

**PERAN JENIS KELAMIN SEBAGAI VARIABEL MODERATOR PADA
PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FEAR OF MISSING OUT
(FOMO) SISWA PENGGUNA TIK-TOK SMA ISLAM NUSANTARA
MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

Anton Bachrul Alam

200401110279

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

HALAMAN JUDUL

**PERAN JENIS KELAMIN SEBAGAI VARIABEL MODERATOR PADA
PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FEAR OF MISSING OUT
(FOMO) SISWA PENGGUNA TIK-TOK SMA ISLAM NUSANTARA
MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah
satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Anton Bachrul Alam

200401110279

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERAN JENIS KELAMIN SEBAGAI VARIABEL MODERATOR PADA
PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FEAR OF MISSING OUT
(FOMO) SISWA PENGGUNA TIK-TOK SMA ISLAM NUSANTARA
MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

Anton Bachrul Alam

200401110279

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Dr. Yulia Sholichatun, M.Si</u> NIP : 197007242005012003		25 April 2024
Dosen Pembimbing 2 <u>Muhammad Arif Furqon, M.Psi</u> NIP : 199006142023211023		25 April 2024

Malang, 25 April 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, MA

NIP: 198010202015031002

PERAN JENIS KELAMIN SEBAGAI VARIABEL MODERATOR PADA PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FOMO) SISWA PENGGUNA TIK-TOK SMA ISLAM NUSANTARA MALANG

SKRIPSI

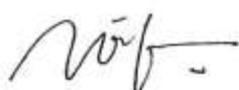
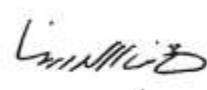
Oleh:

Anton Bachrul Alam

200401110279

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi Pada tanggal

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1		
<u>Dr. Yulia Sholichatun, M.Si</u> NIP : 197007242005012003		6 Juni 2024
Dosen Pembimbing 2		
<u>Muhammad Arif Furqon, M.Psi</u> NIP : 199006142023211023		20 Juni 2024
Penguji Utama		
<u>Muhammad Jamaluddin, M. Si</u> NIP : 198011082008011007		4 Juni 2024



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidavah, M.Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PERAN JENIS KELAMIN SEBAGAI VARIABEL MODERATOR PADA
PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FEAR OF MISSING OUT
(FOMO) SISWA PENGGUNA TIK-TOK SMA ISLAM NUSANTARA
MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Anton Bachrul Alam

NIM : 200401110279

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang,
Dosen Pembimbing 1,



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP : 197007242005012003

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PERAN JENIS KELAMIN SEBAGAI VARIABEL MODERATOR PADA
PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FEAR OF MISSING OUT
(FOMO) SISWA PENGGUNA TIK-TOK SMA ISLAM NUSANTARA
MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Anton Bachrul Alam

NIM : 200401110279

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang,
Dosen Pembimbing 2,



Muhammad Arif Furqon, M.Psi

NIP : 199006142023211023

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anton Bachrul Alam
NIM : 200401110279
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PERAN JENIS KELAMIN SEBAGAI VARIABEL MODERATOR PADA PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FOMO) SISWA PENGGUNA TIK-TOK SMA ISLAM NUSANTARA MALANG** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 25 April 2024


METERAI
TEMPEL
9FF14ALX274370495
Anton Bachrul Alam
200401110279

MOTTO

Tidak semua orang di bumi ini menyukai

Bunga, Mentari, dan Kupu-Kupu

Sebagian dari kita justru terkesima dengan

Gelap, Bulan, dan Serigala

Jadi entah kita kelak menjadi

Bagaimana

Yang tak suka bisa *banyak*

Tapi yang *mengagumi*

Ada Saja.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Alamin

Skripsi ini saya persembahkan:

Untuk kedua orang tua saya (Bapak Abdul Aziz dan Ibu Sulistiani) yang telah bekerja keras, mendidik dan mendoakan kesuksesan bagi anak-anaknya, skripsi ini tidak akan selesai jika tanpa dukungan, motivasi dan doa kedua orang tua saya, terimakasih bapak dan ibu tanpamu aku tidak bisa apa-apa.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim...

Alhamdulillah robbil alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta hidayahnya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan judul “**Peran Jenis Kelamin Sebagai Variabel Moderator Pada Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) Siswa Pengguna Tik-Tok Sma Islam Nusantara Malang**” dengan lancar.

Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW yang telah menunjukkan kita jalan yang terang benderang yaitu Agama Islam. Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hanya ucapan terima kasih yang dapat saya sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu saya selama pengerjaan skripsi ini. Saya mengucapkan beribu-ribu terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si dan bapak Muhammad Arif Furqon, M.Psi selaku Dosen Pembimbing yang selalu sabar memberikan bimbingan kepada peneliti serta tidak lupa untuk selalu tersenyum selama memberikan bimbingan kepada peneliti.
4. Seluruh Civitas Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Ayah Abdul Aziz yang selalu memberikan dukungan materiil sehingga putranya mampu untuk menyelesaikan tugas akhir ini tepat
6. Ibu sulistiani yang selalu memberikan memotivasi, menyemangati dan mendukung baik dukungan moral maupun materiil, dan yang telah mendoakan

anak-anaknya disetiap sujudnya, sehingga putranya mampu menyelesaikan tugas akhir ini tepat waktu.

7. Sahabatku Laskha yang telah kebersamai peneliti mulai dari semester satu sampai lulus mulai suka dan duka saling menguatkan satu sama lain, dan semoga selalu menjalin silaturahmi sampai kapan pun.
8. Sahabatku dian yang telah meminjamkan laptopnya untuk menyelesaikan tugas akhir, sehingga mamou untuk menyelesaikannya tepat waktu
9. Sahabat-sahabatiku Atap Teduh yang telah menjadi keluarga serta kebersamai peneliti selama menjalani perkuliahan maupun menjadi anak Rantau di malang.
10. Teman-teman Psikologi Angkatan 2020 yang telah menemani semasa perkuliahan S1 dan sekaligus bersedia menjadi subjek penelitian ini.

Terima kasih atas segala hal baik yang telah diberikan. Semoga Allah SWT selalu memberikan limpahan kasih kasang, Rahmat, karunia dan balasan yang berlipat atas kebaikan seluruh pihak yang telah membantu terwujudnya skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Malang, 25 April 2024



Anton Bachrul Alam

NIM. 200401110279

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	vi
M O T T O	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Masalah	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Fear of Missing Out (FoMO).....	10
1. Pengertian <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO).....	10
2. Aspek Yang Mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO)	11
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO)	12
4. Dampak Fear of Missing Out (FoMO)	13
5. Fear of Missing Out (FoMO) Dalam Perspektif Islam	14
B. Regulasi Diri.....	16
1. Pengertian Regulasi Diri	16
2. Aspek Yang Mempengaruhi Regulasi Diri	18
3. Regulasi Diri Dalam Perspektif Islam	19
C. Hubungan Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO).....	20

D. Kerangka Konseptual	21
E. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
C. Definisi Operasional	24
D. Subjek Penelitian	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Instrumen Pengumpulan Data	28
G. Validitas dan Reliabilitas	31
H. Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	37
B. Pelaksanaan Penelitian	40
C. Hasil dan Analisis Data Penelitian.....	41
1. Hasil Uji Asumsi	41
2. Analisis Deskriptif	42
3. Kategorisasi Data	43
4. Uji hipotesis.....	49
D. Pembahasan	54
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert	27
Tabel 3. 2 Blueprint Skala <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	28
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Regulasi Diri	30
Tabel 3. 4 Uji Validitas.....	32
Tabel 3. 5 Uji Reliabilitas	32
Tabel 3. 6 Kategorisasi Data	35
Tabel 4. 1 Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	41
Tabel 4. 2 Uji Linieritas X dengan Y.....	42
Tabel 4. 3 Deskripsi Skor Hipotetik Kategori Laki-Laki.....	42
Tabel 4. 4 Deskripsi Skor Hipotetik Kategori Perempuan	43
Tabel 4. 5 Tabel Kategorisasi Data.....	44
Tabel 4. 6 Kategorisasi Data <i>Fear of Missing Out</i> Laki-Laki.....	44
Tabel 4. 7 Kategorisasi Data <i>Fear of Missing Out</i> Perempuan	45
Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Regulasi Diri Laki-Laki	47
Tabel 4. 9 Kategorisasi Data Regulasi Diri Perempuan	48
Tabel 4. 10 Uji Hipotesis laki-laki	49
Tabel 4. 11 Uji T laki-laki.....	49
Tabel 4. 12 Uji Hipotesis perempuan	50
Tabel 4. 13 Uji T Perempuan	50
Tabel 4. 14 Rumus Empirik Sumbangan Efektif Aspek	51
Tabel 4. 15 Sumbangan Efektif Aspek Regulasi Diri Laki-Laki.....	51
Tabel 4. 16 Sumbangan Efektif Aspek Regulasi Diri Perempuan.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	21
Gambar 4. 1 Diagram Variabel Fear of Missing Out (FoMO) Laki-Laki.....	45
Gambar 4. 2 Diagram Variabel Fear of Missing Out (FoMO) Perempuan	46
Gambar 4. 3 Diagram Variabel Regulasi Diri Laki-Laki	47
Gambar 4. 4 Diagram Variabel Regulasi Diri Perempuan	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Uji Validitas

Lampiran 2 : Uji Reliabilitas

Lampiran 3 : Uji Normalitas

Lampiran 4 : Uji Linieritas

Lampiran 5 : Uji Deskriptif

Lampiran 6 : Analisis Regresi Sederhana

Lampiran 7 : Sumbangan Efektif Aspek

ABSTRAK

Alam, Bachrul Anton 2024. *Peran Jenis Kelamin Sebagai Variabel Moderator Pada Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) Siswa Pengguna Tik-Tok Sma Islam Nusantara Malang*

Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Kata Kunci: Regulasi Diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), Tik-Tok

Fear of Missing Out (FoMO) sebagai keadaan di mana seseorang merasakan kekhawatiran atau kegelisahan karena takut melewatkan momen atau pengalaman berharga yang dialami oleh orang lain. Regulasi diri merujuk pada dilakukannya kontrol terhadap diri sendiri, terutama untuk menjaga diri tetap berada dalam jalur yang sesuai dengan standar yang dikehendaki

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Regulasi Diri Terhadap *Fear Of Missing Out (FoMO)* Pada Siswa Pengguna Tik-Tok Sma Islam Nusantara Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dan analisis regresi sederhana dan pengumpulan data yang digunakan sample jenuh. Subjek pada penelitian ini merupakan pada siswa pengguna tik-tok sma islam nusantara malang sebanyak 70 responden. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO).

Berdasarkan hasil analisis dari data yang diperoleh yaitu hasil analisis (1) hasil analisis regresi sederhana antara siswa laki-laki dan perempuan didapati nilai signifikansi antar variabel yaitu sebesar ,000 yang berarti $< 0,05$ Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) Mahasiswa Pengguna tik-tok. (2) Adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) (laki-laki : 1.020 perempuan : 0.827), yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa laki-laki dan perempuan (3) Hasil dari uji regresi menunjukkan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,431$ atau dapat dibilang dengan 43,1 %. Yang artinya variabel regulasi diri memberikan kontribusi 43,1% terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa laki-laki SMA Islam Nusantara sedangkan pada siswa perempuan menunjukkan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,301$ atau dapat dibilang dengan 30,1 %. Yang artinya variabel regulasi diri memberikan kontribusi 30,1% terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa perempuan SMA Islam Nusantara.

ABSTRAK

Alam, Bachrul Anton 2024. *The Role of Gender as a Moderator Variable on the Effect of Self-Regulation on Fear of Missing Out (Fomo) of Tik-Tok User Students at Nusantara Islamic High School, Malang*

Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.
Supervisor: Dr. Yulia Sholichatun, M.Sc

Keywords: Self-Regulation, Fear of Missing Out (FoMO), Tik-Tok

Fear of Missing Out (FoMO) is a condition where someone feels worried or anxious because they are afraid of missing out on valuable moments or experiences experienced by other people. Self-regulation refers to exercising control over oneself, especially to keep oneself on track with desired standards

This research aims to determine the influence of self-regulation on fear of missing out (FoMO) among students who use Tik-Tok at Islamic High School Nusantara Malang. This research uses a quantitative approach using descriptive analysis techniques and simple regression analysis and data collection using saturated samples. The subjects in this research were 70 students who used Tik-Tok at Islamic High Schools in the Malang Archipelago. This research uses two scales, namely self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO).

Based on the results of the analysis of the data obtained, namely the results of analysis (1), the results of a simple regression analysis between male and female students, it was found that the significance value between variables was 0.000, which means <0.05 . This shows that there is an influence of Self-Regulation on Fear of Missing Out (FoMO) Student Tik-tok Users. (2) There is a positive and significant relationship between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) (men: 1.020 women: 0.827), which means that the higher the self-regulation, the higher the Fear of Missing Out (FoMO) experienced. On the other hand, the lower the self-regulation, the higher the Fear of Missing Out (FoMO) in male and female students. (3) The results of the regression test show the coefficient of determination $R^2 = 0.431$ or you could say 43.1%. This means that the self-regulation variable contributes 43.1% to the Fear of Missing Out (FoMO) of male students at Islam Nusantara High School, while female students show a coefficient of determination $R^2 = 0.301$ or you could say 30.1%. Which means that the self-regulation variable contributes 30.1% to the Fear of Missing Out (FoMO) of female students at SMA Islam Nusantara.

ملخص

علم، باشرول أنطون ٢٠٢٤. دور النوع الاجتماعي كمتغير وسيط في تأثير التنظيم الذاتي على الخوف من تفويت (فومو) الطلاب مستخدمي تيك توك في مدرسة نوسانتارا الإسلامية الثانوية، مالانج

مالانج الحكومية الإسلامية إبراهيم مالك مولانا جامعة، النفس علم كلية. الأطروحة

س. م. شوليشاتون يوليا. د. المشرف

توك تيك، الضياع من الخوف، الضياع من الخوف، الذاتي التنظيم: المفاتيح الكلمات

خبرات أو لحظات تفويت من خوفًا القلق أو بالقلق الشخص فيها يشعر الفرصة ("فومو") كحالة تفويت من الخوف المسار على النفس لإبقاء خاصة، النفس على السيطرة ممارسة إلى الذاتي التنظيم يشير. الآخرون يعيشها قيمة المرغوبة للمعايير وفقًا الصحيح

يستخدمون الذين الطلاب الضياع ("فومو") لدى من الخوف على الذاتي التنظيم تأثير تحديد إلى الدراسة هذه تهدف وتحليل الوصفي التحليل تقنيات باستخدام كميًا منهجًا الدراسة هذه وتستخدم. مالانج نوسانتارا إسلام سما توك تيك الذين الطلاب من الدراسة هذه في المشاركون كان. مشبعة عينات باستخدام البيانات وجمع البسيط الانحدار هذه وتستخدم. مبحثًا 70 إلى يصل بما مالانج أرخبيل في الإسلامية الثانوية المدرسة في توك التيك استخدموا (فومو) الضياع من والخوف الذاتي التنظيم هما مقياسين الدراسة

بين البسيط الانحدار تحليل نتائج (1) التحليل نتائج وهي عليها الحصول تم التي البيانات تحليل نتائج على وبناء الذاتي للتنظيم تأثير هناك أن يعني وهذا $0.05 < \text{أي } 0.000$ هي المتغيرات بين دلالة قيمة وجدت والطالبات الطلاب التنظيم بين ودالة موجبة علاقة هناك (2). توك للتيك المستخدمين الطلاب لدى (فومو) الضياع من الخوف على زاد كلما الذاتي التنظيم زاد كلما أنه يعني مما، (0.827 : إناث 1.020 : ذكور) (فومو) الضياع من والخوف الذاتي (الضياع من الخوف زاد كلما، الذاتي التنظيم انخفض كلما، ذلك من العكس وعلى. (فومو) الضياع من الخوف القول يمكن أو $R^2 = 0.431$ التحديد معامل أن الانحدار اختبار نتائج تُظهر (3) والطالبات الطلاب لدى (فومو) الطلاب لدى (فومو) الضياع من الخوف في 43.1% بنسبة يساهم الذاتي التنظيم متغير أن يعني ما وهو 43.1% . 30.1% القول يمكن أو $R^2 = 0.301$ التحديد معامل الطالبات تظهر بينما نوسانتارا إسلام مدرسة في الذكور إسلام مدرسة في الطالبات لدى الضياع من الخوف في 30.1% بنسبة يساهم الذاتي التنظيم متغير أن يعني ما وهو نوسانتارا

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi semakin cepat dari hari ke hari di berbagai sektor kehidupan. Secara jelas terlihat bahwa semua aspek kehidupan saat ini terhubung dengan internet, termasuk juga pertumbuhan media sosial yang terus berkembang. Saat ini, ragam jenis media sosial semakin beragam. Hampir setiap orang memiliki akun media sosial. Melalui platform berjejaring tersebut, pengguna dapat mengakses berbagai informasi, berkomunikasi, dan mengekspresikan kreativitas mereka.

Aplikasi media sosial kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari perangkat komunikasi seperti smartphone, tablet, laptop, dan PC. Dengan kemajuan konektivitas internet yang semakin luas, cepat, dan merata, konsumen semakin dipermudah untuk mengakses aplikasi media sosial (Kemendagri, 2014). Menurut hasil riset dari Wearesocial Hootsuite yang dipublikasikan pada Januari 2023, jumlah pengguna media sosial aktif di Indonesia mencapai 167 juta orang, yang setara dengan 60,4% dari keseluruhan populasi (Riyanto, 2023).

Sosial media yang tengah populer di Indonesia maupun di seluruh dunia saat ini adalah TikTok. TikTok adalah platform pembuat video singkat dengan durasi minimal 15 detik dan maksimal 10 menit (Dewi et al., 2021). Aplikasi ini berasal dari Tiongkok dan telah meraih popularitas di seluruh dunia. Melalui TikTok, pengguna dapat mengekspresikan diri dengan berbagai cara seperti menari dan bernyanyi. Selain itu, platform ini juga memungkinkan untuk berbagi tips unik, memberikan inovasi dalam pengelolaan barang, serta membantu dalam melatih diri untuk menjadi individu yang kreatif dan inovatif (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

TikTok telah menjadi salah satu platform media sosial yang diminati pengguna internet di seluruh dunia. Menurut laporan dari We Are Social, hingga April 2023, aplikasi video pendek ini telah mencapai 1,09 miliar pengguna di berbagai belahan dunia. Hal ini menunjukkan peningkatan sebanyak 12,6% dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Dibandingkan dengan kuartal sebelumnya, aplikasi yang dikembangkan

oleh Bytedance ini juga mengalami peningkatan sebesar 3,9%. Dalam hal pengguna berdasarkan negara, Amerika Serikat masih menjadi yang terbanyak dengan 116,49 juta pengguna TikTok pada April 2023. Indonesia berada di peringkat kedua dengan jumlah pengguna terbesar di dunia, mencapai 112,97 juta pengguna, hanya terpaut 3,52 juta pengguna dari jumlah pengguna TikTok di Amerika Serikat (Annur, 2023).

Berdasarkan data pengguna aplikasi Tiktok, diketahui bahwa kelompok usia 14-24 tahun, yang sering disebut sebagai Generasi Z dan Generasi Y, merupakan mayoritas pengguna aplikasi ini (Rakhmayanti, 2020). Kelompok usia ini terdiri dari remaja yang sedang dalam masa sekolah. Terutama selama pandemi, ketika anak-anak sekolah menghabiskan lebih banyak waktu untuk pembelajaran online, penggunaan TikTok meningkat. Masa remaja adalah fase di mana banyak eksperimen dilakukan, kreativitas meningkat, perubahan fisik mengarah pada kedewasaan, dan pentingnya pengakuan di lingkungan sekitar. Selain itu, remaja cenderung terpengaruh oleh tren yang sedang berlangsung dalam Masyarakat (Dewi et al., 2021).

Popularitas media sosial yang meluas memungkinkan orang dari berbagai penjuru dunia untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan lebih mudah serta mencari informasi. Keuntungan lain dari platform jejaring sosial adalah akselerasi dalam penyebaran informasi. Namun, perlu diakui bahwa ada juga dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh media sosial (Kemendagri, 2014). Ketakutan Ketinggalan (*Fear of Missing Out* atau *FoMO*) merupakan salah satu konsekuensi negatif yang timbul dari penggunaan perangkat khususnya media sosial. Przybylski mendefinisikan *Fear of Missing Out (FoMO)* sebagai kegelisahan ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman berharga yang dirasakan oleh orang lain. *FoMO* ditandai dengan dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain (Przybylski et al., 2013). Menurut J. Walter Thompson (JWT) (Dalam Weideinger et al., 2021), fenomena ini dapat diartikan sebagai sensasi ketidaknyamanan, bahkan terkadang mengakibatkan penggunaan waktu yang berlebihan, karena merasa melewatkan aktivitas, informasi, atau kepemilikan yang dimiliki oleh orang lain, atau sesuatu yang dianggap lebih baik daripada yang dimiliki.

Fomo adalah jenis kecemasan yang umum dialami oleh generasi Z. Ini berarti bahwa seseorang takut dianggap ketinggalan informasi atau tidak berada di dalam lingkaran perkembangan terkini. Rasa takut dan kecemasan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun psikologis. Mereka yang terpengaruh FoMO mungkin merasa cemas jika tidak mengikuti update terbaru pada saat itu. Generasi Z seringkali sangat tergantung pada media sosial, yang tanpa disadari membentuk persepsi tentang bagaimana mereka ingin dilihat dan dikenali. Pandangan ini akhirnya membentuk konsep diri khusus bagi individu dari generasi Z, yang telah terbiasa dengan penggunaan internet sejak usia dini (Imaddudin, 2020)

Remaja yang mengalami FoMO cenderung memiliki kekurangan rasa percaya diri terhadap kehidupan mereka sendiri. Mereka merasa ingin memamerkan sisi terbaik dari kehidupan mereka di media sosial, yang akhirnya mendorong mereka untuk terus mengikuti tren. Rasa kurang percaya diri ini dapat disebabkan oleh fakta bahwa konsep diri mereka belum terbentuk dengan baik (Maknun et al., 2022). FoMO dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk konsep diri (Calhoun & Acocella, 1995), regulasi diri (Abel et al., 2016), ciri kepribadian Big Five (Marshall et al., 2015), intensitas penggunaan media sosial (Abel et al., 2016), kecanduan media sosial (Griffiths & Kuss, 2017), serta tingkat kepercayaan diri (Kalisna & Wahyumiani, 2021).

Menurut Imaddudin (2020) terdapat beberapa dampak baik yang ditimbulkan oleh fear of missing out, karena pada faktanya seseorang akan lebih memilih untuk mengenali kekurangan dirinya daripada harus minder, tidak percaya diri, dan merasa kurang update atau gaul. Gelisah apabila tidak update hal terbaru akan lebih disiasati dengan membuat konten yang bermanfaat dan menghasilkan. Ketika tidak bisa bergabung dengan teman akan lebih memilih untuk membuat kegiatan menarik dan mengundang teman lainnya. Fear of missing out akan menjadi lebih bermanfaat untuk menggali potensi diri jika dipandang dengan sisi positifnya. Hal ini akan menjadi potensi besar jika mampu memaksimalkan hal negatif menjadi langkah positif. Seseorang FoMO bukan orang yang gagal namun fomo dapat menjadi potensi diri dengan mengenalnya. (Oktorika et al., 2023)

FoMO penting untuk diteliti karena FoMO dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu yang mengalami kecanduan media sosial. Rasa takut dan kecemasan yang muncul akibat perasaan ketinggalan dapat memengaruhi tingkat stres, ketidakpuasan, dan depresi (Sachiyati et al, 2023). Menurut Alwisol (2014) FoMO merupakan rasa takut yang muncul secara psikologis pada kebutuhan ingin terus tetap terhubung akan tetapi tidak terpenuhi, sehingga ada ditandai dengan rasa cemas yang dilewatkan ketika tidak dapat menggunakan media sosial dari segi waktu dan uang yang cukup serta hal lainnya yang tidak dapat terhubung dengan jaringan internet. Menggunakan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kecemasan, kegalauan, serta emosional yang tidak stabil (Young, 2010).

Zahroh & Sholichah (2022), Menemukan bahwa tingkat FoMO pada laki-laki cenderung lebih rendah daripada pada perempuan. Hasil ini berbeda dengan penelitian Przybylski et al. (2013), yang menunjukkan bahwa tingkat FoMO pada laki-laki lebih tinggi daripada pada perempuan. Namun, temuan ini sejalan dengan penelitian Beyens, Frison, dan Eggermont (2016) yang menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan perempuan akan penerimaan sosial yang lebih tinggi dan kemungkinan mereka lebih rentan terhadap stres ketika merasa kurang populer di media sosial. Selain itu, Park, Kee, dan Valenzuela (2009) mencatat bahwa perempuan mahasiswa umumnya lebih aktif menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi, berinteraksi dengan teman-teman mereka, dan mencari hiburan.

Berdasarkan temuan pada siswa di SMA Islam Nusantara melalui wawancara kepada 3 siswa yang merupakan perwakilan dari setiap angkatan menunjukkan bahwa beberapa fenomena menarik terkait interaksi siswa dengan media sosial. Salah satu platform yang cukup populer adalah TikTok, di mana banyak. Dalam proses wawancara, ditemukan bahwa siswa sering kali kesulitan mengendalikan dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial. Akibatnya, mereka sering kali tidak menyadari bahwa telah menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk memperhatikan postingan di platform tersebut. Mahasiswa juga menyatakan bahwa

media sosial menjadi salah satu bentuk hiburan ketika mereka lelah dengan tugas-tugas sekolah, sehingga menjadi pelarian dari kepenatan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri mungkin menjadi aspek yang kompleks dan bervariasi di kalangan siswa, yang memerlukan penelitian lebih lanjut untuk dipahami dengan lebih mendalam.

Regulasi Diri menurut Zimmerman (1989) dalam (Ghufron & Rini, 2014) yang digunakan sebagai patokan pengertian regulasi diri dalam penelitian ini berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal. Zimmerman dalam (Ormrod, 2012) juga menjelaskan seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Seseorang yang memiliki regulasi diri berarti ia dapat mengendalikan kecemasan yang dipengaruhi oleh orang lain serta stimulus-stimulus yang ada di lingkungannya

Faktor yang mempengaruhi regulasi diri belajar adalah jenis kelamin dan tingkatan kelas (Zimmerman, 1989). Beberapa hasil penelitian tentang regulasi diri belajar menunjukkan adanya ketidak konsistenan hasil penelitian antara siswa laki-laki dan perempuan pada daerah atau tempat berbeda. Lien, Tilor dan Seeman (2002) di California menunjukkan bahwa perempuan memiliki regulasi diri belajar lebih baik dari laki-laki. Berbeda dengan Jenny (2001) yang menyatakan bahwa di Israel dan Singapura laki-laki lebih baik regulasi diri belajarnya dibanding perempuan.

penelitian yang dilaksanakan oleh Zahroh & Sholichah (2022), ditemukan bahwa konsep diri dan regulasi diri berpengaruh terhadap tingkat *fomo* mahasiswa. Pengaruh tersebut bersifat signifikan dan berarah negatif. Artinya, semakin rendah konsep diri dan regulasi diri pada mahasiswa pengguna Instagram, maka kemungkinan terjadinya *fomo* akan semakin tinggi, dan sebaliknya. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kontribusi efektif dari konsep diri dan regulasi diri mencapai 77,1%, sementara faktor lain di luar lingkup penelitian juga mempengaruhi hasil sebesar sisanya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Surya & Aulina (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Self-regulation as a predictor of Fear of Missing Out in emerging adulthood” Dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada keterkaitan antara regulasi dan kecenderungan FoMO pada awal masa dewasa. Meskipun tingkat prediktabilitasnya rendah, namun upaya untuk meningkatkan regulasi diri tampaknya dapat mengurangi kecenderungan remaja mengalami FoMO.

Penelitian yang dilakukan oleh Sianipar & Kaloeti (2019), yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”, yang menyimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dan Fear of Missing Out pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Korelasi ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri, semakin rendah tingkat Fear of Missing Out yang dimiliki mahasiswa, dan sebaliknya. Analisis menunjukkan bahwa sumbangan efektif regulasi diri hanya sebesar 2.9%, karena generasi Z memiliki ciri introspektif dan kesadaran teknologi yang membuat mereka menyadari dampak penggunaan teknologi yang berlebihan, serta kebutuhan untuk mengatur diri secara bijaksana.

Penelitian Wati et al (2022) yang berjudul “Fear of missing out pada remaja di Surabaya: Bagaimana peranan regulasi diri?” juga menunjukkan hubungan negatif antara self-regulation dengan fear of missing out. Sebuah studi terhadap 153 remaja di Surabaya menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara self-regulation dengan fear of missing out. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi self-regulation pemuda Surabaya maka semakin rendah fear of missing out

Penelitian Kusnadi & Suhartanto (2022) juga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin rendah tingkat FoMO yang dimiliki oleh mahasiswa pengguna media sosial. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat regulasi diri mahasiswa pengguna media sosial jika ditinjau berdasarkan jumlah media sosial yang digunakan maupun perbedaan yang signifikan antara tingkat FoMO jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usianya.

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Tiara & Abdillah (2024) dengan nilai koefisien yang menunjukkan nilai positif sehingga dapat diartikan bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap Fear of Missing Out (FoMO) atau dapat dikatakan semakin tinggi regulasi diri pada mahasiswa di Universitas X, maka tingkat kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) akan semakin tinggi

Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan diatas yang terjadi pada siswa SMA Islam Nusantara Malang, yaitu FoMO maka dari itu Penelitian ini bertujuan untuk mendalami pengaruh regulasi diri dan jenis kelamin terhadap tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada siswa yang merupakan pengguna TikTok di SMA Islam Nusantara Malang. Fenomena penggunaan media sosial, terutama TikTok, semakin meningkat di kalangan remaja, sehingga penting untuk memahami bagaimana konsep diri mempengaruhi kecenderungan FoMO pada kelompok ini.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan diatas yang terjadi pada SMA Islam Nusantara terdapat suatu indikasi yang menarik perhatian terkait dengan pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)*. Penelitian mengenai pengaruh antara regulasi diri dan *fomo* pada populasi remaja sekolah pengguna tiktok ini masih sangat terbatas, seperti penelitian yang suda diuraikan diatas. Oleh karena itu, keberadaan fenomena ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami dan menggali pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada siswa SMA Islam Nusantara

Penelitian ini mengusung kebaruan dengan fokus pada pengguna platform media sosial TikTok dengan populasi remaja sekolah menengah atas (SMA) dan menambahkan jenis kelamin sebagai variabel moderasi , Hal ini menjadi relevan mengingat fenomena eksponensial penggunaan TikTok di kalangan remaja belakangan ini, yang mengubah dinamika interaksi sosial dan kegiatan konsumsi konten mereka. Pemahaman mendalam terhadap dampak dan pola perilaku yang muncul dari interaksi dengan TikTok pada remaja SMA menjadi esensial untuk mengakomodasi kebutuhan pendidikan dan kesejahteraan mereka di era digital yang terus berkembang pesat ini.

B. Rumusan Masalah

Sesuai definisi sebelumnya, maka rumusan masalah yang akan diteliti meliputi:

1. Bagaimana tingkat regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa pengguna TikTok di SMA Islam Nusantara Malang?
2. Bagaimana pengaruh regulasi diri terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) antara siswa laki-laki dan siswa perempuan pengguna TikTok di SMA Islam Nusantara Malang?
3. Bagaimana peran jenis kelamin sebagai variable moderator pada pengaruh regulasi diri terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa pengguna TikTok di SMA Islam Nusantara Malang?

C. Tujuan Masalah

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa pengguna TikTok di SMA Islam Nusantara Malang?
2. Mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) antara siswa laki-laki dan siswa perempuan pengguna TikTok di SMA Islam Nusantara Malang?
3. Mengetahui peran jenis kelamin sebagai variable moderator pada pengaruh regulasi diri terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa pengguna TikTok di SMA Islam Nusantara Malang?

D. Manfaat Penelitian

- a) Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan akan memberikan pencerahan, khususnya di bidang psikologi, Pengaruh Regulasi Diri Terhadap *fear of missing out (fomo)* Pada Siswa Pengguna Tik-Tok. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sedikit informasi ilmiah di bidang psikologi bagi yang berminat, serta menjadi referensi untuk peneliti di masa yang akan datang.

- b) Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini harapannya dapat memberikan pengetahuan pada siswa tentang fenomena *fear of missing out (fomo)* yang jarang disadari dan pengaruh regulasi diri dalam menanggulangi dan meminimalisir fenomena *fear of missing out (fomo)*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Fear of Missing Out (FoMO)

1. Pengertian *Fear Of Missing Out* (FoMO)

Przybylski et al., (2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out (FoMO)* sebagai keadaan di mana seseorang merasakan kekhawatiran atau kegelisahan karena takut melewatkan momen atau pengalaman berharga yang dialami oleh orang lain, sementara dirinya tidak terlibat secara langsung. Hal ini mendorong individu tersebut untuk selalu berusaha terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain melalui media sosial. Menurut Przybylski et al., (2013) Seseorang yang mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* mungkin cenderung terpaut dengan media sosial. Ciri khas dari individu yang mengalami *FoMO* adalah kecenderungan untuk terus-menerus terlibat dalam penggunaan media sosial.

Menurut Reagle (2015) *Fear of Missing Out* dapat dipahami sebagai kecemasan yang berhubungan dengan rasa iri terhadap pengalaman yang terlewat dan rasa takut ketinggalan dan rasa ditinggalkan. Selain perasaan, orang-orang yang berbicara tentang FOMO juga menyebutnya sebagai sebuah perilaku, paling sering sebagai suatu kompulsif.

Menurut J. Walter Thompson (JWT) (Dalam Weideinger et al., 2021), Fenomena ini melibatkan perasaan tidak nyaman dan terkadang menghabiskan waktu karena Anda khawatir melewatkan hal-hal yang dilakukan, diketahui, atau dimiliki oleh teman-teman Anda, terutama jika hal tersebut dianggap lebih baik daripada yang Anda miliki. Saat ini, beragam informasi dapat diakses melalui internet, termasuk informasi sosial, yang memberikan kesempatan bagi individu untuk tetap terhubung dan berkomunikasi dengan lingkungan sosial mereka tanpa harus bertemu secara langsung. Media sosial online hadir dalam berbagai bentuk saat ini untuk memenuhi kebutuhan individu dalam menjaga koneksi dan komunikasi

dengan lingkaran sosial mereka tanpa harus berinteraksi secara langsung. (Yusuf et al., 2023).

Alt & Boniel-Nissim (dalam Astika et al., 2022) menyatakan bahwa *FoMO* dapat diidentifikasi sebagai kecemasan di mana individu selalu khawatir bahwa mereka mungkin melewatkan kesempatan untuk terhubung secara sosial, menghadiri pertemuan penting, mencapai keberhasilan finansial, atau mengalami pengalaman memuaskan lainnya. *FoMO* merupakan jenis kecemasan yang umum dirasakan oleh generasi saat ini. Hal ini mengakibatkan individu merasa takut ditinggalkan atau tidak mengikuti perkembangan terbaru atau tren yang sedang ramai dibicarakan. Ketakutan dan kegelisahan ini dapat berdampak pada kesejahteraan fisik maupun psikologis (Imaddudin, 2020).

Fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* telah menjadi gaya hidup yang signifikan di era modern karena masyarakat saat ini mengalami ledakan informasi dan pesatnya perkembangan teknologi. Hal ini terkait erat dengan penggunaan media sosial, yang memainkan peran paling dominan dalam hal ini. Media sosial adalah platform di mana individu dapat mengekspresikan diri, berkomunikasi, berkolaborasi, berbagi, dan berinteraksi dengan pengguna lain. Namun, situasi ini dapat berubah menjadi kecemasan ketika mereka melihat aktivitas menyenangkan yang dilakukan oleh teman-teman mereka dan mereka merasa tidak mampu untuk ikut serta (Astika et al., 2022).

2. Aspek- Aspek Fear of Missing Out (FoMO)

Przybylski et al., (2013) Menjelaskan bahwa teori *Self Determination Theory* (SDT) merupakan elemen fundamental dalam memahami aspek-aspek *FoMO*. Ketika *FoMO* terjadi, kebutuhan psikologis dasar seperti *self* dan *Relatedness* tidak terpenuhi. Przybylski et al., (2013) menyatakan bahwa hal ini merupakan ketidakpuasan terhadap kebutuhan psikologis mendasar.

1. *Self*, Kebutuhan psikologis terhadap diri sendiri mencakup kompetensi dan otonomi. Kompetensi mencerminkan keyakinan individu dalam

melakukan tindakan dengan efektif dan efisien, sementara otonomi adalah kemampuan individu untuk membuat keputusan sendiri. Jika kebutuhan psikologis terhadap diri sendiri tidak terpenuhi, individu cenderung mencari pemenuhannya melalui internet, baik untuk mendapatkan informasi maupun untuk berinteraksi dengan orang lain.

2. *Relatedness*, adalah keinginan seseorang untuk selalu merasa terhubung dan bersatu dalam komunitas dengan individu lain. Jika kebutuhan terkait tidak terpenuhi, individu akan merasakan kekhawatiran dan mencoba untuk memahami pengalaman dan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain, sering kali melalui internet.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO)

Menurut JWT Intelligence (2012), terdapat enam faktor yang mendorong timbulnya *FoMO*, yaitu:

1. Keterbukaan informasi, melalui media sosial dan teknologi telah membuat kehidupan saat ini semakin terbuka. Pengguna dapat membagikan secara real-time apa yang terjadi pada mereka melalui platform media sosial, menggunakan gadget dan fitur lokasi. Hal ini mengubah budaya masyarakat dari yang bersifat privasi menjadi lebih terbuka.
2. Usia, Kelompok usia 13-33 tahun, yang sering disebut sebagai digital natives, menunjukkan tingkat *FoMO* tertinggi menurut survei JWT Intelligence (2012). Masyarakat ini adalah mereka yang terampil menggunakan teknologi internet dan mengintegrasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Mereka adalah kelompok dengan jumlah terbanyak di media sosial dan menjadikan internet sebagai bagian tak terpisahkan dari rutinitas harian mereka.
3. Social one-upmanship, adalah tindakan mencari cara untuk membuktikan bahwa dirinya lebih baik daripada orang lain, baik

melalui tindakan, ucapan, atau hal lainnya. *FoMO* muncul karena dorongan untuk ingin menjadi yang terbaik atau unggul dibandingkan orang lain. Tindakan "memamerkan" di media sosial menjadi pemicu utama timbulnya *FoMO* pada orang lain.

4. Peristiwa yang diungkapkan melalui hashtag, di media sosial memungkinkan pengguna untuk membagikan kejadian aktual. Sebagai contoh, ketika terjadi reuni 212 di Tugu Monas, banyak pengguna media sosial yang memposting aktivitas mereka dengan menambahkan #Reuni212. Hal ini membuat peristiwa tersebut menjadi topik pembicaraan yang hangat, memungkinkan pengguna lain untuk mengetahuinya. Akibatnya, orang yang tidak ikut serta dalam kegiatan tersebut mungkin merasa tertinggal.
5. Kondisi deprivasi relatif adalah ketidakpuasan yang muncul saat seseorang membandingkan keadaannya dengan orang lain. Festinger dalam teori perbandingan sosialnya menyatakan bahwa individu menilai diri mereka dengan membandingkan dengan orang lain. Rasa *FoMO* dan ketidakpuasan dengan apa yang dimiliki muncul ketika pengguna saling membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.
6. Banyaknya stimulus, Di era digital saat ini, banyak informasi menarik dapat diperoleh dengan mudah tanpa perlu usaha ekstra. Namun, banyaknya stimulus ini juga memicu keinginan untuk tetap terkini dengan berbagai perkembangan. Dorongan untuk terus memantau berita terbaru adalah yang menciptakan Fear of Missing Out.

4. Dampak Fear of Missing Out (FoMO)

Salah satu dampak negatif yang sering kali muncul dalam lingkup media sosial adalah munculnya fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*. *Fear of Missing Out (FoMO)* bisa diartikan sebagai kecemasan akan kehidupan sosial, muncul ketika seseorang merasa tidak tahu atau tertinggal dari

perkembangan informasi terkini. Fenomena ini semakin umum terjadi seiring dengan kemajuan teknologi yang membuat interaksi sosial menjadi lebih kompleks (Przybylski et al., 2013).

Menurut Prsybylski et al. (dalam Putra, 2016), tingkat *FoMO* yang tinggi terkait erat dengan suasana hati yang tidak stabil dan kepuasan diri yang rendah terkait kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial. Kondisi ini mengakibatkan individu kesulitan mengendalikan kecemasan dan ketakutan kehilangan hal penting dalam dirinya. Dampaknya terkait dengan keterbatasan dalam perilaku dan ekspresi emosi.

Dampak dari *FoMO* juga mencakup terjadinya putusnya hubungan di dunia nyata akibat kurangnya perhatian dalam komunikasi, peningkatan ketergantungan dan intensitas penggunaan smartphone, penurunan tingkat kepuasan hidup, serta indikasi kondisi sosial dan emosional yang negatif seperti kebosanan dan kesepian yang terkait dengan penggunaan media sosial. Hal ini juga dapat menyebabkan perasaan terasing dan kecemasan sosial yang meningkat (Sianipar & Kaloeti, 2019).

5. Fear of Missing Out (FoMO) Dalam Perspektif Islam

Fear of Missing Out (FoMO) adalah kecemasan dan rasa takut bahwa orang lain tengah menikmati aktivitas yang lebih memuaskan dibandingkan dengan individu yang tidak dapat ikut serta. Hal ini dicirikan dengan dorongan kuat untuk tetap terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain, terutama di platform media sosial.

Maka ibarat kata, adanya fenomena FoMO dalam hal ini dapat disebut sebagai sebuah hubungan simbiosis paratisme di dalamnya, yakni ada yang diuntungkan bahkan ada yang dirugikan. Disamping itu, menariknya lagi manusia sebenarnya telah lama diperingatkan oleh Allah tentang adanya fenomena FoMO ini, namun tidak banyak dari mereka yang memperhatikannya. Dalam Qs. An-Nisa ayat 32 ini Allah melarang umat

muslim untuk berangan-angan dan menginginkan suatu hal yang dapat mengantar pada pelanggaran syariat, sebagai berikut :

مَّمَّا نَصِيبٌ لِلرِّجَالِ لِرِّجَالٍ بَعِ عَلَى بَعْضِكُمْ بِهِ اللَّهُ فَضَّلَ مَا تَتَمَنَّوْنَ وَلَا
عَلَيْمًا شَيْءٍ بِكُلِّ كَانَ اللَّهُ إِنَّ فَضْلَهُ مِنَ اللَّهِ وَسَأَلُوا أَكْتَسَبْنَ مِمَّا نَصِيبٌ وَلِلنِّسَاءِ أَكْتَسَبُوا

Artinya : Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.

Dalam tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa ayat ini melarang umat muslim untuk berangan-angan atau menginginkan apa yang sudah menjadi hak orang lain, janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kamu baik iri dalam harta benda, bagian dalam warisan, harta anak yatim, kecerdasan, tahta, nama baik, dan lain-lain yang kualitasnya itu lebih baik dan atau jumlahnya lebih banyak dari apa yang sudah Allah anugerahkan kepada sebagian yang lain karena sesungguhnya Allah memberikan anugerah sesuai dengan ketetapan-Nya dan apa yang sudah diusahakan olehnya baik laki-laki ataupun perempuan akan mendapatkan yang sesuai dengan amalnya masing-masing (Shihab, 2002, hlm. 416–417).

Hamka dalam tafsirnya menjelaskan lafadz La tatamannau dengan lafadz asalnya, tamaniy memiliki arti berangan-angan, atau berkhayal memikirkan kelebihan orang lain, kebahagiaan orang lain ataupun tingginya pencapaian orang lain. Makna angan-angan itu sendiri adalah memikirkan suatu hal yang sulit untuk dicapainya dan hanya akan membawa seseorang

pada perasaan iri hati kepada orang yang mendapatkan kelebihan tersebut (Hamka, 2003, hlm. 1185).

Seperti pendapat para mufasir dan hadis yang Rasulullah sabdakan di atas bahwa menginginkan atau berangan-angan terhadap apa yang orang lain miliki atau yang orang lain alami itu hanya akan membiarkan penyakit hati yang bernama iri itu masuk kedalam tubuh dan menggerogoti kebaikankebaikan yang ada di dalamnya. Seseorang yang iri akan merasakan cemas saat melihat kebahagiaan orang lain, kemudia ia tidak bisa melihat nikmat yang sudah Allah berikan kepadanya karena ia hanya melihat dan menginginkan nikmat yang orang lain alami. (Hamka, 2003, hlm. 1185).

Seseorang yang terkena syndrome FOMO cenderung update dengan berbagai informasi karena dia memiliki rasa takut akan tertinggal sehingga ia akan terus menatap layar smartphoneya untuk memantau ribuan informasi yang disajikan oleh media sosial. Menjadi update memang tidak salah, namun hal ini akan fatal apabila seseorang terus mencari hal-hal yang pada dasarnya tidak perlu dan hal ini menjadi buruk ketika seseorang hanya menghabiskan waktu dengan menggulirkan layar smartphoneya saja.

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri merujuk pada dilakukannya kontrol terhadap diri sendiri, terutama untuk menjaga diri tetap berada dalam jalur yang sesuai dengan standar yang dikehendaki (Vohs & Baumeister, 2004). Regulasi diri merupakan proses penyesuaian yang ber-sifat mengoreksi diri sendiri, yang dibutuhkan untuk menjaga seseorang tetap berada pada jalur menuju tujuan dan penyesuaian tersebut berasal dari dalam diri sendiri (Carver & Scheier, 2000). Regulasi diri adalah proses seseorang mengaktifkan dan memelihara pikiran, perasaan, dan tin-dakannya untuk mencapai tujuan personal (Zimmerman, 2000).

Zimmerman (1989) (dalam Ghufron & Rini, 2014) yang digunakan sebagai patokan pengertian regulasi diri dalam penelitian ini berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

Zimmerman dalam (Ormrod, 2012) juga menjelaskan seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Seseorang yang memiliki regulasi diri berarti ia dapat mengendalikan kecemasan yang dipengaruhi oleh orang lain serta stimulus-stimulus yang ada di lingkungannya.

Sedangkan Eggen & Kauchak (1997) dalam (Ghufron & Suminta, 2017) Menyatakan bahwa regulasi diri pada individu adalah proses menggunakan pikiran dan tindakan untuk mencapai tujuan belajar. Belajar dengan menggunakan regulasi diri melibatkan penerapan model umum regulasi diri yang terkait dengan pembelajaran di lingkungan sekolah dan dalam mata pelajaran tertentu. Selanjutnya, disebutkan bahwa individu yang menggunakan regulasi diri dalam belajar akan mempertahankan perilakunya sampai mencapai tujuan, bahkan tanpa adanya penguatan perilaku dari luar atau penguatan langsung setelah melakukan aktivitas.

Senada dengan pendapat tersebut adalah yang dikemukakan oleh McCown, dkk. (1996) dalam (Ghufron & Suminta, 2017), Peserta didik yang menggunakan regulasi diri dalam pembelajaran tidak melaksanakan aktivitasnya dengan tujuan untuk mendapatkan dorongan dari luar atau untuk menghindari hukuman, tetapi semata-mata karena minat mereka terhadap aktivitas tersebut. Mereka mengevaluasi kinerjanya berdasarkan standar yang mereka tetapkan sendiri, yang kemudian memberikan penghargaan bagi diri mereka sendiri atas pencapaian standar tersebut.

Dari penjelasan di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa pengaturan diri adalah kapasitas seseorang untuk mengendalikan perilaku mereka sebagai strategi untuk mencapai tujuan.

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (dalam Ormrod, 2008), individu yang mampu mengatur diri adalah individu yang memiliki berbagai aspek regulasi diri dalam diri mereka, yang meliputi:

1. Standar dan Tujuan yang Ditetapkan Sendiri

Sebagai manusia, kita memiliki kecenderungan untuk memiliki standar perilaku yang menjadi pedoman bagi kita untuk mengatur diri. Standar-standar ini berfungsi sebagai kriteria untuk mengevaluasi kinerja kita dalam situasi-situasi tertentu. Selain itu, sebagai manusia, kita juga menetapkan tujuan-tujuan yang memiliki nilai bagi diri kita sendiri, dan hal ini menentukan arah dan target yang ingin kita capai. Menurut Bandura (dalam Ormrod, 2008), pencapaian standar dan tujuan yang telah ditetapkan dapat memberikan kepuasan diri, meningkatkan efikasi diri, dan mendorong individu untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

2. Memonitor Diri (Self-Monitoring)

Dengan mengamati diri sendiri saat melakukan sesuatu, individu dapat membuat kemajuan menuju tujuan-tujuan penting. Ini melibatkan kesadaran akan seberapa baik tindakan yang sedang dilakukan. Ketika individu menyadari bahwa mereka sedang membuat kemajuan menuju tujuan mereka, maka mereka cenderung lebih termotivasi untuk melanjutkan usaha mereka.

3. Evaluasi Diri

Evaluasi diri adalah proses penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri. Ini melibatkan penilaian terhadap kinerja saat ini dengan membandingkannya dengan tujuan yang telah ditetapkan, serta

meresponsnya dengan mempertimbangkan kinerja yang telah dicapai, yang belum dicapai, dan faktor-faktor lain yang terlibat.

4. Konsekuensi yang Ditetapkan Sendiri atas Kesuksesan atau Kegagalan Individu memiliki kemampuan untuk memberikan penguatan atau hukuman terhadap perilaku yang mereka tunjukkan. Penguatan diberikan ketika individu berhasil mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan, sementara hukuman diberikan ketika perilaku yang mereka lakukan tidak sesuai dengan standar performa yang telah ditetapkan oleh masing-masing individu

3. Regulasi Diri Dalam Perspektif Islam

Agama Islam telah menganjurkan umat muslim untuk melakukan regulasi diri atau pengaturan diri. Allah berfirman dalam al-Qur'an surat al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri sebagai berikut:

بِمَا خَبِيرُ اللَّهُ إِنَّ طُ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ لَعَدِ قَدَمَتْ مَا نَفْسُ ۖ وَلَتَنْظُرَ اللَّهُ انْفُوا أَمْنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا
تَعْمَلُونَا

Artinya:“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah maha mengetahui apa yang kamu jerjakan.”

Sesuai dengan ajaran dalam Al-Qur'an Surah Al-Hashr ayat 18, menekankan pentingnya perencanaan yang matang dalam kehidupan manusia untuk setiap tindakannya selama hidup di dunia, sehingga ia dapat mencapai keselamatan di akhirat. Manusia sepanjang hidupnya diharapkan untuk introspeksi dan mempertimbangkan tindakan-tindakan yang telah dilakukan demi kebaikan di masa depan. Dengan kata lain, manusia diwajibkan memiliki rencana dan tujuan agar kehidupannya memiliki arah yang jelas dan tidak mengalami kerugian (Atiyah et al., 2020).

Ayat al-Qur'an surat ar-Ra'du ayat 11 juga menjelaskan tentang regulasi diri.

حَتَّىٰ يَقُومَ مَا يُعَيِّرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ طَأْمَرٌ مِّنْ يَّحْفَظُونَهُ خَلْفَهُ وَمِنْ يَدَيْهِ بَيْنَ مَنِّ مَعْقَبَتٌ لَهُ
وَالِ مِنْ نِهٍ دُوٌّ مِّنْ لَهُمْ وَمَا لَهُ مَرَدٌّ فَلَا سُوءًا بِقَوْمٍ اللَّهُ أَرَادَ وَإِذَا بِأَنْفُسِهِمْ مَا يُعَيِّرُوا

Artinya: “Bagi manusia ada malaikatmalaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka bumi dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain dia.”

Dari ayat di atas, kita bisa mengambil kesimpulan bahwa pada dasarnya manusia memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, hal tersebut dipengaruhi oleh motivasi yang kuat dalam diri seseorang. Motivasi sangat berpengaruh dalam gerak-gerik seseorang dalam berperilaku. Di sisi lain terdapat motivasi tertentu yang sebenarnya timbul dalam diri manusia karena terbukanya hati manusia terhadap hidayah Allah (Atiyah et al., 2020).

C. Hubungan Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Surya & Aulina (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Self-regulation as a predictor of Fear of Missing Out in emerging adulthood” Dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada keterkaitan antara regulasi dan kecenderungan FoMO pada awal masa dewasa. Meskipun tingkat prediktabilitasnya rendah, namun upaya untuk meningkatkan regulasi diri tampaknya dapat mengurangi kecenderungan remaja mengalami FoMO.

Regulasi diri memainkan peran penting dalam mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO). FoMO adalah perasaan cemas atau khawatir yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman atau informasi yang dialami oleh orang lain.

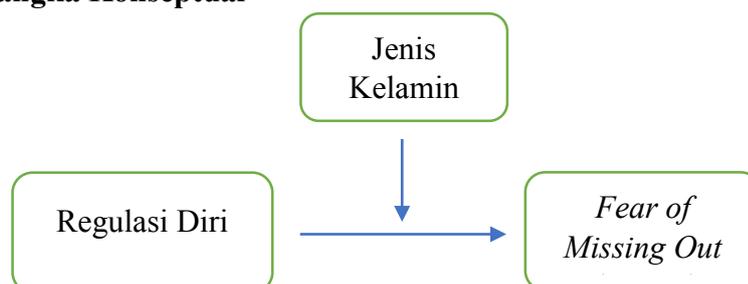
Regulasi diri melibatkan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku mereka dalam rangka mencapai tujuan jangka panjang.

Pengendalian Emosi Individu yang memiliki keterampilan regulasi diri yang baik dapat mengendalikan emosi negatif yang muncul akibat FOMO. Mereka lebih mampu mengelola kecemasan dan perasaan tidak nyaman yang timbul ketika melihat orang lain memiliki pengalaman yang tampaknya lebih baik (Baumeister et al, 2007).

Manajemen Diri Regulasi diri melibatkan kemampuan untuk menetapkan prioritas dan menjaga fokus pada tujuan pribadi. Orang yang memiliki kemampuan ini lebih mungkin untuk tidak terganggu oleh apa yang dilakukan orang lain dan lebih fokus pada pencapaian tujuan mereka sendiri (Przybilsky et al, 2013)

Pengambilan Keputusan yang Bijaksana Dengan regulasi diri, seseorang dapat membuat keputusan yang lebih rasional dan bijaksana, daripada membuat keputusan berdasarkan dorongan emosional yang dipicu oleh FOMO. Ini membantu dalam menghindari perilaku impulsif yang sering kali terkait dengan FOMO, seperti menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial atau membuat pembelian yang tidak perlu (Gross, 2002).

D. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Hipotesis adalah tanggapan awal terhadap pertanyaan penelitian yang merujuk pada penyusunan masalah dalam bentuk kalimat tanya. Hipotesis ini disebut "sementara" karena jawabannya didasarkan pada teori-teori yang relevan, belum berdasarkan pada data empiris yang telah dikumpulkan. Oleh karena itu, hipotesis juga dapat dianggap sebagai respons teoritis terhadap perumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2011).

Ha : ada pengaruh positif regulasi diri terhadap fear of missing out (FoMO), dengan jenis kelamin sebagai variable moderasi.

H0 : ada pengaruh negatif regulasi diri terhadap fear of missing out (FoMO), dengan jenis kelamin sebagai variable moderasi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan metode penelitian kuantitatif. Menurut Soegiyono, (2011), metode kuantitatif adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk menguji dua variabel atau lebih dalam penelitian terhadap populasi atau sampel tertentu. Metode ini meliputi pengumpulan data melalui instrumen penelitian dan analisis data dengan pendekatan statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Di sisi lain, penelitian ini menerapkan analisis deskriptif dan analisis regresi sederhana. Analisis deskriptif digunakan untuk menjelaskan data yang diperoleh dalam bentuk angka-angka. Sementara itu, analisis regresi sederhana digunakan untuk menentukan hubungan atau ketergantungan dalam menguji pengaruh variabel *dependen* (variabel terikat) terhadap satu atau lebih variabel *independen* (variabel bebas).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Soegiyono, (2011), variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 2 variabel yaitu *independen* dan *dependen*. Berikut penjelesannya mengenai variabel :

1. Variabel Bebas (*Independen*)

Variabel bebas merupakan variabel yang dapat mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya variabel terikat (*dependen*). Variabel bebas juga dapat mempengaruhi variabel terikat dan memiliki hubungan positif atau negatif. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *Regulasi Diri*.

2. Variabel Terikat (*Dependen*)

Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu *Fear of Missing Out (FoMO)*

C. Definisi Operasional

Menurut Azwar, (dalam Muhajiroh, 2020) mengartikan suatu definisi variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik – karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Dari penelitian ini diambil definisi operasionalnya adalah sebagai berikut :

1. *Fear of Missing Out (Y)*

Fear Of Missing Out adalah sebagai keadaan di mana seseorang merasakan kekhawatiran atau kegelisahan karena takut melewatkan momen atau pengalaman berharga yang dialami oleh orang lain, sementara dirinya tidak terlibat secara langsung. Hal ini mendorong individu tersebut untuk selalu berusaha terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain melalui media sosial. Aspek yang peneliti Pakai adalah dari Przybylski et al., (2013) yaitu *Self* dan *Relatadness*.

2. *Regulasi Diri (X)*

Regulasi diri merupakan kemampuan seorang individu yang dapat berfikir hingga mampu mengontrol ataupun mengarahkan perasaan serta tingkah laku sehingga dapat memanipulasi lingkungan demi tujuan yang akan dicapai. Skor yang didapat menggambarkan baik atau tidaknya regulasi diri seseorang. Aspek yang peneliti Pakai adalah dari Przybylski et al., (2013) yaitu standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, memonitor diri, evaluasi diri, dan konsekuensi yang ditetapkan sendiri.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Soegiyono, (2011), populasi adalah suatu generalisasi yang mencakup objek dan subjek, yang keduanya memiliki kualitas dan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti untuk menjadi fokus penelitian dan dari mana kesimpulan dapat diambil. Dalam konteks penelitian

ini, populasi merujuk kepada siswa di SMA Islam Nusantara yang berjumlah 70 siswa, dengan rincian sebagai berikut:

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti). Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi (Soegiyono, 2011).

Menurut Soegiyono, (2011), teknik sampling adalah metode untuk memilih sampel. Dalam menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, ada berbagai teknik pengambilan sampel yang tersedia. Teknik pengambilan sampel dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama, yaitu pengambilan sampel *probabilitas* dan pengambilan sampel *nonprobabilitas*. *Probability sampling*, sesuai dengan definisi Soegiyono, (2011), adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama kepada setiap elemen (anggota) dalam populasi untuk dipilih menjadi bagian dari sampel.

Selanjutnya, menurut Soegiyono, (2011), *nonprobability sampling* dapat dijelaskan sebagai teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama kepada setiap elemen atau anggota dalam populasi untuk dipilih menjadi bagian dari sampel. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang diterapkan adalah *nonprobability sampling* dengan metode *sampling jenuh* (sensus). Soegiyono, (2011) menjelaskan bahwa teknik *sampling jenuh* digunakan ketika seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel. Oleh karena itu, penelitian ini memilih teknik *sampling jenuh* karena jumlah populasi yang relatif kecil, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 70 orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Skala

Skala adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menentukan interval jarak dalam suatu alat ukur. Hal ini bertujuan agar alat ukur tersebut dapat menghasilkan data kuantitatif ketika digunakan dalam proses pengukuran yang melibatkan pertanyaan-pertanyaan tertentu. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket atau kuesioner kepada responden untuk mendapatkan respon mereka (Soegiyono, 2011). Dalam konteks penelitian ini, peneliti menggunakan skala psikologi untuk mengukur tingkat konsep diri terhadap fear of missing out (fomo) pada siswa pengguna tiktok SMA Islam Nusantara yang mengacu pada teori yang telah dijelaskan sebelumnya.

Penelitian ini menggunakan metode jawaban skala Likert. Skala Likert adalah alat pengukuran yang digunakan untuk menilai pandangan, sikap, atau opini seseorang mengenai suatu fenomena sosial. Dalam skala Likert, terdapat dua jenis pertanyaan, yaitu pertanyaan positif (*favorable*) yang digunakan untuk mengukur pandangan positif dan pertanyaan negatif (*unfavorable*) yang digunakan untuk mengukur pandangan negatif. Responden diminta untuk memilih salah satu dari empat opsi jawaban yang paling sesuai dengan pendapat mereka. Untuk pertanyaan positif (*favorable*), skor diberikan dalam urutan 4, 3, 2, 1, dimulai dari sangat setuju (SS), setuju (S), tidak terlalu setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Sedangkan pada pertanyaan negatif (*unfavorable*), skor diberikan dalam urutan 1, 2, 3, 4, dimulai dari sangat setuju (SS), setuju (S), tidak terlalu setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Identifikasi responden mencakup informasi demografi seperti usia dan jenis kelamin, digunakan untuk mendukung indikator-indikator dalam pengumpulan data yang relevan dengan penelitian ini (Pranatawijaya et al., 2019).

Tabel 3. 1 Skala Likert

Aitem	Skor Jawaban			
	SS	S	TS	STS
Favorabel	4	3	2	1
Unfavorabel	1	2	3	4

2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai permasalahan atau fenomena yang sedang diteliti (Soegiyono, 2011). Teknik wawancara dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, baik terstruktur maupun tidak terstruktur, dan dapat dilakukan secara langsung (tatap muka) atau melalui media online seperti telepon atau platform lainnya. Wawancara seringkali digunakan sebagai langkah awal dalam penelitian untuk mengidentifikasi permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti atau untuk mendapatkan pemahaman yang lebih rinci dan mendalam tentang perspektif dan pengalaman responden (Septianto, 2022).

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan bukti-bukti tertulis yang akurat dari berbagai sumber informasi seperti tulisan, wasiat, buku, atau arsip kegiatan (Soegiyono, 2011). Metode ini sering melibatkan penggunaan arsip perpustakaan dan kepustakaan sebagai sumber informasi. Dalam konteks penelitian ini, dokumen digunakan untuk mengumpulkan data terkait SMA Islam Nusantara yang mencakup informasi dari SMA Islam Nusantara

F. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen atau alat pengumpul data adalah perangkat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian (Soegiyono, 2011). Data yang telah dikumpulkan kemudian akan dianalisis dan digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian. Kualitas instrumen sangat penting dalam penelitian karena instrumen berperan dalam mengubah fakta menjadi data yang dapat dianalisis. Dalam pengumpulan data, peneliti dapat menggunakan instrumen yang telah disusun oleh peneliti sebelumnya atau membuat instrumen baru sesuai dengan kebutuhan penelitian (Septianto, 2022).

a. Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Skala yang digunakan dalam pengukuran Fear of Missing Out (FoMO) adalah skala yang diadaptasi dari skala (Przybylski, Kou, DeHaan, & Gladwell, 2013) dimana skala tersebut sudah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia dengan mencakup pertanyaan-pertanyaan yang menggambarkan aspek dari Fear of Missing Out (FoMO) yaitu Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan relatedness dan Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan self.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	Relatedness	Cemas apabila tidak dapat bergabung dalam pengalaman	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10

	atau kegiatan yang dilakukan oleh teman/orang lain			
	Cemas apabila tidak memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih baik dari teman/orang lain	11,13	12,14	4
Self	Selalu mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman/orang lain di Tik-Tok	15,17	16,18	4
	Sering update untuk memberitahukan kabar diri sendiri ke Tik-Tok	19, 20		2
	Total	10	9	20

Semua aitem dalam skala ini favourable yang diukur dengan 5 rentang alternatif jawaban yaitu SS = Sangat Sesuai, S = Sesuai, AS = Agak Sesuai, TS =

Tidak Sesuai, STS = Sangat Tidak Sesuai. Dengan interpretasi hasil secara sederhana apabila subjek memperoleh skor tinggi, maka semakin tinggi fear of missing out pada subjek. Sebaliknya apabila skor yang diperoleh rendah, maka tingka fear of missing out pada subjek rendah. Dengan kata lain skor yang diperoleh berbanding lurus dengan tingkat fear of missing out pada subjek.

b. Skala Regulasi Diri

Skala yang digunakan untuk mengukur regulasi diri adalah skala yang diadopsi penelitian (Mantau, 2023) yang ditunjukkan kepada siswa berdasarkan aspek-aspek dari regulasi diri menurut Zimmerman (dalam Ormrod, 2008 : 30) yakni standard dan tujuan yang ditetapkan sendiri, memonitor diri (self-monitoring), mengevaluasi diri, dan konsekuensi yang ditetapkan sendiri. Dengan nilai reliabilitas 0.686 dimana Cronbach’s Alpha pada masing-masing skala lebih dari 0,60 sehingga bisa dikatakan reliabel.

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Regulasi Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
Regulasi Diri	Standard dan Tujuan yang ditetapkan sendiri	Mampu membuat standar evaluasi bagi perilaku.	2	1,3	3
		Mampu menentukan tujuan sebagai arah berperilaku	4,5	6	3
	Memonitor diri (<i>Self-monitoring</i>)	Mampu memantau perilaku sendiri dalam mencapai tujuan	7,8	9	3
		Memiliki kesadaran terhadap perilaku yang dilakukan	10,11	12,13	4

Evaluasi Diri	Mampu menilai perilaku sendiri dalam mencapai tujuan.	14,15	16	3
Konsekuensi yang ditetapkan sendiri	Memberikan hukuman ketika tidak memenuhi standar dan tujuan	17	18	2
Total		10	8	18

Aitem-aitem dalam skala ini terdiri dari aitem favourable dan aitem unfavourable yang diukur dengan 4 rentang alternatif jawaban yaitu SS = Sangat Sesuai, S = Sesuai, TS = Tidak Sesuai, STS = Sangat Tidak Sesuai. Dengan interpretasi hasil secara sederhana apabila subjek memperoleh skor tinggi, maka semakin tinggi tingkat regulasi diri pada subjek. Sebaliknya apabila skor yang diperoleh rendah, maka tingkat regulasi diri pada subjek rendah. Dengan kata lain skor yang diperoleh berbanding lurus dengan tingkat regulasi diri pada subjek.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah kemampuan suatu tes atau instrumen untuk mengukur variabel yang ingin diukur dengan akurat. Analisis validitas digunakan untuk menilai apakah instrumen yang digunakan dalam penelitian memiliki isi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Suatu instrumen dianggap valid jika mampu mengukur variabel tersebut dengan tepat sesuai dengan tujuan penelitian. Uji validitas juga berguna untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan sesuai dengan gambaran yang diinginkan dan dapat menghasilkan data yang akurat (Azwar, 2017). Setelah instrumen dianggap valid dan memenuhi syarat, maka pengumpulan data dapat dilanjutkan. Untuk menguji bantuan validitas instrumen, penelitian menggunakan perangkat statistik seperti *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* versi 25.00.

Tabel 3. 4 Uji Validitas

Variabel	Jumlah Aitem Awal	Aitem Gugur	Total Aitem
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	20	1	19
Regulasi Diri	18	1	17

2. Reliabilitas

Reabilitas sering digunakan untuk menentukan apakah alat ukur dapat diandalkan dan memberikan hasil yang konsistensi yang dapat digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian (Azwar, 2017). Sebuah kuesioner dianggap reliabel atau dapat dipercaya jika jawaban dari responden konsisten dan tetap stabil dari waktu ke waktu atau saat diujikan secara berulang. Suatu variabel dianggap reliabel jika memiliki nilai *Cronbach Alpha* > 0,6, yang menunjukkan bahwa skala tersebut dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Tabel 3. 5 Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	0,959	1
Regulasi Diri	0,906	1

Dari table diatas diketahui bahwa nilai reliabilitas skala yang akan digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai Cronbach's Alpha masing-masing 0,959 untuk skala *Fear of Missing Out* (FoMO), 0,906 untuk

variable regulasi, dimana Cronbach's Alpha pada masing-masing skala lebih dari 0,60 atau mendekati 1,00, sehingga dapat dikatakan bahwa skala-skala tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian.

H. Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memeriksa atau mengklarifikasi apakah sebaran yang diselidiki telah memenuhi asumsi normalitas atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dengan bantuan *Statistical Package Social Sciences* (SPSS) versi 25.00 dikarenakan responden berjumlah 70 siswa. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka distribusi data dikatakan normal dan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka distribusi data dianggap tidak normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah metode yang digunakan untuk menanyakan apakah data yang ada mengikuti pola linier atau tidak. Uji linieritas ini berguna untuk menentukan apakah variabel independen memiliki hubungan yang bersifat linier dengan variabel dependen, dengan nilai taraf signifikansi $> 0,05$. Perhitungan uji ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Statistical Package Social Sciences* (SPSS) versi 25.00.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dalam penelitian ini. Tujuan analisis deskriptif adalah untuk memberikan gambaran tentang data yang telah dikumpulkan, khususnya data dalam bentuk angka. Teknik ini digunakan untuk mengukur masing-masing variabel dengan menghasilkan skor berdasarkan jawaban

yang diberikan oleh responden. Analisis deskriptif terkait dengan pengelompokan data ke dalam kategori tertentu, dengan tujuan untuk mengorganisir individu dalam kategori tertentu berdasarkan atribut yang diukur. Data mentah yang telah diperoleh dalam penelitian ini akan diproses melalui beberapa langkah :

a. Mean

Rumus untuk mencari nilai mean sebagai berikut :

$$\mu = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{ aitem}$$

Keterangan:

μ : Mean

$i \text{ Max}$: Skor tertinggi aitem

$i \text{ Min}$: Skor terendah aitem

$\sum \text{ aitem}$: Jumlah keseluruhan aitem dalam skala

b. Standart Deviasi

Rumus mencari standar deviasi sebagai berikut :

$$SD = \frac{1}{2} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

SD : Standar Deviasi

$i \text{ Max}$: Skor tertinggi aitem

$i \text{ Min}$: Skor terendah aitem

c. Kategorisasi Data

Setelah mendapatkan nilai mean dan standar deviasi, maka langkah selanjutnya yaitu pengkategorisasikan data. Kategorisasi data

merupakan pengelompokan data masing – masing subjek pada tingkat tertentu.

Tabel 3. 6 Kategorisasi Data

No.	Kategori	Interpretasi
1.	Tinggi	$X > (\mu + 1.SD)$
2.	Sedang	$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$
3.	Rendah	$X < (\mu - 1.SD)$

Keterangan :

X : Raw score skala

μ : Mean

SD : Standar Deviasi

3. Uji Hipotesis

Analisis regresi sederhana digunakan oleh peneliti untuk memberikan dampak variabel *independen* terhadap variabel *dependen*, dan ini diasumsikan bahwa hubungan antara keduanya bersifat linier. Model regresi sederhana digunakan untuk memahami bagaimana variabel X mempengaruhi variabel Y, dengan tujuan untuk melakukan perkiraan atau prediksi nilai variabel *dependen* jika kita memiliki informasi tentang variabel *independen*. Analisis regresi sederhana juga membantu dalam menentukan apakah hubungan antara variabel tersebut bersifat positif atau negatif. Rumus analisis regresi linier adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b. X$$

Keterangan :

Y : Variabel Dependen (Variabel Terikat)

X : Variabel Independen (Variabel Bebas)

a : Konstanta (Nilai dari Y jika $X = 0$)

b : Koefisien Regresi (Pengaruh Positif atau Negatif)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara tepatnya di Jl. Mayjen Haryono XXI/30, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur.

a. Sejarah Singkat Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara

Sejarah keberadaan SMA Islam Nusantara, bermula dari berdirinya SMA Wahid Hasyim yang didirikan oleh Yayasan Taman Pendidikan Al-Islam Wahid Hasyim Kota Malang melalui surat keputusan nomor: 90/YTPI WH/Mrt/1980 tertanggal 10 Maret 1980. Sehingga ditetapkanlah pada tanggal tersebut (10 Maret 1980) sebagai hari berdirinya SMA Wahid Hasyim. Tujuan dari YTPI Wahid Hasyim mendirikan SMA ini adalah sebagai berikut.

1. Memberikan bimbingan kepada peserta didik dalam ilmu pengetahuan.
2. Mendidik siswa menjadi warga negara yang rajin bekerja, sadar akan kewajiban, jujur dalam pikiran dan perbuatan.
3. Mempertinggi kesadaran beragama (ahlussunnah wal jama'ah) dalam bermasyarakat dan bernegara.
4. Membina peserta didik agar hormat dan cinta kepada kedua orang tua, keluarga, dan sesama.
5. Memberikan pendidikan keterampilan untuk bekal hidup di Masyarakat.

SMA Wahid Hasyim Kota Malang memulai kegiatan belajar dan mengajar terhitung mulai tanggal 17 Juli 1980 (Tahun Ajaran 1980/1981), menempati sebagian gedung Universitas Sunan Giri (Sekarang Universitas Islam

Malang) di Jalan Mayjen Haryono No. 193. Siswa pada angkatan pertama berjumlah 26 orang, jumlah yang relatif sedikit untuk mengawali berdirinya sebuah sekolah. Semua sarana dan prasarana pada saat itu sangatlah sederhana. Bahkan ruang-ruang kelas pada saat itu bisa dibbilang sempit. Tetapi, dengan adanya ikhtiar dan kerjasama dari semua warga sekolah maka semua hambatan tersebut dapat dilalui dengan kebersamaan, keikhlasan, dan kerukunan.

Seiring berjalannya waktu, terhitung pada akhir tahun 2011 SMA Wahid Hasyim Kota Malang dalam proses alih kelola dari Yayasan Taman Pendidikan Al-Islam Wahid Hasyim Malang kepada Yayasan Universitas Islam Malang dengan tujuan untuk pengembangan sekolah lebih lanjut. Terbukti dengan diterbitkannya Akta Notaris Nomor 71 Tanggal 29 Februari 2012 yang diterbitkan oleh Kantor Notaris Sulisiyah Amini di Malang secara resmi SMA Wahid Hasyim telah berada dibawah naungan Yayasan Universitas Islam Malang. Sebagai salah satu bentuk usaha dari Yayasan Universitas Islam Malang untuk mengembangkan sekolah ini, maka diterbitkanlah Surat Keputusan Pengurus Yayasan Universitas Islam Malang Nomor: 001/KEP.15/Y.06/II/2016 tertanggal 20 Februari 2016 yang menerangkan bahwa terhitung sejak tahun pelajaran 2016/2017 nama SMA Wahid Hasyim Malang telah diubah menjadi SMA Islam Nusantara Kota Malang (SMAINUS). Alamat sekolah ini berada di Jl. Mayjen Haryono XIX -XXI/30 Dinoyo Permai Kota Malang, telp. (0341) 553744

b. Visi Misi Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara

Visi sekolah : “Terciptanya karakter Islami berdasarkan Islam Ahlussunnah wal Jama’ah, yang membangun dan mengembangkan iptek, imtaq, serta motivasi dan jiwa entrepreneur peserta didik.”

Misi sekolah, diantaranya :

1. Membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan dan teknologi sejalan dengan perkembangan sehingga peserta didik mampu menggunakannya sesuai kaidah keilmuan melalui pengolahan, penalaran, dan penyajian yang baik.
2. Mengembangkan pendidikan yang berorientasi pada keterampilan hidup berbasis kewirausahaan dengan manajemen yang partisipatif dan transparan.
3. Merancang dan melaksanakan pembelajaran secara efektif dan efisien berdasarkan kurikulum berbasis entrepreneur muslim.
4. Mengembangkan pembelajaran dan pembinaan secara intensif Amaliah Islam Ahlulsunah Waljamaah dan akhlakul karimah serta pengkaderan generasi muda Nahdlatul Ulama.
5. Mengembangkan kecakapan hidup peserta didik terutama keterampilan mengembangkan produk usaha, berbahasa asing, dan IT, sebagai salah satu modal bersaing pada era informasi dan globalisasi.
6. Melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik secara optimal untuk mengembangkan karakter Islami dan jiwa entrepreneur.
7. Membangun potensi warga sekolah dan menumbuhkembangkan semangat berprestasi, kedisiplinan, kebersamaan, etos kerja, semangat belajar, dan rasa percaya diri.
8. Menciptakan suasana sekolah yang kondusif sehingga program sekolah terlaksana dengan baik agar warga sekolah merasa senang dan nyaman berada di sekolah.

Tujuan pendidikan SMA Islam Nusantara difokuskan untuk melahirkan siswa yang mempunyai karakter, kedisiplinan, kecakapan dan keterampilan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya serta

mengembangkan kemampuan lebih lanjut pada dunia kerja atau perguruan tinggi dengan berlandaskan kajian Islam Ahlussunah Waljamaah.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai dari hari Jumat, 8 Maret 2024 sampai dengan hari Senin, 18 Maret 2024.

2. Prosedur Pengambilan Data

Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket kuesioner secara offline dengan mengirimkan *link google form* kepada Siswa Siswi SMA Islam Nusantara, melalui *aplikasi media sosial* berupa *Whatsapp* yang dikirim ke ketua kelas dari setiap Kelas.

3. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Siswi SMA Islam Nusantara yang bermain Tik-Tok

C. Hasil dan Analisis Data Penelitian

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Untuk menilai apakah distribusi data normal atau tidak, dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *SPSS* menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data bersifat normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka distribusi data dianggap tidak normal.

Tabel 4. 1 Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Variabel	Nilai Sig.
Regulasi Diri* <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	0.200

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel diatas yang menunjukkan nilai signifikansi 0,200. Maka dapat diartikan bahwa distribusi data normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dan memenuhi kriteria normalitas.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji yang berfungsi untuk mengetahui apakah variable independent memiliki hubungan yang linier dengan variable dependen yang dilihat melalui kesesuaian data dengan garis linier atau tidak. Pada penelitian ini uji linieritas dilakukan dengan bantuan program statistical Product and Service Selutions (*SPSS*), dimana data dikatakan inier apabila nilai taraf signifikan lebih besar dari 0,05. Dalam penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Uji Linieritas X dengan Y

Variabel	Nilai Sig.
Regulasi Diri* <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	0.133

Hasil uji linieritas pada tabel diatas bahwa nilai signifikansi variable Regulasi Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) sebesar 0,133 atau $>0,05$ sehingga disimpulkan bahwa variable X dan Y memiliki hubungan yang linier.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memahami karakteristik responden dengan mendeskripsikan data yang diperoleh dalam bentuk angka-angka. Metode ini bertujuan untuk memberikan gambaran terperinci tentang setiap variabel penelitian, menggunakan data yang berasal dari jawaban responden. Analisis deskriptif ini fokus pada kategorisasi data, dengan tujuan mengelompokkan individu berdasarkan tingkat tertentu pada suatu kontinum, sesuai dengan atribut yang diukur.

Tabel 4. 3 Deskripsi Skor Hipotetik Kategori Laki-Laki

Skala	Hipotetik				
	N	Min	Max	Mean	SD
Regulasi Diri	31	35	64	49	11
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	31	25	76	44	7

Deskripsi skor hipotetik kategori laki-laki, Skala Regulasi Diri pada memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi adalah 4, dengan jumlah item 17, terdapat skor tertinggi pada skala regulasi diri adalah 64 dan skor terendahnya

35 dengan mean hipotetik 49 dan juga standar deviasi 11. Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi adalah 4, dengan jumlah item 19, terdapat skor tertinggi pada skala *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah 76 dan skor terendahnya 25 dengan mean hipotetik 44 dan juga standar deviasi 7.

Tabel 4. 4 Deskripsi Skor Hipotetik Kategori Perempuan

Skala	Hipotetik				
	N	Min	Max	Mean	SD
Regulasi Diri	39	16	64	44	9
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	39	19	76	49	13

Deskripsi skor hipotetik kategori Perempuan, Skala Regulasi Diri pada memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi adalah 4, dengan jumlah item 17, terdapat skor tertinggi pada skala regulasi diri adalah 64 dan skor terendahnya 16 dengan mean hipotetik 44 dan juga standar deviasi 9. Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi adalah 4, dengan jumlah item 19, terdapat skor tertinggi pada skala *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah 76 dan skor terendahnya 19 dengan mean hipotetik 49 dan juga standar deviasi 13.

3. Kategorisasi Data

Setelah memperoleh nilai mean dan standar deviasi, langkah berikutnya adalah melakukan kategorisasi data. Kategorisasi data merupakan upaya untuk mengelompokkan data subjek pada tingkat tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skor hipotetik untuk melakukan kategorisasi data dengan tujuan untuk mengamati posisi relatif kelompok alat ukur.

Tabel 4. 5 Tabel Kategorisasi Data

No	Kategori	Rumus
1	Tinggi	$X > (\mu + 1.SD)$
2	Sedang	$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$
3	Rendah	$X < (\mu - 1.SD)$

Kategorisasi data ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kategorisasi pada setiap variabel yaitu Fear of Missing Out dan Regulasi Diri

a. Fear of Missing Out (FoMO)

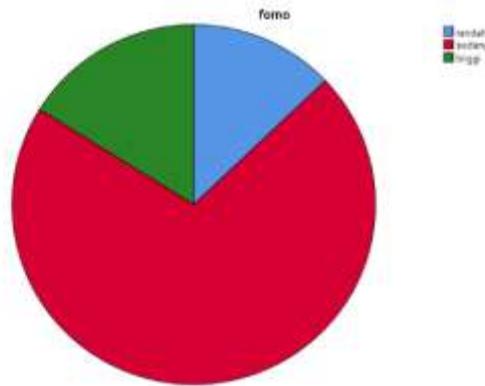
1. Laki-Laki

Berdasarkan norma penggolongan, maka diperoleh hasil Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) Laki-laki sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Kategorisasi Data Fear of Missing Out Laki-Laki

No	Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Persentase
1.	Tinggi	$X > 60$	5	16,1%
2.	Sedang	$38 \leq X \leq 60$	22	71%
3.	Rendah	$X < 38$	4	12,9%

Berdasarkan hasil kategorisasi data tabel diatas dapat disimpulkan bahwa yang tergolong pada kategori tinggi sebanyak 5 siswa dengan persentase 16,1% dan kategori sedang terdapat 22 siswa dengan persentase 71% dan yang tergolong rendah ada 4 siswa dengan persentase 12,9%. Dan berikut adalah diagram kategorisasi data *Fear of Missing Out* (FoMO)



Gambar 4. 1 Diagram Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) Laki-Laki

Berdasarkan visualisasi diagram di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Siswa laki-laki Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara Kota Malang dapat diklasifikasikan dalam kategori tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang sedang. Hal ini dapat diinterpretasikan sebagai adanya konsistensi atau ketetapan yang normal dalam tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) bagi Siswa

2. Perempuan

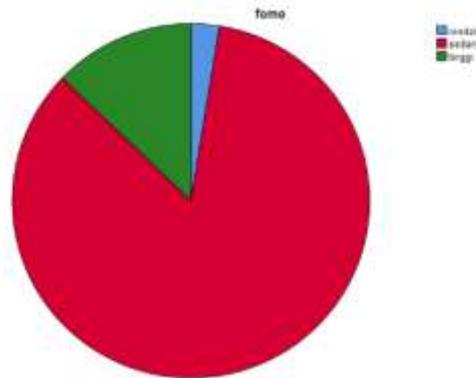
Berdasarkan norma penggolongan, maka diperoleh hasil Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) Perempuan sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Kategorisasi Data *Fear of Missing Out* Perempuan

No	Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Persentase
1.	Tinggi	$X > 62$	5	12,8%
2.	Sedang	$36 \leq X \leq 62$	33	84,6%
3.	Rendah	$X < 36$	1	2,6%

Berdasarkan hasil kategorisasi data tabel diatas dapat disimpulkan bahwa yang tergolong pada kategori tinggi sebanyak 5 siswi dengan

persentase 12,8% dan kategori sedang terdapat 33 siswi dengan persentase 84,6% dan yang tergolong rendah ada 1 siswi dengan persentase 2,6%. Dan berikut adalah diagram kategorisasi data *Fear of Missing Out* (FoMO)



**Gambar 4. 2 Diagram Variabel Fear of Missing Out (FoMO)
Perempuan**

Berdasarkan visualisasi diagram di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Siswa perempuan Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara Kota Malang dapat diklasifikasikan dalam kategori tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang sedang. Hal ini dapat diinterpretasikan sebagai adanya konsistensi atau ketetapan yang normal dalam tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) bagi Siswa.

b. Regulasi Diri

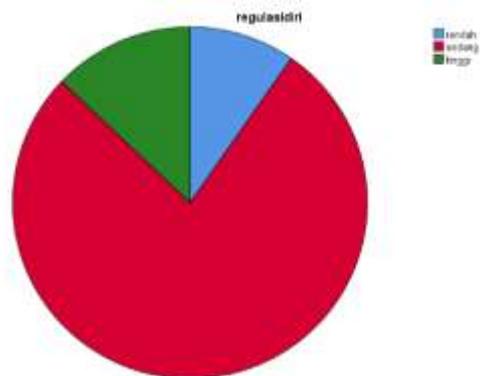
1. Laki-Laki

Berdasarkan norma penggolongan, maka diperoleh hasil Tingkat Regulasi Diri Laki-laki sebagai berikut :

Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Regulasi Diri Laki-Laki

No	Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Persentase
1.	Tinggi	$X > 51$	4	12,9%
2.	Sedang	$38 \leq X \leq 51$	24	77,4%
3.	Rendah	$X < 38$	3	9,7%

Berdasarkan hasil kategorisasi data tabel diatas dapat disimpulkan bahwa yang tergolong pada kategori tinggi sebanyak 4 siswa dengan persentase 12,9% dan kategori sedang terdapat 24 siswa dengan persentase 77,4% dan yang tergolong rendah ada 3 siswa dengan persentase 9,7%. Dan berikut adalah diagram kategorisasi data Regulasi Diri.



Gambar 4. 3 Diagram Variabel Regulasi Diri Laki-Laki

Berdasarkan visualisasi diagram di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Siswa laki-laki Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara Kota Malang dapat diklasifikasikan dalam kategori Tingkat Regulasi Diri yang sedang. Hal ini dapat diinterpretasikan sebagai adanya konsistensi atau ketetapan yang normal dalam tingkat Regulasi Diri bagi Siswa.

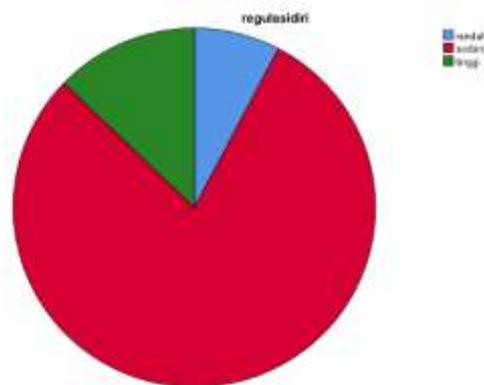
2. Perempuan

Berdasarkan norma penggolongan, maka diperoleh hasil Tingkat Regulasi Diri perempuan sebagai berikut :

Tabel 4. 9 Kategorisasi Data Regulasi Diri Perempuan

No	Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Persentase
1.	Tinggi	$X > 53$	5	12,8%
2.	Sedang	$35 \leq X \leq 53$	31	79,5%
3.	Rendah	$X < 35$	3	7,7%

Berdasarkan hasil kategorisasi data tabel diatas dapat disimpulkan bahwa yang tergolong pada kategori tinggi sebanyak 5 siswi dengan persentase 12,8% dan kategori sedang terdapat 31 siswi dengan persentase 79,5% dan yang tergolong rendah ada 3 siswi dengan persentase 7,7%. Dan berikut adalah diagram kategorisasi data Regulasi Diri.



Gambar 4. 4 Diagram Variabel Regulasi Diri Perempuan

Berdasarkan visualisasi diagram di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Siswa perempuan Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara Kota Malang dapat diklasifikasikan dalam kategori Tingkat Regulasi Diri yang

sedang. Hal ini dapat diinterpretasikan sebagai adanya konsistensi atau ketetapan yang normal dalam tingkat Regulasi Diri bagi Siswa.

4. Uji hipotesis

a. Laki-laki

Uji hipotesis dalam penelitian ini digunakan untuk menguji apakah ada pengaruh variabel independen (regulasi diri) terhadap variabel dependen (*fear of missing out*). Peneliti menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS *for windows*. Adapun untuk siswa laki-laki hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 10 Uji Hipotesis laki-laki

Dependent Variable	Predictor	R Square
Fear of Missing Out (FoMO)	Regulasi Diri	0,431

Hasil dari uji regresi menunjukkan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,431$ atau dapat dibilang dengan 43,1 %. Yang artinya variabel regulasi diri memberikan kontribusi 43,1% terhadap Fear of Missing Out (FoMO) siswa laki-laki SMA Islam Nusantara. Adapun sisanya yaitu 56,9 % yang memengaruhi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) Siswa laki-laki SMA Islam Nusantara dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4. 11 Uji T laki-laki

Variable	Unst. Co		St. Co		Sig.
	B	Std.error	B	t	
Regulasi Diri	1.020	0,218	0,656	4.685	0,000

Diketahui bahwa jika siswa laki-laki memiliki arah hubungan yang positif regulasi diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara dengan angka koefisien regresi sebesar 1,020 pada siswa laki-laki. yang artinya bahwa setiap penambahan 1% regulasi diri (X), maka Fear of Missing Out (FoMO) akan meningkat sebesar 1%

b. Perempuan

Uji hipotesis dalam penelitian ini digunakan untuk menguji apakah ada pengaruh variabel independen (regulasi diri) terhadap variabel dependen (*fear of missing out*). Peneliti menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS *for windows*. Adapun untuk siswa laki-laki hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 12 Uji Hipotesis perempuan

Dependent Variable	Predictor	R Square
Fear of Missing Out (FoMO)	Regulasi Diri	0,301

Hasil dari uji regresi menunjukkan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,301$ atau dapat dibilang dengan 30,1 %. Yang artinya variabel regulasi diri memberikan kontribusi 30,1% terhadap Fear of Missing Out (FoMO) siswa perempuan SMA Islam Nusantara. Adapun sisanya yaitu 69,9 % yang memengaruhi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) Siswa perempuan SMA Islam Nusantara dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4. 13 Uji T Perempuan

Variable	Unst. Co		St. Co		Sig.
	B	Std.error	B	t	
Regulasi Diri	0.827	0.205	0.553	4.038	.000

Diketahui bahwa jika siswa perempuan memiliki arah hubungan yang positif regulasi diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara dengan angka koefisien regresi sebesar 0,827 pada siswa laki-laki. yang artinya bahwa setiap penambahan 1% regulasi diri (X), maka Fear of Missing Out (FoMO) akan meningkat sebesar 1%

3. Sumbangan Efektif Aspek

Sumbangan efektif aspek digunakan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan relatif pada tiap aspek dari masing-masing variabel terhadap variabel terikat. Sumbangan efektif dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

Tabel 4. 14 Rumus Empirik Sumbangan Efektif Aspek

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

a. Laki-Laki

Tabel 4. 15 Sumbangan Efektif Aspek Regulasi Diri Laki-Laki

Aspek	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi	R Square
Standard dan Tujuan yang ditetapkan sendiri	0,542	0,665	45,9%
<i>Self-monitoring</i>	0,191	0,611	
Evaluasi Diri	0,018	0,460	
Konsekuensi Pada Diri Sendiri	-0,061	0,447	

1. Standard dan Tujuan yang ditetapkan sendiri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = 0,542 \times 0,665 \times 100$$

$$SE(x)\% = 36\%$$

2. *Self Monitoring* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = 0,191 \times 0,611 \times 100$$

$$SE(x)\% = 11,7\%$$

3. Evaluasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = 0,018 \times 0,460 \times 100$$

$$SE(x)\% = 0,8\%$$

4. Konsekuensi Pada Diri Sendiri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = -0,061 \times 0,447 \times 100$$

$$SE(x)\% = 2,7\%$$

Melalui hasil perhitungan sumbangan efektif dari tiap-tiap aspek variabel Regulasi Diripada laki-laki, didapatkan hasil bahwa aspek yang paling banyak mempengaruhi variabel Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah aspek Standard dan Tujuan yang ditetapkan sendiri dengan persentase sebesar 36%, kemudian aspek *Self Monitoring* sebesar 11,7%, kemudian aspek Konsekuensi Pada Diri Sendiri sebesar 2,7% dan terakhir aspek Evaluasi Diri sebesar 0,8%. Dengan begitu disimpulkan bahwa aspek Standard dan Tujuan yang ditetapkan sendiri merupakan aspek yang paling berkontribusi pada pengaruh Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

b. Perempuan

Tabel 4. 16 Sumbangan Efektif Aspek Regulasi Diri Perempuan

Aspek	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi	R Square
Standard dan Tujuan yang ditetapkan sendiri	0,329	0,468	63,5%
<i>Self-monitoring</i>	-0,344	0,421	
Evaluasi Diri	0,350	0,600	
Konsekuensi Pada Diri Sendiri	0,568	0,732	

1. Standard dan Tujuan yang ditetapkan sendiri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = 0,329 \times 0,468 \times 100$$

$$SE(x)\% = 15,4\%$$

2. *Self Monitoring* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = -0,344 \times 0,421 \times 100$$

$$SE(x)\% = 14,5\%$$

3. Evaluasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = 0,350 \times 0,600 \times 100$$

$$SE(x)\% = 21\%$$

4. Konsekuensi Pada Diri Sendiri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = 0,568 \times 0,732 \times 100$$

$$SE(x)\% = 41,5\%$$

Melalui hasil perhitungan sumbangan efektif dari tiap-tiap aspek variabel Regulasi Diri pada laki-laki, didapatkan hasil bahwa aspek yang paling banyak mempengaruhi variabel Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah aspek Konsekuensi Pada Diri Sendiri dengan persentase sebesar 41,5%, kemudian aspek Evaluasi Diri sebesar 21%, kemudian aspek Standard dan Tujuan yang ditetapkan sendiri sebesar 15,4% dan terakhir aspek *Self Monitoring* sebesar 14,5%. Dengan begitu disimpulkan bahwa aspek Konsekuensi Pada Diri Sendiri merupakan aspek yang paling berkontribusi pada pengaruh Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

D. Pembahasan

1. Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Siswa Pengguna Tik-Tok Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara Malang

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan keadaan di mana seseorang merasakan kekhawatiran atau kegelisahan karena takut melewatkan momen atau pengalaman berharga yang dialami oleh orang lain, sementara dirinya tidak terlibat secara langsung. Hal ini mendorong individu tersebut untuk selalu berusaha terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain melalui media sosial. (Przybylski et al., 2013). Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan dapat disimpulkan sebagian besar siswa laki-laki SMA Islam Nusantara memiliki Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dikategorikan sedang dengan presentase 71% dari 31 siswa laki-laki. Sedangkan pada siswa Perempuan sebagian besar siswa perempuan SMA Islam Nusantara memiliki Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dikategorikan sedang yang melebihi dari presentase tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa laki-laki yaitu 84,6% dari 39 Siswa perempuan. Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa laki-laki SMA Islam Nusantara kemampuan untuk tidak merasa khawatir karena melewatkan momen atau pengalaman berharga yang dialami oleh orang lain, sementara dirinya tidak terlibat secara langsung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Masyitah & Libbie Annatagia, 2022) dan (Zahroh & Sholichah, 2022) yaitu *fear of missing out* (FoMO) yang ditinjau dari jenis kelamin, didapatkan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) banyak terjadi pada remaja perempuan dari pada remaja laki-laki. berbeda dengan hasil penelitian Przybylski et al (2013) menjelaskan bahwa level FoMO yang dimiliki laki-laki nilainya lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Menurut Przybylski, dkk (dalam Sitompul, 2012) salah satu aspek dari FoMO yaitu Relatedness yang menitikberatkan pada seberapa tinggi harapan subjek untuk dimengerti, dihargai, dan diperhatikan oleh orang lain Menurut Santrock dalam jurnal yang sama berpendapat bahwa aspek perkembangan sosial remaja dipengaruhi oleh faktor di luar keluarga, dimana teman sebaya berperan penting dalam perkembangan remaja. Kemudian aspek FoMO yang kedua adalah self (yang berhubungan dengan competence dan autonomy) Menurut Przybylski, dkk (dalam Sitompul, 2012) yang menekankan pada seberapa tinggi individu dapat memberikan nilai pada diri sendiri untuk memutuskan hidupnya sendiri, bebas, dapat mengikuti prinsip individu, dapat mengontrol dan menilai tingkah lakunya.

Park, Kee dan Valenzuela (2009) (dalam Zahroh & Sholichah, 2022) mengatakan bahwa mahasiswa berjenis kelamin perempuan umumnya lebih aktif memakai media sosial untuk memperoleh informasi, untuk berinteraksi dengan temannya, dan untuk mendapatkan kesenangan. Hal ini juga ditegaskan oleh penelitian oleh temuan Beyens, Frison, dan Eggermont (2016) yang menemukan bahwa perempuan mempunyai level FoMO cenderung tinggi dibanding laki-laki. Hal ini dikarenakan kebutuhan akan aspek penerimaan dan diakui pada perempuan lebih tinggi. Selain itu, perempuan lebih mudah mengalami stress saat merasa dirinya tidak populer di sosial media.

Dari hasil diatas menyebutkan bahwa pada siswa laki-laki aspek yang paling mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) ada aspek Standard dan

Tujuan yang ditetapkan sendiri yaitu sebesar 36%. Aspek standar dalam regulasi diri mengacu pada seperangkat standar atau norma internal yang memandu individu dalam perilaku dan pencapaian mereka. Ini mencakup harapan-harapan yang diterima atau dianggap penting dalam kaitannya dengan kinerja dan perilaku yang dianggap baik atau tepat. Sementara itu, tujuan yang ditetapkan sendiri adalah target atau pencapaian yang diidentifikasi dan dipilih secara subjektif oleh individu berdasarkan pada keinginan, minat, dan nilai-nilai pribadi mereka. Tujuan ini sering kali lebih fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi individu, dan dapat memperkuat motivasi dan komitmen untuk mencapainya. Dengan demikian, aspek standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri berperan penting dalam mengatur perilaku dan mengarahkan upaya individu untuk mencapai hasil yang diinginkan. Melalui hal tersebut yang dalam dan kesadaran akan pengaruh aspek standart dan tujuan yang ditetapkan sendiri, seseorang dapat memahami lebih baik bagaimana aspek tersebut dan harapan pribadi memengaruhi pengalaman *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa laki-laki.

Sedangkan pada siswa perempuan aspek yang paling mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah aspek Konsekuensi Pada Diri Sendiri yaitu sebesar 41,5%. Aspek konsekuensi pada diri sendiri dalam variabel regulasi diri mengacu pada kesadaran individu tentang hasil atau akibat dari tindakan dan perilaku mereka. Ini mencakup pemahaman tentang dampak positif atau negatif dari pilihan yang mereka buat dan keputusan yang diambil dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi terhadap konsekuensi dari tindakan mereka cenderung lebih mampu mengelola perilaku mereka dengan efektif, mengantisipasi konsekuensi yang mungkin terjadi, dan melakukan penyesuaian yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Kesadaran akan konsekuensi diri sendiri juga memainkan peran penting dalam pengaturan tujuan, perencanaan, dan pengambilan keputusan, membantu individu untuk memprioritaskan tujuan yang konsisten dengan nilai-nilai pribadi dan aspirasi mereka. Dengan

meningkatkan kesadaran akan konsekuensi yang kita tetapkan dan memperbaiki regulasi diri dapat mengurangi dampak negative *Fear of Missing Out* (FoMO) dan memperkuat kesejahteraan emosional dan mental.

Maka dari itu untuk mengurangi dampak negative *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa laki-laki yaitu dengan meningkatkan aspek standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, dapat diperkenalkan pendekatan yang mempromosikan kesadaran akan nilai-nilai pribadi dan kepuasan dalam pencapaian individu. Ini dapat dilakukan melalui program pendidikan yang memfasilitasi refleksi diri, membantu siswa untuk mengidentifikasi minat dan tujuan yang autentik, serta memberikan keterampilan untuk mengelola ekspektasi sosial yang tidak realistis. Sementara untuk meningkatkan aspek konsekuensi pada regulasi diri siswa perempuan, penting untuk memperkuat hubungan antara tindakan dan hasil, serta mengkaji ulang definisi kesuksesan mereka secara individu. Dukungan dari lingkungan yang mendukung, dialog terbuka tentang pengalaman dan perasaan, serta pengembangan keterampilan penyesuaian diri dan penerimaan diri dapat membantu siswa perempuan merasa lebih percaya diri dalam mengelola FOMO dan fokus pada pencapaian yang memadai bagi perkembangan pribadi mereka.

2. Bagaimana Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) antara siswa laki-laki dan siswa perempuan pengguna TikTok di SMA Islam Nusantara Malang

Berdasarkan hasil perhitungan uji t dimana untuk mengetahui pengaruh pasial dari variable independent terhadap variable dependen, diketahui bahwa nilai signifikansi variable regulasi sebesar 0,000. Adapun kriteria penilaian untuk menguji signifikansi statistik T yakni Apabila nilai signifikansi uji t > 0,05, maka tidak terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen secara signifikan. Namun, apabila nilai signifikansi uji t < 0,05, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen, yang berarti nilai signifikansi variable kesepian 0,000 atau

$< 0,05$ sehingga Regulasi Diri berpengaruh secara parsial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa laki-laki dan perempuan.

Hasil dari uji regresi menunjukkan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,431$ atau dapat dibilang dengan 43,1 %. Yang artinya variabel regulasi diri memberikan kontribusi 43,1% terhadap Fear of Missing Out (FoMO) siswa laki-laki SMA Islam Nusantara. Sedangkan pada siswa perempuan, Hasil dari uji regresi menunjukkan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,301$ atau dapat dibilang dengan 30,1 %. Yang artinya variabel regulasi diri memberikan kontribusi 30,1% terhadap Fear of Missing Out (FoMO) siswa perempuan SMA Islam Nusantara. Adapun sisanya yang memengaruhi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) Siswa perempuan SMA Islam Nusantara dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa jika siswa laki-laki dan perempuan memiliki arah hubungan yang positif regulasi diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara dengan angka koefisien regresi sebesar 1,020 pada siswa laki-laki dan 0,827 pada siswa perempuan yang artinya bahwa setiap penambahan 1% regulasi diri (X), maka Fear of Missing Out (FoMO) akan meningkat sebesar 1%. Nilai koefisien tersebut menunjukkan nilai positif sehingga dapat diartikan bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap Fear of Missing Out (FoMO) atau dapat dikatakan semakin tinggi regulasi diri pada siswa laki-laki Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara, maka tingkat kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) akan semakin tinggi maka dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini tidak diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tiara & Abdillah (2024) dengan nilai koefisien yang menunjukkan nilai positif sehingga dapat diartikan bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap Fear of Missing Out (FoMO) atau dapat dikatakan semakin tinggi regulasi diri pada mahasiswa di Universitas X, maka tingkat kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) akan semakin tinggi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian

yang dilakukan oleh Natasha et al (2022) signifikansi dan koefisien korelasi antara regulasi diri dengan fear of missing out berada pada tingkat koefisien korelasi rendah. Sehingga arah hubungannya positif antara regulasi diri dengan fear of missing out pada mahasiswa di pekanbaru. Artinya semakin tinggi regulasi diri, maka semakin tinggi fear of missing out. Sedangkan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah fear of missing out pada mahasiswa di pekanbaru.

Sedangkan hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sianipar & Kaloeti (2019), Dari hasil penelitian, disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dan Fear of Missing Out pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang dan penelitian Wati et al (2022) yang menunjukkan hubungan negatif antara self-regulation dengan fear of missing out. Sebuah studi terhadap 153 remaja di Surabaya menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara self-regulation dengan fear of missing out. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi self-regulation maka semakin rendah *Fear of Missing out* (FoMO)

Adapun penjelasan terhadap ditolaknyanya hipotesis dalam riset ini dapat terkait dengan beberapa argumentasi. Menurut Imaddudin (2020) terdapat beberapa dampak baik yang ditimbulkan oleh fear of missing out, karena pada faktanya seseorang akan lebih memilih untuk mengenali kekurangan dirinya daripada harus minder, tidak percaya diri, dan merasa kurang update atau gaul. Gelisah apabila tidak update hal terbaru akan lebih disiasati dengan membuat konten yang bermanfaat dan menghasilkan. Ketika tidak bisa bergabung dengan teman akan lebih memilih untuk membuat kegiatan menarik dan mengundang teman lainnya. Fear of missing out akan menjadi lebih bermanfaat untuk menggali potensi diri jika dipandang dengan sisi positifnya. Hal ini akan menjadi potensi besar jika mampu memaksimalkan hal negatif menjadi langkah positif. Seseorang FoMO bukan orang yang gagal namun fomo dapat menjadi potensi diri dengan mengenalnya. (Oktorika et al., 2023)

Hal ini membuat remaja pengguna tik-tok masih dapat mengontrol diri mereka, karena dalam mengakses tik-tok mereka tidak hanya memenuhi kebutuhan untuk terkoneksi, tetapi mereka juga memenuhi kebutuhan akan hiburan dan juga untuk menghabiskan waktu luang. Hal ini serupa dengan penelitian Prihatiningsih (2017) yang menyatakan bahwa melalui Instagram para remaja tersebut masih dapat mengikuti informasi atau berita yang tersedia saat ini, tanpa cemas dan takut akan ketinggalan informasi terupdate yang ada di dunia. Para remaja tersebut juga dapat memuaskan keinginan mereka dengan mencari konten-konten yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Mereka dapat berkomunikasi melalui media sosial dengan teman, keluarga, dan orang yang baru dikenal tanpa keluar rumah. Mereka menggunakan tik-tok karena terdapat konten-konten yang berisi foto dan video-video yang dapat menghibur

Baumeister & Vohs (2007) menyatakan bahwa jika individu ingin meningkatkan regulasi dirinya maka individu harus berperilaku secara fleksibel sehingga mereka dapat beradaptasi. Perilaku tersebut menjadikan remaja pengguna tik-tok mampu menempatkan tindakannya terhadap tuntutan dari lingkungan sosial yang lebih besar. Sehingga dapat diasumsikan remaja yang menggunakan tik-tok memiliki regulasi diri yang cenderung baik, yang pada akhirnya mereka mampu menyelesaikan permasalahan mereka di lingkungan sekitar. Khususnya terkait dengan penggunaan Instagram yang dapat memunculkan dampak negatif FoMO.

FoMO (Fear of Missing Out) dianggap sebagai dampak dari perkembangan teknologi dan internet, sehingga sindrom FoMO (Fear of Missing Out) berkaitan erat dengan kecanduan akan media sosial dimana mereka selalu berusaha untuk terus tetap up to date dengan informasi pada media sosial, dimana terdapat dampak positif dan negatif diantaranya adalah Milenial yang mengalami kecanduan media sosial (FoMO), menjadi lebih bersyukur dengan apa yang dirinya punya, dan bahkan beberapa dari mereka memiliki banyak teman di media sosial. (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Penting bagi remaja untuk mengendalikan diri terhadap perilaku, pikiran, dan emosinya dalam kondisi krisis yang dijumpainya. Inilah yang disebut dengan regulasi diri. Miller & Brown (dalam Neal & Carey, 2005) menjelaskan pengertian regulasi diri yaitu keterampilan dari individu agar dapat menerapkan dan mengembangkan perilaku yang telah dirancang dalam mencapai tujuan secara fleksibel. Pervin, Cervone, & John (2012) mengungkapkan bahwa regulasi diri tidak hanya untuk menyusun strategi dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan, tetapi mengobservasi diri sendiri agar terhindar dari paparan lingkungan yang dapat menghambat kegiatan individu.

Orang yang memiliki motivasi yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi godaan dan menjaga fokus pada tujuan mereka. Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan hampir tercapai strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Orang memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif, menciptakan ketidakseimbangan, agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan (Alwisol, 2009).

Remaja yang cukup mengatur dirinya sendiri tidak akan mengalami kecemasan dan ketakutan terhadap pengalaman orang lain ketika orang lain memiliki pengalaman atau kejadian yang menarik. Secara umum regulasi diri adalah tugas manusia untuk mengubah tanggapan, seperti pengendalian dorongan perilaku (behavioral impuls), pengendalian keinginan, pengendalian pikiran dan modifikasi emosi (Rahmah dalam Khairuddin, 2014). Maka dari itu para siswa diharapkan untuk bisa mengontrol dan memanipulasi perilaku dengan menggunakan kemampuan pikiran yang memungkinkan individu untuk merespon lingkungannya. siswa mempraktikkan pengaturan diri dengan cara mengamati, merenungkan, menghormati, atau menghukum diri sendiri. Dengan ini para siswa dapat membentuk standar yang dengannya seseorang mengamati perilaku dan

kemampuan seseorang, menilai diri sendiri, dan menanggapi diri sendiri.(Wati et al., 2022)

3. Peran Jenis Kelamin Sebagai Variable Moderator Pada Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Tingkat *Fear Of Missing Out* (Fomo) Siswa Pengguna Tiktok Di SMA Islam Nusantara Malang

Zimmerman (1989) (dalam Ghuftron & Rini, 2014) regulasi diri adalah pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan dapat disimpulkan sebagian besar siswa laki-laki dan perempuan SMA Islam Nusantara memiliki Tingkat regulasi diri yang dikategorikan sedang dengan presentase 77,4% dari 31 siswa laki-laki dan 79,5% dari 39 Siswa perempuan. Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa laki-laki dan perempuan SMA Islam Nusantara mampu untuk mengelola diri dan mengendalikan kecemasan yang dipengaruhi oleh orang lain serta stimulus-stimulus yang ada di lingkungannya. Hasil tersebut didukung oleh pernyataan Adler (dalam Feist & Feist, 2013) yang percaya bahwa kondisi psikologis laki-laki dan perempuan sesungguhnya sama, sedangkan dominasi pria dibandingkan wanita bukan sesuatu yang alamiah namun sebagai hasil dari perkembangan sejarah

Regulasi diri merupakan salah satu unsur penting yang dapat mengontrol diri agar bisa terlepas dan mengurangi penggunaan sosial media, khususnya instagram. Dalam hal ini dikarenakan semakin banyaknya stimulus untuk mendapatkan informasi, maka rasa ingin mengecek sosial media dan kekhawatiran tiap individu juga akan semakin tinggi dan akan berdampak negatif (J.W.T. Intelligence, 2012). Hal ini juga sejalan dengan temuan Wanjohi et al, (2015) (dalam Zahroh & Sholichah, 2022) bahwa individu yang mempunyai tingkat regulasi dirinya kuat dapat mengurangi pemakaian sosial

media dan dapat memberikan manfaat yaitu individu dapat terlepas dari dampak buruk seperti keterlibatan di dunia maya. Hal tersebut juga memiliki dampak pada penggunaan, apabila menggunakan sosial media secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Pemakaian alat komunikasi seperti handphone yang digunakan untuk mengakses sosial media secara berlebihan merupakan aspek pembentuk FoMO di dalam diri seseorang (Reagle, 2015).

Penelitian yang dilakukan Manab (2016) dalam (Karina & Herdiyanto, 2019) menunjukkan bahwa konsep regulasi diri anak dan remaja sangat dipengaruhi oleh hubungan dengan orangtua. Orangtua menjadi sosok yang telah memberikan pengetahuan, motivasi, dan pengasuhan serta lingkungan pembelajaran untuk membentuk regulasi diri remaja. Keberadaan orangtua mendukung teori Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) bahwa faktor orangtua menjadi salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi regulasi diri. Faktor-faktor eksternal mendorong individu memiliki suatu standar untuk mengevaluasi perilaku individu tersebut, Hal ini disebabkan karena adanya interaksi lingkungan sosial dengan individu sehingga memengaruhi standar perilaku individu itu sendiri. Selain itu, faktor-faktor eksternal yang memengaruhi regulasi diri dengan menyediakan cara untuk mendapatkan penguatan (reinforcement), Reward digunakan sebagai penguatan dari perilaku yang ditampilkan untuk tujuan tertentu (Karina & Herdiyanto, 2019).

Dari hasil penelitian ini, terlihat bahwa pengaruh aspek evaluasi diri dan konsekuensi pada diri sendiri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki persentase yang rendah untuk para siswa laki-laki, dengan presentase Evaluasi Diri sebesar 0,8% dan Konsekuensi Pada Diri Sendiri sebesar 2,7%. Untuk mengurangi dampak negatif Fear of Missing Out (FoMO), penting untuk memperkuat kesadaran siswa akan nilai-nilai pribadi dan kepuasan dalam pencapaian individu. Salah satu rekomendasi adalah melalui pengembangan program pendidikan yang menekankan pentingnya refleksi diri terhadap pencapaian dan kegagalan, serta keterlibatan aktif dalam pengaturan tujuan

yang berorientasi pada nilai-nilai yang dianut oleh siswa. Dalam hal konsekuensi pada diri sendiri, perlu diperkuat pemahaman mereka tentang hubungan antara tindakan dan hasil, dengan memberikan kesempatan untuk merefleksikan tindakan mereka dan menyadari implikasi dari pilihan yang dibuat. Diskusi terbuka dan pemberian umpan balik yang terfokus juga dapat membantu mereka memahami konsekuensi dari tindakan mereka. Dengan demikian, melalui pendekatan yang berfokus pada pengembangan kesadaran diri dan pengelolaan regulasi diri, diharapkan siswa laki-laki dapat mengurangi dampak FoMO dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menetapkan tujuan yang berarti serta mengelola tindakan mereka dengan lebih efektif.

Sedangkan pada siswa perempuan, terlihat bahwa pengaruh aspek dengan persentase yang rendah adalah Standar dan Tujuan yang Ditetapkan Sendiri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO), yakni sebesar 15,4%. Untuk mengurangi dampak negatif *Fear of Missing Out* (FoMO) pada para siswa perempuan, disarankan untuk mengembangkan program yang memperkuat pengertian mereka akan nilai-nilai pribadi dan kepuasan dalam pencapaian individu. Salah satu saran adalah dengan mendukung siswa perempuan dalam mengidentifikasi tujuan yang sesuai dengan minat, nilai, dan aspirasi mereka sendiri. Ini dapat dilakukan melalui sesi pemetaan karier, pembinaan pribadi, atau mentorship yang memfasilitasi proses penemuan diri dan pengembangan visi jangka panjang. Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di sekolah dan rumah, di mana siswa perempuan merasa didukung untuk mengejar tujuan mereka tanpa tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar atau harapan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka. Dengan memperkuat aspek Standar dan Tujuan yang Ditetapkan Sendiri, diharapkan siswa perempuan dapat mengurangi kecenderungan untuk merasa tertinggal atau kehilangan momen penting, dan lebih fokus pada pencapaian yang memberi makna dan kepuasan pribadi.

Berdasarkan hasil perhitungan uji t dimana untuk mengetahui pengaruh parsial dari variable independent terhadap variable dependen, diketahui bahwa nilai signifikansi variable regulasi sebesar 0,000. Adapun kriteria penilaian untuk menguji signifikansi statistik T yakni Apabila nilai signifikansi uji t > 0,05, maka tidak terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen secara signifikan. Namun, apabila nilai signifikansi uji t < 0,05, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen, yang berarti nilai signifikansi variable kesepian 0,000 atau < 0,05 sehingga Regulasi Diri berpengaruh secara parsial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa laki-laki dan perempuan.

Hasil dari uji regresi menunjukkan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,431$ atau dapat dibilang dengan 43,1 %. Yang artinya variabel regulasi diri memberikan kontribusi 43,1% terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa laki-laki SMA Islam Nusantara. Sedangkan pada siswa perempuan, Hasil dari uji regresi menunjukkan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,301$ atau dapat dibilang dengan 30,1 %. Yang artinya variabel regulasi diri memberikan kontribusi 30,1% terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa perempuan SMA Islam Nusantara. Adapun sisanya yang memengaruhi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) Siswa perempuan SMA Islam Nusantara dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa jika siswa laki-laki dan perempuan memiliki arah hubungan yang positif regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara dengan angka koefisien regresi sebesar 1,020 pada siswa laki-laki dan 0,827 pada siswa perempuan yang artinya bahwa setiap penambahan 1% regulasi diri (X), maka *Fear of Missing Out* (FoMO) akan meningkat sebesar 1%. Nilai koefisien tersebut menunjukkan nilai positif sehingga dapat diartikan bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) atau dapat dikatakan semakin tinggi regulasi diri pada siswa laki-laki Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara, maka tingkat kecenderungan *Fear of*

Missing Out (FoMO) akan semakin tinggi maka dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini tidak diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tiara & Abdillah (2024) dengan nilai koefisien yang menunjukkan nilai positif sehingga dapat diartikan bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap Fear of Missing Out (FoMO) atau dapat dikatakan semakin tinggi regulasi diri pada mahasiswa di Universitas X, maka tingkat kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) akan semakin tinggi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Natasha et al (2022) signifikansi dan koefisien korelasi antara regulasi diri dengan fear of missing out berada pada tingkat koefisien korelasi rendah. Sehingga arah hubungannya positif antara regulasi diri dengan fear of missing out pada mahasiswa di pekanbaru. Artinya semakin tinggi regulasi diri, maka semakin tinggi fear of missing out. Sedangkan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah fear of missing out pada mahasiswa di pekanbaru.

Sedangkan hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sianipar & Kaloeti (2019), Dari hasil penelitian, disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dan Fear of Missing Out pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang dan penelitian Wati et al (2022) yang menunjukkan hubungan negatif antara self-regulation dengan fear of missing out. Sebuah studi terhadap 153 remaja di Surabaya menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara self-regulation dengan fear of missing out. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi self-regulation maka semakin rendah *Fear of Missing out* (FoMO)

Adapun penjelasan terhadap ditolakannya hipotesis dalam riset ini dapat terkait dengan beberapa argumentasi. Menurut Imaddudin (2020) terdapat beberapa dampak baik yang ditimbulkan oleh fear of missing out, karena pada faktanya seseorang akan lebih memilih untuk mengenali kekurangan dirinya daripada harus minder, tidak percaya diri, dan merasa kurang update atau gaul.

Gelisah apabila tidak update hal terbaru akan lebih disiasati dengan membuat konten yang bermanfaat dan menghasilkan. Ketika tidak bisa bergabung dengan teman akan lebih memilih untuk membuat kegiatan menarik dan mengundang teman lainnya. Fear of missing out akan menjadi lebih bermanfaat untuk menggali potensi diri jika dipandang dengan sisi positifnya. Hal ini akan menjadi potensi besar jika mampu memaksimalkan hal negatif menjadi langkah positif. Seseorang FoMO bukan orang yang gagal namun fomo dapat menjadi potensi diri dengan mengenalnya. (Oktorika et al., 2023)

Hal ini membuat remaja pengguna tik-tok masih dapat mengontrol diri mereka, karena dalam mengakses tik-tok mereka tidak hanya memenuhi kebutuhan untuk terkoneksi, tetapi mereka juga memenuhi kebutuhan akan hiburan dan juga untuk menghabiskan waktu luang. Hal ini serupa dengan penelitian Prihatiningsih (2017) yang menyatakan bahwa melalui Instagram para remaja tersebut masih dapat mengikuti informasi atau berita yang tersedia saat ini, tanpa cemas dan takut akan ketinggalan informasi terupdate yang ada di dunia. Para remaja tersebut juga dapat memuaskan keinginan mereka dengan mencari konten-konten yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Mereka dapat berkomunikasi melalui media sosial dengan teman, keluarga, dan orang yang baru dikenal tanpa keluar rumah. Mereka menggunakan tik-tok karena terdapat konten-konten yang berisi foto dan video-video yang dapat menghibur

Baumeister & Vohs (2007) menyatakan bahwa jika individu ingin meningkatkan regulasi dirinya maka individu harus berperilaku secara fleksibel sehingga mereka dapat beradaptasi. Perilaku tersebut menjadikan remaja pengguna tik-tok mampu menempatkan tindakannya terhadap tuntutan dari lingkungan sosial yang lebih besar. Sehingga dapat diasumsikan remaja yang menggunakan tik-tok memiliki regulasi diri yang cenderung baik, yang pada akhirnya mereka mampu menyelesaikan permasalahan mereka di lingkungan sekitar. Khususnya terkait dengan penggunaan Instagram yang dapat memunculkan dampak negatif FoMO.

FoMO (Fear of Missing Out) dianggap sebagai dampak dari perkembangan teknologi dan internet, sehingga sindrom FoMO (Fear of Missing Out) berkaitan erat dengan kecanduan akan media sosial dimana mereka selalu berusaha untuk terus tetap up to date dengan informasi pada media sosial, dimana terdapat dampak positif dan negatif diantaranya adalah Milenial yang mengalami kecanduan media sosial (FoMO), menjadi lebih bersyukur dengan apa yang dirinya punya, dan bahkan beberapa dari mereka memiliki banyak teman di media sosial. (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Penting bagi remaja untuk mengendalikan diri terhadap perilaku, pikiran, dan emosinya dalam kondisi krisis yang dijumpainya. Inilah yang disebut dengan regulasi diri. Miller & Brown (dalam Neal & Carey, 2005) menjelaskan pengertian regulasi diri yaitu keterampilan dari individu agar dapat menerapkan dan mengembangkan perilaku yang telah dirancang dalam mencapai tujuan secara fleksibel. Pervin, Cervone, & John (2012) mengungkapkan bahwa regulasi diri tidak hanya untuk menyusun strategi dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan, tetapi mengobservasi diri sendiri agar terhindar dari paparan lingkungan yang dapat menghambat kegiatan individu.

Orang yang memiliki motivasi yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi godaan dan menjaga fokus pada tujuan mereka. Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan hampir tercapai strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Orang memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif, menciptakan ketidakseimbangan, agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan (Alwisol, 2009).

Remaja yang cukup mengatur dirinya sendiri tidak akan mengalami kecemasan dan ketakutan terhadap pengalaman orang lain ketika orang lain memiliki pengalaman atau kejadian yang menarik. Secara umum regulasi diri adalah tugas manusia untuk mengubah tanggapan, seperti pengendalian

dorongan perilaku (behavioral impuls), pengendalian keinginan, pengendalian pikiran dan modifikasi emosi (Rahmah dalam Khairuddin, 2014). Maka dari itu para siswa diharapkan untuk bisa mengontrol dan memanipulasi perilaku dengan menggunakan kemampuan pikiran yang memungkinkan individu untuk merespon lingkungannya. siswa mempraktikkan pengaturan diri dengan cara mengamati, merenungkan, menghormati, atau menghukum diri sendiri. Dengan ini para siswa dapat membentuk standar yang dengannya seseorang mengamati perilaku dan kemampuan seseorang, menilai diri sendiri, dan menanggapi diri sendiri. (Wati et al., 2022)

4. Implikasi

Fear of Missing Out (FoMO), meskipun sering dianggap sebagai fenomena negatif karena dapat menyebabkan kecemasan dan ketidakpuasan, juga memiliki beberapa dampak positif. Berikut adalah beberapa implikasi positif dari FoMO:

1. Meningkatkan Keterlibatan Sosial FoMO dapat mendorong individu untuk lebih terlibat dalam aktivitas sosial. Rasa takut ketinggalan momen penting dapat memotivasi seseorang untuk lebih aktif berpartisipasi dalam acara sosial, baik online maupun offline, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keterhubungan sosial dan memperluas jaringan sosial mereka (Przybylski, 2013).
2. Mendorong Pembelajaran dan Pengembangan Diri Ketakutan akan ketinggalan informasi atau tren terbaru dapat mendorong individu untuk lebih proaktif dalam mencari informasi dan pengetahuan baru. Hal ini dapat meningkatkan pembelajaran dan pengembangan diri, karena mereka terdorong untuk terus mengikuti perkembangan terbaru di berbagai bidang. (Abel, 2016).
3. Memperkuat Motivasi dan Kinerja FoMO dapat bertindak sebagai pemicu motivasi bagi individu untuk bekerja lebih keras dan mencapai tujuan mereka. Ketika seseorang merasa takut ketinggalan peluang penting,

mereka mungkin lebih terdorong untuk mengerahkan usaha ekstra dalam pekerjaan atau proyek yang mereka kerjakan (Riordan, 2020).

5. Hambatan Dalam Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menemukan hambatan sebagai berikut:

- a. Keterbatasan Waktu: pada saat itu siswa sedang melakukan ujian sekolah. Peneliti harus mempertimbangkan keterbatasan waktu ini ketika merencanakan sesi penelitian, yang bisa menjadi sulit untuk disesuaikan dengan jadwal yang sudah ditetapkan.
- b. Tingkat Keterlibatan yang Bervariasi : Siswa memiliki tingkat motivasi, minat, dan keterlibatan yang berbeda dalam kegiatan sekolah dan penelitian. Beberapa siswa mungkin sangat tertarik dan berpartisipasi aktif, sementara yang lain mungkin kurang termotivasi atau bahkan menunjukkan resistensi terhadap penelitian. Mengelola tingkat keterlibatan yang bervariasi ini dapat menjadi hambatan, terutama dalam memastikan kualitas dan validitas data yang dikumpulkan
- c. Keterbatasan Sumber Daya dan Biaya : Pelaksanaan penelitian pada sampel siswa seringkali memerlukan sumber daya dan biaya yang cukup besar. Ini termasuk biaya untuk merekrut partisipan, memperoleh peralatan atau materi yang diperlukan, dan mengelola logistik yang terkait dengan pelaksanaan penelitian. Keterbatasan sumber daya dan biaya ini dapat menjadi hambatan yang signifikan, terutama bagi peneliti dengan anggaran terbatas. Mencari sumber daya alternatif atau pendanaan tambahan bisa menjadi solusi untuk mengatasi hambatan ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dianalisis diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Siswa laki-laki dan siswa perempuan SMA Islam Nusantara memiliki Tingkat Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dikategorikan sedang. siswa laki-laki dan perempuan SMA Islam Nusantara memiliki Tingkat regulasi diri yang dikategorikan sedang.
2. Regulasi Diri berpengaruh secara parsial dengan arah positif terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa laki-laki dan siswa perempuan, menunjukkan nilai koefisien determinasi yang signifikan. Ini menegaskan bahwa variabel regulasi diri memberikan kontribusi yang substansial terhadap tingkat FoMO siswa laki-laki SMA Islam Nusantara
3. Pada Variable Regulasi Diri, pengaruh aspek evaluasi diri dan konsekuensi pada diri sendiri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki persentase yang rendah untuk para siswa laki-laki. Sedangkan pada siswa perempuan, terlihat bahwa pengaruh aspek dengan persentase yang rendah adalah Standar dan Tujuan yang Ditetapkan Sendiri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, maka ada beberapa saran atau rekomendasi pada beberapa pihak antara lain:

1. Bagi Subjek Penelitian

- a. Pada siswa laki-laki penting untuk memperkuat kesadaran siswa akan nilai-nilai pribadi dan kepuasan dalam pencapaian individu yang menekankan pentingnya refleksi diri terhadap pencapaian dan kegagalan, serta keterlibatan aktif dalam pengaturan tujuan yang berorientasi pada nilai-nilai yang dianut oleh siswa. Dalam hal konsekuensi pada diri sendiri, perlu diperkuat pemahaman mereka tentang hubungan antara tindakan dan hasil,

dengan memberikan kesempatan untuk merefleksikan tindakan mereka dan menyadari implikasi dari pilihan yang dibuat. diharapkan siswa laki-laki dapat mengurangi dampak FoMO dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menetapkan tujuan yang berarti serta mengelola tindakan mereka dengan lebih efektif.

- b. Pada siswa perempuan untuk mengurangi dampak negative Fear of Missing Out (FoMO) adalah dengan mengidentifikasi tujuan yang sesuai dengan minat, nilai, dan aspirasi diri sendiri. Selain itu, penting untuk berada di lingkungan yang mendukung di mana siswa perempuan merasa didukung untuk mengejar tujuan dari siswa perempuan tanpa tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar atau harapan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka.
- c. Untuk seluruh siswa diharapkan apabila Gelisah tidak update hal terbaru untuk lebih disiasati dengan membuat konten yang bermanfaat dan menghasilkan. Ketika tidak bisa bergabung dengan teman akan lebih memilih untuk membuat kegiatan menarik dan mengundang teman lainnya. Fear of missing out akan menjadi lebih bermanfaat untuk menggali potensi diri jika dipandang dengan sisi positifnya. Hal ini akan menjadi potensi besar jika mampu memaksimalkan hal negatif menjadi langkah positif. Seseorang FoMO bukan orang yang gagal namun fomo dapat menjadi potensi diri dengan mengenalnya

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini tentu masih memiliki beberapa kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu, bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan tema yang serupa, untuk memperdalam lagi variabel lain yang dapat mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti konsep diri, dan model integratif serta memperhatikan variabel-variabel kontrol seperti usia atau metode yang berbeda seperti mix methode atau eksperimen yang dapat mempengaruhi regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tidak dibahas di penelitian ini dan memperluas cakupan sampel

penelitian pada semua Program Studi agar bisa melihat hasil dan perbandingannya pada semua Program Studi.

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. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FoMO) PADA GENERASI MILENIAL. *Jurnal Audience*, 4(01). <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Alwisol, A. (2009). Teknik konseling desensitisasi versus psikoanalisis. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 22(2).
- Annur C. M. (2023). 10 Negara dengan Jumlah Pengguna TikTok Terbanyak di Dunia (April 2023). [Pengguna TikTok di Indonesia Terbanyak Kedua di Dunia per April 2023, Nyaris Salip AS? \(katadata.co.id\)](https://katadata.co.id)
- Astika, H., Nugroho, R. A., & Dias Mumpuni, S. (2022). Konseling Kelompok untuk Mengurangi Fenomena Fear of Missing Out(FOMO) Remaja Kota Tegal. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2).
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA. *Maddah : Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 2(2). <https://doi.org/10.35316/maddah.v2i2.844>
- Alt, D., & BonielApproaches, Problematic Internet Use, and Fear of Missing Out (FoMO)
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi e. d. II. . Yogyakarta: Pustaka Belajar.*
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 1–14. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Beyens, I. P. (2016). I don't want to miss a thing": Adolescents' ear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 1-8.

- Calhoun, F., & Acocella, J. R. (1995). Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan. In *IKIP Semarang Press*.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2000). On the structure of behavioral selfregulation. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Dewi, C. M., Putri, A. S., Zamzam Nugraha, M. P., & Haq, A. H. B. (2021). Kepercayaan diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok di Masa Pandemi : Studi Korelasi. *FENOMENA*, 29(2). <https://doi.org/10.30996/fn.v29i2.4653>
- Febrina,D.T.,Suharso,P.L.,&Saleh,A.Y.(2018).Self esteem Remaja Awal : Temuan Base line dari Rencana Program self Instructional Training Kompetensi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*,2(1),43–56.[hps://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11922](https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11922)
- Feist & Feist. (2013). *Teori kepribadian*. edisi ketujuh jilid 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gaumer Erickson, A.S. & Noonan, P.M., (2018). Self Regulation formative questionnaire. In *The skills that matter : Teaching Interpersonal and intrapersonal competencies in any classroom* (pp.177-178). Thousand Oaks, CA: Corwin.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2017). HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN EPISTEMOLOGIS DENGAN BELAJAR BERDASAR REGULASI DIRI. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 1(1). <https://doi.org/10.17509/insight.v1i1.8443>
- Ghuron, M. N., Rini, R. S. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3).
- Hamka. 2003. *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al-Azhar: Sebuah Telaah atas Pemikiran Hamka dalam Teologi Islam*. Cet. II. Jakarta: Penamadani AsySyirbashi.
- Imaddudin. (2020). Fear of Missing Out (Fomo) Dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi. *JPRMEDCOM: Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal*, 2(1).

- J. Walter Thompson (JWT) Worldwide (2012). Fear of Missing Out (FOMO). <https://de.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update>
- Jenny, K. (2001). Self regulated strategies in achievement settings culture and gender differences. Universitas of Haifa. *Journal of Cross Cultural Phychology*, 32 (4), 491-503.
- Kalisna, M. D., & Wahyumiani, N. (2021). HUBUNGAN ANTARA SINDROM FOMO (FEAR OF MISSING OUT)DENGAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA PADA SISWA KELAS VII DI SMP MUHAMMADIYAH 2 GODEAN SLEMAN TAHUN AJARAN 2019/2020. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2). <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i2.1574>
- Karina, N. K. G., & Herdiyanto, Y. K. (2019). Perbedaan Regulasi Diri Ditinjau dari Urutan Kelahiran dan Jenis Kelamin Remaja Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1).
- Kemendagri. (2014). Optimalisasi Media Sosial. In *Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI* (Vol. 53, Issue 9).
- 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). <https://doi.org/10.24071/suksma.v3i2.4933>
- Lien, B.P., Tilor, E., & Seeman, T.E. (2002). Effects of environmental predictability and personal mastery on self regulatory and physiological processes. The Society for Personality and Social Psychology. California
- Maknun, L., Mufidah, W., & Nursanti, E. (2022). *IDEA : Jurnal Psikologi* *IDEA : Jurnal Psikologi*. 6(1), 61–74.
- Marshall, T. C., Lefringhausen, K., & Ferenczi, N. (2015). The Big Five, self-esteem, and narcissism as predictors of the topics people write about in Facebook status updates.

Personality and Individual Differences, 85, 35–40.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.039>

- Masyitah, & Libbie Annatagia. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Muslim di Pekanbaru Indonesia. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.4885>
- Muhajiroh, A. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2016. *Skripsi*, 1–123.
- Natasha, N., Hartati, R., & Syaf, A. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3).
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A Follow-Up Psychometric Analysis of the Self-Regulation Questionnaire, 19(4), 414–422. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.4.414>
- Oktorika, N., Pratikto, H., & ... (2023). Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial: Bagaimana Peran Dukungan Sosial? *JIWA: Jurnal Psikologi ...*, 000(1).
- Ormrod, J. E. (2008). Psikologi Pendidikan Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Ormrod, J. E. (2012). Human learning 6th edition. In *Pearson Education, Inc.*
- Papanastasiou, E. C., & Zembylas, M. (2008). Anxiety in undergraduate research methods courses: its nature and implications. *International Journal of Research & Methods in Education*, 31(2), 155-167.
- Park, N. K. (2009). Being immersed in social networking environment: Facebook groups, uses and gratifications, and social outcomes. *Cyberpsychology and Behavior*, 729-733.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2012). Psikologi kepribadian: Teori dan

- penelitian (9th ed.). Jakarta: Prenadamedia Group.
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2). <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Prihatiningsih, W. (2017). Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja. *Jurnal Communication VIII*, (1), 51–65.
- 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). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putra, Y. S. (2016). *Theoretical review: Teori perbedaan generasi. Vol.9 No.1(1952)*, 123–134.
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2).
- Rakhmayanti, I. (2020). Pengguna TikTok di Indonesia Didominasi Generasi Z dan Y. Tekno.Sindonews.Com, <https://tekno.sindonews.com/berita/1523692/207/pen>
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10). <https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064>
- Reagle. (2015). Following The Joneses : FoMO and Consicuous Sociality. *First Monday*, 1-8
- Riyanto, A. D. (2023). Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2023. [Hootsuite \(We are Social\): Indonesian Digital Report 2023 – Andi Dwi Riyanto, Dosen, Praktisi, Konsultan, Pembicara: E-bisnis/Digital Marketing/Promotion/Internet marketing, SEO, Technopreneur, Fasilitator Google Gapura Digital yogyakarta](#)
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2020). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-

related consequences in college students. *Journal of Substance Use*, 25(2), 161-165.

Sari, D. P. (2014). Mengembangkan Kemampuan Self Regulation: Ranah Kognitif, Motivasi Dan Metakognisi. *Delta-Pi: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 3(2)

Septianto, M. A. A. (2022). PENGARUH PSYCHOLOGICAL CAPITAL TERHADAP WORK ENGAGEMENT KARYAWAN TUGU MEDIA GROUP. *γ787, 8.5.2017*, 2003–2005.

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). <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>

Shihab, M. Quraish. Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Cet. 11, Vol. 15.

Sitompul, H. L. (2012). Gambaran Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Kota Medan. *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota*, 1(3).

Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Soerjoatmodjo, G.W.L., (2019). Regulasi Diri dan Persepsi akan dukungan sosial. *Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Surya, D., & Aulina, D. (2020). Self-regulation as a predictor of Fear of Missing Out in emerging adulthood. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 1(1). <https://doi.org/10.32505/inspira.v1i1.1713>

Tanamal, D. (2004). Tinjauan Teori dan Evaluasi Dalam Pembentukan Karakter Peserta

- Didik. *Jurnal Character Building I, Universitas Bina Nusantara, Jakarta.*
- Tiara, N., & Abdillah, R. (2024). *2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin.* 2(1), 818–827.
- Triani, C. I., & Ramdhani, N. (2017). Hubungan Kebutuhan Berelasi dan Fear of Missing Out dengan Harga Diri sebagai Variabel Moderator. Universitas Gadjah Mada.
- Vohs, K. D. & Baumeister, R. F. (2004). Understanding self-regulation: An introduction. Dalam R. F. Baumeister & K. D. Vohs. *Handbook of Self-Regulation*. New York: Guilford Press.
- 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).
- Weideinger, D., McClelland, A., & Furnham, A. (2021). The Effectiveness of “Fear of Missing Out” Inducing Content in Facebook Advertisements. *Psychology*, 12(05). <https://doi.org/10.4236/psych.2021.125051>
- Yusuf, R., Arina, A., Samhi Mu’awwan A. M., M., Syukur, M., & Ridwan Said Ahmad, M. (2023). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(12). <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i12.713>
- 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*, 4(3).
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (1989). Developing self-fulfilling cycles of academic regulation: An

analysis of exemplary instructional models. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Selfregulated learning: From teaching to self-reflective practice* (pp. 1-19). New York, NY: Guilford Press

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Uji Validitas

a. *Fear of Missing Out (FoMO)*

Correlations

		VAR00	UF	VAR00	VAR00	TOT																
		001	2	003	4	005	6	007	8	009	10	011	12	013	14	015	16	017	18	019	020	AL
VAR00	Pearson	1	.59	.692**	.61	.752**	.48	.659**	.55	.755**	.45	.631**	.57	.740**	.47	.673**	.60	.755**	.34	.633**	.129	.794
001	Correlation		.591**	.692**	.612**	.752**	.485**	.659**	.553**	.755**	.458*	.631**	.579**	.740**	.470**	.673**	.605**	.755**	.344	.633**	.129	.794**
	Sig. (2-tailed)		.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.011	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.062	.000	.496	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
UF2	Pearson	.591**	1	.613**	.738**	.426*	.860**	.594**	.750**	.297	.888**	.512**	.674**	.312	.912**	.526**	.682**	.268	.659**	.392*	.156	.804**
	Correlation			.613**	.738**	.426*	.860**	.594**	.750**	.297	.888**	.512**	.674**	.312	.912**	.526**	.682**	.268	.659**	.392*	.156	.804**
	Sig. (2-tailed)	.001		.000	.000	.019	.000	.001	.000	.111	.000	.004	.000	.093	.000	.003	.000	.152	.000	.032	.411	.000

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00003	Pearson Correlation	.692**	.613**	.1	.351	.645**	.538**	.864**	.364*	.658**	.536**	.903**	.539**	.636**	.583**	.839**	.385*	.658**	.595**	.755**	.147	.799**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.058	.000	.000	.000	.000	.048	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.036	.000	.000	.000	.437	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
UF4	Pearson Correlation	.612**	.738**	.351	.1	.623**	.829**	.402*	.951**	.472**	.819**	.301	.830**	.467**	.734**	.366*	.932**	.442*	.524**	.297	-.110	.792**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.058		.000	.000	.027	.000	.008	.000	.106	.000	.009	.000	.047	.000	.014	.003	.112	.563	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00005	Pearson Correlation	.752**	.426*	.645**	.623**	.1	.524**	.760**	.652**	.916**	.405*	.693**	.716**	.908**	.447*	.737**	.715**	.916**	.365*	.737**	-.069	.839**

	Sig. (2-tailed)	.000	.019	.000	.000	.003	.000	.000	.000	.027	.000	.000	.013	.000	.000	.000	.048	.000	.717	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
UF6	Pearson Correlation	.485**	.860**	.538**	.829**	.524**	.1568**	.816**	.396*	.922**	.486**	.757**	.386*	.886**	.490**	.788**	.361*	.678**	.451*	-.089	.824**
	Sig. (2-tailed)	.007	.000	.002	.000	.003	.001	.000	.031	.000	.006	.000	.035	.000	.006	.000	.050	.000	.012	.638	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00007	Pearson Correlation	.659**	.594**	.864**	.402*	.760**	.568**	.1448*	.720**	.473**	.920**	.471**	.705**	.555**	.934**	.476**	.681**	.463*	.844**	.043	.812**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.027	.000	.000	.013	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.010	.000	.820	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

UF8	Pearson Correlation	.553**	.750**	.364*	.951**	.652**	.816**	.448*	1	.478**	.828**	.348	.889**	.474**	.800**	.414*	.942**	.478**	.548**	.315	-.134	.814**	
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.048	.000	.000	.000	.013		.008	.000	.059	.000	.008	.000	.023	.000	.008	.000	.090	.481	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0009	Pearson Correlation	.755**	.297	.658**	.472**	.916**	.396*	.720**	.478**	1	.270	.738**	.596**	.967**	.308	.701**	.612**	.931**	.345	.741**	-.063	.764**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.111	.000	.000	.000	.031	.000	.000		.150	.000	.000	.000	.098	.000	.000	.000	.062	.000	.741	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
UF10	Pearson Correlation	.458*	.888**	.536**	.819**	.405*	.922**	.473**	.828**	.270	1	.429*	.780**	.286	.947**	.436*	.766**	.270	.745**	.298	-.060	.789**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

	Sig. (2-tailed)	.011	.000	.002	.000	.027	.000	.008	.000	.150		.018	.000	.125	.000	.016	.000	.150	.000	.110	.751	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00011	Pearson Correlation	.631**	.512**	.903**	.301	.693**	.486**	.920**	.348	.738**	.429*	.1	.527**	.720**	.507**	.896**	.437*	.664**	.531**	.810**	.064	.781**
	Sig. (2-tailed)	.000	.004	.000	.106	.000	.006	.000	.059	.000	.018		.003	.000	.004	.000	.016	.000	.003	.000	.737	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
UF12	Pearson Correlation	.579**	.674**	.539**	.830**	.716**	.757**	.471**	.889**	.596**	.780**	.527**	.1	.592**	.774**	.470**	.892**	.596**	.635**	.401*	-.070	.855**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.002	.000	.000	.000	.009	.000	.001	.000	.003		.001	.000	.009	.000	.001	.000	.028	.714	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

VAR00013	Pearson Correlation	.740**	.312	.636**	.467**	.908**	.386*	.705**	.474**	.967**	.286	.720**	.592**	1	.357	.724**	.645**	.932**	.408*	.724**	-.079	.770**
	Sig. (2-tailed)	.000	.093	.000	.009	.000	.035	.000	.008	.000	.125	.000	.001		.053	.000	.000	.000	.025	.000	.679	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
UF14	Pearson Correlation	.470**	.912**	.583**	.734**	.447*	.886**	.555**	.800**	.308	.947**	.507**	.774**	.357	1	.518**	.757**	.339	.765**	.377*	.000	.820**
	Sig. (2-tailed)	.009	.000	.001	.000	.013	.000	.001	.000	.098	.000	.004	.000	.053		.003	.000	.067	.000	.040	1.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00015	Pearson Correlation	.673**	.526**	.839**	.366*	.737**	.490**	.934**	.414*	.701**	.436*	.896**	.470**	.724**	.518**	1	.476**	.741**	.451*	.909**	-.024	.790**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.036	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.000	.047	.000	.006	.000	.023	.000	.016	.000	.009	.000	.003	.008	.000	.012	.000	.899	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
UF16	Pearson Correlation	.605**	.682**	.385*	.932**	.715**	.788**	.476**	.942**	.612**	.766**	.437*	.892**	.645**	.757**	.476**	1	.579**	.593**	.400*	-.164	.848**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.036	.000	.000	.000	.008	.000	.000	.000	.016	.000	.000	.000	.008	.001	.000	.029	.385	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00017	Pearson Correlation	.755**	.268	.658**	.442*	.916**	.361*	.681**	.478**	.931**	.270	.664**	.596**	.932**	.339	.741**	.579**	1	.315	.781**	-.098	.748**
	Sig. (2-tailed)	.000	.152	.000	.014	.000	.050	.000	.008	.000	.150	.000	.001	.000	.067	.000	.001	.089	.000	.606	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	

UF18	Pearson Correlation	.344	.659**	.595**	.524**	.365*	.678**	.463*	.548**	.345	.745**	.531**	.635**	.408*	.765**	.451*	.593**	.315	1	.314	-.108	.690**
	Sig. (2-tailed)	.062	.000	.001	.003	.048	.000	.010	.002	.062	.000	.003	.000	.025	.000	.012	.001	.089		.091	.570	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00019	Pearson Correlation	.633**	.392*	.755**	.297	.737**	.451*	.844**	.315	.741**	.298	.810**	.401*	.724**	.377*	.909**	.400*	.781**	.314	1	-.064	.709**
	Sig. (2-tailed)	.000	.032	.000	.112	.000	.012	.000	.090	.000	.110	.000	.028	.000	.040	.000	.029	.000	.091		.736	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00020	Pearson Correlation	.129	.156	.147	-.110	-.069	-.089	.043	-.134	-.063	-.060	.064	-.070	-.079	.000	-.024	-.164	-.098	-.108	-.064	1	.022

	Sig. (2-tailed)	.496	.411	.437	.563	.717	.638	.820	.481	.741	.751	.737	.714	.679	1.000	.899	.385	.606	.570	.736	.910	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
TOTAL	Pearson Correlation	.794**	.804**	.799**	.792**	.839**	.824**	.812**	.814**	.764**	.789**	.781**	.855**	.770**	.820**	.790**	.848**	.748**	.690**	.709**	.022	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.910	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

b. Regulasi Diri

Correlations

		UF 1	VAR00 002	UF 3	VAR00 004	VAR00 005	UF 6	VAR00 007	VAR00 008	UF 9	VAR00 010	VAR00 011	UF 12	UF 13	VAR00 014	VAR00 015	UF 16	VAR00 017	UF 18	TOT AL
UF1	Pearson Correlation	1	.375*	.732**	.322	.089	.351	.353	.299	.817**	.264	-.018	.524**	.597**	.212	.180	.398*	.092	.560**	.669*
	Sig. (2-tailed)		.041	.000	.082	.639	.057	.056	.108	.000	.159	.925	.003	.001	.261	.343	.029	.631	.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00 002	Pearson Correlation	.375*	1	.489**	.562**	.403*	.126	.173	.602**	.498**	.755**	.359	.212	.370*	.758**	.344	.342	.526**	.345	.710*
	Sig. (2-tailed)	.041		.000	.001	.027	.507	.360	.000	.000	.000	.052	.260	.044	.000	.063	.064	.003	.062	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

UF3	Pearson Correlation	.732**	.489**	1	.249	.055	.428*	.173	.222	.799**	.411*	.339	.674**	.613**	.279	.190	.698**	.278	.639**	.769**
	Sig. (2-tailed)	.000	.006		.184	.772	.018	.360	.239	.000	.024	.067	.000	.000	.135	.314	.000	.136	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00004	Pearson Correlation	.322	.562**	.249	1	.315	.077	.199	.838**	.505**	.485**	.102	.156	.483**	.674**	.401*	-.113	.104	.179	.563*
	Sig. (2-tailed)	.082	.001	.184		.090	.685	.292	.000	.004	.007	.590	.417	.000	.028	.553	.583	.344	.001	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00005	Pearson Correlation	.089	.403*	.055	.315	1	.314	-.064	.336	.198	.302	.633**	.392*	-.058	.421*	.755**	.297	.737**	.451*	.556*
	Sig. (2-tailed)	.639	.027	.772	.090		.091	.736	.070	.295	.104	.000	.032	.761	.021	.000	.112	.000	.012	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

UF6	Pearson Correlation	.351	.126	.428*	.077	.314	1	-.108	.000	.459*	.332	.344	.659**	.364*	.032	.595**	.524**	.365*	.678**	.607*
	Sig. (2-tailed)	.057	.507	.018	.685	.091		.570	1.000	.011	.073	.062	.000	.048	.865	.001	.003	.048	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00007	Pearson Correlation	.353	.173	.173	.199	-.064	-.108	1	.184	.107	.087	.129	.156	-.12	.172	.147	-.110	-.069	-.089	.201
	Sig. (2-tailed)	.056	.360	.360	.292	.736	.570		.330	.575	.649	.496	.411	.506	.363	.437	.563	.717	.638	.287
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00008	Pearson Correlation	.299	.602**	.222	.838**	.336	.000	.184	1	.458*	.510**	.036	.092	.460*	.758**	.308	-.032	.152	.108	.540*
	Sig. (2-tailed)	.108	.000	.239	.000	.070	1.000	.330		.011	.004	.848	.629	.011	.000	.098	.867	.423	.571	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

UF9	Pearson Correlation	.817**	.498**	.799**	.505**	.198	.459*	.107	.458*	1	.459*	.039	.550**	.807**	.283	.262	.376*	.123	.607**	.771*
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	.000	.004	.295	.011	.575	.011		.011	.837	.002	.000	.130	.162	.040	.518	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00010	Pearson Correlation	.264	.755**	.411*	.485**	.302	.332	.087	.510**	.459*	1	.224	.082	.418*	.740**	.314	.219	.352	.210	.618*
	Sig. (2-tailed)	.159	.000	.024	.007	.104	.073	.649	.004	.011		.233	.665	.022	.000	.091	.245	.056	.265	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00011	Pearson Correlation	-.018	.359	.339	.102	.633**	.344	.129	.036	.039	.224	1	.591**	-.185	.296	.692**	.612**	.752**	.485**	.557*
	Sig. (2-tailed)	.925	.052	.067	.590	.000	.062	.496	.848	.837	.233		.001	.328	.112	.000	.000	.000	.000	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

UF12	Pearson Correlation	.524**	.212	.674**	.156	.392*	.659**	.156	.092	.550**	.082	.591**	1	.343	.026	.613**	.738**	.426*	.860**	.750*
	Sig. (2-tailed)	.003	.260	.000	.411	.032	.000	.411	.629	.002	.665	.001		.064	.890	.000	.000	.019	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
UF13	Pearson Correlation	.597**	.370*	.613**	.483**	-.058	.364*	-.126	.460*	.807**	.418*	-.185	.343	1	.196	.000	.303	-.063	.513**	.568*
	Sig. (2-tailed)	.001	.044	.000	.007	.761	.048	.506	.011	.000	.022	.328	.064		.299	1.000	.104	.739	.004	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0014	Pearson Correlation	.212	.758**	.279	.674**	.421*	.032	.172	.758**	.283	.740**	.296	.026	.196	1	.359	.110	.453*	.050	.570*
	Sig. (2-tailed)	.261	.000	.135	.000	.021	.865	.363	.000	.130	.000	.112	.890	.299		.051	.562	.012	.795	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

VAR00015	Pearson Correlation	.180	.344	.190	.401*	.755**	.595**	.147	.308	.262	.314	.692**	.613**	.000	.359	1	.351	.645**	.538**	.669*
	Sig. (2-tailed)	.343	.063	.314	.028	.000	.001	.437	.098	.162	.091	.000	.000	1.000	.051		.058	.000	.002	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
UF16	Pearson Correlation	.398*	.342	.698**	-.113	.297	.524**	-.110	-.032	.376*	.219	.612**	.738**	.303	.110	.351	1	.623**	.829**	.662*
	Sig. (2-tailed)	.029	.064	.000	.553	.112	.003	.563	.867	.040	.245	.000	.000	.104	.562	.058		.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00017	Pearson Correlation	.092	.526**	.278	.104	.737**	.365*	-.069	.152	.123	.352	.752**	.426*	-.063	.453*	.645**	.623**	1	.524**	.603*
	Sig. (2-tailed)	.631	.003	.136	.583	.000	.048	.717	.423	.518	.056	.000	.019	.739	.012	.000	.000		.003	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

UF18	Pearson Correlation	.560**	.345	.639**	.179	.451*	.678**	-.089	.108	.607**	.210	.485**	.860**	.513**	.050	.538**	.829**	.524**	1	.783*
	Sig. (2-tailed)	.001	.062	.000	.344	.012	.000	.638	.571	.000	.265	.007	.000	.004	.795	.002	.000	.003		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	.669**	.710**	.769**	.563**	.556**	.607**	.201	.540**	.771**	.618**	.557**	.750**	.568**	.570**	.669**	.662**	.603**	.783**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.001	.000	.287	.002	.000	.000	.001	.000	.001	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 2 : Uji Reliabilitas

a. *Fear of Missing Out (FoMO)*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.959	20

b. *Regulasi Diri*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.906	18

Lampiran 3 : Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		70
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.69177511
Most Extreme Differences	Absolute	.094
	Positive	.066
	Negative	-.094
Test Statistic		.094
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 4 : Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
fomo *	Between	(Combined)	8636.819	55	157.033	1.698	.138
regulasidiri	Groups	Linearity	64.225	1	64.225	.695	.419
		Deviation from Linearity	8572.594	54	158.752	1.717	.133
	Within Groups		1294.667	14	92.476		
	Total		9931.486	69			

Lampiran 5 : Uji Deskriptif

a. Laki-Laki

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
FoMO	31	25.00	76.00	49.5161	10.95406
Regulasi Diri	31	35.00	64.00	44.3871	7.04593
Valid N (listwise)	31				

b. Perempuan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
FoMO	39	19.00	76.00	48.7436	12.89781
RegulasiDiri	39	16.00	64.00	44.3077	8.62113
Valid N (listwise)	39				

Lampiran 6 : Analisis Regresi Sederhana

a. Laki-laki

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Regulasi Diri ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Fear of Missing Out

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.656 ^a	.431	.411	8.40538

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1550.881	1	1550.881	21.951	.000 ^b
	Residual	2048.861	29	70.650		
	Total	3599.742	30			

a. Dependent Variable: Fear of Missing Out

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.221	9.785		.431	.669
	Regulasi Diri	1.020	.218	.656	4.685	.000

a. Dependent Variable: Fear of Missing Out

b. Perempuan

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables	Variables	Method
	Entered	Removed	
1	Regulasi Diri ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Fear of Missing Out

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.553 ^a	.306	.287	10.88954

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1933.900	1	1933.900	16.309	.000 ^b
	Residual	4387.536	37	118.582		
	Total	6321.436	38			

a. Dependent Variable: Fear of Missing Out

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.080	9.245		1.307	.199
	Regulasi Diri	.827	.205	.553	4.038	.000

a. Dependent Variable: Fear of Missing Out

Lampiran 7 : Sumbangan Efektif Aspek

a. Laki-Laki

		Correlations				
		fear of missing out	standart dan tujuan	self monitoring	evaluasi diri	konsekuensi
Pearson Correlation	fear of missing out	1.000	.665	.611	.460	.447
	standart dan tujuan	.665	1.000	.812	.669	.735
	self monitoring	.611	.812	1.000	.611	.514
	evaluasi diri	.460	.669	.611	1.000	.614
	konsekuensi	.447	.735	.514	.614	1.000
Sig. (1-tailed)	fear of missing out	.	.000	.000	.005	.006
	standart dan tujuan	.000	.	.000	.000	.000
	self monitoring	.000	.000	.	.000	.002
	evaluasi diri	.005	.000	.000	.	.000
	konsekuensi	.006	.000	.002	.000	.
N	fear of missing out	31	31	31	31	31
	standart dan tujuan	31	31	31	31	31
	self monitoring	31	31	31	31	31
	evaluasi diri	31	31	31	31	31
	konsekuensi	31	31	31	31	31

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.677 ^a	.459	.376	8.65556

a. Predictors: (Constant), konsekuensi, self monitoring, evaluasi diri, standart dan tujuan

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	4.720	10.121			.466	.645
standart dan tujuan	2.221	1.319	.542		1.683	.104
self monitoring	.668	.903	.191		.739	.466
evaluasi diri	.115	1.335	.018		.087	.932
konsekuensi	-.564	2.109	-.061		-.267	.791

a. Dependent Variable: fear of missing out

b. Perempuan

Correlations

		Fear of Missing Out	standart dan tujuan	self monitoring	evaluasi diri	konsekuensi diri
Pearson Correlation	Fear of Missing Out	1.000	.468	.421	.600	.732
	standart dan tujuan	.468	1.000	.829	.631	.358
	self monitoring	.421	.829	1.000	.752	.404
	evaluasi diri	.600	.631	.752	1.000	.530
	konsekuensi diri	.732	.358	.404	.530	1.000
Sig. (1-tailed)	Fear of Missing Out	.	.001	.004	.000	.000
	standart dan tujuan	.001	.	.000	.000	.013
	self monitoring	.004	.000	.	.000	.005
	evaluasi diri	.000	.000	.000	.	.000
	konsekuensi diri	.000	.013	.005	.000	.
N	Fear of Missing Out	39	39	39	39	39
	standart dan tujuan	39	39	39	39	39
	self monitoring	39	39	39	39	39
	evaluasi diri	39	39	39	39	39

konsekuensi diri	39	39	39	39	39
------------------	----	----	----	----	----

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.797 ^a	.635	.592	8.24004

a. Predictors: (Constant), konsekuensi diri, standart dan tujuan, evaluasi diri, self monitoring

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	3.910	7.216			.542	.591
standart dan tujuan	1.179	.666	.329		1.772	.085
self monitoring	-1.275	.809	-.344		-1.576	.124
evaluasi diri	2.338	1.132	.350		2.065	.047
konsekuensi diri	4.908	1.057	.568		4.645	.000

a. Dependent Variable: Fear of Missing Out