

**PENGARUH REGULASI DIRI DAN *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA ORGANISASI DAERAH IMAKA
UIN MALANG**

SKRIPSI

Oleh :

Berlina Sukma Liestyowati

NIM. 19410075



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH REGULASI DIRI DAN *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA ORGANISASI DAERAH IMAKA
UIN MALANG**

Oleh:

Berlina Sukma Liestyowati
NIM. 19410075

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing Skripsi

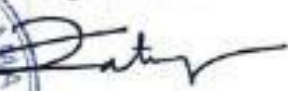


Rika Fuaturosida, MA
NIP. 197311271999031003

Malang, 27 November 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi




Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 198010202015031002

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 :

**PENGARUH REGULASI DIRI DAN *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA ORGANISASI DAERAH IMAKA
UIN MALANG**

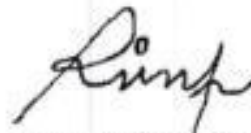
yang ditulis oleh :

Nama : Berlina Sukma Liestyowati
NIM : 19410075
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, 27 November 2024
Dosen Pembimbing,



Rika Fuaturosida, MA
NIP. 197311271999031003

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH REGULASI DIRI DAN *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA ORGANISASI DAERAH IMAKA
UIN MALANG

SKRIPSI

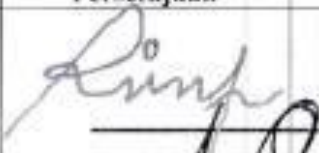
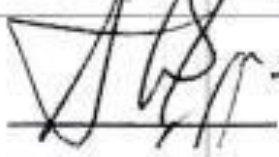
oleh

Berlina Sukma Liestyowati

NIM. 19410075

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi Pada tanggal 22 Desember 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Rika Fuaturosida, MA NIP. 197311271999031003		27/12 '24
Ketua Penguji Aprilia Mega Rosdiana, M.Si NIP. 199004102020122004		27/12 2024
Penguji Utama Andik Rony Irawan, M.Si NIP. 197311271999031003		28 Des '24



Dinyatakan oleh,

Dekan,

Prof. Dr.

Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Berlina Sukma Liestyowati
NIM : 19410075
Fakultas : Psikologi UIN Maulana malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“PENGARUH REGULASI DIRI DAN *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA ORGANISASI DAERAH IMAKA UIN MALANG”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang di sebut sumbernya. Jika di kemudian hari ada yang klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 24 Desember 2024

Penulis



Berlina Sukma Liestyowati
NIM. 19410075

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamin, segala puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT karena atas ridho-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Regulasi diri dan *Social Comparison* Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Organisasi Daerah IMAKA UIN Malang” demi memenuhi persyaratan kelulusan program S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Sangat disadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan masih memiliki banyak kekurangan. Dalam proses penyelesaian penelitian ini juga memiliki banyak halangan dan rintangan, namun berkat bantuan, dorongan, serta bimbingan dari berbagai pihak penelitian ini dapat terselesaikan. Maka, oleh karena itu peneliti menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Zainuddin, M. Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Rika Fuaturrosida, MA, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan ilmu dan meluangkan waktu untuk membimbing pengerjaan tugas akhir ini dengan penuh kesabaran.
4. Bapak/Ibu dosen dan seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu dan berpartisipasi dalam proses pengumpulan data.
6. Semua pihak yang telah turut serta dalam proses penyelesaian tugas akhir ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Kepada semua yang tersebut di atas, semoga segala amal shalihnya diterima Allah Swt dan senantiasa mendapat lindungan dan Rahmat-Nya teriring *do'a jazakumullah ahsanul jaza'*.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbal Alamin. Segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang atas segala rahmat, nikmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kemampuan, kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Shalawat serta salam saya haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi suri tauladan bagi umatnya.

Karya sederhana ini dipersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua peneliti yang telah memberikan dukungan dan semangat yang tak terhingga serta doa yang tiada hentinya kepada peneliti. Terimakasih untuk kesabarannya dalam membersamai dan menanti peneliti dalam menyelesaikan Pendidikan sarjana.
2. Adek peneliti yang selalu menjadi penyemangat dan penghibur ketika proses pengerjaan skripsi.
3. Laki-laki setelah ayah yang sangat berjasa dalam hidup peneliti yaitu suami. Sebagai lelaki yang senantiasa berada di sisi peneliti dalam suka maupun duka, membantu, memotivasi, dan mendengarkan segala keluhan kesah peneliti, serta telah berkontribusi dalam banyak hal baik moril maupun materil yang tak terhingga serta doa yang tiada putusya.. Terimakasih atas kesabaran dan pengertiannya selama proses pengerjaan skripsi.
4. Teman-teman seperjuangan peneliti yang selalu membersamai dan membantu dalam penyusunan skripsi. Terimakasih sudah menjadi teman yang baik yang selalu memberikan semangat, motivasi, arahan dan

hiburan disaat peneliti tidak percaya akan dirinya sendiri. Semoga Allah membalas kebaikan kalian.

5. Kepada seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung dalam penulisan skripsi

MOTTO

أَمْرُهُ بِأَلْفِ اللَّهِ إِنَّ حَسْبَهُ اللَّهُ عَلَى يَتَوَكَّلْ وَمَنْ يَحْتَسِبْ لَا حَيْثُ مِنْ وَيَرْزُقُهُ مَخْرَجًا لَهُ يَجْعَلُ اللَّهُ يَتَّقِ وَمَنْ
قَدَرَا شَيْءٍ لِكُلِّ اللَّهِ جَعَلَ قَدْ

Artinya : “Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu”.

(QS. At-Talaq:2-3)

ABSTRAK

**Sukma Liestyowati, Berlina, 19410075, Pengaruh Regulasi Diri dan *Social Comparison* Terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Organisasi Daerah IMAKA UIN Malang
Fakultas Psikologi UIN Malang.**

Pembimbing : Rika Fuaturosida, MA

Kata Kunci: Regulasi Diri, Social Comparison, Fear Of Missing Out

Penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif seperti membantu individu dalam proses beradaptasi, bersosialisasi dengan banyak orang, memperluas pertemanan dan juga dapat berguna untuk mencari informasi baru. Namun, jika penggunaannya berlebihan lebih memiliki dampak negatif dan resiko tinggi salah satunya adalah mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut berupa perasaan khawatir akan ketinggalan informasi terbaru dan aktivitas orang lain yang dinamakan dengan fenomena *fear of missing out* (FoMO). Fenomena ini cukup memprihatinkan karena adanya rangsangan yang didapat dari penggunaan teknologi. Rangsangan yang berasal dari tingginya intensitas pemakaian media sosial ini dapat disebabkan oleh regulasi diri yang rendah. Regulasi diri merupakan suatu kemampuan seseorang agar dapat mengaplikasikan dan mengembangkan perilaku yang sudah dirancang untuk mencapai tujuan dengan mudah. Fenomena Serupa juga terjadi di lingkungan Organisasi Daerah IMAKA UIN Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji berbagai teori tertentu dengan melakukan penelitian antara variable. Tujuannya, meneliti sebuah sampel dengan memakai instrument penelitian yang sudah dibuat untuk mengumpulkan data, serta juga menerapkan metode statistik guna menganalisis data untuk menguji hipotesa yang sudah dibuat. Penelitian kuantitatif memfokuskan pada prosedur analisis berdasarkan data-data numerik yang selanjutnya dianalisis dengan metode statistik analisis.

Hasilnya, *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada kategori sedang sebesar 81,44% dengan kategori sedang. Sebagian besar mengalami tingkat Social Comparison yang sedang sebesar 67,53% dapat berpotensi meningkat seiring berjalannya waktu yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Tingkat regulasi diri pada mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada kategori sedang sebesar 75,77% memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur perilaku, pikiran, dan emosinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Berdasarkan hasil uji t, nilai signifikansi variabel regulasi diri lebih besar dari 0,05, sehingga regulasi diri tidak memiliki pengaruh parsial yang signifikan terhadap FoMO. Hasil koefisien regresi menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat regulasi diri seseorang, semakin tinggi potensi tingginya FoMO. Namun, sumbangan efektif variabel regulasi diri terhadap FoMO hanya sebesar 0,33%. Regulasi diri dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kepribadian, motivasi, dan tujuan yang kuat.

ABSTRACT

**Sukma Liestyowati, Berlina, 19410075, The Influence of Self-Regulation and Social Comparison on Fear of Missing Out (FOMO) in the IMAKA UIN Malang Regional Organization
Faculty of Psychology, UIN Malang.**

Supervisor : Rika Fuaturosida, MA

Keywords: Self Regulation, Social Comparison, Fear Of Missing Out

The use of social media can have positive impacts such as helping individuals in the process of adapting, socializing with many people, expanding friendships and can also be useful for finding new information. However, if it is used excessively it has more negative impacts and a high risk, one of which is experiencing anxiety. This anxiety takes the form of feeling worried about missing out on the latest information and other people's activities, which is called the fear of missing out (FoMO) phenomenon. This phenomenon is quite worrying because of the stimulation obtained from the use of technology. Stimulation that comes from the high intensity of social media use can be caused by low self-regulation. Self-regulation is a person's ability to apply and develop behavior that has been designed to achieve goals easily. A similar phenomenon also occurred in the IMAKA UIN Malang Regional Organization.

This research uses a quantitative approach to test various specific theories by conducting research between variables. The aim is to examine a sample using research instruments that have been created to collect data, and also apply statistical methods to analyze the data to test the hypotheses that have been created. Quantitative research focuses on analytical procedures based on numerical data which is then analyzed using statistical analysis methods.

As a result, Fear of Missing Out (FoMO) among IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang students in the medium category was 81.44% in the medium category. Most experienced a moderate level of Social Comparison of 67.53% which could potentially increase over time which could have a negative impact on mental and physical health. The level of self-regulation of IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang students in the medium category is 75.77%, they have good abilities in regulating their behavior, thoughts and emotions to achieve the desired goals. Based on the results of the t test, the significance value of the self-regulation variable is greater than 0.05, so that self-regulation does not have a significant partial effect on FoMO. The results of the regression coefficient show that the lower a person's level of self-regulation, the higher the potential for high FoMO. However, the effective contribution of self-regulation variables to FoMO is only 0.33%. Self-regulation is influenced by factors such as personality, motivation, and strong goals.

خلاصة

سوكما ليستيواتي، برلينا، 19410075، تأثير التنظيم الذاتي والمقارنة الاجتماعية على الخوف من تفويت الفرصة (FOMO) في منظمة IMAKA UIN Malang الإقليمية
كلية علم النفس، UIN مالانج.
مرشد: ريكا فواتوروسيدا، MA

الكلمات المفتاحية: التنظيم الذاتي، المقارنة الاجتماعية، الخوف من تفويت الفرصة

مكن أن يكون لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي تأثيرات إيجابية مثل مساعدة الأفراد في عملية التكيف والتواصل الاجتماعي مع العديد من الأشخاص وتوسيع الصداقات ويمكن أن يكون مفيداً أيضاً للعثور على معلومات جديدة. أما إذا تم استخدامه بشكل مفرط فإن آثاره أكثر سلبية ومخاطر كبيرة، أحدها الإصابة بالقلق. ويأخذ هذا القلق شكل الشعور بالقلق من تفويت أحدث المعلومات وأنشطة الآخرين، وهو ما يسمى بظاهرة الخوف من تفويت الفرصة (FoMO). هذه الظاهرة مثيرة للقلق للغاية بسبب التحفيز الناتج عن استخدام التكنولوجيا. يمكن أن يكون التحفيز الناتج عن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي ناتجاً عن انخفاض التنظيم الذاتي. التنظيم الذاتي هو قدرة الشخص على تطبيق وتطوير السلوك الذي تم تصميمه لتحقيق الأهداف بسهولة. حدثت ظاهرة مماثلة أيضاً في منظمة IMAKA UIN Malang الإقليمية.

يستخدم هذا البحث منهجاً كمياً لاختبار نظريات محددة مختلفة عن طريق إجراء البحث بين المتغيرات. الهدف هو فحص عينة باستخدام أدوات البحث التي تم إنشاؤها لجمع البيانات، وكذلك تطبيق الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات لاختبار الفرضيات التي تم إنشاؤها. يركز البحث الكمي على الإجراءات التحليلية القائمة على البيانات الرقمية التي يتم تحليلها بعد ذلك باستخدام أساليب التحليل الإحصائي.

يستخدم هذا البحث منهجاً كمياً لاختبار نظريات محددة مختلفة عن طريق إجراء البحث بين المتغيرات. الهدف هو فحص عينة باستخدام أدوات البحث التي تم إنشاؤها لجمع البيانات، وكذلك تطبيق الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات لاختبار الفرضيات التي تم إنشاؤها. يركز البحث الكمي على الإجراءات التحليلية القائمة على البيانات الرقمية التي يتم تحليلها بعد ذلك باستخدام أساليب التحليل الإحصائي.

ونتيجة لذلك، بلغ الخوف من الضياع (FoMO) بين طلاب IMAKA UIN مولانا مالك إبراهيم مالانج في الفئة المتوسطة 81.44% في الفئة المتوسطة. وقد شهد معظمهم مستوى متوسطاً من المقارنة الاجتماعية بنسبة 67.53% والذي من المحتمل أن يزيد بمرور الوقت مما قد يكون له تأثير سلبي على الصحة العقلية والجسدية. مستوى التنظيم الذاتي لطلاب IMAKA UIN مولانا مالك إبراهيم مالانج في الفئة المتوسطة هو 75.77%، ولديهم قدرات جيدة في تنظيم سلوكهم وأفكارهم وعواطفهم لتحقيق الأهداف المرجوة. بناءً على نتائج اختبار t، تكون قيمة أهمية متغير التنظيم الذاتي أكبر من 0.05، بحيث لا يكون للتنظيم الذاتي تأثير جزئي كبير على FoMO. تظهر نتائج معامل الانحدار أنه كلما انخفض مستوى التنظيم الذاتي لدى الشخص، زادت احتمالية الإصابة بحالة FoMO عالية. ومع ذلك، فإن المساهمة الفعالة لمتغيرات التنظيم الذاتي في FoMO تبلغ 0.33% فقط. يتأثر التنظيم الذاتي بعوامل مثل الشخصية والتحفيز والأهداف القوية.

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan	i
Nota Dinas	ii
Kata Pengantar.....	iii
Halaman Persembahan.....	iv
Motto	vi
Abstrak	vii
Daftar Isi	Xi

BAB I PENDAHULUAN

1

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9

BAB II KAJIAN TEORI.....

10

2.1 <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	10
2.1.1 Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (Fomo).....	10
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i> (Fomo).....	11
2.1.3 Indikator <i>Fear of Missing Out</i> (Fomo).....	12
2.1.4 Faktor-Faktor <i>Fear of Missing Out</i> (Fomo).....	12
2.1.5 <i>Fear of Missing Out</i> Dalam Perspektif Islam	14
2.2 Regulasi Diri	16
2.2.1 Definisi Regulasi Diri	17
2.2.2 Aspek-aspek Regulasi Diri	18
2.2.3 Faktor-faktor Regulasi Diri.....	20
2.2.4 Regulasi Diri dalam Perspektif Islam	21
2.3 <i>Social Comparison</i>	23
2.3.1 Definisi <i>Social Comparison</i>	23
2.3.2 Jenis-jenis <i>Social Comparison</i>	24
2.3.3 Aspek-aspek <i>Social Comparison</i>	24

2.3.4	Faktor-faktor <i>Social Comparison</i>	25
2.3.5	<i>Social Comparison</i> dalam Perspektif Islam.....	26
2.4	Kerangka <i>Konseptual</i>	27
2.5	Hipotesis <i>Penelitian</i>	29
BAB III	METODE PENELITIAN	30
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	30
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
3.3	Definisi Operasional.....	31
3.4	Populasi dan Sampel	32
3.5	Instrumen Penelitian.....	33
3.6	Validitas dan Reliabilitas.....	36
3.7	Teknik Analisis Data	37
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1	Jenis dan Desain Penelitian	40
4.2	Hasil Penelitian	41
4.3	Pembahasan.....	55
BAB V	PENTUP	67
5.1	Kesimpulan	67
5.2	Saran	71
	DAFTAR PUSTAKA	73
	LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penggunaan internet pada akhir-akhir ini meningkat seiring dengan keperluan dan kebutuhan bagi penggunanya. Peningkatan tersebut terjadi secara signifikan. Internet merupakan suatu sistem jaringan yang saling terhubung yang biasanya menggunakan protokol internet sehingga dapat terhubung dengan seluruh perangkat komputer yang ada di dunia (Hidayanto & Zidni Ilmi, 2015). Informasi-informasi yang dimuat dalam internet bersifat statis hingga dinamis dan juga bersifat interaktif. Menurut laporan data Reportal terdapat 4,95 miliar pengguna internet di dunia per Januari 2022, yang mana berarti meningkat sebesar 4% dari 4,76 miliar pada tahun 2021. Sedangkan di Indonesia, pengguna internet mencapai 204,7 juta per Januari 2022 (Pahlevi, 2022). Hal tersebut ditambah dengan kehadiran *smartphone* yang digunakan sebagai pengganti komputer desktop untuk melakukan tugas sehari-hari. *Smartphone* dapat dengan mudah mengakses internet kapanpun dan dimanapun berada. Statistik terbaru melaporkan bahwa aplikasi *smartphone* yang paling banyak digunakan adalah media sosial dan penggunaannya telah meningkat secara drastis selama dekade terakhir (Brown & Kuss, 2020).

Menurut Lewis (dalam Carr & Hayes, 2015) mendefinisikan media sosial sebagai label untuk teknologi digital yang memungkinkan orang untuk terhubung, berinteraksi, memproduksi dan berbagi konten. Kehadiran media sosial dalam kehidupan sekarang semakin tak terhindarkan. Berkomunikasi melalui media sosial mungkin merupakan salah satu metode komunikasi elektronik yang paling populer (Abel dkk, 2016). Sehingga tidak heran jika pengguna media sosial berasal dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, orang dewasa bahkan hingga lansia menggunakan media sosial.

Media sosial didefinisikan sebagai sebuah *platform* web dan seluler interaktif dimana individu maupun kelompok komunitas dapat saling berbagi dan bertukar informasi, ide, foto, maupun video dalam sebuah jaringan virtual (Brown & Kuss, 2020). Dengan adanya media sosial saat ini dapat

mempermudah dalam melakukan berbagai aktifitas dan sebagai pemenuh kebutuhan masyarakat. Brown dan Kuss (2020) juga menambahkan bahwa dengan mudahnya mengakses media sosial maka telah membuat komunikasi menjadi lebih efisien sehingga pemberitahuan mengenai informasi terbaru dapat dengan mudah diterima oleh para penggunanya. Kehadiran media sosial ini menyediakan tempat bagi seseorang dalam berkomunikasi dengan orang lain dan mempermudah mencari berbagai informasi terbaru.

Media sosial telah menjadi sangat menarik bagi kaum muda terutama di kalangan mahasiswa, sehingga dimensi baru pengembangan identitas pribadi telah berkembang. Media sosial memiliki potensi untuk membantu mahasiswa dalam menciptakan dan mempertahankan hubungan yang otentik, serta memberikan kesempatan bagi mereka untuk mendiskusikan dengan orang lain apa yang telah mereka pelajari dalam kegiatan belajar mereka (Dalton & Crosby, 2013). Pendapat yang sama juga diungkapkan oleh Laurie Patton (2012) bahwa media sosial dapat meningkatkan pembelajaran dan dapat membuat mahasiswa untuk saling membantu memecahkan masalah. Selain dalam hal akademik, media sosial juga biasa digunakan mahasiswa sebagai tempat untuk melihat hiburan-hiburan yang tersaji di dalamnya. Media sosial terdiri dari berbagai macam *platform* seperti Facebook, LinkedIn, Tiktok, Twitter, Instagram, Whatsapp, dan sebagainya. Dengan berbagai *platform* tersebut pengguna dapat berbagi cerita favorit mereka dengan ratusan kontak atau *followers* mereka.

Menurut riset yang telah dilakukan oleh We Are Social dan Hootsuite menyebutkan bahwa pengguna media sosial di dunia pada Juli 2023 mencapai 4,76 miliar, angka tersebut diperkirakan akan terus bertambah seiring dengan bertambahnya pengguna *smartphone*. Di Indonesia sendiri pengguna media sosial mencapai 167 juta orang per Januari 2023. Hal tersebut ternyata mengalami penurunan dari tahun sebelumnya sebesar 12,57% yang sebanyak 191 juta. Rata-rata penggunaan media sosial di Indonesia memakan waktu kurang lebih selama 3 jam 18 menit per hari. Selain sebagai fasilitas memperoleh informasi dan komunikasi, media sosial juga telah dijadikan sebuah gaya hidup yang tidak terpisahkan. Media sosial terdiri dari berbagai

macam *platform* seperti Facebook, LinkedIn, Tiktok, Twitter, Instagram, Whatsapp, dan sebagainya. Dengan berbagai *platform* tersebut pengguna dapat berbagi cerita favorit mereka dengan ratusan kontak atau *followers* mereka.

Penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif seperti membantu individu dalam proses beradaptasi, bersosialisasi dengan banyak orang, memperluas pertemanan dan juga dapat berguna untuk mencari informasi baru. Selain banyak memberikan dampak positif, mengakses media sosial dengan intensitas selama dua jam atau lebih memiliki dampak negatif dan resiko tinggi salah satunya adalah mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut berupa perasaan khawatir akan ketinggalan informasi terbaru dan aktivitas orang lain yang dinamakan dengan fenomena *fear of missing out* (FoMO) (Sianipar & Kaloeti, 2019). *Fear of missing out* (FoMO) ditemukan untuk memprediksi perilaku penggunaan media yang bermasalah, seperti penggunaan *smartphone* yang berlebihan, kecanduan media sosial, atau gangguan komunikasi internet (Reer, dkk, 2019).

Przybylski, dkk (2013) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) sebagai perasaan tidak nyaman dan perasaan takut ketinggalan ketika orang lain melakukan, mengetahui sesuatu, atau memiliki pengalaman yang lebih baik dari dirinya. Kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan akan dirasakan oleh seseorang yang mengalami *fear of missing out* (FoMO). Selain itu, mereka juga beranggapan bahwa orang telah melaksanakan seutau kegiatan yang menyenangkan. Hal tersebut menjadikan seseorang yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) memiliki perasaan takut atas suatu peristiwa yang bermakna.

Individu dapat dikatakan mengalami *fear of missing out* (FoMO) tinggi jika cenderung mengalami dorongan untuk terus mengecek media sosial dalam berbagai situasi atau sepanjang waktu, mengambil keputusan berdasarkan masukan dari teman-temannya di media sosial dan individu sering membuat keputusan yang salah karena takut kehilangan kesempatan (Abel, dkk, 2016). Media sosial juga merupakan pintu gerbang informasi tak terbatas dari seluruh dunia. Kehadiran media sosial dalam hidup kita telah

memperkuat kebutuhan, keinginan, maupun kesempatan untuk mengetahui apa yang orang lain lakukan dan katakan setiap saat. Media sosial memberi orang kesempatan untuk dengan mudah berbagi informasi dengan orang lain dan memberi mereka kesempatan terus-menerus untuk memeriksa apa yang dilakukan dan dikatakan orang lain. Maka dari itu situs media sosial memainkan peran penting dalam fenomena *fear of missing out* (FoMO).

Berdasarkan hasil uji pendahuluan terhadap 40 mahasiswa yang tergabung dalam organisasi daerah IMAKA UIN Malang angkatan 2020 menunjukkan bahwa 72,5% (29 orang) mengikuti *trend* yang sedang viral di media sosial, 55% (22 orang) mengaku cemas ketika tidak mengetahui kegiatan atau pengalaman yang dilakukan orang lain yang membuat mereka untuk terus menerus mengecek media sosial, 77% (31 orang) menunjukkan bahwa akan melakukan berbagai upaya untuk mengakses media sosial agar selalu terkoneksi dengan teman-temannya, 72,5% (29 orang) mengaku sudah menghabiskan waktu untuk mengikuti *trend* yang sedang terjadi di media sosial, 72,5% (29 orang) merasa kecewa ketika rencana berkumpul dengan teman-temannya batal, dan 67,5% (27 orang) menyatakan bahwa merasa khawatir apabila orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari dirinya,

Fenomena *fear of missing out* (FoMO) erat kaitannya dengan perilaku seseorang dalam mengakses media sosial. Fenomena ini cukup memprihatinkan karena adanya rangsangan yang didapat dari penggunaan teknologi. Rangsangan yang berasal dari tingginya intensitas pemakaian media sosial ini dapat disebabkan oleh regulasi diri yang rendah (Utami & Aviani, 2021). Dalam penggalan data awal atau uji pendahuluan juga menunjukkan rendahnya pengelolaan diri. Menurut Miller & Brown (dalam Neal & Carey, 2005) mendefinisikan regulasi diri merupakan suatu kemampuan seseorang agar dapat mengaplikasikan dan mengembangkan perilaku yang sudah dirancang untuk mencapai tujuan dengan mudah.

Regulasi diri penting dimiliki oleh para mahasiswa dimana mereka berada pada tahap usia *emerging adulthood* yaitu usia sekitar 18-25 tahun, dimana usia tersebut merupakan usia peralihan dari remaja menuju dewasa

tentunya mereka juga akan mengalami ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan. Ketika mereka tidak mempunyai kemampuan regulasi diri yang baik maka mereka tidak akan mampu mengelola kecemasan tentang keinginannya untuk mengetahui kegiatan apa yang sedang orang lain lakukan di sosial media (Sianipar & Kaloeti, 2019). Individu dengan regulasi diri yang baik akan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan. Apabila lingkungan memiliki pengaruh yang sangat besar maka individu dengan regulasi diri baik tidak akan terpengaruh dengan apa yang ditunjukkan oleh lingkungannya. Ketika mereka tidak bisa mengatur waktu serta dirinya dengan baik maka akan lebih mengarah pada kecanduan untuk mengecek media sosial, hal tersebut terjadi karena mereka merasa bosan yang berujung pada rasa ingin untuk melihat kegiatan orang lain di media sosial.

Penelitian terdahulu yang berhubungan dengan regulasi diri terhadap *fear of missing out* yang dilakukan oleh Zahroh & Sholichah (2022) menunjukkan pengaruh yang sangat kuat antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FoMO), yang berarti bahwa semakin tinggi regulasi diri maka kemungkinan terjadinya FOMO semakin rendah, dan begitupula sebaliknya. Rendahnya regulasi diri serta perasaan yang terganggu akan menyebabkan kecanduan pada media sosial yang berakibat pada *fear of missing out* (FoMO) (Wang et al., 2015). Penelitian lain yang dilakukan oleh Sianipar & Kaloeti (2019) pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro didapatkan hasil dengan korelasi yang negative antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FoMO). Dalam Penelitian tersebut regulasi diri termasuk dalam kategori tinggi. Tingginya regulasi diri pada mahasiswa tahun pertama tersebut menunjukkan bahwa kecakapan mereka dalam membatasi pemakaian teknologi tergolong baik. Dalam Penelitian tersebut juga didapati hasil bahwa mahasiswa yang memakai telepon genggam beserta laptop untuk menjangkau media sosial lebih cenderung memiliki *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi.

Hasil yang serupa juga terbukti pada Penelitian yang dilakukan oleh (Surya & Aulina, 2020) bahwa regulasi diri mempunyai hubungan dengan *fear of missing out* (FoMO). Meskipun dengan prediktabilitas yang sangat

kecil, hal ini menunjukkan bahwa dengan upaya peningkatan level regulasi diri kecenderungan remaja mengalami *fear of missing out* (FoMO) semakin menurun. Pernyataan lain dari Gracella et al (2022) yang dilakukan pada penggemar K-pop menyatakan bahwa adanya hubungan yang negative antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FoMO). Penelitian lain yang sejalan juga mengungkapkan bahwa regulasi diri berkontribusi terhadap perilaku *fear of missing out* (FoMO).

Selain regulasi diri, adanya fenomena *fear of missing out* (FoMO) dapat diperkirakan dengan perilaku *social comparison*. Menurut Jones (2001) *social comparison* merupakan persepsi individu untuk mengevaluasi dirinya sehingga mengakibatkan penilaian kognitif dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain mengenai keunikan yang dimilikinya. Sementara Festinger (1954) mendefinisikan *social comparison* sebagai proses subjektif yang dimiliki individu untuk membandingkan penampilan maupun kemampuan yang dimilikinya dengan orang lain yang terdapat dalam lingkungan. Mahasiswa mempunyai kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan *social comparison*. Seseorang yang melakukan *social comparison* dengan objek yang dijadikan sebagai *role model* seperti teman atau selebriti yang akhirnya dapat berdampak pada individu untuk mengalami *fear of missing out* (FoMO), sehingga mereka akan cenderung mengetahui kehidupan sosialnya, mengikuti *trend* yang terbaru seperti yang dilihat pada sosok yang dianggap ideal. Terlihat dalam hasil penggalian data awal yang menemukan bahwa beberapa orang merasa khawatir apabila orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari dirinya, hal tersebutlah yang membuat seseorang melakukan perbandingan dengan orang lain.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reer et al (2019) pada pengguna internet di Jerman yang berusia 14-39 tahun dimana ditemukannya *social comparison* sebagai predictor yang kuat terjadinya *fear of missing out* (FoMO). Hasil dari temuan tersebut sangat masuk akal pada tingkat teoretis, karena orang-orang dengan kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan *social comparison* dengan membandingkan dirinya dengan orang lain cenderung lebih sering mengekspos diri mereka pada informasi yang

dikomunikasikan orang lain tentang diri mereka sendiri, termasuk informasi bias positif tentang pengalaman dan aktivitas terbaru mereka yang bermanfaat dan dengan demikian individu akan menyimpulkan bahwa orang lain melakukan lebih baik atau memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat dari dirinya, hal tersebutlah yang merupakan aspek sentral dari *fear of missing out* (FoMO).

Penelitian yang dilakukan oleh Martinek (2019) pada 46 responden dari suatu universitas kecil di Midwestern mendapatkan hasil yaitu adanya *fear of missing out* (FoMO) dapat diprediksi dengan adanya perilaku *social comparison*. Studi lain yang dilakukan oleh Putta (2022) ketika pandemi covid-19 pada 325 mahasiswa berusia 18-25 di berbagai bagian India menunjukkan bahwa *social comparison* secara positif memprediksi nilai *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi yang kemudian juga memprediksi nilai kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Putta (2022) memperluas penelitian sebelumnya yakni dari Burnell et al (2019) bahwa pengguna media sosial akan mengarah pada *social comparison* sebagai prediktor dari *fear of missing out* (FoMO) dan memprediksi gejala depresi yang signifikan.

Sama halnya penelitian yang dilakukan oleh Silvia & Appulembang (2022) bahwa adanya hubungan positif yang signifikan terkait *social comparison* dan *fear of missing out* (FoMO) yang dimiliki oleh seseorang, dimana seseorang akan melakukan *social comparison* dengan cara membandingkan kehidupannya dengan orang lain guna memperoleh evaluasi tentang dirinya, yang kemudian memunculkan sebuah pandangan negative sehingga menimbulkan prasangka bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik dari dirinya, dan membuat seseorang tersebut secara terus menerus ingin memantau atau mengamati kehidupan orang lain.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dipahami bahwa regulasi diri dan *social comparison* dapat berpengaruh terhadap *fear of missing out* (FoMO). Peneliti tertarik untuk menguji pengaruh dari regulasi diri dan *social comparison* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa yang tergabung dalam organisasi daerah IMAKA UIN Malang, dikarenakan pada

dasarnya fenomena *fear of missing out* (FoMO) dirasa kurang baik dan tidak sehat jika dilakukan secara terus menerus. Apabila *Fear of missing out* (FoMO) dalam kategori tinggi juga dapat menjadikan penggunaanya merasa kesulitan lepas dari rasa kecemasan dan kekhawatiran yang bisa berdampak kepada kualitas hidup di masa depan. Oleh karena itu, hal tersebutlah yang dijadikan landasan yang cukup efektif dalam mengurangi dan mengelola perilaku *fear of missing out* (FoMO) yaitu dengan memiliki regulasi diri yang baik dan tidak melakukan *social comparison* dengan orang lain. Dengan melakukannya hal tersebut diharapkan agar tidak berkembang menjadi masalah yang lebih serius.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada organisasi daerah IMAKA UIN Malang?
2. Bagaimana pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada organisasi daerah IMAKA UIN Malang?
3. Bagaimana pengaruh *social comparison* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada organisasi daerah IMAKA UIN Malang?
4. Bagaimana pengaruh regulasi diri dan *social comparison* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada organisasi daerah IMAKA UIN Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui bagaimana tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada organisasi daerah IMAKA UIN Malang.
2. Mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada organisasi daerah IMAKA UIN Malang.
3. Mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada organisasi daerah IMAKA UIN Malang.
4. Mengetahui pengaruh regulasi diri dan *social comparison* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada organisasi daerah IMAKA UIN Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Terdapat manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini yaitu:

1. Memperkuat dan memperluas analisis keilmuan tentang fenomena *fear of missing out* (FoMO).
2. Menyajikan informasi atau pemahaman tentang pengaruh regulasi diri dan *social comparison* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada pengguna media sosial.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman atau tambahan wawasan dan pengetahuan bagi para pembaca mengenai regulasi diri dan *social comparison* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada organisasi daerah IMAKA UIN Malang.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Fear of Missing Out (FoMO)

2.1.1 Definisi *Fear of Missing Out*

Przybylski, dkk (2013) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) sebagai ketakutan yang meluas bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga ketika dirinya tidak hadir dalam situasi tersebut. *Fear of missing out* (FoMO) dicirikan oleh keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. Pendapat tersebut selaras dengan yang diungkapkan oleh Sutanto, dkk (2020) memaparkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) didefinisikan sebagai ketakutan atau kekhawatiran kehilangan momen berharga bersama teman, dimana individu tidak dapat hadir secara fisik pada aktivitas atau aktivitas yang dilakukan teman-temannya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan orang lain.

Menurut Przybylski, dkk (2013) *Fear of missing out* (FoMO) dapat menimbulkan perasaan kehilangan, stres dan perasaan jauh jika individu tersebut tidak menyadari peristiwa penting yang dialami oleh orang lain. Alwisol (dalam Adriansyah, dkk, 2017) menyebutkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) merupakan kondisi dimana munculnya perasaan takut ketika keinginan psikologis individu untuk tersambung dengan orang lain tidak tersalurkan, selain itu juga ditandai dengan munculnya perasaan cemas mengenai apa yang dilewatkan di media sosial ketika individu tidak memiliki uang atau waktu yang cukup, atau bahkan individu memiliki keterbatasan lain untuk selalu terhubung dengan jaringan internet.

Menurut Wortham (dalam Kolinug & Prasetya, 2021) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) seperti perasaan takut yang dapat mengakibatkan kekhawatiran yang kompulsif bahwa kemungkinan individu kehilangan momen untuk berhubungan sosial, memperoleh pengalaman baru atau mungkin berbagi momen yang menyenangkan lainnya. Pendapat Christina, dkk (2019) menguraikan bahwa *fear of missing out* (FoMO) keinginan seseorang untuk terus terhubung dengan kegiatan sosial orang lain. Dimana

tindakan tersebut didorong oleh motivasi yang akhirnya memunculkan sebagai sebuah tindakan.

Berdasarkan beberapa definisi di atas mengenai *fear of missing out* (FoMO) maka dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) merupakan perasaan khawatir atau cemas yang muncul dari seseorang ketika seseorang tersebut tidak terkoneksi dengan aktivitas yang dialami orang lain.

2.1.2 Aspek-aspek Fear of Missing Out (FoMO)

Przybylski, dkk (2013) menjelaskan bahwa rendahnya kebutuhan dasar psikologis yang berkaitan dengan *fear of missing out* (FoMO) diakibatkan dengan adanya perspektif yang berasumsi bahwa *fear of missing out* (FoMO) adalah suatu kondisi situasional ketika kebutuhan psikologis tidak terpenuhi terhadap *relatedness* dan *self*. Maka dari itu, aspek *fear of missing out* (FoMO) menurut Przybylski, dkk (2013) adalah sebagai berikut:

a. *Relatedness*

Relatedness merupakan suatu kebutuhan akan perasaan terkoneksi atau terhubung dengan individu lain maupun kelompok. Apabila kondisi *relatedness* kuat dan hangat maka dapat memberikan kepuasan kebutuhan dalam suatu hubungan, sehingga individu dengan *relatedness* yang kuat akan memiliki kesempatan lebih untuk berhubungan dengan orang lain yang dipandang penting serta juga akan mengembangkan kemampuan sosialnya. Tetapi apabila kebutuhan *relatedness* rendah maka akan memunculkan perasaan khawatir, cemas maupun gelisah, sehingga individu akan berusaha mencari tahu mengenai kegiatan yang dilakukan orang lain salah satunya melalui media sosial (Przybylski, dkk 2013).

b. *Self*

Kebutuhan psikologis yang kedua adalah *self*. Kebutuhan ini berhubungan dengan *autonomy* dan *competence*. *Autonomy* merupakan individu sebagai penggerak dan sumber dari perilakunya sendiri. Sementara *competence* adalah keyakinan individu dalam menjalankan suatu Tindakan atau perilaku secara efektif dan efisien. Kebutuhan psikologis mengenai *self* ini penting dalam menurunkan tingkat suasana hati dengan *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi. Apabila kebutuhan

self ini tidak terpenuhi individu akan berusaha melampiaskan melalui media sosial dengan tujuan untuk mendapatkan informasi maupun untuk berinteraksi dengan orang lain (Przybylski, dkk 2013).

Aspek *fear of missing out* (FoMO) yang telah dipaparkan oleh Przybylski, dkk (2013) akan digunakan sebagai pedoman dalam pembuatan skala yang akan dilakukan peneliti. Hal tersebut dikarenakan penjabaran aspek yang dikemukakan oleh Przybylski, dkk (2013) terbilang lengkap sehingga dapat digunakan sebagai peninjau masalah dan mengungkap dari variable *fear of missing out* (FoMO).

2.1.3 Indikator *Fear of Missing Out* (FoMO)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, dkk (2013) mengungkapkan tiga indikator dari *fear of missing out* (FoMO). Ketiga indikator tersebut adalah sebagai berikut:

a. Ketakutan

Ketakutan didefinisikan sebagai kondisi emosional yang muncul pada individu ketika merasa terancam saat terhubung maupun tidak terhubung pada suatu peristiwa atau momen dengan orang lain.

b. Kekhawatiran

Kekhawatiran merupakan kondisi yang tidak menyenangkan serta merasa sudah kehilangan kesempatan untuk bertemu dengan individu lain.

c. Kecemasan

Kecemasan diartikan sebagai kondisi yang tidak menyenangkan saat individu sedang ataupun tidak terhubung dalam suatu peristiwa atau momen dengan pihak lain.

2.1.4 Faktor-faktor *Fear of Missing Out* (FoMO)

Beberapa factor yang dapat mempengaruhi fenomena *fear of missing out* (FoMO) antara lain:

a. Usia dan Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian dari Przybylski, dkk (2013) diperoleh hasil bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki dan berusia lebih muda mempunyai tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang lebih tinggi.

b. Kebutuhan Akan Kompetensi Tidak Terpenuhi

Kompetensi merupakan perolehan dari suatu interaksi antara individu dengan lingkungan. Kebutuhan akan kompetensi terfokus kepada kebutuhan individu akan bersosialisasi dan berhubungan dengan lingkungan sosial, serta menampilkan kemampuan diri dan mencari tantangan yang maksimal (Ryan & Deci, 2000)

c. Kebutuhan Keterhubungan Antar Individu Tidak Terpenuhi

Pendapat dari Baumeister & Leary (dalam Tekeng & Alsa, 2016) menyebutkan bahwa adanya *need for relatedness* atau suatu kecenderungan hubungan yang melekat di individu bersama orang lain untuk merasa terkoneksi dan merasa terikat dalam anggota kelompok dengan tujuan untuk dicintai, diperhatikan dan dipedulikan. Yang akan terjadi apabila kebutuhan ini terpenuhi adalah dapat menimbulkan rasa saling memiliki antara satu sama lain.

d. Kebutuhan Akan Otonomi Tidak Terpenuhi

Kebutuhan akan otonomi merupakan suatu pemahaman yang dimiliki seseorang mengenai fungsi dan keberadaan akan diri sendiri, kesadaran tersebut didapatkan dari pengalaman yang dimiliki seseorang saat ikut serta berperan menjadi subjek maupun objek (Alwisol, 2014). Sedangkan menurut pendapat Ryan & Deci (2000) kebutuhan otonomi adalah suatu kebutuhan seseorang dalam mengambil keputusan sendiri, melakukan aktivitas tanpa adanya pengaruh dari orang lain.

e. Komunikasi Anak Dengan Orang Tua

Menurut Penelitian oleh Alt & Boniel Nissim (2018) menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) berkaitan dengan factor komunikasi antara anak dengan orang tua. Hasil dari penelitian tersebut adalah bahwa dengan adanya perasaan terbuka dan mempunyai hubungan komunikasi yang baik antara anak dengan orang tua dapat menurunkan tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada remaja.

f. *Social Media Engagement*

Kemajuan teknologi saat ini memudahkan manusia untuk terkoneksi dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Alt (2015) mengemukakan bahwa generasi pada era sekarang mempunyai fokus untuk terus terhubung serta menjalin relasi sosial dengan manusia lain, seperti teman, keluarga, maupun rekan kerja hanya dari media sosial.

g. Kesejahteraan Psikologis atau *Psychological Well-Being*

Berdasarkan penelitian dari Savitri (2019) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berpengaruh negative terhadap variable *fear of missing out* (FoMO), yang mana dapat dikatakan apabila seseorang dengan tingkat *fear of missing out* (FoMO) rendah maka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Begitupula sebaliknya, apabila seseorang memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi maka kesejahteraan psikologisnya juga cenderung rendah.

2.1.5 *Fear of Missing Out* (FoMO) Menurut Perspektif Islam

Fenomena *fear of missing out* (FoMO) merupakan sebuah perasaan takut dan khawatir yang dialami oleh seseorang ketika ia tidak dapat terhubung atau terkoneksi dengan kegiatan atau peristiwa yang sedang dilakukan oleh orang lain (Przybylski, dkk 2013).

Dalam kajian islam, konsep *fear of missing out* (FoMO) tergolong ke dalam ilmu tauhid. Ilmu tauhid yakni ilmu yang membahas tentang cara-cara dalam menetapkan kaidah keagamaan dengan berlandaskan dalil-dalil yang terpercaya, baik dalil naqli maupun dalil aqli (Syafii, 2017). Terdapat ayat yang menjelaskan mengenai rasa takut :

إِنَّمَا دُكِّمُ الشَّيْطَانُ يَخَوْفُ أَوْلِيَآءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy), karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu benar-benar orang yang beriman.” (QS. Ali Imran : 175)

Terdapat beberapa macam ketakutan dalam ilmu tauhid, antara lain takut alami (*khauf thabi'i*), takut yang berharga seperti ibadah

(*khauf ibadah*), dan takut yang sifatnya tersirat (*khauf as-Sirri*) (Haningsih, dkk, 2020).

Takut alami atau *khauf thabii* adalah perasaan takut yang dirasakan yang munculnya secara alami. Contoh rasa takut ini seperti takutnya manusia kepada api, binatang buas, tenggelam, atau lainnya. Takut alami atau *khauf thabi'i* dapat dikatakan haram apabila individu tidak melaksanakan suatu kewajiban atau melaksanakan perbuatan yang sudah diharamkan.

Takut yang bernilai ibadah atau *khauf ibadah* adalah perasaan takut terhadap yang disembah, dimana perasaan takut ini tertuju kepada Allah SWT. Dalam konteks ini, perasaan takut yang dimaksud bukan karena keberadaan Allah SWT melainkan takut terhadap balasan apabila melanggar larangan-Nya.

Takut yang sifatnya tersembunyi atau *khauf as-Sirri* adalah perasaan takut yang dirasakan individu dimana perasaan takut yang tidak berpengaruh terhadap individu tetapi individu merasa takut. Contohnya seperti takut terhadap penghuni kubur yang tidak berpengaruh pada individu. Takut dalam jenis ini terdapat adanya potensi syirik.

Sementara itu, permasalahan *fear of missing out* (FoMO) termasuk ke dalam *khauf thabi'i* atau takut alami. Dalam fenomena FoMO ini adanya suatu kebiasaan individu dalam pemakaian media sosial tanpa kenal waktu sehingga memunculkan perasaan takut yaitu ketika takut akan ketinggalan informasi terbaru di media sosial. Individu akan terus berusaha terkoneksi atau terhubung dengan media sosial, dan juga akan berusaha dengan bermacam cara untuk mendapatkan berita atau informasi dari media sosial untuk memenuhi perasaan takut dan khawatirnya.

Perasaan takut jenis *khauf thabi'i* yang dialami seorang mukmin dapat diilustrasikan layaknya takutnya Nabi Musa AS ketika telah membunuh salah satu dari penduduk Mesir yang akhirnya diincar oleh pasukan Fir'aun. Seperti dalam firman Allah SWT dalam Al-Qur'an :

فَاصْبِرْ فِي الْمَدِينَةِ خَافًا يَتَرَقَّبُ فَإِذَا الَّذِي اسْتَنْصَرَهُ بِالْأَمْسِ
يَسْتَصْرِحُهُ قَالَ لَهُ مُوسَى إِنَّكَ لَغَوِيٌّ مُبِينٌ ﴿١٨﴾

Artinya : “Karena itu, jadilah Musa di kota itu merasa takut menunggu-nunggu dengan khawatir (akibat perbuatannya), maka tiba-tiba orang yang meminta pertolongan kemarin berteriak meminta pertolongan kepadanya. Musa berkata kepadanya: "Sesungguhnya kamu benar-benar orang sesat yang nyata (kesesatannya).” (QS. Al-Qashash : 18)”.

Khauf thabi'i bukan merupakan perasaan takut yang sifatnya tercela dan sesat hal tersebut dikarenakan penyebab dari rasa takut ini jelas, tetapi ketika perasaan takut yang timbul karena akibat dugaan dan tidak jelas asalnya atau penyebabnya maka hal yang demikian tergolong dalam rasa takut yang tercela atau sesat.

Berdasarkan penjelasan dan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa rasa takut yang muncul dari masalah *fear of missing out* (FoMO) ialah ketakutan pada seorang individu saat tidak terkoneksi atau terhubung dengan orang lain terutama melalui media sosial. Perasaan takut yang muncul tersebut jelas penyebabnya sehingga tergolong perasaan takut yang tidak tercela serta tidak berpengaruh terhadap iman kepada Allah SWT. Tetapi perbuatan tersebut dapat menjadi tercela apabila adanya perasaan iri atau dengki terhadap kehidupan atau pengalaman orang lain yang ada dalam media sosial yang kemudian keadaan tersebut dapat menjadikan penyakit hati.

2.2 Regulasi Diri

2.2.1 Definisi Regulasi Diri

Manusia memiliki kemampuan untuk berpikir, dengan kemampuan yang dimilikinya tersebut mereka dapat mengatur lingkungan. Akibatnya terjadi perubahan pada lingkungan dari aktivitas manusia. Sehingga dapat diartikan bahwa individu dapat mengatur tingkah lakunya sendiri (Alwisol, 2014). Dalam pengertian secara luas, proses kepribadian yang meliputi motivasi *self-directed* sari tingkah laku adalah regulasi diri. Regulasi diri bermakna bahwa seseorang mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, menentukan

tujuan pribadi, merancang strategi, serta memodifikasi dan menilai tingkah laku yang sedang terjadi (Pervin et al., 2010). Regulasi diri bukan hanya meliputi aktivitas untuk menggapai tujuan, tetapi juga mencegah gangguan dari lingkungan dan stimulus emosional yang bisa mengganggu perkembangan individu.

Regulasi diri termasuk bagian krusial dari kepribadian yang berguna untuk mengelola seseorang dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Susanto menjelaskan bahwa regulasi diri sebagai kecakapan untuk mengelola perilaku, proses untuk mengaktivasi pikiran, perilaku serta perasaan yang secara berulang dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan (dalam Kurniawan & Nastasia, 2018). Kemampuan seseorang untuk mempunyai regulasi diri dalam diri sendiri itu yang menjadi perhatian penting dalam regulasi diri (Anugrah & Margaretha, 2013).

Regulasi diri mengacu pada kecakapan seseorang untuk mempunyai regulasi diri dalam diri sendiri (Prasad et al., 2010). Bandura memaparkan bahwa seseorang memiliki dua macam tujuan antara lain tujuan jangka panjang dan tujuan jangka pendek, dimana individu akan merasa puas apabila tujuan jangka pendek telah tercapai dan mengabaikan tujuan jangka panjangnya. Tetapi permasalahan tersebut dapat di tangani jika individu tetap focus pada tujuan jangka panjangnya, dengan cara berpikir bahwa tujuan jangka pendek yang bersifat temporer yaitu dengan mempunyai regulasi diri yang baik (Prasad et al., 2010).

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2014), dalam regulasi diri terdapat prosedur reaktif dan proaktif. Dalam mencapai tujuan menggunakan strategi reaktif, sedangkan penggunaan strategi prpaktif digunakan apabila tujuan tersebut hampir tercapai, dimana strategi proaktif digunakan untuk menentukan tujuan baru dengan lebih tinggi. Individu akan lebih memotivasi dan membentuk perilakunya dengan menggunakan strategi proaktif, selain itu juga membentuk ketidakseimbangan supaya dapat mengerahkan kecakapan dan

usahanya untuk menggapai tujuan yang diharapkan. Dengan menggunakan perkembangan mekanisme kognitif, misalnya evaluasi diri, standar, ekspektasi, individu mampu menentukan tujuan dalam hidupnya di masa depan serta juga mampu mengontrol nasib diri sendiri (Bandura dalam Pervin et al., 2010).

Selain itu, Pichardo et al (2014) menjabarkan bahwa regulasi diri dipandang sebagai kecakapan seseorang untuk memikirkan, mengarahkan serta memantau tingkah laku secara fleksibel dalam menghadapi kondisi yang berubah-ubah dalam rangka menggapai tujuan yang diinginkan. Seseorang dengan regulasi diri yang tinggi mempunyai kecakapan dalam merencanakan tujuan hidup secara mudah dalam berbagai kondisi. Seseorang tersebut juga mampu mengarahkan tingkah lakunya supaya sesuai dengan tujuan yang diinginkan, juga dapat memantau tingkah lakunya agar selalu berada di jalan yang benar.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dalam penelitian ini menggunakan teori yang disusun oleh Pichardo et al (2014) dimana regulasi diri ialah kecakapan yang dimiliki seseorang untuk memikirkan atau merencanakan, mengarahkan, serta memantau tingkah laku secara mudah dalam menghadapi berbagai situasi yang berbeda untuk menggapai tujuan yang telah ditetapkan. Pemilihan teori tersebut karena teori ini merupakan pengembangan dari teori Brown dan Miller (1991), namun dalam keadaan yang disesuaikan dengan individu saat ini.

2.2.2 Aspek-aspek Regulasi Diri

Teori regulasi diri digabungkan oleh Pichardo et al (2014) dalam kerangka pengaturan tingkah laku secara umum, serta bertumpu pada kecakapan untuk mengubah tingkah laku yang diinginkan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut empat aspek regulasi diri menurut Pichardo et al (2014), antara lain:

a. *Goal Setting*

Goal setting ialah suatu prosedur utama dalam memberikan pengaruh terhadap motivasi, dimana seseorang menentukan beberapa tujuan yang harus dipenuhi dalam jangka waktu tertentu. Tujuan tersebut dibuat berdasarkan kondisi seseorang maupun aturan yang berlaku di lingkungannya. Keselarasan antara tujuan dengan kondisi yang nyata adalah hal yang penting supaya dalam menggapai tujuan dapat berjalan sesuai yang diinginkan.

b. *Perseverance*

Perseverance merupakan tujuan seseorang dalam memikirkan kemunduran dan kegagalan, memotivasinya untuk tetap focus dalam menjalankan setiap aktivitas, belajar dari kegagalan, serta menganggap adanya kendala sebagai tantangan. Konsep tujuan tersebut tidak sebagai gambaran dari kesulitan yang dimiliki seseorang, namun dianggap sebagai prinsip yang menjadikan seseorang mampu melaksanakan tujuan secara focus dan tidak mudah dipengaruhi dengan apapun yang dapat menjadi penghalang untuk mencapai tujuannya. Disamping itu, ketekunan juga mampu menjadikan seseorang berjalan sesuai jalurnya sehingga tujuan yang diinginkan akan mudah terpenuhi.

c. *Decision Making*

Decision making dalam bahasa Indonesia berarti pengambilan keputusan. Penjelasan tersebut dapat dilihat dari kecakapan dalam melakukan modifikasi serta penetapan keputusan. Individu yang mempunyai kecakapan yang baik dalam pengambilan keputusan dapat dengan tegas mencapai tujuan dengan baik.

d. *Learning from Mistakes*

Learning from mistakes ialah kecakapan seseorang untuk belajar dari adanya kesalahan. Setelah mewujudkan tujuannya, seseorang tersebut dapat menilai Langkah-langkahnya. Apabila ditemukan kekurangan, maka seseorang tersebut harus menganalisis kekurangannya serta mencari jalan keluar yang tepat dari kekurangan tersebut.

2.2.3 Faktor-faktor Regulasi Diri

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2014) menyebutkan dua factor yang dapat mempengaruhi regulasi diri, antara lain factor eksternal dan factor internal.

1. Faktor eksternal

Terdiri dari dua factor eksternal yang dapat mempengaruhi regulasi diri, yaitu:

- a. Individu mempunyai standar untuk menilai perilakunya. Factor lingkungan berhubungan dengan pengaruh individu dalam membentuk standar evaluasi diri.
- b. Factor eksternal kedua yaitu penguatan (*reinforcement*). Digunakannya hadiah (*reward*) tidak selalu akan memberikan kepuasan, individu juga memerlukan penguat atau pendorong dari lingkungan. Penggunaan *reward* berperan untuk penguat dari suatu perilaku yang sudah dilaksanakan untuk tujuan tertentu.

2. Faktor internal

Terdapat tiga factor internal yang dikemukakan oleh Bandura, yaitu sebagai berikut:

a. Observasi diri (*self observation*)

Observasi diri dijalankan atas dasar kualitas dan kuantitas penampilan dan tingkah laku. Dengan kata lain, individu harus memperhatikan mengenai penampilannya meskipun tidak harus tepat dan lengkap. Apa yang ditunjukkan oleh individu tergantung pada kesukaannya pada sesuatu atau tujuan yang dimilikinya.

b. Proses penilaian (*judgmental process*)

Pada proses penilaian melihat keserasian antara tingkah laku dengan standar pribadi selain itu juga membandingkan perilaku dengan aturan yang berlaku. Proses penilaian membantu individu untuk mengatur tingkah lakunya secara kognitif.

Individu juga dapat menimbang seberapa berharga perbuatan yang telah dibuatnya berdasarkan tujuan yang ingin dicapai.

c. Reaksi diri (*self response*)

Berdasarkan observasi dan penialain tersebut, individu mampu menilai diri secara positif maupun negative. Reaksi diri bertujuan untuk menjembatani sebelum melakukan *reward* maupun *punishment*.

2.2.4 Regulasi Diri Dalam Prespektif Islam

Allah SWT selalu memberikan pedoman kepada hambaNya yaitu umat islam yang mana terkandung di dalam Al-Qur'an. Berbagai pertanyaan dapat dengan mudah ditemukan jawabannya di dalam Al-Qur'an. Selain itu, Allah SWT juga memberikan himbauan kepada umat manusia untuk senantiasa mengatur diri serta perilaku selama di bumi. Hal tersebut sejalan dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ
إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

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 kerjakan.” (Q.S. Al-Hasyr: 18).

Sesuai dengan firman Allah di atas, menegaskan bahwa terdapat konsep baik dalam diri manusia mengenai semua perilaku selama di dunia. Sehingga umat manusia akan memperoleh keselamatan ketika di akhirat kelak. Adanya konsep atau perencanaan secara baik akan menjadikan manusia menempuh kehidupannay dengan baik, tetapi perlu dicatat bahwasanya sebaik-baiknya manusia berencana, rencana Allah SWT merupakan yang terbaik. Selama hidup di dunia introspeksi diri harus selalu dilakukan oleh manusia serta juga memperhatikan tindakan apa saja yang sudah diperbuat selama di dunia. Adanya introspeksi diri bertujuan supaya manusia menjadi pribadi yang

semakin lebih baik dari hari ke hari, atau bahwa manusia seharusnya mempunyai rencana dalam kehidupannya agar hidupnya menjadi memiliki arah dan tujuan yang jelas serta tidak terjerumus ke dalam sesuatu yang diharamkan oleh Allah SWT.

Di dalam ayat lain yang terdapat pada Al-Qur'an yang berbunyi:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya : “(Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” (Q.S. Al-Baqarah: 112).

وَأَتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ۖ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

Artinya : “Dan peliharalah dirimu dari (azab yang terjadi pada) hari yang pada waktu itu kamu semua dikembalikan kepada Allah. Kemudian masing-masing diri diberi balasan yang sempurna terhadap apa yang telah dikerjakannya, sedang mereka sedikitpun tidak dianiaya (dirugikan).” (Q.S. Al-Baqarah: 281).

Adler berpendapat bahwa setiap individu pada hakikatnya mempunyai kemampuan dalam mengatur serta mengontrol dirinya, tergantung dari bagaimana individu mengatur hidupnya serta bertanggungjawab terhadap perilakunya yang dicocokkan dengan tujuan dalam hidupnya. Sesuai dengan dua firman Allah SWT di atas yang senantiasa memerintahkan supaya manusia berbuat baik kemudian berserah diri kepada Allah, niscaya tidak akan ada kegelisahan ataupun kekhawatiran dalam kehidupannya. Perilaku tersebut menunjukkan ikhtiar dalam konteks regulasi diri, dimana manusia sudah mengatur serta mengontrol dirinya dalam bertindak sesuai dengan tujuan hidupnya, yang kemudian menyerahkan hasilnya kepada-Nya, sehingga apapun itu hasilnya akan senantiasa diterima dengan lapang dada dan ikhlas.

2.3 *Social Comparison*

2.3.1 Definisi *Social Comparison*

Menurut Festinger (1954) mendefinisikan *social comparison* merupakan proses dari individu dalam membandingkan dirinya dengan orang lain secara subjektif baik dari aspek kemampuan maupun penampilan. Festinger (1954) dalam (Fardouly & Vartanian, 2015) menjelaskan *social comparison* adalah aktivitas berupa penilaian terhadap pertahanan dan pencapaian diri di berbagai dimensi kehidupan dengan cara melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang lain untuk melihat seberapa jauh kemampuan diri yang dimiliki dapat bertahan. Pada dasarnya, individu mempunyai motivasi untuk melakukan *social comparison* terhadap dirinya dengan orang lain, hal tersebutlah yang dijadikan sebagai media bagi seseorang untuk mengevaluasi dirinya (Festinger, 1954).

Definisi *social comparison* dari Buunk & Gibbons (2007) yaitu suatu fenomena sosial yang berlangsung hampir dimana-mana serta setiap manusia pasti akan melakukannya seiring dengan berjalannya waktu, karena pada hakikatnya aktivitas seperti *social comparison* ini dapat memenuhi fungsi dasar, seperti sebagai penyumbang informasi yang berguna mengenai status sosial seseorang serta cara menyesuaikan diri dengan situasi yang cukup menantang dan perasaan yang lebih baik akan dirinya sendiri. Pendapat lain dari Jones (dalam Silvia & Appulembang, 2022) memaparkan bahwa *social comparison* merupakan proses penilaian seseorang tentang karakter yang dimiliki serta kemudian membandingkan karakter yang dimiliki dengan orang lain.

Berdasarkan pemaparan definisi dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* ialah suatu aktivitas evaluasi diri dimana adanya kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih baik darinya, baik dari aspek penampilan atau fisik, prestasi, dan aspek lainnya.

2.3.2 Jenis-jenis *Social Comparison*

Festinger (1954) membagi ke dalam dua cara seseorang dalam melakukan *social comparison* dengan orang lain, antara lain:

a. *Upward Comparison* (Perbandingan ke atas)

Upward Comparison adalah penilaian yang dilakukan pada diri sendiri dengan sesuatu misalnya mengenai kemampuan, penampilan, pengetahuan, ataupun dengan orang lain yang dianggap lebih baik dari dirinya. Menurut Guyer & Vaughan-johnston (2016) *upward comparison* ialah proses dimana seseorang melakukan penilaian terhadap dirinya dengan orang lain yang dirasa lebih unggul. Seseorang yang mempunyai kecenderungan melakukan *upward comparison* akan mempunyai motivasi yang kuat untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.

b. *Downward Comparison* (Perbandingan ke bawah)

Definisi *downward comparison* menurut Eddleston (2009) adalah seseorang yang melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih baik darinya dengan tujuan untuk meningkatkan citra diri. Motivasi munculnya *downward comparison* biasanya dilihat dari keinginan untuk memperbaiki diri daripada penilaian, artinya individu akan mempertahankan citra dirinya dengan cara melakukan perbandingan dengan orang yang dianggap kurang (Wills, 1981).

Menurut (Festinger, 1954) seseorang akan lebih cenderung melakukan perbandingan jenis *upward*. Karena perbandingan jenis *downward* hanya akan dilakukan oleh seseorang untuk menjadikan dirinya lebih baik daripada individu lain.

2.3.3 **Aspek Social Comparison**

Festinger (1954) membagi 3 aspek dalam *social comparison*, antara lain sebagai berikut:

a. Aspek Kemampuan (*Ability*)

Pada dasarnya, individu mempunyai motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Tentunya, kemampuan individu satu dengan yang lain berbeda, hal tersebut yang membuat individu

mempunyai motivasi untuk mengembangkan kemampuannya, hal tersebut bertujuan untuk meminimalisir perbedaan atau bahkan membuatnya tidak berjarak. Namun, motivasi ini bersifat searah sehingga perubahan pendapat akan lebih mudah terjadi dibandingkan dengan perbandingan kemampuan.

b. Aspek Pendapat (*Opinion*)

Pendapat dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam perbandingan, hal tersebut terjadi apabila seseorang akan membandingkan pendapatnya dengan pendapat orang lain. Apabila pendapat individu lain mengenai penampilan terlihat menarik dan citra tubuh yang dimilikinya berbeda dengan pendapat individu lain, maka seseorang tersebut akan cenderung mengubah pendapatnya supaya sejalan dengan pendapat individu lain begitupun sebaliknya. Perbandingan yang digunakan yaitu bersifat dua arah.

2.3.4 Faktor yang mempengaruhi *Social Comparison*

Menurut Festinger (1954) terdapat tiga factor yang mempengaruhi *social comparison*, antara lain sebagai berikut:

a. Perbaikan diri

Perbaikan diri ialah motif dari *social comparison* untuk menjadikan individu untuk lebih banyak belajar mengenai kemampuan dalam dirinya. Hal tersebut dapat dijadikan dasar bagi individu untuk berubah menjadi individu yang lebih baik.

b. Peningkatan diri

Dalam *social comparison* peningkatan diri yaitu upaya untuk meningkatkan konsep diri atau harga diri seseorang, sehingga peningkatan diri ini bisa sangat beragam tergantung fungsi dari konteks maupun lingkungan dimana terjadinya perbandingan.

c. Evaluasi diri

Evaluasi diri yaitu sekumpulan informasi tentang pengalaman hidup individu yang berhubungan dengan

keterampilan, kedudukan, harapan sosial, serta atribut. Festinger (1954) menjelaskan bahwa masing-masing individu mempunyai kecenderungan untuk melakukan perbandingan pada diri sendiri dengan individu lain serta terdapat motif evaluasi diri.

2.3.5 *Social Comparison* dalam Prespektif Islam

Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, pada hakikatnya individu mempunyai motivasi untuk melakukan *social comparison* antara dirinya dengan orang lain, hal demikian yang dijadikan jembatan bagi individu untuk memberikan evaluasi pada dirinya sendiri Festinger (1954). Di dalam ajaran islam, sebaiknya manusia ialah dia yang tidak selalu memandang ke atas akan hal duniawi, karena hal tersebut dapat menimbulkan perasaan kufur nikmat. Di dalam Al-Qur'an dan Hadist, Allah SWT telah memberikan tanda-tanda kuasanya dengan menciptakan setiap manusia dalam bentuk dan keadaan yang berbeda. Tetapi masih terdapat banyak manusia yang masih merasa kurang. Firman Allah SWT dalam Q.S. Ar-Rumm ayat 22 sebagai berikut:

وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ اللَّسِنَتِمْ وَالْوَلَوِكُمْ إِنَّا فِي
ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَلَمِينَ

Artinya : “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah menciptakan langit dan bumi dan berlain-lainan bahasamu dan warna kulitmu. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang mengetahui.”

Adapun Hadist Riwayat dari Muslim, Ahmad, dan Ibnu Majah Nabi Muhammad SAW bersabda:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ سِنَانَ حَدَّثَنَا كَثِيرُ بْنُ هِشَامٍ حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ بُرْقَانَ حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ
الْأَصَمِّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَفَعَهُ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ اللَّهَ
لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ وَلَكِنْ إِنَّمَا يَنْظُرُ إِلَى أَعْمَالِكُمْ وَقُلُوبِكُمْ

Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Sinan telah menceritakan kepada kami Katsir bin Hisyam telah menceritakan kepada kami Ja'far bin Burqan telah menceritakan kepada kami Yazid bin Al Asham dari Abu Hurairah yang dimarfu'kan kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: "*Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa dan harta benda kalian, tetapi Dia hanya memandang kepada amal dan hati kalian.*" (Hadist Sunan Ibnu Majah No.4133).

Pada hadist tersebut dijelaskan bahwa pada hakikatnya Allah SWT tidak memandang bentuk rupa dan harta manusia, tetapi Allah SWT hanya memandang hati dan amal dari manusia.

2.4 Kerangka Konseptual

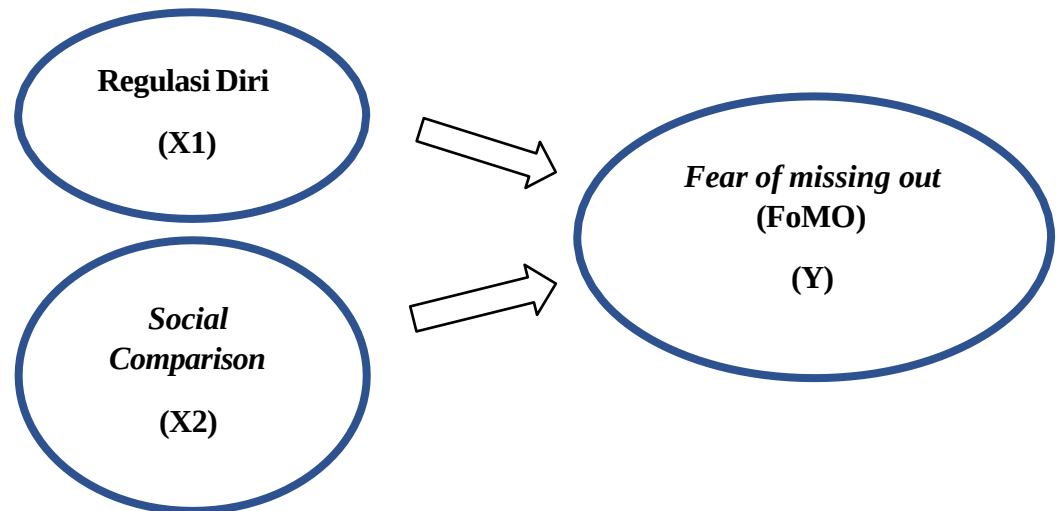
Regulasi diri yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk merencanakan, mengarahkan, serta memantau tingkah laku secara mudah dalam menghadapi berbagai situasi yang berbeda untuk menggapai tujuan yang telah ditetapkan (Pichardo et al., 2014). Regulasi diri juga serangkaian usaha dari individu untuk terus dapat mengendalikan tindakan maupun pikirannya. Aspek-aspek dari regulasi diri menurut (Pichardo et al., 2014) antara lain *goal setting*, *perseverance*, *decision making*, dan *learning from mistakes*. Regulasi diri dapat dijadikan sebagai penunjang tercapainya tujuan yang sudah ditetapkan oleh setiap individu, serta regulasi diri juga memberikan efek dalam upaya meningkatkan kesejahteraan hidup individu.

Regulasi diri dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *fear of missing out* (FoMO) (Abel et al., 2016), karena regulasi diri berperan dalam menentukan tinggi rendahnya kecemasan seseorang ketika tertinggal suatu informasi penting. Individu yang mampu mengelola dan menerapkan regulasi diri dengan baik maka akan lebih mampu mengontrol perilaku agar tidak terjerumus terhadap rasa kecemasan yang berlebihan. Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa regulasi diri berkontribusi terhadap perilaku *fear of missing out* (FoMO). Oleh karena itu, untuk mengurangi perilaku *fear of missing out* (FoMO) maka dibutuhkannya regulasi diri yang

baik dalam diri masing-masing individu. Keterkaitan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FoMO) yaitu apabila individu memiliki regulasi diri yang tinggi maka akan cenderung dapat mengontrol perilaku *fear of missing out* (FoMO). Begitupula sebaliknya apabila individu mempunyai regulasi diri yang rendah maka ia akan cenderung kurang bisa mengontrol perilakunya terutama *fear of missing out* (FoMO).

Begitupula dengan *social comparison*, menurut Jones (2001) *social comparison* merupakan persepsi individu untuk mengevaluasi dirinya sehingga mengakibatkan penilaian kognitif dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain mengenai keunikan yang dimilikinya. Pada saat ini perilaku *social comparison* banyak dialami oleh individu pengguna media sosial dari berbagai kalangan usia, dimana di dalam media sosial terdapat berbagai macam informasi maupun foto yang diunggah oleh orang lain. Berbagai macam unggahan tersebut kerap kali membuat pengguna media sosial merasa iri atau cemburu yang mengakibatkan adanya penilaian diri yang rendah. Seseorang yang melakukan *social comparison* dengan objek yang dijadikan sebagai *role model* seperti teman atau selebriti yang akhirnya dapat berdampak pada individu untuk mengalami *fear of missing out* (FoMO), sehingga mereka akan cenderung mengetahui kehidupan sosialnya, penampilan serta mengikuti *trend* yang terbaru seperti yang dilihat pada sosok yang dianggap ideal. Penelitian dari Silvia & Appulembang (2022) bahwa adanya hubungan positif yang signifikan terkait *social comparison* dan *fear of missing out* (FoMO) yang dimiliki oleh seseorang, dimana seseorang akan melakukan *social comparison* dengan cara membandingkan kehidupannya dengan orang lain guna memperoleh evaluasi tentang dirinya, yang kemudian memunculkan sebuah pandangan negative sehingga menimbulkan prasangka bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik dari dirinya, dan membuat seseorang tersebut secara terus menerus ingin memantau atau mengamati kehidupan orang lain. Kedua factor tersebut dapat mempengaruhi munculnya perilaku *fear of missing out* (FoMO) jika dibiarkan terus menerus. Sehingga regulasi diri dan *social comparison* secara bersamaan diduga memiliki pengaruh yang positif terhadap *fear of missing out* (FoMO).

Adapun konsep kerangka berpikir dalam penelitian sesuai dengan uraian-uraian yang sudah dipaparkan dan disajikan dalam gambar di bawah ini:



2.5 Hipotesis Penelitian

Terdapat pengaruh signifikan antara regulasi diri dan *social comparison* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada organisasi daerah IMAKA UIN Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Pada penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu metode untuk menguji berbagai teori tertentu dengan melakukan penelitian antara variable (Creswell, 2019). Tujuan dari penelitian kuantitatif adalah untuk meneliti sebuah sampel dengan memakai instrument penelitian yang sudah dibuat untuk mengumpulkan data, serta juga menerapkan metode statistik guna menganalisis data untuk menguji hipotesa yang sudah dibuat (Sugiyono, 2014). Penelitian kuantitatif memfokuskan pada prosedur analisis berdasarkan data-data numerik yang selanjutnya dianalisis dengan metode statistik analisis. Penelitian ini ditujukan guna menguji hipotesis yang telah dirancang dengan cara mencari seberapa besar pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasional. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui korelasi antara variabel satu dengan variabel lainnya, serta mengetahui tingkat keterkaitan antara variable satu dengan vatiabel lainnya. Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional digunakan untuk menguji apakah terdapat pengaruh regulasi diri dan *social comparison* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada organisasi daerah IMAKA UIN Malang.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah atribut atau objek yang dijadikan pusat perhatian dalam penelitian (Siyoto & Sodik, 2015). Variable tertuju pada ciri atau karakteristik seseorang atau organisasi yang dapat diteliti atau diukur (Creswell, 2019). Terdapat dua variable dalam penelitian ini, antara lain:

1. Variable bebas (*independent variable*)

Variable bebas merupakan suatu variable yang akan memberikan pengaruh terhadap variable terikat (*dependent variable*) dalam suatu penelitian (Hardani et al., 2020). Variable bebas juga dapat dikatakan

sebagai variabel *manipulated*, *antecedent*, *treatment*, atau *predictor* (Creswell, 2019). Variable bebas dalam penelitian ini adalah regulasi diri (X1) dan *social comparison* (X2).

2. Variable terikat (dependent variabel)

Variable terikat adalah variable yang akan dipengaruhi oleh variable lain dalam suatu penelitian (Hardani et al., 2020). Variable ini juga disebut sebagai variable *outcome*, *response*, *effect*, dan *criterion* (Creswell, 2019). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *fear of missing out* (FoMO).

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan arahan mengenai bagaimana suatu variable diukur (Siyoto & Sodik, 2015). Fungsi dari definisi operasional adalah sebagai pemberi Batasan tentang makna suatu variable berdasarkan karakteristik dari suatu teori atau konsep yang pada akhirnya dapat digunakan peneliti untuk melakukan pengukuran dan observasi terhadap suatu permasalahan atau fenomena. Definisi operasional penelitian ini sebagai berikut:

1. *Fear of missing out* (FoMO)

Fear of missing out (FoMO) didefinisikan sebagai ketakutan yang meluas bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga ketika dirinya tidak hadir dalam situasi tersebut. *Fear of missing out* (FoMO) dapat menimbulkan perasaan kehilangan, stres dan perasaan jauh jika individu tersebut tidak menyadari peristiwa penting yang dialami oleh orang lain (Przybylski, 2013). Terdapat dua aspek dalam *fear of missing out* (FoMO) antara lain tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*.

2. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat merencanakan, memandu, serta memantau tingkah lakunya secara mudah dalam menghadapi berbagai situasi yang berubah-ubah dalam rangka mencapai tujuan yang sudah ditetapkan (Pichardo et al.,

2014). Aspek-aspek dari regulasi diri yaitu *goal setting*, *perseverance*, *decision making*, serta *learning from mistakes*.

3. *Social Comparison*

Social comparison ialah aktivitas penilaian terhadap pertahanan dan pencapaian diri di berbagai dimensi kehidupan dengan cara melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang lain untuk melihat seberapa jauh kemampuan diri yang dimiliki (O'Brien, 2009). Terdapat dua jenis *social comparison* yaitu *upward comparison* (perbandingan keatas) dan *downward comparison* (perbandingan kebawah).

3.4 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Margono (dalam Hardani, dkk, 2020) mendefinisikan populasi merupakan objek penelitian secara keseluruhan yang biasanya terdiri dari benda-benda, manusia, hewan, tumbuhan, nilai tes, gejala-gejala, atau suatu peristiwa yang memiliki karakteristik dan dijadikan sebagai sumber data dalam penelitian. Menurut Arikunto (dalam Siyoto & Sodik, 2015) menjelaskan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian. Populasi merupakan area generalisasi yang terdiri dari obyek maupun subjek yang mempunyai kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari yang selanjutnya akan didapatkan kesimpulannya (Sugiyono dala, Siyoto & Sodik, 2015). Pada penelitian ini, populasi yang digunakan adalah mahasiswa yang tergabung dalam organisasi daerah IMAKA UIN Malang.

2. Sampel

Berdasarkan penjelasan dari Arikunto (dalam Siyoto & Sodik, 2015) sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang akan diobservasi. Arikunto (2010) menjelaskan bahwa apabila subjek dari sebuah penelitian berjumlah kurang dari 100, maka lebih baik diambil secara keseluruhan. Sedangkan apabila subjek berjumlah besar, maka sampel dapat diambil antara 10%-15% hingga 20%-25% ataupun lebih. Pada penelitian ini menggunakan teknik sampling *non-probability*

sampling dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013) bahwa *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Alasan menggunakan teknik *Purposive Sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, peneliti memilih teknik *Purposive Sampling* yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

Adapun kriteria yang diajukan sebagai sampel penelitian ialah: Mahasiswa angkatan 2020-2021 yang tergabung dalam organisasi daerah IMAKA UIN Malang. Berdasarkan kriteria dan jumlah populasi yang tersedia tersebut, peneliti mengambil sampel sebanyak 70% dari total 277 orang, yang mana berarti jumlah sampel yang diambil adalah sebesar 194 orang.

3.5 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, menggunakan teknik pengumpulan data melalui penyebaran angket (*questionnaire*) dengan media *google form* yang diberikan kepada sejumlah sampel yang sudah ditentukan sebelumnya. Kuisoner merupakan alat yang membantu menyederhanakan serta mengukur perilaku dan sikap dari responden (Hardani et al., 2020). Pertanyaan yang terdapat kuesioner merupakan pertanyaan tertutup, dimana responden harus memilih salah satu pilihan jawaban yang sudah tersedia.

Skala yang akan dipakai dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert merupakan skala yang berisi mengenai pernyataan-pernyataan yang bersifat sistematis yang menunjukkan perilaku seorang responden terhadap pernyataan tersebut (Priyono, 2016). Terdapat empat jumlah alternatif jawaban dengan menggunakan empat pilihan atau opsi, dikarenakan apabila terdapat lima opsi pilihan jawaban maka terdapat peluang responden memilih opsi jawaban yang ditengah karena dianggap jawaban yang mudah dan aman. Berikut adalah skor alternatif jawaban:

Table 1
Kategori Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Terdapat dua skala dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut:

1. Skala *fear of missing out* (FoMO)

Pengukuran *fear of missing out* (FoMO) dilakukan dengan menggunakan skala *fear of missing out* (FoMO) disusun berdasarkan dari Sette et al (2020) yang terdiri dari 20 butir dan memiliki empat aspek yaitu *anxiety*, *need to belong*, *addiction*, dan *need for popularity*. Berikut adalah blue print yang menampilkan distribusi item-item *fear of missing out* (FoMO).

Table 2
Blueprint *Skala Fear of Missing Out* (FoMO)

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Anxiety</i>	Perasaan cemas			5
		Memiliki afeksi negatif			5
2.	<i>Need to belong</i>	Pengalaman kurang mengenakan ketika tidak terhubung dengan orang lain			5
3.	<i>Addiction</i>	Kesulitan mengontrol diri			5
4.	<i>Need for popularity</i>	Kecenderungan seseorang untuk diterima orang lain di media sosial.			5
Total					20

2. Skala Regulasi Diri

Pada penelitian ini, instrumen pengumpulan data untuk skala regulasi diri disusun berdasarkan *Short version of Self Regulation Questionnaire* (SSRQ) yang dikembangkan oleh Pichardo et al (2014). Adapun aspek yang akan diukur adalah *goal setting*, *perseverance*, *decision making*, dan

learning from mistakes. Berikut adalah *blue print* dari distribusi item-item regulasi diri.

Table 3
Blueprint Skala Regulasi Diri

No.	Aspek	Indikator	Item		Jmlh
			F	UF	
1.	<i>Goal Setting</i>	Mampu menetapkan tujuan hidup	12	6,11	3
		Mampu menetapkan startegi untuk mencapai tujuan hidup	5,4	-	2
		Menyesuaikan tujuan dengan keadaan yang dialami individu	9	-	1
2.	<i>Perseverance</i>	Focus dalam mengerjakan setiap kegiatan yang dilakukan	7,14	13,3	4
		Menjadikan hambatan yang terjadi dalam hidup sebagai tantangan	-	1,10	2
3.	<i>Decision Making</i>	Mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi	-	8	1
		Dapat membuat keputusan dengan cepat dan matang	-	2	1
4.	<i>Learning from Misrtakes</i>	Dapat menjadikan kesalahan sebagai media pembelajaran	15,16	17	3
Total			8	9	17

3. Skala *Social Comparison*

Skala yang digunakan untuk mengukur *social comparison* pada penelitian ini dikembangkan oleh O'Brien (2009) yaitu *Upward and Downward Appereance Comparison Scale* (UDACS). Alat ukur tersebut mempunyai dua aspek yaitu *upward* (perbandingan ke atas) dan *downward* (perbandingan ke bawah). Penggunaan skala UDACS dikarenakan sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Festinger (1954). Berikut ialah *blueprint* dari skala *social comparison* :

Table 4
Blueprint Skala Social Comparison

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Upward Comparison</i> (perbandingan ke atas)	Membandingkan diri dengan orang yang lebih baik	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	-	10
2.	<i>Downward Comparison</i> (perbandingan ke bawah)	Membandingkan diri dengan orang yang lebih buruk	11,12,13,14,15,16,17,18		8
Total					1

3.6 Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Pengujian validitas sangat diperlukan dalam sebuah penelitian, hal tersebut karena guna mengetahui skala dalam penelitian dapat menghasilkan data yang akurat dan dapat bermanfaat sesuai dengan tujuan pembuatannya. Validitas berasal dari kata *validity* yang merupakan sejauhmana ketepatan suatu alat ukur atau skala dalam menjalankan fungsi ukurnya (Azwar, 2019). Suatu pengukuran dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila data yang dihasilkan secara tepat memberikan gambaran suatu variable yang diukur. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai r dari aitem lebih dari 0,30 (Azwar, 2019). Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics for windows* menggunakan teknik *product moment pearson*.

2. Uji Reliabilitas

Pengukuran dapat dikatakan dapat menghasilkan data yang reliabel apabila pengukuran tersebut memiliki realibilitas yang tinggi. Menurut (Azwar, 2012) realibilitas ialah sejauh mana dengan subjek yang sama hasil pengukuran dapat diperoleh hasil yang relative sama, selama aspek dalam diri subjek belum berubah. Untuk mengukur realibilitas dapat menggunakan teknik *Alpha Cronbach's* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics for windows*. Azwar (2011) menjelaskan bahwa data dikatakan reliabel apabila koefisien reliabilitasnya berada di rentang 0,00 hingga

1,00. Artinya apabila koefisien realibitasnya mendekati angka 1,00 maka reliabilitasnya tinggi, dan sebaliknya apabila koefisien reliabilitasnya mendekati angka 0 berarti reliabilitasnya rendah.

3.7 Teknik Analisis Data.

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif digunakan untuk mengukur dan mengkategorisasikan tingkat regulasi diri **dan** *social comparison* terhadap *fear of missing out* (FoMO). Uji deskriptif bertujuan untuk menjelaskan hasil dari penelitian. Pada penelitian ini, analisis deskriptif menggunakan program *IBM SPSS for windows*. Setelah nilainya diketahui, kemudian hasilnya akan digunakan untuk menentukan kategori rendah, sedang, dan tinggi.

a. Mean

Mean atau disebut juga dengan rata-rata merupakan angka yang didapat dengan membagi banyaknya jumlah nilai (x) dengan banyaknya individu (n).

$$\mu_{\text{empirik}} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

μ_{empirik} = mean empirik
 $\sum x$ = total nilai
 N = jumlah data

b. Standar Deviasi Empirik

$$\sigma_{\text{empirik}} = \sqrt{\frac{\sum (x - \mu)^2}{N}}$$

Keterangan :

σ_{empirik} = rerata standar deviasi empiric
 X = nilai data
 N = jumlah data

Setelah nilai mean dan SD empirik diperoleh, selanjutnya yaitu menentukan skor kategorisasi dalam setiap skala penelitian. Penentuan

skor dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Rumus yang akan digunakan sebagai berikut:

Table 5
Kategorisasi Skala

Kategori	Norma
Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) < X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$

Tahap selanjutnya ialah melakukan perhitungan persentase pada tiap-tiap variable dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = Presentase

F = frekuensi

N = banyak subjek

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah sebaran data dalam sebuah penelitian normal atau tidaknya maka perlu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan *IBM SPSS for windows*. Penjelasannya adalah apabila hasil diperoleh $p > 0,05$ maka data dikatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila hasil menunjukkan $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Untuk mengetahui apakah variabel bebas serta variabel terikat berada pada satu garis lurus atau tidak maka diperlukan uji linieritas. Dalam penelitian ini, uji linieritas menggunakan bantuan program *IBM SPSS for windows*. Kedua variabel dikatakan linear apabila nilai $\text{sig} > 0,05$.

3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara regulasi diri dan *social comparison* terhadap *fear of missing out* (FoMO). Untuk melakukan uji analisis regresi linear berganda digunakan bantuan dari *IBM SPSS Stastictics Subscriptions for Windows* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + e$$

Keterangan :

Y = variable dependen (FoMO)

X₁ = variable independent 1 (regulasi diri)

X₂ = variable independent 2 (*social comparison*)

a = nilai konstanta

b₁ = koefisien regresi variable X₁

b₂ = koefisien regresi variable X₂

e = error

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Umum Objek Penelitian

4.1.1 Ikatan Mahasiswa Kota Angin (IMAKA)

Ikatan Mahasiswa Kota Angin (IMAKA) Nganjuk, Jawa Timur, adalah sebuah organisasi mahasiswa yang beranggotakan mahasiswa asal Kabupaten Nganjuk. Organisasi ini bertujuan untuk mempererat tali silaturahmi, mendukung pengembangan diri, serta menjadi wadah aspirasi dan kreativitas bagi mahasiswa Nganjuk yang sedang menempuh pendidikan di berbagai perguruan tinggi di Indonesia.

Adapun Profil Singkat organisasi ini sebagai berikut:

Nama Organisasi	: Ikatan Mahasiswa Kota Angin (IMAKA) Nganjuk
Wilayah	: Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur
Anggota	: Mahasiswa asal Nganjuk, baik yang berkuliah di dalam maupun luar daerah
Berdiri	:
Fokus Kegiatan	: Pendidikan, sosial, budaya, pengembangan sumber daya manusia, dan pemberdayaan komunitas.
Visi	: Menjadi organisasi mahasiswa yang solid, progresif, dan bermanfaat bagi anggota serta masyarakat Nganjuk.
Misi	: 1. Mempererat hubungan antaranggota melalui kegiatan yang berorientasi pada kebersamaan. 2. Meningkatkan kompetensi anggota melalui pelatihan, seminar, dan workshop. 3. Menjembatani aspirasi mahasiswa Nganjuk dengan pemerintah daerah. 4. Mengadakan kegiatan sosial dan budaya untuk mengenalkan potensi daerah kepada masyarakat luas.
Kegiatan Utama	: 1. Kegiatan Sosial: Bakti sosial, donor darah, dan program bantuan untuk masyarakat kurang mampu. 2. Pengembangan Diri: Seminar karier, pelatihan keterampilan, dan diskusi ilmiah. 3. Pelestarian Budaya: Festival seni dan budaya khas Nganjuk.

Jaringan dan Kolaborasi	4. Forum Aspirasi: Mengadakan dialog dengan pemerintah daerah atau tokoh masyarakat. IMAKA sering bekerja sama dengan pemerintah daerah, organisasi kepemudaan lain, serta komunitas di Nganjuk untuk mendukung berbagai program pembangunan daerah
-------------------------	--

4.1.2 Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan cara menyebar skala penelitian melalui google form kepada mahasiswa aktif yang tergabung dalam IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sejak bulan Maret 2024.

4.1.3 Jumlah Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa anggota IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengisi google form, jumlahnya 194 mahasiswa yang secara mendekati keseluruhan anggota IMAKA. Sejumlah subyek penelitian yang mengisi google form sebagaimana dimaksud, menurut hemat peneliti telah sesuai dengan teori penentuan sampel oleh (Arikunto, 2010)

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Uji Deskriptif

Uji deskriptif bertujuan untuk mengetahui, meringkas dan menjelaskan data yang telah terkumpul agar dapat dipahami karakteristik dan polanya dengan lebih baik. Analisis deskriptif berfokus pada deskripsi setiap variabel yang terkait dengan atribut yang diukur dan melibatkan pengelompokan data untuk mengkategorikan individu dalam kategori tertentu berdasarkan skala yang relevan dengan atribut yang diukur. Dalam proses analisis ini, dihitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimal dan maksimal dari data. Dari perhitungan tersebut, data dapat dikategorikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil uji dsekriptif serta kategorisasi masing- masing variable disajikan sebagai berikut:

a. *Fear of Missing Out* (FoMO)

Berdasarkan uji deskriptif data variable *Fear of Missing Out* (FoMO) didapati hasil sebagaimana dalam tabel *descriptive statistic* melalui perumusan program SPSS 26 sebagai berikut:

Table 4.1
Skor Hipotetik Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO)

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Fear of Missing Out	194	20	80	50	10

Melalui tabel diatas diketahui data dari variable *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki mean (M) sebesar 50, standar deviasi (SD) sebesar 10, nilai maximum sebesar 80, dan nilai minimum sebesar 20. Untuk Langkah selanjutnya yakni membagi rentang kategori menjadi tiga bagian yakni tinggi, sedang, dan rendah pada setiap variabel yang dimiliki oleh responden, menggunakan program *Microsoft Excel* dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.2
Rumus Empirik Kategorisasi Data

Kat	Norma	Hasil
Tinggi	$X > (M + 1SD)$ $= X > (50 + 10)$ $= X > 60$	$X > 60$
Sedang	$(M - 10) \leq X \leq (M + 1SD)$ $= (50 - 10) \leq X \leq (50 + 10)$ $= 40 \leq X \leq 60$	$40 \leq X \leq 60$
Rendah	$X < (M - 1SD)$ $= X < (50 - 10)$ $= X < 40$	$X < 40$

Dari penghitungan kategorisasi variable *Fear of missing Out* (FoMO) diatas bahwa data yang bernilai > 60 dikategorisasikan ke dalam kategori tinggi, data yang berada pada rentang nilai ≤ 60 dan ≥ 40 dikategorisasikan ke dalam kategori sedang, serta data yang bernilai $X < 40$ dikategorisasikan ke dalam kategori rendah. Langkah

selanjutnya adalah mengetahui frekuensi serta persentase dari masing-masing kategori dalam variable ini menggunakan program Microsoft Excel dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.3
Kategorisasi Skala *Fear of Missing Out (FoMO)*

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Rendah	26	13,40%
Sedang	158	81,44%
Tinggi	10	5,16%

Dari tabel presentasi dan frekuensi diatas, dapat dilihat bahwa dari total 174 mahasiswa aktif IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan di Universitas Islam Negeri Malang , 26 mahasiswa (13,40%) termasuk dalam kategori rendah, 158 mahasiswa (81,44%) termasuk dalam kategori sedang, dan 10 mahasiswa (5,16%) termasuk dalam kategori tinggi dalam variable *Fear of Missing Out (FoMO)*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang.

b. Social Comparison

Berdasarkan uji deskriptif data Social Comparison didapati hasil sebagaimana dalam tabel *descriptive statistic* melalui perumusan program SPSS 26 sebagai berikut:

Table 4.4
Skor Hipotetik Variabel Social Comparison

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Dev</i>
<u>Social Comparison</u>	194	17	68	42,5	8,5

Melalui tabel diatas diketahui data dari variable *Social Comparison* memiliki mean (M) sebesar 42,5, standar deviasi (SD) sebesar 8,5, nilai

maximum sebesar 68, dan nilai minimum sebesar 17. Untuk Langkah selanjutnya yakni membagi rentang kategori menjadi tiga bagian yakni tinggi, sedang, dan rendah pada setiap variabel yang dimiliki oleh responden, menggunakan program Microsoft Excel dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.5
Rumus Empirik Kategorisasi Data

Kat	Norma	Hasil
Tinggi	$X > (M + 1SD)$ $= X > (42,5 + 8,5)$ $= X > 51$	$X > 51$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$ $= (42,5 - 8,5) \leq X \leq (42,5 + 8,5)$ $= 34 \leq X \leq 51$	$34 \leq X \leq 51$
Rendah	$X < (M - 1SD)$ $= X < (42,5 - 8,5)$ $= X < 34$	$X < 34$

Dari penghitungan kategorisasi variable Social Comparison diatas bahwa data yang bernilai > 51 dikategorisasikan ke dalam kategori tinggi, data yang berada pada rentang nilai ≤ 51 dan ≥ 34 dikategorisasikan ke dalam kategori sedang, serta data yang bernilai $X < 34$ dikategorisasikan ke dalam kategori rendah. Langkah selanjutnya adalah mengetahui frekuensi serta persentase dari masing-masing kategori dalam variable ini menggunakan program Microsoft Excel dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.6
Kategorisasi Skala Variabel Social Comparison

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Rendah	48	24,74%
Sedang	131	67,53%
Tinggi	15	7,73%

Dari tabel presentasi dan frekuensi diatas, dapat dilihat bahwa dari total 174 mahasiswa aktif IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 48 mahasiswa (24,74%) termasuk dalam kategori rendah, 131 mahasiswa (67,53%) termasuk dalam kategori sedang, dan 15 mahasiswa (7,73%) termasuk dalam kategori tinggi dalam variable *Social Comparison*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang.

c. Regulasi Diri

Berdasarkan uji deskriptif data variable Regulasi Diri didapati hasil sebagaimana dalam tabel *descriptive statistic* melalui perumusan program SPSS 26 sebagai berikut:

Table 4.7
Skor Hipotetik Variabel Regulasi Diri

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Regulasi Diri	194	18	72	45	9

Melalui tabel diatas diketahui data dari variable Regulasi Diri memiliki mean (M) sebesar 45, standar deviasi (SD) sebesar 9, nilai maximum sebesar 72, dan nilai minimum sebesar 18. Untuk Langkah selanjutnya yakni membagi rentang kategori menjadi tiga bagian yakni tinggi, sedang, dan rendah pada setiap variabel yang dimiliki oleh responden, menggunakan program *Microsoft Excel* dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.8
Rumus Empirik Kategorisasi Data

Kat	Norma	Hasil
Tinggi	$X > (M + 1SD)$ $= X > (45 + 9)$ $= X > 54$	$X > 54$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$ $= (45 - 9) \leq X \leq (45 + 9)$ $= 36 \leq X \leq 54$	$36 \leq X \leq 54$

Rendah	$X < (M - 1SD)$ $= X < (45 - 9)$ $= X < 36$	$X < 36$
--------	---	----------

Dari penghitungan kategorisasi variable Regulasi Diri diatas bahwa data yang bernilai > 54 dikategorisasikan ke dalam kategori tinggi, data yang berada pada rentang nilai ≤ 54 dan ≥ 36 dikategorisasikan ke dalam kategori sedang, serta data yang bernilai $X < 36$ dikategorisasikan ke dalam kategori rendah. Langkah selanjutnya adalah mengetahui frekuensi serta persentase dari masing-masing kategori dalam variable ini menggunakan program Microsoft Excel dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.9
Kategorisasi Skala Regulasi Diri

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Rendah	5	2,58%
Sedang	147	75,77%
Tinggi	42	21,65%

Dari tabel presentasi dan frekuensi diatas, dapat dilihat bahwa dari total 174 mahasiswa aktif IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan di Universitas Islam Negeri Malang , 5 mahasiswa (2,58%) termasuk dalam kategori rendah, 147 mahasiswa (75,77%) termasuk dalam kategori sedang, dan 42 mahasiswa (21,65%) termasuk dalam kategori tinggi dalam variable Regulasi Diri. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang.

4.2.2 Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna mengetahui normal atau tidaknya distribusi atau sebaran data pada setiap variable. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan bantuan program *statistical Product and Service Solutions* (SPSS) 26 *windows's version* dengan Teknik one sampel *Kolmogorov-Smirnov Test* . Jika nilai signifikansi $> 0,05$ atau lebih dari 5 % maka distribusi data dikatakan normal. Namun apabila nilai signifikansi $< 0,05$ atau kurang dari 5% maka distribusi data dianggap tidak normal. Berikut hasil uji normalitas pada penelitian ini:

Table 4.10
Hasil Uji Normalitas

Skala	Nilai Asymp. Sig (2-Tailed)	Ket
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO), Social Comparison , dan Regulasi Diri	0.200	Normal

Berdasarkan tabel diatas, hasil asil uji normalitas data menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 dan $> 0,05$ yang berarti bahwa Ketiga variable dalam penelitian ini berdistribusi normal .

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 Solutions* (SPSS) 26 *windows's version*, dimana data dikatakan linier apabila nilai taraf signifikan lebih besar dari 0,05. Dalam penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut:

Table 4.11
Hasil Uji Linieritas

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Social Comparison * <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	0.072	Linear

Regulasi Diri * <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	0.136	Linear
---	-------	--------

Hasil uji linieritas pada tabel diatas bahwa nilai signifikansi variable Social Comparison dan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebesar 0,075 atau $>0,05$ sehingga disimpulkan bahwa variable X1 dan Y memiliki hubungan yang linier. Kemudian untuk variable regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) menghasilkan nilai taraf signifikansi sebesar 0,136 atau $> 0,05$ yang berarti variable X2 dan Y memiliki hubungan yang linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat korelasi antar variabel independent (Ghozali, 2006). Untuk menentukan multikolinieritas dapat diketahui dengan melihat nilai tolerance dan VIF (Variance Inflation Factor). Apabila nilai Tolerance $>$ dari 0,1 dan nilai VIF $<10,00$, maka dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi tidak terjadi multikolinieritas. Adapun hasil uji multikolinieritas dalam penelitian ini sebagai berikut:

Table 4.12
Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF
Social Comparison	.856	1.169
Regulasi Diri	.856	1.169

Berdasarkan tabel diatas nilai *tolerance* svariabel Social Comparison sebesar 0,856 dan variable Regulasi Diri sebesar 0,856. Selain itu dilihat apabila dilihat dari nilai VIF variable Social Comparison sebesar 1,169 dan Regulasi Diri sebesar 1,169, dimana suatu model regresi dikatakan bebas dari problem multikolinieritas apabila memiliki nilai VIF kurang dari 10. Maka dapat simpulkan pada

data penelitian ini tidak terjadi multikolinieritas dalam variabel independent.

d. Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah dalam sebuah model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Jika varians residual tetap dari satu observasi ke observasi lainnya, maka model tersebut dapat dikatakan homoskedastis. Sebaliknya, jika varians tersebut berbeda, maka model tersebut disebut heteroskedastis. Cara menilai atau mendeteksi heteroskedastisitas ini dilakukan dengan cara melihat nilai signifikan (sig.) < dari 0,05, maka dapat disimpulkan terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi linier. Dan jika nilai signifikansi (sig.) > dari 0,05, maka dapat disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas. Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan program SPSS 26 dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.13
Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.
<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> , Social Comparison , dan Regulasi Diri	0,219

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,219 yang berarti lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas dalam data pada penelitian ini.

4.2.3 Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linier berganda Uji T Parsial

Menurut Ghazali (2015), pengujian pengaruh parsial dilaksanakan dengan tujuan untuk menentukan apakah tiap variabel independen secara individu atau parsial berpengaruh pada variabel dependen. Adapun kriteria penilaian untuk menguji signifikansi

statistik T yakni Apabila nilai signifikansi uji $t > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen secara signifikan. Namun, apabila nilai signifikansi uji $t < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Uji T dilakukan melalui program SPSS 26 dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.14
Hasil uji T

Variabel	Unst. Co		St. Co	t	Sig.
	B	Std. Error	B		
Social Comparison	.167	.076	.170	2.211	.028
Regulasi Diri	-.042	.097	-.033	-.429	.668

Berdasarkan tabel diatas, Diketahui nilai signifikansi variable Social Comparison sebesar 0,028 yang berarti $< 0,05$ sehingga variabel X1 yaitu Social Comparison berpengaruh secara parsial terhadap variabel y yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO). Selanjutnya nilai signifikansi variable regulasi diri sebesar 0,668 atau $> 0,05$ sehingga variabel X2 yaitu regulasi diri tidak berpengaruh secara parsial terhadap variabel Y yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO).

b. Uji F Simultan

Uji F dilakukan untuk mengetahui terjadi atau tidaknya pengaruh dari variabel independen secara bersamaan (simultan) kepada variabel dependen atau terikat. Kriteria penilaian untuk menguji statistik F yakni apabila nilai Sig $< 0,05$ maka terdapat pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y. Namun jika sebaliknya apabila nilai Sig $> 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh secara simultan antara variabel X terhadap variabel Y. Uji F dilihat melalui *Anova table* dengan hasil sebagai berikut:

Table 4.15
Hasil Uji F

Variabel	N	Mean Square	F	Sig.
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO), Social Comparison, dan Regulasi Diri	194	213.974	3.387	.036 ^b

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil nilai signifikansi variabel yaitu sebesar 0,036 yang berarti $< 0,05$ Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel Social Comparison dan Regulasi Diri memiliki pengaruh secara simultan terhadap variable *Fear of Missing Out* (FoMO).

c. Sumbangan Efektif Variabel

Sumbangan efektif digunakan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan relatif pada tiap variabel bebas terhadap variable berikat. Sumbangan efektif dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

Table 4.16
Rumus Empirik Sumbangan Efektif Variabel

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

Table 4.17
Sumbangan Efektifitas Variabel

Variabel	Korelasi Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi	R Square
Social Comparison	0,170	0,883	15,3%
Regulasi Diri	-0,033	-0.098	

1. Social Comparison terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) $SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$ $SE(x)\% = 0.170 \times 0,883 \times 100$ $SE(x)\% = 15\%$
2. Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) $SE(x)\% =$

$$\text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\% \text{ SE}(x)\% = -0,033 \times -0,098 \times 100 \text{ SE}(x)\% = 0,33\%$$

Berdasarkan hasil sumbangan efektif variabel maka diketahui bahwa variabel Social Comparison memiliki sumbangan efektif variabel sebanyak 15% dan variabel Regulasi Diri memiliki sumbangan efektif variabel sebanyak 0,33% dari total R Square 15,3% terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

d. 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 :

Table 4.18
Rumus Empirik Sumbangan Efektif Aspek

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

1) *Fear of Missing Out* (FoMO)

Table 4.19
Sumbangan Efektif Aspek *Fear of Missing Out* (FoMO)

Variabel	Korelasi Regrasi (Beta)	Koefisien Korelasi	R Square
<i>Relatedness</i>	0,727	0,944	1
<i>Autonomy/Self</i>	0,394	0,795	

1. Sumbangan Efektif Aspek *Relatedness* $\text{SE}(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\% \text{ SE}(x)\% = 0,727 \times 0,944 \times 100 \text{ SE}(x)\% = 68,63\%$
2. Sumbangan Efektif Variabel *Autonomy/Self* $\text{SE}(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\% \text{ SE}(x)\% = 0,394 \times 0,795 \times 100 \text{ SE}(x)\% = 31,32\%$

Melalui hasil perhitungan sumbangan efektif dari tiap-tiap aspek pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO), didapatkan hasil bahwa

aspek yang paling banyak mempengaruhi variabel koefisien terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah aspek *Relatedness* dengan persentase sebesar 68,63%, kemudian aspek *Autonomy/self* sebesar 31,32%. Dengan begitu disimpulkan bahwa aspek *Relatedness* merupakan aspek yang paling berkontribusi pada tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO).

2) Social Comparison

Table 4.20
Sumbangan Efektif Aspek Social Comparison

Variabel	Korelasi Regrasi (Beta)	Koefisien Korelasi	R Square
Personality	0,063	0,147	15%
<i>Social Desirability</i>	-0,586	0.074	
<i>Depression</i>	0.419	0.242	

1. *Personality* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) $SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$
 $SE(x)\% = 0.063 \times 0,147 \times 100$
 $SE(x)\% = 0,9\%$
2. *Social Desirability* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) $SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$
 $SE(x)\% = -0,586 \times 0,074 \times 100$
 $SE(x)\% = 4,3\%$
3. *Depression* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) $SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$
 $SE(x)\% = 0,419 \times -0,242 \times 100$
 $SE(x)\% = 10\%$

Melalui hasil perhitungan sumbangan efektif dari tiap-tiap aspek pada variabel Social Comparison, didapatkan hasil bahwa aspek yang paling banyak mempengaruhi variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah aspek *depression* dengan persentase sebesar 10%, kemudian aspek *social desirability* sebesar 4,3%, dan terakhir aspek *personality* sebesar 0,9%. Dengan begitu disimpulkan bahwa aspek *depression* merupakan aspek yang paling berkontribusi

pada pengaruh Social Comparison terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

3) Regulasi Diri

Skala regulasi diri mempunyai 34 item dengan daya beda item yang tinggi yang mencakup skor berkisar 1-4, skor terkecil yang didapatkan adalah 34 (yaitu 34×1) dan skor terbesar adalah 136 (yaitu 34×4). Rentang skor skala 102 (yaitu $136 - 34$), dengan mean hipotetik yang didapat sebesar 85 (yaitu $(136 + 34) / 2$) dan standar deviasi skor yang didapat 20,4 (yaitu $102 / 5$). Berikut tabel 15 deskripsi variabel skala regulasi diri:

Tabel 4.21
Deskripsi Variabel Skala Regulasi Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal Skor	70	34
Maksimal Mean (M)	129	136
Standar Deviasi (SD)	97,64	85
	8,658	20,4

Hasil perhitungan pada variabel regulasi diri didapatkan skor minimal 70, skor maksimal 129, skor mean empirik 97,64 dan 8,658 untuk standar deviasi. Berikut ini tabel 16 dari norma kategorisasi skala regulasi diri:

Tabel 4.22
Kategorisasi Skala Regulasi Diri

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$115,6 < X$	Sangat Tinggi	34	3%
$95,2 < X \leq 115,6$	Tinggi	97	55%
$74,8 < X \leq 95,2$	Sedang	56	41%
$54,4 < X \leq 74,8$	Rendah	7	1%
$X \leq 54,4$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah		194	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas, didapati 34 responden dengan persentase 3% mempunyai regulasi diri sangat tinggi, 97 responden dengan persentase 55% dalam kategori tinggi, 56 responden dengan persentase 41% dengan kategori sedang, 7

responden dengan persentase 1% pada kategori rendah dan tidak ada responden yang mempunyai regulasi diri sangat rendah. Skor *mean empirik* yang didapatkan yaitu 97,64. Hasil ini mengindikasikan bahwa rata-rata mahasiswa mempunyai regulasi diri yang tinggi.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Fear of Missing Out (FoMO) atau ketakutan melewatkan kesempatan atau pengalaman yang sedang dirasakan oleh orang lain adalah suatu istilah yang umum digunakan dalam konteks psikologis. Menurut penelitian Przybylski dkk. (2013), FOMO terkait dengan keinginan seseorang untuk selalu terhubung dengan orang lain dan mengetahui aktivitas mereka. Kebutuhan tersebut mendorong seseorang untuk terus ingin tahu apa yang terjadi di sekitarnya, khususnya melalui media sosial yang sering menampilkan kehidupan yang menarik dan mengasyikkan. Fenomena ini dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, kecemasan, dan kurangnya rasa percaya diri, yang berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang.

Berdasarkan hasil olah data pada penelitian ini didapati hasil bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dibagi menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang, dan rendah. Dari 194 orang total sampel, 5,16% berada pada kategori tinggi yaitu berjumlah 10 orang, kemudian pada kategori sedang sebesar 81,44% yakni berjumlah 158 orang, dan kategori rendah sebesar 13,40% yang berjumlah 26 orang. Hasil tersebut menggambarkan bahwa Sebagian besar mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kategori sedang.

Tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) yang tinggi dapat

berdampak buruk pada kesehatan mental dan emosional seseorang. Seseorang dengan FOMO yang tinggi cenderung merasa khawatir atau cemas ketika tidak mengikuti kegiatan atau acara yang sedang berlangsung, merasa kurang puas dengan hidupnya, dan sering merasa terasing atau terasingkan dari lingkungan sosialnya. Sedangkan orang yang memiliki tingkat Fear of Missing Out (FOMO) yang rendah menunjukkan bahwa seseorang merasa cukup puas dengan hidupnya dan tidak merasa tertekan atau cemas ketika tidak mengikuti kegiatan atau acara yang sedang berlangsung di sekitarnya (Przybylski, 2013).

4.3.2 Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil perhitungan uji t dimana untuk mengetahui pengaruh pasial dari masing-masing variable independent terhadap variable dependen, diketahui bahwa nilai signifikansi variable regulasi diri sebesar 0,668. 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 regulasi diri sebesar 0,669 yang artinya $< 0,05$ sehingga regulasi diri tidak berpengaruh secara parsial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

Dengan didapati hasil bahwa regulasi diri tidak berpengaruh signifikan terhadap Fear of Missing Out pada mahasiswa pengguna Instagram IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, didapati hasil bahwa nilai koefisien regresi variabel Social Comparison sebesar -0,042 sehingga ditarik kesimpulan bahwa variabel regulasi diri berpengaruh secara negatif signifikan terhadap variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) yang berarti semakin rendah tingkat regulasi diri maka semakin tinggi pula potensi tingginya *Fear of Missing*

Out (FoMO) pada seseorang. Selanjutnya melalui perhitungan sumbangan efektif variable regulasi diri sebesar 0,33 % terhadap variabel *Fear of Missing Out* (FoMO).

Regulasi diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti dalam sebuah studi dari jurnal *Personality and Social Psychology Review* menemukan bahwa regulasi diri dan kepribadian saling berkaitan, dan karakteristik kepribadian seperti kesadaran diri dan keuletan dapat membantu memperbaiki regulasi diri (De Ridder, et al., 2012). Motivasi yang kuat dan tujuan yang jelas juga dapat membantu seseorang mempertahankan regulasi diri, seperti yang ditunjukkan oleh sebuah studi dari jurnal *Personality and Social Psychology Review* menemukan bahwa motivasi yang tinggi berhubungan positif dengan regulasi diri yang lebih baik, Orang yang memiliki motivasi yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi godaan dan menjaga fokus pada tujuan mereka.

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian Surya, dkk (2020) dimana regulasi diri berkontribusi terhadap *Fear of Missing Out* (FoMo) sebesar 0,4%. Kemudian penelitian yang dilakukan Utami, dkk (2021) dengan temuan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna instagram. Dan penelitian terbaru yang sejalan adalah penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan (2023) bahwa tidak terdapat pengaruh secara signifikan baik secara simultan ataupun parsial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media social tiktok.

Regulasi diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengontrol perilaku, pemikiran, dan emosi mereka agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Khususnya bagi mahasiswa, kemampuan regulasi diri sangat penting untuk mencapai prestasi akademik yang diinginkan serta untuk berhasil dalam menjalani kehidupan universitas. Menurut penelitian, regulasi diri dapat

dibagi menjadi dua jenis yaitu regulasi diri kognitif dan regulasi diri emosional. Dengan memiliki kemampuan regulasi diri yang baik, mahasiswa dapat memaksimalkan kinerja akademik mereka, meningkatkan motivasi dan kemampuan belajar, serta membangun hubungan yang baik dengan lingkungan sosial mereka di kampus (Zimmerman, 2000).

Berdasarkan hasil olah data pada penelitian ini didapati hasil bahwa tingkat regulasi diri pada mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dibagi menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang, dan rendah. Dari 194 orang total sampel, 21,65% berada pada kategori tinggi yaitu berjumlah 42, kemudian pada kategori sedang sebesar 75,77% yakni berjumlah 147 orang, dan kategori rendah sebesar 2,58% yang berjumlah 5. Hasil tersebut menggambarkan bahwa Sebagian besar mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki Regulasi Diri dengan kategori sedang.

Seseorang yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur perilaku, pikiran, dan emosinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini diperkuat oleh sebuah penelitian yang dilakukan oleh Tangney et al. (2004) yang menemukan bahwa seseorang yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi memiliki penyesuaian diri yang baik, memiliki keberhasilan yang lebih tinggi dalam akademik, kurang memiliki masalah psikopatologi, dan memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik. Sedangkan Seseorang yang memiliki tingkat regulasi diri yang rendah cenderung memiliki masalah dalam mengatur perilaku, pikiran, dan emosinya. Hal ini dapat menyebabkan kegagalan dalam mencapai tujuan dan keberhasilan dalam kehidupan akademik serta sosial (De Ridder et al., 2012). Selain itu, rendahnya tingkat regulasi diri juga terkait dengan tingkat stres yang lebih tinggi dan risiko terjadinya psikopatologi (Tangney et al., 2004).

4.3.3 Pengaruh Social Comparison terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil perhitungan uji t dimana untuk mengetahui pengaruh pasial dari masing-masing variable independent terhadap variable dependen, diketahui bahwa nilai signifikansi variable Social Comparison sebesar 0,028. 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 Social Comparison 0,028 atau $< 0,05$ sehingga Social Comparison berpengaruh secara parsial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

Dengan didapati hasil bahwa Social Comparison berpengaruh signifikan terhadap Fear of Missing Out pada mahasiswa pengguna Instagram IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang , didapati hasil bahwa nilai koefisien regresi variabel Social Comparison sebesar 0,167 sehingga ditarik kesimpulan bahwa variabel Social Comparison berpengaruh secara positif terhadap variabel Fear of Missing Out (FoMO) yang berarti semakin tinggi tingkat Social Comparison maka semakin tinggi pula potensi tingginya *Fear of Missing Out* (FoMO) pada seseorang. Selanjutnya melalui perhitungan sumbangan efektif variable Social Comparison sebesar 15 % terhadap variabel *Fear of Missing Out* (FoMO)

Social Comparison yang dirasakan oleh seseorang dapat diakibatkan oleh berbagai macam hal seperti perubahan hidup ataupun kebiasaan seperti pindah tempat tinggal, pergantian pekerjaan, atau putusnya hubungan dengan seseorang yang dapat menyebabkan lingkungan hidup seseorang berubah secara signifikan (Hawkey & Cacioppo, 2010), kemudian Social

Comparison juga dapat disebabkan tidak adanya dukungan social terhadap diri seseorang seperti kehilangan atau tidak memiliki figure orang yang dicintai atau mencintainya, dukungan social membuat seseorang merasa lebih berharga dan memberikan perasaan diterima dan dihargai oleh orang lain (Baumeister & Leary, 1995; Deci& Ryan, 2000).

Faktor lain penyebab seseorang merasa Social Comparison yakni kurangnya interaksi sosial serta koneksi yang bermakna pada kehidupan sehari-hari (Cacioppo & Patrick, 2008) dimana kurangnya interaksi dan koneksi social juga disebabkan oleh berbagai macam hal seperti Keterbatasan fisik misalnya kehilangan anggota tubuh atau keterbatasan gerakan yang menghambat mobilitas seseorang untuk bertemu orang lain (Perissinotto, 2012) sehingga kurangnya interaksi sosial yang didapatkan, kemudian keterbatasan mental misalnya depresi atau kecemasan cenderung sulit untuk berinteraksi dengan orang lain yang membuat seseorang secara langsung ataupun tidak langsung sulit membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain.

Pada penelitian ini terdapat pengaruh positif antara Social Comparison dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Dimana *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kekhawatiran atau ketakutan seseorang bahwa mereka akan melewatkan pengalaman sosial yang penting atau menarik yang dialami oleh orang lain, sehingga membuat mereka merasa tidak terkoneksi atau terasing dari kelompok mereka. Sedangkan seseorang yang merasa Social Comparison cenderung merasa tidak terkoneksi dengan orang lain dan khawatir bahwa mereka melewatkan pengalaman sosial yang penting. Hal ini dapat meningkatkan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) mereka dan mendorong mereka untuk mencoba lebih keras untuk terlibat dalam kegiatan sosial atau mengikuti tren yang sedang populer (Hawkey & Cacioppo, 2010; Przybylsky at al, 2013).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

(Zakaria dkk, 2015) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Social Comparison dan FOMO pada orang dewasa muda. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Aulia dkk, 2021) dengan tujuan untuk menguji hubungan antara Social Comparison dan fear of missing out pada remaja di Kota Bandung. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Social Comparison dan fear of missing out pada remaja di Kota Bandung dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,614 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dalam hal ini, semakin tinggi tingkat Social Comparison remaja, maka semakin tinggi pula tingkat fear of missing out yang dialami.

Social Comparison merupakan suatu perasaan yang timbul ketika seseorang merasa terisolasi atau terasing dari lingkungan sosial, sehingga merasa kurang memiliki hubungan yang cukup baik atau memadai dengan orang lain. Kondisi Social Comparison ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti kecemasan, depresi, dan risiko kesehatan fisik yang lebih tinggi. Menurut penelitian (Cacioppo J. T., 2008), Social Comparison merujuk pada pengalaman subjektif yang dirasakan seseorang yang mengalami perasaan ketidaknyamanan dan kekosongan akibat kurangnya hubungan sosial yang memadai. Teori Social Comparison sendiri menggambarkan bagaimana individu merespons kekurangan hubungan sosial baik dari segi kuantitas maupun kualitas.

Berdasarkan hasil olah data pada penelitian ini didapati hasil bahwa tingkat *Social Comparison* pada mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dibagi menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang, dan rendah. Dari 194 orang total sampel, 7,73% berada pada kategori tinggi yaitu berjumlah 15 orang, kemudian pada kategori sedang sebesar 67,53% yakni berjumlah 131 orang, dan kategori rendah sebesar 24,74% yang berjumlah 48 orang. Hasil tersebut menggambarkan bahwa Sebagian besar mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

mengalami Social Comparison dengan kategori sedang.

Tingkat rendah dan tingginya Social Comparison dapat berpengaruh negatif pada Kesehatan mental hingga fisik seseorang. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa Social Comparison kronis dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan penyalahgunaan zat, serta mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan. Studi meta-analisis yang dilakukan selama 35 tahun dengan melibatkan 3,4 juta sampel menemukan bahwa Social Comparison yang cenderung tinggi dapat meningkatkan risiko kematian sebesar 26%, memiliki 20% lebih tinggi untuk bunuh diri, kemudian berdampak pada Kesehatan fisik seperti risiko 30% lebih tinggi mengalami stroke atau serangan jantung (Cacioppo J. T., 2018). Oleh karena itu, sangat penting bagi seseorang yang merasa Social Comparison untuk mencari dukungan sosial dan memperkuat hubungan interpersonal.

4.3.4 Pengaruh Regulasi Diri dan Social Comparison terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil perhitungan uji F yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh simultan dari variable independent terhadap variable dependen, diketahui bahwa nilai signifikansi variable regulasi diri sebesar 0,036. Adapun kriteria penilaian untuk menguji statistik F yakni apabila nilai $\text{Sig} < 0,05$ maka terdapat pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y. Namun jika sebaliknya apabila nilai $\text{Sig} > 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh secara simultan antara variabel X terhadap variabel Y. yang berarti nilai signifikansi variable independent sebesar 0,036 yang artinya $< 0,05$ sehingga Social Comparison dan regulasi berpengaruh secara simultan terhadap Fear of Missing Out(FoMO).

Mahasiswa seringkali merasa tertekan untuk mencapai prestasi akademik yang baik dan membangun hubungan sosial yang kuat dengan teman sebayanya. Mereka juga dapat merasa terdorong

untuk terlibat dalam kegiatan organisasi atau sosial di kampus mereka, terutama jika teman sebayanya terlibat dalam kegiatan tersebut. Mahasiswa juga cenderung menggunakan media sosial untuk terhubung dengan teman-teman mereka dan memperoleh informasi tentang kegiatan dan pengalaman yang mereka alami. Terkadang, hal ini dapat memicu Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa yang merasa tidak terlibat dalam pengalaman atau kegiatan yang dianggap penting atau menyenangkan oleh teman-teman mereka. Akibatnya, mahasiswa dapat merasakan kecemasan, perasaan tidak nyaman, dan kurangnya rasa percaya diri.

Pada penelitian ini sumbangsih variabel Social Comparison terhadap variabel Fear of Missing Out (FoMO) sebesar 15%, Social Comparison pada mahasiswa dapat menyebabkan Fear of Missing Out (FoMO). Perasaan takut bahwa kita akan kehilangan pengalaman yang menarik atau penting jika kita tidak terus terhubung dengan orang lain atau tidak mengikuti aktivitas yang sedang berlangsung di media sosial. Mahasiswa yang merasa Social Comparison cenderung lebih rentan terhadap Fear of Missing Out (FoMO) karena mereka mungkin mencoba untuk terus terhubung dengan teman-teman mereka dan mengikuti aktivitas sosial yang sedang berlangsung di media sosial untuk mengisi kekosongan emosional mereka, sehingga pentingnya memperhatikan tingkat Social Comparison dan cara mengatasinya. Social Comparison yang terjadi pada mahasiswa terjadi dikarenakan berbagai macam hal. Social Comparison yang dirasakan mahasiswa paling umum yaitu Mahasiswa sering merasa Social Comparison karena mengalami transisi kehidupan akademik yang baru, seperti memasuki perguruan tinggi, di mana mereka harus meninggalkan lingkungan sosial sebelumnya dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru (Rokach & Brock, 1998; Rotenberg et al., 2005; Luo & Waite, 2005).

Dalam penelitian ini juga didapatkan data hasil sumbangan

efektif aspek-aspek dari variabel Social Comparison yakni aspek *personality* sebesar 0,9%, kemudian aspek *social desirability* sebesar 4,3% dan aspek *depression* sebesar 10%. Maka aspek yang memiliki sumbangan paling efektif pada pengaruh variabel Social Comparison terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah aspek *Depression*. Tingkat depresi pada seseorang dapat mempengaruhi Social Comparison melalui beberapa mekanisme menurut (Russell, 1996) yang pertama adalah penurunan motivasi sosial, depresi dapat menyebabkan penurunan motivasi dan minat untuk terlibat dalam interaksi sosial yang menyebabkan mereka menarik diri dari hubungan sosial yang meningkatkan risiko Social Comparison.

Mekanisme selanjutnya yakni perspektif negatif tentang diri sendiri. Seseorang yang sedang mengalami depresi cenderung merasa tidak berharga, tidak menarik, dan tidak layak menjalin hubungan dengan orang lain. Perspektif negative ini yang dapat menghambat terjadinya interaksi sosial yang dapat menyebabkan Social Comparison. Mekanisme selanjutnya yakni pola pemrosesan informasi yang bias terhadap pengalaman sosial. Individu yang depresi cenderung hanya memperhentikan dan mengingat informasi negatif tentang hubungan sosial mereka, sementara informasi positif terabaikan. Hal ini dapat membentuk persepsi individu yang distorsi terhadap tingkat dukungan sosial yang mereka peroleh dan memperkuat munculnya perasaan Social Comparison.

Variabel regulasi diri memiliki sumbangsih sebesar 0,33% terhadap variabel *Fear of Missing Out* (FoMO), hal ini dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, antara lain yaitu pada konteks ini regulasi diri lebih memfokuskan pada bagaimana pengendalian terhadap diri sendiri, sedangkan *Fear of Missing Out* (FoMO) banyak berhubungan dengan pengaruh eksternal yang mungkin sulit diatasi hanya dengan pengendalian diri sendiri. Selanjutnya pada FOMO jelas terkait dengan hubungan sosial, rasa inklusi, dan validasi sosial sedangkan regulasi diri sendiri tidak

sepenuhnya dapat mengatasi kebutuhan-kebutuhan tersebut karena melibatkan faktor yang lebih kompleks yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Meski pengaruh variabel regulasi diri pada penelitian ini sangat kecil, regulasi diri tetap memiliki sumbangan efektif terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) walaupun tidak signifikan seperti variabel Social Comparison, terdapat faktor-faktor lain yang mungkin lebih mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada media sosial, seperti kecanduan media sosial, Social Comparison, dan psychological well-being (Rifaya, Pratikto, & Aristawati, 2021; Hikmah & Kunci, 2021; Amelia, 2022).

Selanjutnya apabila ditinjau pada aspek *Fear of Missing Out* (FoMO) sendiri, aspek yang memberi sumbangan paling efektif pada kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah aspek *relatedness* dengan sumbangan efektif sebesar 68,63%. Aspek *relatedness* dapat mempengaruhi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada seseorang secara lebih efektif dibandingkan aspek lainnya. Hal ini sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh (Przybylski, Kou, DeHaan, & Gladwell, 2013) dimana hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa kebutuhan akan *relatedness* memiliki hubungan yang signifikan terhadap FOMO. Dalam konteks ini kebutuhan akan *relatedness* yang tidak terpenuhi membuat individu lebih rentan mengalami kecemasan dan kekhawatiran karena merasa telah melewatkan pengalaman atau kesempatan sosial yang dapat mempengaruhi hubungan dengan orang lain yang membuat mereka merasa terasingkan.

kebutuhan akan *Relatedness* juga dikaitkan dengan perbandingan sosial dimana memiliki kesamaan atau kesetaraan dengan lingkungan sosial begitu penting sehingga individu tidak membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasa tertinggal atau tersudutkan apabila merasa orang lain memiliki pengalaman yang lebih menarik dari mereka. Kebutuhan akan *relatedness* ini jelas berhubungan kuat dengan interaksi sosial

individu. Dimana semakin besar keinginan seseorang ingin terhubung atau terlibat dengan orang lain atau kegiatan sosial cenderung merasa cemas dan khawatir Ketika merasa melewatkan kesempatan untuk terlibat.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Fear of Missing Out (FoMO) adalah keinginan seseorang untuk selalu terhubung dengan orang lain dan mengetahui aktivitas mereka yang mendorong seseorang untuk terus ingin tahu apa yang terjadi di sekitarnya, khususnya melalui media sosial. Berdasarkan hasil olah data pada penelitian ini didapati hasil bahwa tingkat Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada kategori sedang sebesar 81,44% yakni berjumlah 158 orang yang menggambarkan bahwa Sebagian besar mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami Fear of Missing Out (FoMO) dengan kategori sedang. Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan emosional seseorang. Seseorang dengan FOMO yang tinggi cenderung merasa khawatir atau cemas ketika tidak mengikuti kegiatan atau acara yang sedang berlangsung, merasa kurang puas dengan hidupnya, dan sering merasa terasingkan dari lingkungan sosialnya.
2. Social Comparison adalah perasaan yang timbul ketika seseorang merasa terisolasi atau terasing dari lingkungan sosial, yang dapat menyebabkan dampak negatif seperti kecemasan, depresi, dan risiko kesehatan fisik yang lebih tinggi. Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa sebagian besar dari mahasiswa mengalami tingkat Social Comparison yang sedang sebesar 67,53% yakni berjumlah 131 orang.

Tingkat Social Comparison yang sedang dapat berpotensi meningkat seiring berjalannya waktu yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik seseorang, termasuk risiko depresi, kecemasan, penyalahgunaan zat, serta penurunan kualitas hidup. Studi meta-analisis menunjukkan bahwa Social Comparison yang tinggi dapat meningkatkan risiko kematian, bunuh diri, stroke, atau serangan jantung. Maka dari itu, penting bagi individu yang merasa Social Comparison untuk mencari dukungan sosial dan memperkuat hubungan interpersonal mereka.

3. Berdasarkan hasil olah data pada penelitian ini didapati hasil bahwa tingkat regulasi diri pada mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada kategori sedang sebesar 75,77% yakni berjumlah 147 orang. Hasil tersebut menggambarkan bahwa Sebagian besar mahasiswa IMAKA UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki Regulasi Diri dengan kategori sedang. Seseorang yang memiliki tingkat regulasi diri yang sedang memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur perilaku, pikiran, dan emosinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Untuk meningkatkan regulasi diri, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi dan keterampilan yang membantu mereka mengontrol perilaku, pemikiran, dan emosi. Dukungan sosial dan lingkungan yang mendukung juga dapat berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri. Berdasarkan hasil uji t, nilai signifikansi variabel regulasi diri lebih besar dari 0,05, sehingga regulasi diri tidak memiliki pengaruh parsial yang signifikan terhadap FoMO.

Hasil koefisien regresi menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat regulasi diri seseorang, semakin tinggi potensi tingginya FoMO. Namun, sumbangan efektif variabel regulasi diri terhadap FoMO hanya sebesar 0,33%. Regulasi diri dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kepribadian, motivasi, dan tujuan yang kuat. Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa regulasi diri tidak memiliki hubungan signifikan atau pengaruh yang signifikan terhadap FoMO pada pengguna media sosial.

4. Berdasarkan hasil uji t, nilai signifikansi variabel Social Comparison lebih kecil dari 0,05, sehingga Social Comparison berpengaruh secara parsial terhadap FoMO. Hasil koefisien regresi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat Social Comparison seseorang, semakin tinggi potensi tingginya FoMO. Selain itu, Social Comparison dapat disebabkan oleh perubahan hidup, kurangnya dukungan sosial, kurangnya interaksi sosial dan koneksi yang bermakna, serta keterbatasan fisik atau mental. FoMO adalah kekhawatiran atau ketakutan seseorang akan melewatkan pengalaman sosial penting, dan individu yang merasa Social Comparison cenderung merasa tidak terkoneksi dengan orang lain dan khawatir melewatkan pengalaman tersebut. Hal ini dapat meningkatkan tingkat FoMO dan mendorong mereka untuk mencoba terlibat dalam kegiatan sosial atau mengikuti tren yang sedang populer. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Berdasarkan hasil perhitungan uji F dengan nilai signifikansi

variable independent sebesar 0,036, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh simultan antara variabel regulasi diri dan Social Comparison terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa Social Comparison dan memiliki regulasi diri yang rendah cenderung mengalami FoMO.

- b. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa aspek-aspek variabel Social Comparison memberikan sumbangan efektif terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Aspek *depression* memberikan sumbangan sebesar 10% dimana aspek *depression* memiliki pengaruh paling signifikan terhadap hubungan antara Social Comparison dan FoMO. Tingkat depresi dapat mengurangi motivasi sosial, memengaruhi pandangan negatif terhadap diri sendiri, dan menyebabkan pemrosesan informasi yang bias terhadap pengalaman sosial. Semua ini dapat meningkatkan risiko Social Comparison pada individu.
- c. Aspek yang memberikan sumbangan paling efektif terhadap kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah aspek *relatedness*, dengan sumbangan efektif sebesar 68,63%. Kebutuhan akan *relatedness* memiliki hubungan yang signifikan dengan FoMO. Ketika kebutuhan akan rasa terhubung dengan orang lain tidak terpenuhi, individu lebih rentan mengalami kecemasan dan kekhawatiran karena merasa melewatkan pengalaman atau kesempatan sosial yang dapat mempengaruhi hubungan mereka dengan orang lain, sehingga mereka merasa terasingkan.

5.2 Saran

a. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan mahasiswa mampu untuk mengetahui hal-hal serta aktifitas-aktifitas yang dapat meningkatkan potensi diri yang dapat mencegah terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa, kemudian diharapkan mahasiswa mengetahui pentingnya regulasi diri yang dapat berdampak baik dalam mencapai tujuan serta dapat mengurangi tingkat *fear of Missing Out* (FoMO). Selanjutnya dalam upaya mencegah terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO) mahasiswa perlu mengetahui faktor-faktor penyebabnya seperti Social Comparison dan factor lainnya, dengan berbagai macam cara menghindari terjadinya Social Comparison pada mahasiswa seperti penting untuk membangun dan memperkuat hubungan sosial, menjalani kegiatan yang menyenangkan, menggunakan teknologi dengan bijak, menjelajahi hobi baru dan minat, menjaga keseimbangan antara waktu sendiri dan waktu bersama orang lain, serta mencari dukungan profesional jika diperlukan. Dengan mengikuti langkah-langkah ini, seseorang dapat mengurangi rasa Social Comparison dan diharapkan mampu mencegah terjadinya *Fear of MissingOut* (FoMO).

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dimana banyak hal yang masih dapat dikembangkan dalam penelitian ini, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan kekurangan-

kekurangan yang belum dibahas dalam penelitian ini. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk membahas faktor eksternal lain yang dapat mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram, kemudian faktor lain yang disarankan menjadi focus penelitian selanjutnya yaitu faktor spiritual yang tentunya menarik untuk dibahas dengan kategori subjek yang berbeda seperti rentang usia, jenis kelamin, suku ataupun latar belakang pekerjaan atau Pendidikan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, S., Williford, D., Vaccaro, A., Kisler, T., Francis, A., & Newman, B. (2016). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of Missing Out, and Technological. *International Journal of Adolescence and Youth*, 1-13.
- Aditya, R. C. (2019). Pengaruh Parenting Style, Loneliness, Self-Regulation, Fear of Missing Out dan Konformitas terhadap Smartphone Addiction pada Remaja. *Skripsi*, Fakultas Psikologi: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Dasar-Dasar Psikometrika edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- 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>
- Adriansyah, M. A., Munawarah, R., Aini, N., Purwati, P., & Muhliansyah. (2017). Pendekatan Transpersonal Sebagai Tindakan Preventif “Domino Effect” Dari Gejala Fomo (Fear Of Missing Out) Pada Remaja Milenial. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(1).
- Alt, D. (2015). College students’ academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO). *Journal of Family Issues*, 39(13), 3391–3409. <https://doi.org/10.1177/0192513X18783493>
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Anugrah, A. P., & Margaretha, M. (2013). Regulasi diri mempengaruhi perilaku cyberloafing yang dimoderasi oleh berbagai karakteristik individual mahasiswa Universitas Kristen Maranatha. *Universitas Kristen Maranatha*.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial jilid 2. Edisi Kesepuluh*. Alih Bahasa: Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.

- Bruno, F. J. (2000). *Conquer Loneliness, Menaklukkan Social Comparison*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bungin, B. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Brown, L., & Kuss, D. J. (2020). Fear of missing out, mental wellbeing, and social connectedness: A seven-day social media abstinence trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive Social Networking Site Use and Well-Being : The Mediating Roles of Social Comparison and the Fear of Missing Out. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3).
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3–21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- B. G. (2014). Factor structure of the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) at Spanish universities. *Spanish Journal of Psychology*, 17(2), 1–8. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.63>
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Creswell, J. W. (2019). *Research Design*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Cacioppo, J. T. (2008). *Loneliness: Human Nature and The Need for Special Connection*. WW Norton & Company.
- Cacioppo, J. T. (2018). The Growing Problem of Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 7-27.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Rajagrafindo persada.
- Christina, r., yuniardi, m. s., & prabowo, a. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna ktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah PSikologi*, 105-117.
- Dalton, J. C., & Crosby, P. C. (2013). Digital Identity: How Social Media Are Influencing Student Learning and Development in College. *Journal of College and Character*, 14(1), 1–4. <https://doi.org/10.1515/jcc-2013-0001>

- Eddleston, K. A. (2009). The effects of social comparisons on managerial career satisfaction and turnover intentions. *Career Development International*, 14(1), 87–110. <https://doi.org/10.1108/13620430910933592>
- Daravit, K. S. (2021). HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF OUT (FOMO) PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG PENGGUNA MEDIA SOSIAL. *Skripsi*, UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG .
- Darwin , M., Mamondol, M. R., Sormin , S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., . . . Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Deci, E. (1975). *Intrinsic Motivation*. In E. Aronson (Ed.): Plenum Pree (1st Editio).
- Fatmawati, N. (2021, November 2). *Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Masyarakat*. Retrieved November 2, 2022, from Kementrian Keuangan Republik Indonesia: <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-semarang/baca-artikel/14366/Pengaruh-Positif-dan-Negatif-Media-Sosial-Terhadap-Masyarakat.html>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12(1), 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gracella, E. A., Arifin, M., & Susanti, S. (2022). The Contribution of Fear of Missing Out to Self-Regulation Among K-Pop Fans in Makassar. *Proceedings of the Interdisciplinary Conference of Psychology, Health, and Social Science (ICPHS 2021)*, 639(Icphs 2021), 191–198. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220203.030>
- Guyer, J., & Vaughan-johnston, T. (2016). Upward and downward social comparisons: A brief historical overview. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, July. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Gallardo, L. O., Martin-Albo, J., & Barrasa, A. (2018). What Leads to Loneliness? An Integrative Model of Social, Motivational, and Emotional Approaches in Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 1-19.
- Gierveld, J. D., Tilburg, T. V., & Dykstra, P. A. (2006). *Loneliness and Social Isolation*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- Gunawan, L. M. (2019). "I Don't Want To Miss A Thing!!" korelasi Intensitas Penggunaan Instagram dengan Fear of missing out (FoMO) pada remaja. *Skripsi*, Universitas Brawijaya.
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Hasanah, B. U. (2021). Pengaruh Self Control, Loneliness, dan Self Esteem, terhadap Internet Addiction pada Remaja di Kecamatan Kalidawir Tulungagung. *Skripsi*, Fakultas Psikologi: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang .
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FoMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 751-768.
- Haningsih, S., Habibi, M. M., Yusuf, S., & Atmaja, F. F. (2020). Buku Panduan MKWU Pendidikan Agama Islam Untuk Program Sarjana (S1). In <https://medium.com/>. Universitas Islam Indonesia. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). Metode Penelitian Kualitatif dan Kualitatif. In *Repository.Uinsu.Ac.Id*. Pustaka Ilmu.
- Hidayanto, F., & Zidni Ilmi, M. (2015). Pentingnya Internet Sehat. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 4(1), 21–24. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/download/7888/6897>
- Imaddudin. (2020). Fear of Missing Out (FOMO) dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi. *JPRMEDCOM: Journalism, Public Relation and Media Communication Studied Journal*, 24-39.
- Jordan, C., Hill, V., & Cameron, J. (2020). *Encyclopedia of Personality and*. Springer Reference.
- Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 45(9–10), 645–664.
- Kolinug, C. E. S., & Prasetya, B. E. A. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Sma Negeri 1 Manado. *Psikopedia*, 2(3), 173–186.
- Kurniawan, H., & Nastasia, K. (2018). Hubungan self-regulation dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa pasca sarjana. *Psyche 165 Journal*, 11(2), 1– 10.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Mahendra, B. (2017). Eksistensi Sosial Remaja dalam Instagram (Sebuah

- Perspektif Komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, 151-160.
- Mailanto, A. (2016, Januari 14). *Pengguna Instagram di Indonesia Terbanyak, Mencapai 89%*. Retrieved November 1, 2022, from OKetechno: <https://techno.okezone.com/read/2016/01/14/207/1288332/pengguna-instagram-di-indonesia-terbanyak-mencapai-89>
- Marleta, F., & Riekki, T. (2018). Autonomy, competence, relatedness, and beneficence: A multicultural Comparison of the four pathways to meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 1-14.
- Martinek, T. (2019). Can We Reduce Social Comparison and Fear of Missing Out with Labels on Instagram? *Departmental Honors Projects*, 86.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414–422. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.4.414>
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). DAMPAK SINDROM FoMO TERHADAP INTERAKSI SOSIAL. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 54-60.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial; Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-Up Psychometric Analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behavior*, 414-422.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>. *Association For Psychological Science*, 381-387.
- O'Brien, K. S., Caputi, P., Minto, R., Peoples, G., Hooper, C., Kell, S., & Sawley, E. (2009). Upward and downward physical appearance comparisons: Development of scales and examination of predictive qualities. *Body Image*, 6(3), 201–206. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.03.003>
- Pahlevi, R. (2022). *No Title*.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2010). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Pichardo, C., Justicia, F., De La Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A.
- Prasad, S., Lim, V. K. ., & Chen, D. J. Q. (2010). Self-Regulation, Individual Characteristics and Cyberloafing. *PACIS Proceedings*, 159.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Zifatama Publishing.
- 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), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putta, S. kumar. (2022). Passive Instagram Use and Emerging Indian Female Adult Wellbeing: a Mediation Analysis of Social Comparison and Fomo During Covid-19. *International Journal of Research - GRANTHAALAYAH*, 10(12). <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v10.i12.2022.4936>
- Peplau, L. A. (1988). *Loneliness: New Directions In Research*. Canada: Proceedings Of The 3rd National Conference On Psychiatric Nursing.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Lonelines: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Pervin, A. L., Cervone, D., & Jhon, O. P. (2010). *Personality : Theory and Research*. Jefferson.
- Przybylski, A. K., Kou, M., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 1841-1848.
- Ramadhani, I. R. (2018). Pengaruh Intensitas Penggunaan Fitur "Line Today" terhadap Minat Membaca Artikel Berita pada Mahasiswa. *Skripsi*, UIN Sunan Kalijaga: Fakultas Dakwah dan Komunkasi.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and actor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 20-40.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media and Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 296–312. <https://doi.org/10.4324/9780429052675-23>
- Savitri, J. A. (2019). Fear of missing out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di usia emerging adulthood. *Acta Psychologia*, 1(1), 87–96. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- 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), 136–143.
- Silvia, & Appulembang, Y. A. (2022). Social Comparison Dengan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 8(2), 171. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v8i2.8984>
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- 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), 1–5. <https://doi.org/10.32505/inspira.v1i1.1713>
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 478(Ticash), 463–468. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.071>
- Syafii. (2017). Dari Ilmu Tauhid/Ilmu Kalam ke Teologi: Analisis Epistemologis. *Jurnal THEOLOGIA*, 23(1), 1–15. <https://doi.org/10.21580/teo.2012.23.1.1756>
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories Teori-Teori Pembelajaran Perspektif Pendidikan Edisi Keenam*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sembiring, K. (2017). Hubungan Antara Social Comparison Dan Kecenderungan Narsistik Hubungan Antara Social Comparison Dan Kecenderungan Narsistik . *Journal Of Psychology*, 147-154.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan FEAR of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 136-143.
- Siregar, N. I. (2021). Pengaruh Aktualisasi Diri, Fear of Missing Out (FOMO), dan Regulasi Diri terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Remaja. *Skripsi*, Fakultas Psikologi: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Soerjoatmodjo, G. W. (2019). Regulasi Diri dan Persepsi akan Dukungan Sosial. *Buletin Konsorium Psikologi Ilmiah Nusantara*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tekeng, S. N. Y., & Alsa, A. (2016). Peranan Kepuasan Kebutuhan Dasar Psikologis dan Orientasi Tujuan Mastery Approach terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 85. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22856>
- Timbung, A. A. (2017). Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Intensitas

- Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa Di Universitas Kristen Satya Wacana. *Skripsi*, Fakultas Psikologi: Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai Universitas Negeri Padang*, 5(1), 177–185. <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>
- Virnanda, R. (2020). Hubungan Antara Social Comparison dengan Ketakutan Anak Ketinggalan Momen pada Pengguna Instagram di Samarinda. *Psikoborneo*, 671-683.
- We Are Social. (2018, 29 januari). Dipetik oktober 30, 2022, dari Digital in 2018 in Southeast Asia Part 2 - South-east: <https://www.slideshare.net/wearesocial/digital-in-2018-in-southeast-asia-part-2-southeast-86866464>
- We Are Social. (2022, Februari 15). Digital 2022: Indonesia. Dipetik November 1, 2022, dari Datareportal: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia?rq=indonesia>
- Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Pengguna Instagram Terhadap Diri dan Fear of Missing Out. *Prosiding Seminar Nasional & Call For Paper Psikologi Sosial di Era Revolusi Industri 4.0 : Peluang dan Tantangan* (pp. 323-327). Jember: Repository UM Jember.
- Wicaksono, K. A. (2015). Hubungan Antara Self-Efficacy dan Self Regulation dengan Perencanaan Karir pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*, Fakultas Psikologi: Universitas Negeri Semarang.
- Widya, D. (2022). *A Life Of Social Media: Tatanan Komunikasi*. *Jurnal Pendidikan*, 30-45.
- Wang, C., Lee, M. K. O., & Hua, Z. (2015). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems*, 69, 40–49. <https://doi.org/10.1016/j.dss.2014.11.002>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Yusra, A. M. (2021). Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa tahun Akhir di Universitas Islam Riau. *Skripsi*, Fakultas Psikologi: Universitas Islam Riau.
- 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), 79. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>

- Zafirah, K. A. (2022). *Hubungan Antara Self-Esteem Dan Fear Of Missing*. Yogyakarta: Skripsi, Universitas Islam Indonesia.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zaidner, *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Penelitian

Skala Variabel *Fear of Missing Out (FoMO)*

No	Indikator	No	Pernyataan	Score			
1	Cemas apabila tidak dapat bergabung dalam pengalaman	1	Saya merasa khawatir ketika saya mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya.	1	2	3	4
		2	Saya tidak merasa khawatir ketika saya mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya	1	2	3	4
		3	Saya merasa cemas ketika saya tidak mengetahui kegiatan yang teman-teman saya sedang lakukan	1	2	3	4
		4	Saya tidak merasa cemas ketika saya tdk mengetahui kegiatan yang teman-teman saya sedang lakukan	1	2	3	4
		5	Mengetahui teman yang sedang menjadi bahan lelucon dalam suatu obrolan adalah hal yang menarik bagi saya	1	2	3	4
		6	Mengetahui teman-teman yang sedang menjadi bahan lelucon dalam suatu obrolan adalah hal yang tidak menarik	1	2	3	4
		7	Saya merasa kecewa ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman saya	1	2	3	4
		8	Saya tidak merasa kecewa ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman saya	1	2	3	4
		9	Ketika saya melewatkan pertemuan yang direncanakan dengan teman-teman, saya merasa kecewa	1	2	3	4
		10	Saya tidak merasa kecewa ketika melewatkan pertemuan yang sudah direncanakan bersama teman-teman saya	1	2	3	4
2	Cemas apabila tidak memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih baik dari rang lain	11	Saya takut orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari pada saya	1	2	3	4
		12	Saya merasa senang ketika melihat pengalaman berharga orang lain	1	2	3	4
		13	Saya merasa sedih ketika saya melewatkan kesempatan berharga seperti yang sedang dijalani orang lain	1	2	3	4
		14	Saya tidak merasa sedih ketika saya melewatkan kesempatan berhargaseperti yang sedang dijalani orang lain	1	2	3	4
3	Selalu mencari tahu apa yang sedang terjadi	15	Saat saya pergi liburan, saya terus mencari tau apa yang sedang teman-teman saya lakukan pada saat itu melalui sosial media	1	2	3	4

	dengan teman/ orang lain	16	Saya menikmati waktu berlibur saya tanpa khawatir melewatkan postingan baru dari teman-teman saya	1	2	3	4
		17	Meskipun sibuk kuliah, saya selalu mencari tau apa yang sedang teman-teman saya lakukan melalui sosial media	1	2	3	4
		18	Saya hanya membuka sosial media	1	2	3	4
4	Sering update untuk memberitahukan kabar diri sendiri	19	Penting bagi saya membagikan semua hal yang saya alami (menyenangkan maupun menyedihkan) melalui sosial media apabila memiliki waktu luang	1	2	3	4
		20	Saya merasa perasaan sedih yang saya alami harus diketahui oleh pengikut sosial media saya	1	2	3	4

Skala Variabel Social Comparison

No	Indikator	No	Pernyataan	Score			
1	Sulit menempatkan dalam kehidupan sosial diri	1	Saya sering merasa iri ketika melihat keberhasilan orang lain.	1	2	3	4
		2	Saya merasa lebih bersemangat ketika orang lain mencapai sesuatu yang lebih baik.	1	2	3	4
		3	Saya cenderung menghindari membandingkan diri saya dengan orang yang jauh lebih sukses.	1	2	3	4
2	Ketikesuaian sosial yang kehidupan diinginkan dengan yang sedang dijalani	4	saya merasa menjadi bagian dari teman-teman saya	1	2	3	4
		5	Saya merasa tidak dekat dengan siapapun	1	2	3	4
		6	Saya merasa dekat dengan teman-teman saya	1	2	3	4
		7	Saya mudah menemukan sahabat kapanpun saya menginginkannya	1	2	3	4
		8	Saya merasa Social Comparison walaupun banyak orang disekitar	1	2	3	4
		9	Saya merasa mempunyai teman yang dapat saya ajak bercerita	1	2	3	4
3	Merasa tidak berharga dan pusat pikiran selalu berada pada kegagalan	10	saya merasa gagal dalam persahabatan	1	2	3	4
		11	saya merasa tidak ada satupun tempat untuk berkeluh kesah	1	2	3	4
		12	saya merasa ditinggalkan teman atau oleh keluarga saya	1	2	3	4
		13	saya merasa hubungan dengan orang lain tidak begitu berarti	1	2	3	4
		14	saya merasa tersisih dari orang lain di sekitar	1	2	3	4
		15	saya merasa memiliki teman yang sangat pengertian	1	2	3	4
		16	saya merasa memiliki tempat untuk berkeluh kesah	1	2	3	4

Skala Regulasi Diri

No	Indikator	No	Pernyataan	Score			
1	Mampu membuat evaluasi bagi perilaku standar	1	Saya tidak membuat standar sebagai acuan dalam mengevaluasi perilaku saya sehari-hari	1	2	3	4
		2	Saya mengevaluasi diri dengan standar yang saya buat untuk melihat perkembangan kemampuan saya	1	2	3	4
		3	Bagi saya evaluasi diri sendiri tidak begitu penting sehingga saya merasa tidak perlu membuat standar evaluasi sendiri	1	2	3	4
2	Mampu menentukan tujuan sebagai arah berperilaku	4	Saya membuat rencana mengenai target sebelum beraktifitas yang akan menuntun saya dalam berperilaku	1	2	3	4
		5	Membuat rencana kegiatan dapat memudahkan saya dalam menyelesaikan aktifitas	1	2	3	4
		6	Sulit bagi saya membuat target dalam pencapaian tujuan.	1	2	3	4
3	Mampu memantau perilaku sendiri dalam mencapai tujuan	7	Saya membuat catatan kegiatan yang akan saya lakukan untuk memantau pencapaian tujuan saya	1	2	3	4
		8	Penting bagi saya memantau perilaku sendiri agar mencapai setiap tujuan yang dibuat	1	2	3	4
		9	Saya tidak pernah membuat catatan kegiatan untuk memantau pencapaian tujuan saya	1	2	3	4
4	Memiliki kesadaran terhadap perilaku yang dilakukan	10	Saya sadar dengan perilaku yang saya lakukan saat bekerja	1	2	3	4
		11	Saya menyadari dan mencoba memperbaiki kesalahan yang saya perbuat	1	2	3	4
		12	Saya sering kali tidak menyadari kesalahan yang saya perbuat dalam pekerjaan	1	2	3	4
		13	Saya hanya menyadari kesalahan yang saya perbuat apabila ditegur oleh orang lain	1	2	3	4
5	Memiliki kesadaran terhadap perilaku yang dilakukan	14	Saya mampu memberikan penilaian atas perilaku baik ataupun buruk yang saya lakukan	1	2	3	4
		15	Saya mampu merasa dapat berperilaku sesuai ataupun tidak sesuai dengan tujuan yang ingin saya capai	1	2	3	4
		16	Sulit bagi saya menilai perilaku diri sendiri	1	2	3	4
6	Memberikan hukuman ketika tidak memenuhi standard an tujuan	17	Saya memberikan hadiah kepada diri sendiri atas keberhasilan yang saya capai	1	2	3	4
		18	Saya tidak menyesal apabila tidak mencapai target yang sudah ditetapkan	1	2	3	4

Lampiran 2 : Uji Validitas

i. Uji Validitas Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Correlations																						
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	TOTAL
X01	Pearson Correlation	1	.856*	.500*	.436*	.362*	.271*	.235*	.264*	.249*	.228*	.270*	.226*	.330*	.313*	.431*	.405*	.293*	.299*	.180*	.193*	.696*
			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.001	.002	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.013	.008	.000
N		194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X02	Pearson Correlation	.856*	1	.466*	.541*	.306*	.277*	.152*	.221*	.223*	.188*	.209*	.301*	.237*	.254*	.473*	.498*	.339*	.275*	.175*	.175*	.677*
		*		*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.037	.002	.002	.009	.004	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.016	.015	.000
N		194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X03	Pearson Correlation	.500*	.466*	1	.873*	.319*	.255*	.180*	.159*	.116	.074	.346*	.315*	.147*	.207*	.435*	.463*	.447*	.281*	.441*	.410*	.701*
		*	*		*	*	*					*	*		*	*	*	*	*	*	*	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.013	.029	.112	.308	.000	.000	.043	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	
X04	Pearson	.436*	.541*	.873*	1	.328*	.322*	.113	.131	.080	.071	.332*	.376*	.110	.181*	.385*	.462*	.376*	.227*	.426*	.356*	.670*
	Correlation	*	*	*		*	*					*	*		*	*	*	*	*	*	*	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.121	.071	.274	.332	.000	.000	.132	.012	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X05	Pearson	.362*	.306*	.319*	.328*	1	.790*	.019	.042	.103	.085	.222*	.135	.094	.084	.320*	.251*	.264*	.223*	.211*	.222*	.521*
	Correlation	*	*	*	*		*					*				*	*	*	*	*	*	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.793	.569	.159	.243	.002	.064	.197	.249	.000	.000	.000	.002	.004	.002	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X06	Pearson	.271*	.277*	.255*	.322*	.790*	1	.081	.155*	.144*	.143*	.183*	.195*	.096	.052	.276*	.137	.266*	.142	.199*	.143*	.496*
	Correlation	*	*	*	*	*						*	*			*	*	*		*	*	

	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.267	.032	.047	.050	.012	.007	.188	.478	.000	.060	.000	.051	.006	.048	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X07	Pearson Correlation	.235*	.152*	.180*	.113	.019	.081	1	.848*	.617*	.606*	-.027	.025	.057	.162*	.083	.114	.329*	.145*	.190*	.072	.478*
	Sig. (2-tailed)	.001	.037	.013	.121	.793	.267		.000	.000	.000	.714	.727	.432	.026	.253	.117	.000	.046	.008	.324	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X08	Pearson Correlation	.264*	.221*	.159*	.131	.042	.155*	.848*	1	.622*	.616*	-.110	.032	.047	.167*	.140	.143*	.393*	.204*	.167*	.062	.507*
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.029	.071	.569	.032	.000		.000	.000	.130	.656	.523	.022	.054	.049	.000	.005	.021	.398	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X09	Pearson Correlation	.249*	.223*	.116	.080	.103	.144*	.617*	.622*	1	.779*	.085	-.002	.158*	.198*	.162*	.017	.354*	.121	.207*	.082	.509*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.116	.080	.103	.144*	.617*	.622*	1	.779*	.085	-.002	.158*	.198*	.162*	.017	.354*	.121	.207*	.082	.509*
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194

	Sig. (2-tailed)	.001	.002	.112	.274	.159	.047	.000	.000		.000	.246	.982	.029	.006	.026	.811	.000	.096	.004	.263	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X10	Pearson Correlation	.228*	.188*	.074	.071	.085	.143*	.606*	.616*	.779*	1	-.006	-.012	.133	.241*	.079	.009	.244*	.157*	.001	.043	.446*
	Sig. (2-tailed)	.002	.009	.308	.332	.243	.050	.000	.000	.000		.930	.873	.067	.001	.281	.906	.001	.030	.989	.559	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X11	Pearson Correlation	.270*	.209*	.346*	.332*	.222*	.183*	-.027	-.110	.085	-.006	1	.235*	.339*	.255*	.212*	.161*	.159*	-.001	.236*	.214*	.403*
	Sig. (2-tailed)	.000	.004	.000	.000	.002	.012	.714	.130	.246	.930		.001	.000	.000	.003	.027	.028	.995	.001	.003	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X12	Pearson Correlation	.226*	.301*	.315*	.376*	.135	.195*	.025	.032	-.002	-.012	.235*	1	.058	.158*	.174*	.202*	.110	-.027	.178*	.180*	.344*
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.000	.064	.007	.727	.656	.982	.873	.001		.427	.030	.016	.005	.129	.716	.014	.013	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194

X13	Pearson	.330*	.237*	.147*	.110	.094	.096	.057	.047	.158*	.133	.339*	.058	1	.680*	.176*	.070	.196*	.023	.068	-.048	.372*
	Correlation	*	*									*			*		*	*				
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.043	.132	.197	.188	.432	.523	.029	.067	.000	.427		.000	.015	.338	.007	.756	.353	.507	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X14	Pearson	.313*	.254*	.207*	.181*	.084	.052	.162*	.167*	.198*	.241*	.255*	.158*	.680*	1	.222*	.121	.218*	.061	.056	.014	.431*
	Correlation	*	*	*					*	*	*	*	*	*		*	*	*				*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.004	.012	.249	.478	.026	.022	.006	.001	.000	.030	.000		.002	.097	.003	.405	.443	.849	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X15	Pearson	.431*	.473*	.435*	.385*	.320*	.276*	.083	.140	.162*	.079	.212*	.174*	.176*	.222*	1	.604*	.567*	.286*	.372*	.369*	.640*
	Correlation	*	*	*	*	*	*			*		*			*		*	*	*	*	*	*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.253	.054	.026	.281	.003	.016	.015	.002		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X16	Pearson	.405*	.498*	.463*	.462*	.251*	.137	.114	.143*	.017	.009	.161*	.202*	.070	.121	.604*	1	.422*	.327*	.343*	.339*	.571*
	n	*	*	*	*	*			*			*	*			*		*	*	*	*	*

	Correla tio n																					
	Sig. (2- tailed)	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.06 0	.11 7	.04 9	.81 1	.90 6	.02 7	.00 5	.33 8	.09 7	.00 0		.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	19 4	194	19 4	19 4	194	19 4	194	194	194	194	194	194	19 4	194
X17	Pearso n Correla tio n	.293 *	.339 *	.447 *	.376 *	.264 *	.266 *	.329 *	.393 *	.354 *	.244 *	.15 9*	.11 0	.196 *	.218 *	.567 *	.422 *	1	.369 *	.335 *	.330 *	.664*
	Sig. (2- tailed)	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 1	.02 8	.12 9	.00 7	.00 3	.00 0	.00 0		.00 0	.00 0	.00 0	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	19 4	194	19 4	19 4	194	19 4	194	194	194	194	194	194	19 4	194
X18	Pearso n Correla tio n	.299 *	.275 *	.281 *	.227 *	.223 *	.14 2	.14 5*	.204 *	.12 1	.15 7*	- .00 1	- .02 7	.02 3	.06 1	.286 *	.327 *	.369 *	1	.16 6*	.168 *	.423*
	Sig. (2- tailed)	.00 0	.00 0	.00 0	.00 2	.00 2	.05 1	.04 6	.00 5	.09 6	.03 0	.99 5	.71 6	.75 6	.40 5	.00 0	.00 0	.00 0		.02 2	.02 0	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	19 4	194	19 4	19 4	194	19 4	194	194	194	194	194	194	19 4	194
X19	Pearso n Correla tio n	.18 0*	.17 5*	.441 *	.426 *	.211 *	.199 *	.190 *	.167 *	.207 *	.00 1	.236 *	.17 8*	.06 8	.05 6	.372 *	.343 *	.335 *	.16 6*	1	.522 *	.528*
				*	*	*	*	*		*		*				*	*	*		*		

	Sig. (2-tailed)	.013	.016	.000	.000	.004	.006	.008	.021	.004	.989	.001	.014	.353	.443	.000	.000	.000	.022		.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X20	Pearson Correlation	.193* *	.175* *	.410* *	.356* *	.222* *	.143* *	.072	.062	.082	.043	.214* *	.180* *	-.048	.014	.369* *	.339* *	.330* *	.168* *	.522* *	1	.466* *
	Sig. (2-tailed)	.008	.015	.000	.000	.002	.048	.324	.398	.263	.559	.003	.013	.507	.849	.000	.000	.000	.020	.000		.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
TOTAL	Pearson Correlation	.696* *	.677* *	.701* *	.670* *	.521* *	.496* *	.478* *	.507* *	.509* *	.446* *	.403* *	.344* *	.372* *	.431* *	.640* *	.571* *	.664* *	.423* *	.528* *	.466* *	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																						
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																						

d. Uji Validitas Variabel Social Comparison

		Correlation s																	
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	Total
X01	Pearson Correlation	1	.241	.131	.461	.247	.344	.226	.094	.718	.282	.301	.335	.446	.256	.452	.161	.315	.570
	Sig. (2-tailed)		.001	.071	.000	.001	.000	.002	.195	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.027	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X02	Pearson Correlation	.241	1	.263	.197	.139	.202	.204	.230	.235	.302	.352	.201	.239	.198	.248	.267	.284	.434
	Sig. (2-tailed)	.001		.000	.006	.056	.005	.005	.001	.001	.000	.000	.005	.001	.006	.001	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X03	Pearson Correlation	.131	.263	1	.093	.360	.208	.376	.383	.132	.322	.116	.242	.098	.164	.131	.312	.383	.421
	Sig. (2-tailed)	.071	.000		.204	.000	.004	.000	.000	.070	.000	.111	.001	.177	.024	.071	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X04	Pearson Correlation	.461	.197	.093	1	.339	.506	.332	.239	.413	.306	.399	.405	.545	.398	.509	.319	.393	.652
	Sig. (2-tailed)	.000	.006	.204		.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194			194
X05	Pearson Correlation	.241	.139	.360	.339	1	.522	.646	.334	.235	.531	.341	.341	.325	.375	.264			.637
	Sig. (2-tailed)	.001	.056	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000			.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194			194
X06	Pearson Correlation	.344	.202	.208	.506	.522	1	.579	.341	.411	.532	.502	.507	.535	.505	.423	.470	.485	.755
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	.004	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194

X07	Pearson Correlation	.226	.204	.376	.332	.646	.579	1	.416	.302	.607	.382	.522	.463	.385	.397	.538	.547	.725
	Sig. (2-tailed)	.002	.005	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X08	Pearson Correlation	.094	.230	.383	.239	.334	.341	.416	1	.138	.371	.231	.188	.120	.190	.165	.352	.306	.467
	Sig. (2-tailed)	.195	.001	.000	.001	.000	.000	.000		.058	.000	.001	.010	.098	.009	.023	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X09	Pearson Correlation	.718	.235	.132	.413	.235	.411	.302	.138	1	.282	.369	.382	.473	.329	.466	.152	.315	.603
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.070	.000	.001	.000	.000	.058		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.037	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X10	Pearson Correlation	.282	.302	.322	.306	.531	.532	.607	.371	.282	1	.403	.488	.454	.429	.315	.601	.619	.720
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X11	Pearson Correlation	.301	.352	.116	.399	.341	.502	.382	.231	.369	.403	1	.376	.519	.363	.476	.365	.385	.646
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.111	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194			194
X12	Pearson Correlation	.335	.201	.242	.405	.341	.507	.522	.188	.382	.488	.376	1	.552	.405	.384			.702
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	.001	.000	.000	.000	.000	.010	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194			194
X13	Pearson Correlation	.446	.239	.098	.545	.325	.535	.463	.120	.473	.454	.519	.552	1	.448	.679	.375	.408	.726
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.177	.000	.000	.000	.000	.098	.000	.000	.000	.000		.000	.000			.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194

X14	Pearson Correlation	.256*	.198*	.164*	.398*	.375*	.505*	.385*	.190*	.329*	.429*	.363*	.405*	.448*	1	.427*	.412*	.357*	.624*
	Sig. (2-tailed)	.000	.006	.024	.000	.000	.000	.000	.009	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X15	Pearson Correlation	.452*	.248*	.131	.509*	.264*	.423*	.397*	.165	.466*	.315*	.476*	.384*	.679*	.427*	1	.284*	.352*	.658*
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.071	.000	.000	.000	.000	.023	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X16	Pearson Correlation	.161	.267*	.312*	.319*	.535*	.470*	.538*	.352*	.152	.601*	.365*	.469*	.375*	.412*	.284*	1	.645*	.666*
	Sig. (2-tailed)	.027	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.037	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X17	Pearson Correlation	.315*	.284*	.383*	.393*	.475*	.485*	.547*	.306	.315	.619*	.385*	.685*	.408*	.357*	.352*	.645*	1	.737*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
Total	Pearson Correlation	.570*	.434*	.421*	.652*	.637*	.755*	.725*	.467*	.603*	.720*	.646*	.702*	.726*	.624*	.658*	.666*	.737*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																			
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																			

e. Uji Validitas Variabel Regulasi Diri

Correlation																			
s																			
	X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	Total

X01	Pearson Correlation	1	.457**	.376**	.231**	.150*	.391**	.249**	.203**	.350**	-.002	-.067	.232**	.028	-.069	.030	.076	.054	.129	.463**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.001	.039	.000	.001	.005	.000	.973	.357	.001	.700	.344	.679	.298	.458	.077	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X02	Pearson Correlation	.457**	1	.454**	.523**	.465**	.274**	.428**	.428**	.296**	.104	.241**	-.193**	-.134	.193**	.273**	-.130	.402**	.167*	.595**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.152	.001	.008	.065	.008	.000	.073	.000	.021	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X03	Pearson Correlation	.376**	.454**	1	.269**	.451**	.300**	.352**	.355**	.338**	.211**	.264**	.075	.147*	.097	.080	.144*	.336**	.317**	.643**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.003	.000	.304	.044	.185	.272	.047	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X04	Pearson Correlation	.231**	.523**	.269**	1	.524**	.300**	.491**	.452**	.429**	.139	.161*	-.095	-.081	.179*	.281**	-.013	.365**	.157*	.604**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.056	.026	.193	.268	.014	.000	.858	.000	.031	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194		194
X05	Pearson Correlation	.150*	.465**	.451**	.524**	1	.232**	.553**	.496**	.387**	.230**	.324**	-.014	.038	.222**	.180*	.012	.296**		.653**
	Sig. (2-tailed)	.039	.000	.000	.000		.001	.000	.000	.000	.001	.000	.852	.601	.002	.013	.865	.000		.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194		194
X06	Pearson Correlation	.391**	.274**	.300**	.300**	.232**	1	.330**	.134	.480**	-.016	.010	.296**	.160*	.144*	.089	.224**	.153*	.070	.547**

	ion																			
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.001		.000	.066	.000	.823	.886	.000	.027	.047	.224	.002	.035	.334	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X07	Pearson Correlation	.249**	.428**	.352**	.491**	.553**	.330**	1	.407**	.637**	.154*	.179*	.049	-.021	.212**	.124	-.021	.238**	.169*	.641**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.034	.014	.499	.771	.003	.088	.772	.001	.020	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X08	Pearson Correlation	.203**	.428**	.355**	.452**	.496**	.134	.407**	1	.364**	.206**	.306**	.007	.060	.239**	.213**	.076	.368**	.267**	.620**
	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.000	.000	.000	.066	.000		.000	.004	.000	.920	.414	.001	.003	.295	.000	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X09	Pearson Correlation	.350**	.296**	.338**	.429**	.387**	.480**	.637**	.364**	1	.028	.044	.177*	.157*	.064	.018	.072	.231**	.264**	.641**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.706	.548	.014	.031	.384	.804	.325	.001	.000	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X10	Pearson Correlation	-.002	.104	.211**	.139	.230**	-.016	.154*	.206**	.028	1	.434**	.217**	.152*	.284**	.341**	.174*	.233**		.394**
	Sig. (2-tailed)	.973	.152	.003	.056	.001	.823	.034	.004	.706		.000	.003	.036	.000	.000	.017	.001		.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X11	Pearson Correlation	-.067	.241**	.264**	.161*	.324**	.010	.179*	.306**	.044	.434**	1	.049	.137	.312**	.216**	.018	.415**	.104	.424**

	ion																			
	Sig. (2-tailed)	.357	.001	.000	.026	.000	.886	.014	.000	.548	.000		.502	.059	.000	.003	.804	.000	.152	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X12	Pearson Correlation	.232**	-.193*	.075	-.095	-.014	.296**	.049	.007	.177*	.217**	.049	1	.352**	.013	-.004	.324**	-.038	.136	.303**
	Sig. (2-tailed)	.001	.008	.304	.193	.852	.000	.499	.920	.014	.003	.502		.000	.854	.961	.000	.601	.062	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X13	Pearson Correlation	.028	-.134	.147*	-.081	.038	.160*	-.021	.060	.157*	.152*	.137	.352**	1	.101	-.029	.208**	.022	.161*	.280**
	Sig. (2-tailed)	.700	.065	.044	.268	.601	.027	.771	.414	.031	.036	.059	.000		.164	.689	.004	.765	.027	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X14	Pearson Correlation	-.069	.193**	.097	.179*	.222**	.144*	.212**	.239**	.064	.284**	.312**	.013	.101	1	.430**	.192**	.145*	.023	.391**
	Sig. (2-tailed)	.344	.008	.185	.014	.002	.047	.003	.001	.384	.000	.000	.854	.164		.000	.008	.045	.755	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X15	Pearson Correlation	.030	.273**	.080	.281**	.180*	.089	.124	.213**	.018	.341**	.216**	-.004	-.029	.430**	1	.224**	.273**		.387**
	Sig. (2-tailed)	.679	.000	.272	.000	.013	.224	.088	.003	.804	.000	.003	.961	.689	.000		.002	.000		.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X16	Pearson Correlation	.076	-.130	.144*	-.013	.012	.224**	-.021	.076	.072	.174*	.018	.324**	.208**	.192**	.224**	1	-.036	.151*	.302**

	ion																			
	Sig. (2-tailed)	.298	.073	.047	.858	.865	.002	.772	.295	.325	.017	.804	.000	.004	.008	.002		.625	.037	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X17	Pearson Correlation	.054	.402**	.336**	.365**	.296**	.153*	.238**	.368**	.231**	.233**	.415**	-.038	.022	.145*	.273**	-.036	1	.193**	.511**
	Sig. (2-tailed)	.458	.000	.000	.000	.000	.035	.001	.000	.001	.001	.000	.601	.765	.045	.000	.625		.008	.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
X18	Pearson Correlation	.129	.167*	.317**	.157*	.282**	.070	.169*	.267**	.264**	.063	.104	.136	.161*	.023	.051	.151*	.193**	1	.435**
	Sig. (2-tailed)	.077	.021	.000	.031	.000	.334	.020	.000	.388	.152	.062	.027	.755	.483	.037	.008			.000
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
Total	Pearson Correlation	.463**	.595**	.643**	.604**	.653**	.547**	.641**	.620**	.641**	.394**	.424**	.303**	.280**	.391**	.387**	.302**	.511**	.435**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194	194
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																				
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																				

Lampiran 3 : Uji Reliabilitas

a. Uji Reliabilitas Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO)

Case Processing Summary

N		%
Cases	Valid	194
	Excluded ^a	0
	Total	194
		100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	20

b. Uji Reliabilitas Variabel Social Comparison

Case Processing Summary

N		%
Cases	Valid	194
	Excluded	0
	Total	194
		100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	17

c. Uji Reliabilitas Variabel Regulasi Diri

Case Processing Summary

N			%
Cases	Valid	194	100.0
	Excluded	0	.0
	Total	194	100.0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.686	18

Lampiran 4 : Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized Residual		
N		194
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.66045134
Most Extreme Differences	Absolute	.046
	Positive	.045
	Negative	-.046
Test Statistic		.046
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

2. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Fear of Missing Out (FoMO) * Social Comparison	Between Groups	(Combined)	2165.326	27	80.197	1.443	.085
		Linearity	17.576	1	17.576	.316	.575
		Deviation from Linearity	2147.750	26	82.606	1.487	.072
	Within Groups		9224.488	166	55.569		
Total			11389.814	193			
Fear of Missing Out (FoMO) * Regulasi Diri	Between Groups	(Combined)	2228.914	30	74.297	1.322	.139
		Linearity	59.309	1	59.309	1.055	.306
		Deviation from Linearity	2169.605	29	74.814	1.331	.136
	Within Groups		9160.901	163	56.202		
Total			11389.814	193			

3. Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

Unstandardized	Standardized			Collinearity Statistics
----------------	--------------	--	--	-------------------------

Model	Coefficients		Coefficient s Beta	t	Sig.	Toleran ce	VIF
	B	Std. Error					
1 (Constant)	42.881	6.612		6.486	.000		
Social Comparison	.167	.076	.170	2.211	.028	.856	1.169
Regulasi Diri-	.042	.097	-.033	-.429	.668	.856	1.169

4. Uji Multikolinieritas

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	72.247	2	36.123	1.529	.219 ^b
Residual	4512.359	191	23.625		
Total	4584.606	193			

a. Dependent Variable: Abs_RES

b. Predictors: (Constant), Regulasi diri, Social Comparison

Lampiran 5: Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

N		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Social Comparison	194	20	67	38.42	8.171
Regulasi Diri	194	29	66	50.35	6.346
Fear of Missing Out	194	23	72	47.21	8.046
Valid N (listwise)	194				

Lampiran 6: Uji Regresi Linier Berganda

Variables Entered/Removed^a

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

a. Dependent Variable: FoMO

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.185 ^a	.034	.024	7.948

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Social Comparison

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	427.947	2	213.974	3.387	.036 ^b
	Residual	12065.805	191	63.172		
	Total	12493.753	193			

a. Dependent Variable: FoMO

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Social Comparison

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	42.881	6.612		6.486	.000
	Social Comparison	.167	.076	.170	2.211	.028
	Regulasi Diri	-.042	.097	-.033	-.429	.668

a. Dependent Variable: FoMO