

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN
REGULASI DIRI PADA SISWA SMA PENGGUNA AKTIF
MEDIA SOSIAL DI SMA LABORATORIUM
UNIVERSITAS NEGERI MALANG**

SKRIPSI



oleh

ZULFA DIANA

210401110203

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN
REGULASI DIRI PADA SISWA SMA PENGGUNA AKTIF
MEDIA SOSIAL DI SMA LABORATORIUM
UNIVERSITAS NEGERI MALANG**

SKRIPSI

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

Oleh:

Zulfa Diana

NIM: 210401110203

FAKULTAS PSIKOLOGI

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

TAHUN 2025

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN
REGULASI DIRI PADA SISWA SMA PENGGUNA AKTIF
MEDIA SOSIAL DI SMA LABORATORIUM
UNIVERSITAS NEGERI MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Zulfa Diana

NIM. 210401110203

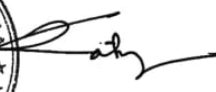
Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Selly Candra Ayu. M.Si NIP. 199402172023212040		14 Mei 2025

Malang, 14 Mei 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi




Ratu Agung, MA

NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

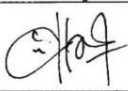
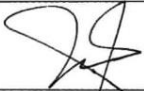
HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN REGULASI DIRI PADA SISWA SMA
PENGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL
DI SMA LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI MALANG

SKRIPSI

oleh
Zulfa Diana
NIM. 210401110203

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang
Skripsi Pada tanggal 20 Juni 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Selly Candra Ayu, M.Si NIP. 199402172023212040		22 / 6 '25
Ketua Penguji Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd NIP. 196709282001122002		22 / 6 '25
Penguji Utama Dr. Zainal Habib, M.Hum NIP. 197609172006041002		22 / 6 '25

Disyahkan oleh,
Dekan

Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001



NOTA DINAS

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:

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN REGULASI DIRI PADA SISWA SMA PEGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL
DI SMA LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Zulfa Diana
NIM : 210401110203
Program : S1 Psikologi

Peneliti 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, 14 Mei 2025

Dosen Pembimbing,



Selly Candra Ayu, M.Si

LEMBAR PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zulfa Diana

NIM : 210401110203

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **"HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DENGAN REGULASI DIRI PADA SISWA SMA PEGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL DI SMA LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI MALANG"** merupakan benar-benar karya sendiri dan tidak melakukan tindakan plagiarisme dalam penyusunan skripsi ini. Kutipan-kutipan yang ada dalam skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipnya dalam daftar pustaka. Saya bersedia melakukan proses yang telah ditentukan apabila melakukan tindakan plagiarisme pada karya orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab Dosen Pembimbing maupun Fakultas Psikologi Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian persyaratan ini saya buat dengan sebenar-benarnya serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 12 Mei 2025

Penulis



Zulfa Diana

NIM 210401110203

MOTTO

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ
وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٣١﴾

Artinya:

“Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (QS. An Nisa’: 32)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa Syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya,
skripsi ini saya persembahkan kepada :

Kedua orang tua tercinta, yang telah memberikan cinta, do'a, dan dukungan
tanpa henti sepanjang perjalanan hidup dan studi saya.

Semoga skripsi ini menjadi langkah awal untuk kontribusi yang lebih besar di
masa depan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam. Dengan limpahan rahmat dan petunjuk-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang syafa’atnya senantiasa kita harapkan kelak di akhir.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan do’a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Selly Candra Ayu, M.Si. selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing skripsi yang sangat berjasa dalam proses pengerjaan tugas akhir ini, serta selalu bersabar dan terus memberikan motivasi kepada penulis.
4. Ibu Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd. selaku ketua penguji dan Bapak Dr. Zainal Habib, M.Hum. selaku penguji utama.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang selalu mencurahkan ilmunya kepada penulis.
6. Seluruh teman-teman Angkatan 2021 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan dukungan, saling berbagi pengalaman dan berjuang bersama-sama dalam meraih impian.
7. Kepala Sekolah, Guru BK, dan siswa SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang
8. Kedua orang tua tercinta Bapak Nur Wijayadi dan Ibu Siti Mu’arofah, Kakak Futihatul Rizkiani Azizah dan Kakak M. Rifqi Hamdani, serta segenap keluarga besar yang selalu memberikan do’a, semangat, serta motivasi kepada penulis sampai saat ini. Terima kasih atas cinta, pengorbanan, dan dukungan yang tak ternilai. Tanpa do’a dan semangat kalian, perjalanan ini tidak akan mungkin tercapai. Semoga pencapaian ini menjadi kebanggaan dan kebahagiaan bagi kita semua.
9. Sahabat-sahabat tercinta, Nurul Latifah Binti Yusuf, Salna Khofiyana, Adinda Lianti Salsabila, Eka Puspa Anggraeni, Elmalia Dwi Zeirliana yang selalu mendo’akan, membantu, mendampingi dan memberikan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir. kebersamaan dan semangat yang kalian tularkan menjadi sumber kekuatan yang tak ternilai. Semoga persahabatan kita terus terjalin dan membawa keberkahan di masa depan.

10. Teman-teman seperantauan IKADHA Malang 2020, Binti, Tutut, Hilda, Windi, Silva, Haikal, Harun, Tyo, dan Azis. Terima kasih atas kebersamaan, tawa, dan dukungan yang telah kita bagi selama masa perantauan di Malang. Persahabatan kita adalah kenangan indah yang akan selalu saya hargai. Semoga ikatan ini tetap kuat dan membawa kita pada kesuksesan di masa depan.
11. Rekan-rekan seperjuangan di OASIS dan Asisten Laboratorium Psikologi Terapan UIN Malang. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, tawa, dan peluh yang kita bagi dalam suka dan duka perjuangan organisasi. Kalian bukan hanya rekan, tapi juga keluarga yang menguatkan di tengah tekanan akademik dan dinamika kehidupan kampus.
12. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun telah memberikan bantuan secara material maupun spiritual, sehingga penyusunan skripsi sebagai bagian dari tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik, penulis menyampaikan apresiasi yang setulusnya.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca

Malang, 15 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
خلاصة.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Peneltian.....	10
BAB II	12
KAJIAN TEORI.....	12
A. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	12
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	12
2. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	12
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	14
4. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dalam Sudut Pandang Islam	16
B. Regulasi Diri	18
1. Definisi Regulasi Diri	18

2. Aspek-aspek Regulasi Diri.....	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	19
4. Regulasi Diri menurut Perspektif Islam.....	21
C. Hubungan antara <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dengan Regulasi Diri	22
D. Kerangka Konseptual	23
E. Hipotesis.....	24
BAB III.....	25
METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	25
B. Identifikasi Variabel Penelitian	25
C. Definisi Operasional.....	26
D. Populasi dan Sampel	26
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Uji Validitas dan Uji Reabilitas.....	29
G. Teknik Analisis Data	21
BAB IV	35
HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian.....	35
B. Hasil Analisis Data	37
1. Uji Validitas dan Reabilitas	37
a. Uji Validitas.....	37
b. Uji Reabilitas.....	40
2. Analisis Deskriptif.....	41
a. Variabel <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	41
b. Variabel Regulasi Diri	46
3. Uji Asumsi.....	51
a. Uji Normalitas	51
b. Uji Linieritas.....	52
4. Uji Hipotesis.....	50
a. Uji Kolerasi	53

C. Pembahasan	54
1. Tingkat <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Siswa SMA Pengguna Aktif Media Sosial	54
2. Tingkat Regulasi Diri pada Siswa SMA Pengguna Aktif Media Sosial	60
3. Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dengan Regulasi Diri pada Siswa SMA Pengguna Aktif Media Sosial	66
BAB V	68
KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	72
Lampiran	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Skala <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	28
Tabel 3.2 Blue Print Skala Regulasi Diri	29
Tabel 3.3 Dasar Kategorisasi.....	34
Tabel 4.1 Presentase Gender Subjek Penelitian.....	37
Tabel 4.2 Persentase Usia Partisipan.....	37
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Skala <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	38
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri	39
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri	40
Tabel 4.6 Hasil Uji Rabilitas Skala <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	41
Tabel 4.7 Hasil Uji Rabilitas Skala Regulasi Diri.....	41
Tabel 4.8 Hasil Analisis Deskriptif Variabel <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	42
Tabel 4.9 <i>Dasar Kategorisasi</i>	42
Tabel 4.10 Tingkat <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	42
Tabel 4.11 Presentase Aspek <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	46
Tabel 4.12 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Regulasi Diri.....	46
Tabel 4.13 Dasar Kategorisasi.....	47
Tabel 4.14 Tingkat Regulasi Diri	47
Tabel 4.15 Presentase Aspek Regulasi Diri.....	51
Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas.....	52
Tabel 4.17 Hasil Uji Linieritas	52
Tabel 4.18 Hasil Uji Kolerasi.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Skema Variabel Penelitian.....	23
Gambar 4. 1 Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Gambar 4. 2 Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) Berdasarkan Usia	44
Gambar 4. 3 Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) Berdasarkan Durasi Penggunaan HP	45
Gambar 4. 4 Kategorisasi Regulasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Gambar 4. 4 Kategorisasi Regulasi Diri Berdasarkan Usia	49
Gambar 4. 4 Kategorisasi Regulasi Diri Berdasarkan Durasi Penggunaan HP	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	76
Lampiran 2 Blueprint Skala Regulasi Diri	77
Lampiran 3 Skala Penelitian	79
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 5 Lampiran Analisis Data	82
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	93
Lampiran 7 Hasil Pengecekan Plagiasi dengan Turnitin.....	96

ABSTRAK

Diana, zulfa. 2025. "Hubungan antara Fear Of Missing Out (FoMO) dengan Regulasi Diri pada Siswa SMA Pengguna Aktif Media Sosial di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang". Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing : Selly Candra Ayu, M.Si

Kata Kunci : *Fear of Missing Out (FoMO)*, regulasi diri, media sosial, remaja

Media sosial sudah menjadi bagian dari kehidupan remaja, tetapi penggunaannya yang berlebihan yang berlebihan bisa menimbulkan dampak negatif. Salah satunya *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu rasa takut tertinggal dari informasi atau tren yang sedang berlangsung. Jika tidak diimbangi dengan kemampuan mengatur diri (regulasi diri), FoMO bisa mengganggu kehidupan sehari-hari remaja, termasuk belajar dan bersosialisasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat FoMO dan tingkat regulasi, serta apakah ada hubungan antara FoMO dan regulasi diri pada siswa SMA yang aktif menggunakan media sosial. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan melibatkan 120 siswa kelas X dan XI SMA di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang. Alat ukur yang digunakan adalah skala FoMO dan skala regulasi diri, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan program SPSS 24 for Windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA pengguna aktif media sosial di SMA Laboratorium UM berada pada kategori FoMO sedang dan regulasi diri tingkat sedang, serta ditemukan ada hubungan negatif yang signifikan antara FoMO dan regulasi diri ($r = -0,229$; $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi FoMO yang dirasakan siswa, maka semakin rendah kemampuan mereka dalam mengatur diri. Hasil ini menunjukkan pentingnya melatih regulasi diri agar remaja bisa menggunakan media sosial dengan bijak dan tidak mudah terbawa arus tren.

Kata kunci: *Fear of Missing Out (FoMO)*, regulasi diri, media sosial, remaja

ABSTRACT

Diana, Zulfa. 2025. "The Relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Self-Regulation in High School Students who are Active Social Media Users at the Laboratory High School of State University of Malang." Undergraduate Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisor: Selly Candra Ayu, M.Si

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), self-regulation, social media, adolescents

Social media has become an integral part of teenagers' lives, but excessive use can lead to negative impacts. One of these is the Fear of Missing Out (FoMO), which refers to the anxiety of being left out of ongoing information or trends. Without being balanced with self-regulation skills, FoMO can disrupt teenagers' daily lives, including learning and social interactions.

This study aims to determine the levels of FoMO and self-regulation, as well as whether there is a relationship between FoMO and self-regulation among high school students who actively use social media. The research was conducted quantitatively, involving 120 tenth and eleventh-grade students at the Laboratory High School of Universitas Negeri Malang. The instruments used were the FoMO scale and the self-regulation scale, both of which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using Pearson correlation test with the help of SPSS 24 for Windows.

The results showed that the majority of active social media users at the Laboratory High School of UM were in the moderate category for both FoMO and self-regulation. Furthermore, a significant negative correlation was found between FoMO and self-regulation ($r = -0.229$; $p < 0.05$). This means that the higher the level of FoMO experienced by students, the lower their ability to regulate themselves. These findings highlight the importance of fostering self-regulation so that teenagers can use social media wisely and avoid being easily swayed by trends.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), self-regulation, social media, adolescents

خلاصة

ديانا، زلفة. 2025. (FoMO) "العلاقة بين الخوف والتنظيم الذاتي لدى طلاب من تفويت الفرصة SMA ، المدارس الثانوية الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل نشط في مختبر جامعة ولاية مالانج". أطروحة. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المشرف: سيلبي كاندرا أيو، M.Si

الكلمات المفتاحية: التنظيم الذاتي، وسائل التواصل الاجتماعي، المراهقون الخوف من فقدان الفرصة

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية للمراهقين، إلا أن الإفراط في استخدامها قد يؤدي إلى آثار سلبية. من بينها الخوف من تفويت الفرصة ، وهو الخوف من استبعاد المعلومات أو المواضيع الرائجة. فبدون تنظيم ذاتي (FoMO) جيد، يمكن أن يتداخل هذا الخوف مع الأنشطة اليومية للمراهقين، بما في ذلك التعلم والتفاعل الاجتماعي.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الخوف من تفويت الفرصة والتنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية المستخدمين النشطين لوسائل التواصل الاجتماعي. استخدم البحث منهجًا كمياً شمل 120 طالبًا من الصفين العاشر والحادي عشر في مدرسة المختبر الثانوية بجامعة مالانج الحكومية. الأدوات المستخدمة هي مقياس الخوف من تفويت الفرصة ومقياس التنظيم الذاتي، وقد تم اختبار كليهما للتحقق من صحتها وموثوقيتهما. تم تحليل البيانات باستخدام اختبار ارتباط بيرسون بمساعدة برنامج SPSS.

أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الخوف من تفويت الفرصة هذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى الخوف من ($r = -0.229$ ؛ $p < 0.05$) والتنظيم الذاتي فوات الألوان لدى الطالب، انخفضت قدرته على ضبط نفسه. تُبرز هذه النتائج أهمية تطوير مهارات ضبط النفس ليتمكن المراهقون من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بحكمة، وتجنب اتباع كل اتجاه بسهولة.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الذاتي، وسائل التواصل الاجتماعي، المراهقون الخوف من فقدان الفرصة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penggunaan internet di Indonesia telah meningkat pesat, memengaruhi berbagai aspek kehidupan mulai dari pendidikan hingga hiburan, serta memperluas akses ke informasi global dan jaringan sosial. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) telah melakukan survey yang menunjukkan bahwa penggunaan internet di Indonesia pada tahun 2024 meningkat sebesar 1,31% daripada tahun sebelumnya. Jumlah penduduk Indonesia yang telah terkoneksi dengan internet sebesar 221 juta jiwa dari total populasi 278 juta jiwa dengan 34,40% penggunaannya dari gen Z yakni kelahiran 1997-2012 (*Sebaran Penetrasi Pengguna Internet Tahun 2024*, 2024).

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi elemen penting dalam keseharian masyarakat Indonesia, memfasilitasi komunikasi cepat dan luas antar individu serta menghilangkan batasan dalam penyebaran informasi. Menurut data *We Are Social* urutan sosial media yang sering digunakan adalah Whatsapp, Instagram, Facebook, dan Tiktok pada urutan keempat. Keberadaan media sosial kini mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari personal hingga profesional. Termasuk di kehidupan para remaja, tidak menutup kemungkinan mereka mengikuti trend yang sedang terjadi sekarang (*Digital 2024: 5 Billion Social Media Users*, 2024)

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang berada diantara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2012). Pada tahun 1904, G. Stanley Hall mengajukan pandangan "badai-dan-stres (*storm-and-stress*)" untuk menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (*mood*) (Santrock, 2012). Erikson (2010) mengemukakan, hingga saat ini teori perkembangan identitas yang

dianggap paling komprehensif dan paling provokatif dengan pertanyaan “Siapakah saya? Seperti apakah keseluruhan diri saya? Apa yang akan saya lakukan dengan hidup saya? Apa yang berbeda dari diri saya?” Pertanyaan-pertanyaan ini mencerminkan pencarian identitas pada fase remaja. Masa remaja ialah fase perkembangan yang esensial dalam perjalanan hidup manusia, sebab pada fase ini manusia akan mengalami perubahan penting dalam berbagai aspek kehidupannya, baik fisik, kognitif, emosional, sosial, dan spiritual (Addzaky, 2024)

Menggunakan media sosial memberikan berbagai dampak positif bagi remaja. Melalui platform media sosial seperti *Facebook*, *Instagram*, dan *WhatsApp*, remaja dapat belajar sekaligus berbagi hal-hal baru setiap hari, berkomunikasi secara langsung melalui pesan atau panggilan video, dan berinteraksi dengan orang-orang yang berada di lokasi geografis berbeda sehingga tetap merasa dekat. Media sosial juga memungkinkan mereka mendapatkan informasi secara *real-time* dan mengakses wawasan dari individu atau komunitas yang memiliki minat serupa, sehingga besar peluang untuk dapat belajar dan memperluas pengetahuan mereka dari pengalaman orang lain. Namun, penggunaan media sosial juga memiliki dampak negatif bagi remaja, paparan berlebihan pada platform media sosial dapat meningkatkan stres dan kecemasan akibat interaksi sosial yang intensif, ketakutan terhadap penilaian orang lain, serta ketidakpastian dalam membangun hubungan daring. Depresi juga dapat timbul sebagai akibat dari stres berkepanjangan, terutama ketika remaja merasa kesepian atau terus-menerus membandingkan diri mereka dengan citra sempurna di media sosial (Silitonga, 2023).

Selain itu, menurut penelitian dari Akbar (2018) sebagian besar remaja Indonesia merasa bahwa media sosial bersifat adiktif, mengganggu waktu tidur, dan mempengaruhi kondisi psikis mereka. Paparan internet yang berlebihan juga dapat menyebabkan

kecanduan, membuat remaja lebih tergantung pada gadget untuk memenuhi kebutuhan mereka akan hiburan dan rasa penasaran yang tinggi (Fitriana, 2020)

Istilah *Fear of Missing Out* atau FoMO merujuk pada perasaan cemas yang muncul akibat tidak mengikuti perkembangan terbaru dalam berbagai hal. FoMO termasuk dalam jenis komunikasi intrapersonal, ditandai dengan perasaan cemas dan khawatir akibat tidak mengikuti informasi terkini di media sosial (Aisafitri & Yusriyah, masa remaja adal2020). Abel (2016) menjelaskan bahwa seseorang tergolong mengalami FoMO apabila menunjukkan ciri-ciri seperti sulit lepas dari ponsel, merasa cemas saat belum membuka media sosial, lebih mengutamakan interaksi di dunia maya dibandingkan komunikasi langsung, terobsesi pada unggahan orang lain, serta merasa perlu membagikan setiap aktivitasnya dan mengalami tekanan saat hanya sedikit orang yang merespons akun media sosialnya.

Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell mengungkapkan sejumlah temuan terkait FoMO. Salah satunya adalah bahwa FoMO menjadi salah satu faktor utama yang mendorong seseorang dalam menggunakan internet terutama media sosial. Tingkat FoMO yang paling tinggi biasanya dialami oleh remaja dan individu dalam masa dewasa awal (*emerging adulthood*). Selain itu, perasaan tidak puas terhadap kehidupan juga dapat menjadi pemicu munculnya FoMO. Tingkat FoMO yang tinggi juga berkaitan dengan kebiasaan mengakses internet secara berlebihan terutama saat melakukan aktivitas yang memerlukan fokus penuh, seperti ketika mengemudi atau mengikuti pelajaran di kelas (Aisafitri & Yusriyah, 2020).

Istilah FoMO pertama kali diperkenalkan pada tahun 2004 oleh Patrick J. McGinnis melalui sebuah artikel opini dimuat dalam *The Harbus*, majalah milik Harvard Business School. Dalam

tulisannya yang berjudul *McGinnis' Two FO's: Social Theory at HBS*, ia mengangkat konsep FoMO beserta kondisi-kondisi lain yang berkaitan dengannya. Orang yang mengalami FoMO biasanya menunjukkan rasa takut tertinggal informasi terbaru dan cemas jika tidak terlibat atau tidak mengikuti tren di dunia digital. Topik ini semakin mendapat perhatian luas setelah *JWT Intelligence* merilis hasil penelitiannya mengenai FoMO pada tahun 2012. Dalam laporan tersebut, FoMO dijelaskan sebagai perasaan resah dan takut tertinggal ketika orang lain, khususnya teman-teman, sedang merasakan atau melakukan hal-hal yang dianggap lebih menyenangkan atau berharga dibandingkan dengan apa yang sedang dialami individu tersebut saat ini. Kondisi ini menggambarkan kecemasan seseorang ketika tidak turut serta dalam dinamika sosial yang sedang berlangsung (Akbar, 2018).

Ghufron dan Risnawati (2010) memaparkan bahwa, regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengelola dirinya selama menjalani suatu aktivitas, dengan melibatkan metakognisi, motivasi, serta perilaku aktif. Menurut Manab (2016), terdapat beberapa faktor yang melandasi munculnya regulasi diri, antara lain: kemampuan individu dalam merancang langkah ke depan, dorongan motivasi yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan, serta tindakan-tindakan positif yang sejalan dengan tujuan hidup dan diterima oleh masyarakat sekitar. Vago dan Silbersweig (2012) juga menekankan bahwa regulasi diri merupakan kapasitas internal seseorang yang mengarahkan dirinya untuk mencapai suatu tujuan.

Pada masa remaja, individu sering kali berada pada fase yang menuntut mereka untuk membuat berbagai keputusan penting terkait arah hidupnya, mulai dari memilih pergaulan, menjalani hubungan asmara, menentukan jurusan kuliah, hingga merancang rencana masa depan. Dalam perjalanan mengejar apa yang mereka cita-citakan, remaja dituntut untuk terus berusaha. Di sinilah peran regulasi diri

menjadi penting, karena dengan kemampuan ini, remaja dapat mengendalikan diri dan mengambil keputusan yang mendukung tercapainya tujuan pribadi mereka. Meski setiap orang pada dasarnya memiliki potensi regulasi diri, tidak semuanya mampu memanfaatkan secara maksimal. Maka dari itu, remaja perlu melatih kemampuan ini agar mampu membuat keputusan yang tepat dan mulai membangun gambaran masa depannya dengan lebih jelas. Dalam mencapai cita-cita, tantangan seperti kelelahan fisik maupun mental sering kali muncul, mulai dari rasa bosan, malas, keinginan untuk bersenang-senang, hingga munculnya perasaan ingin menyerah atau kecewa. Oleh sebab itu, membentuk regulasi diri yang baik juga berarti mengembangkan kemampuan mengatur emosi, agar setiap tekanan yang datang bisa dihadapi dengan bijak (Munawarah, 2019).

Fairuzzabadi (2014) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi diri cenderung mampu mengelola dirinya sendiri dengan menyesuaikan pada kapasitas pribadi yang dimiliki, serta mampu merancang perilaku yang akan ditampilkan. Kemampuan ini berpotensi memengaruhi kecenderungan seseorang terhadap perilaku menyimpang pada masa remaja. Sejalan dengan pandangan Einsenberg, dijelaskan bahwa rendahnya regulasi diri pada seseorang dapat mengarah pada perilaku yang tidak terkendali, termasuk meningkatnya agresivitas yang bisa bermuara pada tindakan kenakalan remaja (Nuzul & Amin, 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Faridah (2021), dibahas keterkaitan antara kemampuan regulasi diri dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini menggunakan dua instrumen, yakni Skala Regulasi Diri yang memiliki tingkat reliabilitas sebesar $\alpha = 0,895$ dan skala FoMO dengan reliabilitas $\alpha = 0,814$. Melalui analisis regresi sederhana, ditemukan hubungan negatif yang bermakna antara kedua variabel tersebut ($r_{xy} = -0,169$, $p = 0,010$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan seseorang

dalam mengatur dirinya, maka kecenderungan untuk mengalami FoMO akan semakin rendah, begitu juga sebaliknya.

Penelitian oleh Sianipar dan Kaloeti (2019) yang membahas hubungan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini melibatkan 191 mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian ini menemukan bahwa sumbangan efektif regulasi diri terhadap FoMO sebesar 2,9%, yang dianggap kecil. Hal ini diduga karena Generasi Z memiliki kesadaran introspektif tinggi terhadap dampak negatif teknologi dan kemampuan mengatur diri untuk meminimalkan efek buruk media sosial. Diketahui juga mencatat bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi diri lebih baik cenderung tidak mengalami gangguan akademis akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya regulasi diri dalam mengelola penggunaan media sosial, terutama untuk mencegah distraksi yang dapat mengganggu aktivitas akademik dan non-akademik di lingkungan kampus.

Sebuah studi berskala nasional tentang penggunaan media yang dilakukan oleh Rideout, Roberts, dan Foehr pada tahun 2005 meneliti secara mendalam pola interaksi anak-anak dan remaja dengan media. Dalam penelitian ini, lebih dari 2.200 responden berusia 8 hingga 18 tahun dilibatkan. Hasilnya menunjukkan bahwa, saat ini generasi remaja sangat akrab dengan lingkungan yang dipenuhi oleh media. Umumnya, mereka menghabiskan 6,5 jam setiap hari atau sekitar 44,5 jam per minggu untuk berinteraksi dengan berbagai jenis media. Sementara itu, waktu yang dihabiskan bersama orang tua hanya sekitar 2 jam 15 menit per hari, dan untuk mengerjakan tugas sekolah hanya sekitar 50 menit per hari (Santrock, 2012). Tingginya intensitas penggunaan media ini menunjukkan betapa besar peran media dalam kehidupan remaja masa kini. Ketergantungan terhadap media digital dan media sosial berpotensi

memengaruhi keseimbangan kehidupan sehari-hari, mulai dari waktu belajar yang terganggu hingga menurunnya kualitas hubungan interpersonal di dunia nyata.

Berdasarkan hasil wawancara di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang, terdapat tren penggunaan media sosial yang cukup signifikan di kalangan siswa, terutama dalam mengikuti tren-tren viral seperti video *TikTok*, yang kerap dipelopori oleh siswa kelas 12 dan kemudian diikuti oleh kelas lain. Sesuai dengan penuturan Guru BK:

“Ada satu orang yang mengikuti trend, yang lain juga ikut. Sering mengikuti yang lain, misal ya mbak ada anak kelas 12 yang mengikuti trend joget tiktok dan agak berpengaruh, nah yang lain jadi ikut-ikutan buat trend itu” (Annisa, 25 tahun, 10 Oktober 2024)

Permasalahan terkait penggunaan media sosial ini tidak hanya muncul di satu tingkat kelas, tetapi merata di kelas 10, 11, dan 12. Beberapa siswa terkadang melampaui batas dalam penggunaan media sosial, tetapi sekolah segera memberikan tindakan dan layanan edukasi bijak dalam bermedia sosial. Media sosial yang paling populer dan gemar di akses oleh kalangan siswa adalah *WhatsApp*, *Instagram*, dan *TikTok*. Dalam upaya membatasi penggunaan ponsel saat pembelajaran, sekolah menerapkan kebijakan pengumpulan ponsel selama jam belajar dan istirahat, kecuali jika diperlukan untuk pembelajaran. Namun, ada siswa yang tetap berusaha mengakses media sosial melalui perangkat lain seperti tablet dan laptop. Sesuai dengan pernyataan guru BK sebagai berikut:

“Pada beberapa mata pelajaran kita memang memberikan akses ke gadget, tapi di sela-sela pelajaran anak-anak sering curi-curi waktu untuk main sosial media” (Annisa, 25 tahun, 10 Oktober 2024)

Disiplin dalam penggunaan media sosial juga bervariasi di antara siswa; siswa dengan regulasi diri yang tinggi lebih mampu mengontrol diri, sedangkan siswa dengan regulasi rendah cenderung

terus mengikuti tren tanpa mempertimbangkan dampaknya. Guru Bimbingan Konseling (BK) mendapati bahwa berlebihan dalam menggunakan media sosial dapat berpengaruh negatif pada prestasi akademik siswa, terutama bagi mereka yang sering terlambat dan tidak fokus saat mengikuti program P5. Kekhawatiran akan ketinggalan tren juga menjadi faktor yang mendorong siswa, khususnya perempuan, untuk terus mengikuti tren seperti aksesoris tertentu. Seperti penuturan guru BK sebagai berikut:

"Ada pengaruh yang signifikan terhadap perilaku siswa, apalagi kalau pergaulannya luas. Terus temannya yang lain sudah buat trend, tapi dia belum. Ya, kalau regulasi dirinya bagus maka bisa mengontrol. Tapi, kalau anak yang regulasinya rendah pasti ikut-ikutan terus" (Annisa, 25 tahun, 10 Oktober 2024)

Selanjutnya, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan ditemukan fenomena menarik yang mencerminkan adanya kecenderungan *Fear of Missing* (FoMO) di kalangan siswa. Hal ini terlibat dari kebiasaan siswa menggunakan sepatu modis dan bermerek, membawa kendaraan bermotor keluaran terbaru, serta menggunakan perlengkapan sekolah yang mengikuti tren terkini. Fenomena ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk terlihat "update" di lingkungan sosialnya agar tidak merasa tertinggal dari teman sebaya. Kondisi tersebut sejalan dengan konsep FoMO, yaitu perasaan cemas atau khawatir ketika seseorang merasa kehilangan kesempatan atau pengalaman sosial yang dirasakan orang lain (Przybylski et al., 2013).

Berdasarkan berbagai fenomena dan penelitian yang telah dipaparkan di atas, peneliti memandang bahwa penting untuk dilakukan penelitian lebih dalam mengenai hubungan *Fear of Missing* (FoMO) dengan regulasi diri pada remaja pengguna media sosial di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang, karena fokus utama penelitian ini adalah siswa SMA yang merupakan bagian dari

Generasi Z, generasi yang dikenal sangat terhubung dengan teknologi dan media sosial. Hal ini memberikan wawasan yang relevan tentang bagaimana fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) mempengaruhi kelompok usia ini dalam konteks lokal di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan instrument penelitian yang relevan, penelitian ini mampu menghasilkan data yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik, sehingga hasilnya lebih objektif. Selain itu, penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara dua variabel psikologis yang penting, yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO) dan regulasi diri, yang memberikan kontribusi pada pemahaman tentang bagaimana kecemasan sosial dapat memengaruhi kemampuan individu untuk mengatur diri mereka sendiri. Implikasi praktis dari penelitian ini juga signifikan, karena hasilnya dapat memberikan rekomendasi bagi siswa, guru, dan orang tua dalam mengelola penggunaan media sosial dan meningkatkan regulasi diri.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa SMA pengguna aktif media sosial?
2. Bagaimana tingkat regulasi diri siswa SMA pengguna aktif media sosial?
3. Bagaimana hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan regulasi diri siswa SMA pengguna aktif media sosial?

C. Tujuan Penelitian

2. Mengetahui tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa SMA pengguna aktif media sosial.
3. Mengetahui tingkat regulasi diri siswa SMA pengguna aktif media sosial.
4. Mengetahui hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan regulasi diri siswa SMA pengguna aktif media sosial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan dalam bidang psikologi perkembangan terkait perilaku penggunaan media sosial, khususnya dalam memahami hubungan antara kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kemampuan regulasi diri pada remaja. Selain itu, dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian lanjutan yang ingin mempelajari lebih dalam tentang dampak FoMO pada aspek lain dalam kehidupan siswa, seperti prestasi akademik, kesehatan mental, atau interaksi sosial mereka.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya regulasi diri dalam mengelola penggunaan media sosial sehingga tidak mengganggu kehidupan akademik maupun sosial mereka. Siswa juga dapat memahami risiko FoMO yang berlebihan dan mengembangkan strategi untuk mengatur waktu serta aktivitasnya di media sosial dengan lebih efektif, sehingga FoMO tidak mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan produktivitas mereka.

b. Bagi Guru

Penelitian ini dapat membantu guru untuk lebih memahami dampak negatif dari FoMO dan rendahnya regulasi diri pada siswa, terutama dampaknya terhadap konsentrasi, motivasi belajar, dan interaksi sosial di sekolah. Guru juga bisa menggunakan informasi dari penelitian ini untuk menciptakan pendekatan pengajaran yang membantu siswa dalam mengembangkan regulasi diri dan mengatasi pengaruh negatif media sosial.

c. Bagi Kepala Sekolah

Penelitian ini kepala sekolah untuk mengembangkan program-program pengembangan diri dan literasi digital untuk siswa, yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi diri mereka dalam penggunaan media sosial. Sekolah dapat membuat kebijakan atau kegiatan yang mendukung penggunaan media sosial secara bijak, seperti seminar atau workshop mengenai kesehatan mental dan manajemen penggunaan media sosial.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Fear Of Missing Out* (FOMO)

1. Pengertian

Istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) atau takut ketinggalan pertama kali muncul pada tahun 2004, ini merujuk pada fenomena yang diamati di media sosial dan mulai digunakan secara luas pada tahun 2010 (Gupta & Sharma, 2021). *Fear of Missing Out* (FoMO) secara teoritis diartikan sebagai ketakutan jika orang lain mungkin sedang mengalami hal-hal menarik/menyenangkan sementara kita tidak ikut serta, dan ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain (Przybylski, 2013). J. Walter Thompson menggambarkan fenomena FoMO sebagai perasaan tidak nyaman dan kadang sangat mengganggu ketika individu merasa ketinggalan, dalam berbagai hal (Weideinger, 2021).

Sehingga dapat disimpulkan FoMO adalah ketakutan seseorang akan ketinggalan pengalaman menarik yang dialami orang lain, ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain di media sosial, dan bisa menyebabkan perasaan tidak nyaman dan mengganggu.

2. Aspek-aspek

Dalam penelitian Przyblyski, Murayama, DeHaan, dan Galdwell konstruk FoMO mengacu pada *Self Determination Theory* (SDT) (Przybylski, 2013). Psikologi mengenal *self-determination theory* (SDT) sebagai suatu alat psikologis untuk menumbuhkan motivasi internal. Teori ini menyatakan bahwa dorongan motivasi dari dalam diri dapat terbentuk apabila tiga kebutuhan dasar individu terpenuhi, yaitu kebutuhan akan kemandirian (*autonomy*), kemampuan

(*competence*), dan hubungansosial (*relatedness*). Yang pertama adalah aspek kemandirian, dalam kerangka *Self Determination Theory* (SDT), dijelaskan bahwa motivasi yang dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti pemberian hadiah atau hukuman dapat berdampak pada tingkat motivasi intrinsik seseorang (Ryan, Patrick, Deci, & Williams, 2008).

Aspek-aspek FoMO menurut Przybylski et al. (dalam Helmi, 2020), yaitu *social media engagement*, *psychological need satisfaction*, *overall life satisfaction*, dan *general mood*.

a. *Social media engagement* (keterlibatan media sosial)

Sejauh mana individu secara aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Diukur melalui frekuensi penggunaan media sosial pada berbagai situasi, seperti setelah bangun tidur, saat makan, sebelum tidur, dan dalam aktivitas lainnya. Semakin tinggi keterlibatan media sosial, semakin besar kemungkinan individu menggunakan platform tersebut sebagai sarana untuk terhubung dengan orang lain atau mengatasi perasaan tidak ingin ketinggalan (FoMO).

b. *Psychological need satisfaction* (pemenuhan kebutuhan psikologis)

Tingkat pemenuhan tiga kebutuhan dasar psikologis yakni, kompetensi (efikasi diri), otonomi (kontrol terhadap keputusan sendiri), dan keterhubungan sosial (hubungan dekat dengan orang lain). Diukur melalui sejauh mana individu merasa mampu, memiliki kebebasan dalam memilih tindakan, dan merasa dekat dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Defisit dalam pemenuhan kebutuhan psikologis ini dikaitkan dengan peningkatan

kecenderungan mengalami FoMO dan penggunaan media sosial yang lebih tinggi.

- c. *Overall life satisfaction* (kepuasan hidup secara keseluruhan)

Evaluasi subjektif individu terhadap berbagai aspek kehidupannya, termasuk kesehatan fisik, kesehatan emosional, hubungan pribadi, dan kehidupan secara umum. Diukur melalui skala yang menilai tingkat kepuasan individu terhadap aspek-aspek utama kehidupannya. Semakin rendah kepuasan hidup seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami FoMO dan menggunakan media sosial sebagai mekanisme kompensasi.

- d. *General mood* (suasana hati secara umum)

Gambaran perasaan emosional individu dalam jangka waktu tertentu, mencakup emosi positif (kebahagiaan, kepuasan) dan emosi negatif (stres, kecemasan, frustrasi). Diukur melalui refleksi individu terhadap pengalaman emosional mereka dalam beberapa waktu terakhir menggunakan skala yang mencakup berbagai emosi positif dan negatif. Individu dengan suasana hati yang buruk cenderung mengalami FoMO lebih tinggi, yang berkontribusi terhadap keterlibatan lebih besar dengan media sosial.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Faktor- faktor yang mempengaruhi adanya FoMO diantaranya adalah :

- a. Tidak terpenuhinya kebutuhan akan kompetensi

Kompetensi terbentuk melalui proses interaksi antara seseorang dengan lingkungan tempat ia berada. Dorongan untuk memiliki kompetensi berakar pada

keinginan individu agar dapat menyatu dan beradaptasi secara sosial, menampakkan kemampuannya, serta mencari tantangan yang ideal untuk mengembangkan diri. (Deci & Ryan, 1985: 26) 17

b. Kebutuhan otonomi tidak terpenuhi

Kebutuhan akan otonomi atau kesadaran diri merujuk pada pemahaman individu terhadap eksistensi dan peran dirinya sendiri. Pemahaman ini terbentuk melalui pengalaman ketika seseorang terlibat dalam interaksi sosial, baik sebagai pelaku utama maupun sebagai pihak yang dipengaruhi (Alwisol, 2009). Sementara itu, menurut Deci dan Ryan (1985), otonomi merupakan dorongan alami dalam diri individu untuk mengambil keputusan secara mandiri dan menjalankan aktivitas tanpa adanya intervensi atau kendali dari pihak lain.

c. Kebutuhan keterhubungan dengan individu lain tidak terpenuhi

Salah satu kebutuhan fundamental manusia adalah menjalin hubungan dengan sesama. Baumeister dan Leary menjelaskan bahwa kebutuhan untuk merasa terikat merupakan dorongan alami individu untuk menjalin hubungan interpersonal, menjadi bagian dari suatu kelompok, serta menerima kasih sayang, perhatian, dan kepedulian dari orang lain.

d. Usia

Penelitian oleh JWT *Intelligence* pada tahun 2012 menemukan bahwa kelompok usia 18 hingga 34 tahun menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO). Hal ini menunjukkan bahwa individu dalam rentang usia tersebut lebih rentan terhadap perasaan khawatir akan tertinggal

dari berbagai aktivitas sosial atau informasi yang dianggap penting.

e. Jenis kelamin

Penelitian yang telah dilakukan oleh Przybylski, dkk (2013) menunjukkan laki-laki muda cenderung mengalami FoMO yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya.

f. Kurangnya interaksi antara orang tua dan anak

Minimnya komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian oleh Alt dan Boniel (2018) menunjukkan bahwa keterbukaan emosional serta kualitas hubungan komunikasi dalam keluarga memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat FoMO pada remaja. Ketika anak merasa didengarkan, dihargai pendapatnya, dan memiliki ruang untuk berbicara, kebutuhan akan validasi eksternal cenderung berkurang. Sebaliknya, hubungan yang minim interaksi dapat mendorong remaja mencari pemenuhan sosial melalui media digital, yang ada akhirnya dapat meningkatkan kerentanan terhadap FoMO.

4. *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam sudut pandang Islam

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan gejala psikologis modern yang ditandai oleh kecemasan akan tertinggal dari informasi, peristiwa, atau peristiwa yang dialami orang lain, terutama dalam konteks media sosial (Przybylski et al., 2013). FoMO menyebabkan individu merasa terdorong untuk terus memantau aktivitas sosial secara daring, membandingkan dirinya dengan orang lain, dan mengalami tekanan untuk tetap terlibat dalam tren yang sedang berkembang. Dalam konteks Islam, gejala ini dapat dikaji melalui pendekatan hadis sebagai

sumber ajaran Islam yang memuat nilai-nilai moral dan spiritual.

Penelitian Fahmi Azzaki, Uswatun Hasanah, dan Sulaiman Muhammad Nur (2024) menekankan bahwa FOMO dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental, kehidupan sosial, dan spiritual individu. Hal ini disebabkan oleh perasaan tidak puas, kecemasan berlebih, serta dorongan untuk memperoleh validasi dari orang lain di media sosial. Dalam Islam, perasaan tersebut bertentangan dengan nilai qana'ah (merasa cukup), tawakkal (berserah diri kepada Allah), dan syukur atas nikmat yang dimiliki. Salah satu hadis Nabi Muhammad SAW yang relevan adalah:

“Di antara tanda kebaikan Islam seseorang adalah meninggalkan apa yang tidak bermanfaat baginya.”
(HR. Tirmidzi)

Hadis tersebut memberikan prinsip dasar bagi seorang Muslim untuk menjauhi kegiatan yang tidak memberikan nilai kebermanfaatan dan fokus pada hal-hal yang bermanfaat, contohnya perilaku kompulsif di media sosial yang bertujuan mengikuti tren atau mencari pengakuan. Selain itu, hadis tentang qana'ah menjelaskan:

“Sungguh beruntung orang yang masuk Islam, mendapatkan rezeki yang cukup, dan Allah menganugerahinya sifat qana'ah.” (HR. Muslim).

Sikap qana'ah ini sangat penting dalam menghadapi FOMO, karena dengan merasa cukup dan tidak membandingkan diri dengan pencapaian orang lain, individu dapat terhindar dari rasa cemas dan tidak puas.

B. Regulasi Diri

1. Pengertian

Regulasi diri mengutip dari Zimmerman (1990) ialah sebuah proses pembelajaran yang terjadi sebab adanya pengaruh dari pemikiran, perasaan, strategi, dan perilaku diri sendiri yang mengarah pada pencapaian target atau tujuan. Friedman dan Schutack (2008) juga turut berpendapat mengenai regulasi diri, yakni proses seorang individu bisa mengatur pencapaian dan tindakan mereka sendiri, menetapkan target untuk diri mereka, melakukan evaluasi atas berbagai kesuksesan pada saat target tersebut dapat mereka capai, serta dapat memberikan penghargaan atau reward bagi dirinya sendiri sebab pencapaian tujuan atau target tersebut. Sedangkan menurut Paulina, dkk (2021), regulasi diri ialah kemampuan individu dalam memainkan pikiran dan pola tingkah lakunya sendiri sebagai upaya untuk mencapai tujuan secara maksimal, dimana hal tersebut dicapainya dengan cara menentukan target pencapaian sejak dini, dan ia akan terus melanjutkan setiap target lebih tinggi lagi dari yang sudah ia capai sekarang.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengendalikan pikiran, perasaan, strategi, dan perilaku agar mencapai tujuan yang ditetapkan, dengan melibatkan proses belajar, evaluasi, dan pemberian penghargaan terhadap diri sendiri.

2. Aspek-aspek Regulasi Diri

Aspek-aspek regulasi diri menurut (Gavora et al., 2015), yaitu *impulse control*, *goal orientation*, *self-direction*, *decision making*. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai empat dimensi regulasi diri:

a. *Implusive Control*

Kemampuan individu untuk menahan dorongan, impuls, atau godaan yang dapat mengganggu perilaku yang ditargetkan. Diukur melalui kemampuan dalam membuat keputusan tanpa terburu-buru, menjaga fokus terhadap rencana, serta menahan keinginan yang dapat menghambat pencapaian tujuan.

b. *Goal Orientation*

Tingkat di mana individu memiliki standar pribadi yang jelas dan berusaha untuk mencapainya. Ditandai dengan perencanaan strategis, komitmen terhadap tujuan jangka panjang, serta konsistensi dalam usaha pencapaian tujuan.

c. *Self Direction*

Kemampuan individu dalam mengarahkan diri sendiri untuk belajar dari pengalaman dan mengambil tindakan yang sesuai. Diukur melalui kesadaran terhadap kesalahan, refleksi diri, dan kemauan untuk melakukan perubahan yang diperlukan.

d. *Decision-Making*

Proses kognitif dalam mengevaluasi berbagai opsi dan memilih tindakan yang paling sesuai untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Melibatkan kemampuan berpikir kritis, fleksibilitas dalam mencari solusi alternatif, serta evaluasi terhadap efektivitas keputusan yang telah diambil.

3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Didalam proses regulasi diri memungkinkan terjadi strategi reaktif dan proaktif, menurut B.R. Hergenhahn dan Matthew H. Olson (2010) faktor yang mempengaruhi regulasi diri ialah faktor internal dan faktor eksternal

a. Faktor internal

Pengamatan terhadap diri sendiri (*self observation*) dapat dilakukan dengan mencermati berbagai aspek seperti mutu penampilan, jumlah atau frekuensi penampilan, keaslian perilaku, dan aspek lainnya. Terdapat dua faktor internal regulasi diri:

- 1) Proses penilaian (*judgemental process*): tahapan ini mencakup empat komponen utama: standar pribadi, standar acuan, nilai keseluruhan aktivitas, dan penyempurnaan kinerja.
- 2) Tanggapan terhadap diri (*self response*): tanggapan individu terhadap perilakunya sendiri bisa bersifat positif maupun negatif, tergantung bagaimana perilaku tersebut dinilai dan sejauh mana standar pribadi yang digunakan sebagai acuan.

b. Faktor eksternal

- 1) Tolak ukur penilaian/standar evaluasi: Lingkungan luar/faktor eksternal turut menyediakan acuan dalam menilai perilaku diri. Standar ini tidak semata-mata muncul dari dalam diri, melainkan juga terbentuk melalui interaksi antara kondisi eksternal dan karakteristik pribadi, yang bersama-sama membentuk kriteria evaluasi individu.
- 2) Pengaruh penguatan (*reinforcement*): aspek eksternal juga berperan dalam pengendalian diri melalui mekanisme penguatan (*reinforcement*). Manusia membutuhkan intensif yang datang dari lingkungan eksternal, sedangkan hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan.

4. Regulasi Diri menurut Perspektif Islam

Regulasi diri dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku supaya tetap berada pada jalan yang benar, sejalan dengan nilai-nilai tauhid, takwa, dan aklakul karimah. Islam secara terang menekankan pentingnya kontrol diri, sebagaimana dalam QS. Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Artinya:

“Wahai 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.”

Ayat tersebut menegaskan bahwa setiap muslim diperintahkan untuk senantiasa melakukan muhasabah (instropeki diri), merencanakan hidupnya, serta menjaga perilakunya agar sesuai dengan tujuan akhir, yaitu keselamatan di akhirat. Perencanaan hidup dan pengendalian diri menjadi kunci agar manusia tidak melenceng dari jalan Allah SWT.

Regulasi diri juga tercermin dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ ءَالٍ ﴿١١﴾

Artinya:

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

Ayat ini menegaskan bahwa perubahan nasib seorang hamba sangat bergantung pada kesadarannya dalam memperbaiki dan

mengelola dirinya sendiri. Dalam konteks ini, regulasi diri menjadi indikator utama apakah seseorang bersungguh-sungguh dalam memperbaiki akhlaknya dan meraih ridha Allah (Utari, 2021).

C. Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Regulasi Diri

Platform media sosial, yang juga dikenal sebagai jejaring sosial memungkinkan penggunaanya untuk terhubung dan menjalin hubungan sosial secara daring. Selain itu, individu juga dapat menampilkan identitas diri mereka melalui platform tersebut. Namun, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi seringkali dikaitkan dengan munculnya gejala FoMO (Lira & Kayati, 2020).

Media sosial memainkan peran penting dalam berkembangnya pengalaman FoMO. Banyak orang mengalami emosi negatif saat mengakses platform ini karena merasa cemburu atau tidak puas dengan unggahan serta gaya hidup orang lain (Przybylski et al., 2013). Media sosial menyediakan akses cepat dan terpusat bagi siapa saja yang ingin mengetahui aktivitas orang lain secara *real-time*.

Penelitian dari dua universitas di Jerman menunjukkan bahwa pengguna Facebook cenderung merasakan emosi negatif ketika melihat unggahan yang menggambarkan kehidupan teman-teman mereka sebagai suatu yang ideal atau sempurna (Kross et al., 2013). Pada tahun 2016, terjadi insiden tragis di Koja, Jakarta Utara di mana seorang siswa SMP berusia 15 tahun meninggal dunia setelah terjatuh dari lantai lima sebuah gedung kosong saat mencoba berfoto selfie. Peristiwa ini menggambarkan dampak serius dari fenomena FoMO. Dalam laporan *Psychology Today*, dijelaskan bahwa FoMo dapat memicu berbagai konsekuensi negatif seperti krisis identitas, rasa kesepian, citra diri yang buruk, perasaan tidak kompeten, serta kecemburuan (Rizki et al., 2018)

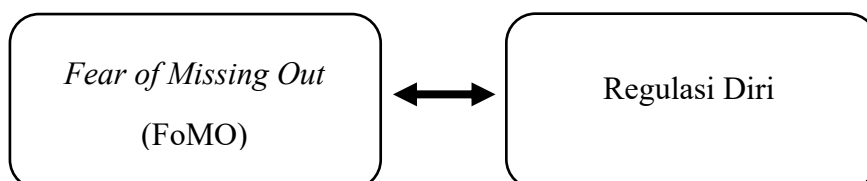
Individu yang mengalami FoMO cenderung memiliki dorongan kuat untuk terus menggunakan media sosial demi menjaga keterhubungan sosial (Elhai et al., 2016). Jika dulu informasi tentang aktivitas teman hanya bisa diperoleh dengan bertemu langsung, kini cukup dengan membuka media sosial, seseorang bisa mengetahui hal-hal yang mereka lewatkan. Sayangnya, di Indonesia sendiri, telah terjadi beberapa kejadian tragis yang berkaitan dengan FoMO.

Generasi remaja masa kini, yang dikenal sebagai Gen Z tumbuh dalam lingkungan yang akrab dengan kehadiran media sosial sebagai sumber utama pencarian informasi. Lewat platform digital ini, mereka dapat terhubung lintas wilayah, bahkan mengikuti perkembangan sehari-hari dari teman, perusahaan, maupun tokoh publik yang mereka kagumi. Media sosial juga dimanfaatkan sebagai wadah untuk mengekspresikan diri melalui berbagai fitur yang tersedia, sehingga kebutuhan untuk menyalurkan ekspresi dapat terpenuhi. Akan tetapi, di balik manfaat tersebut penggunaan media sosial secara berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif. Intensitas penggunaan yang tinggi mencerminkan adanya dorongan keingintahuan terhadap informasi terkini (Andreassen et al., 2016). Jika rasa ingin tahu ini tidak disertai kendali yang memadai, maka seiring waktu dapat menimbulkan fenomena yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu perasaan khawatir tertinggal momen atau aktivitas tertentu yang mendorong individu untuk terus menerus menjalin koneksi dengan orang lain.

D. Kerangka Konseptual

Gambar 3.1

Skema Variabel Penelitian



E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan hasil temuan empiris di lapangan mengenai keterkaitan antara fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kemampuan regulasi diri pada siswa SMA yang menggunakan media sosial, maka dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. **H₀**: Tidak terdapat kolerasi yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa SMA pengguna media sosial.
2. **H_a**: Terdapat kolerasi yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa SMA pengguna media sosial.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif, yakni pendekatan yang berpijak pada paradigma positivistik. Metode ini digunakan untuk mengkaji fenomena berdasarkan populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data melalui instrumen terstandar, serta dianalisis menggunakan teknik statistik guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2013). Adapun pendekatan yang digunakan dalam studi ini adalah kolerasional, yakni suatu pendekatan yang bertujuan mengidentifikasi dan menilai sejauh mana keterkaitan antar variabel. Derajat dan arah hubungan antar variabel ini diukur melalui koefisien korelasi, yang berfungsi sebagai indikator kekuatan hubungan tersebut (Abdullah et al., 2022).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik, atribut, atau nilai yang dimiliki oleh individu, objek, atau aktivitas yang menunjukkan perbedaan tertentu dan dijadikan fokus kajian oleh peneliti untuk dianalisis serta disimpulkan (Sugiyono, 2013). Dalam variabel ini, variabel yang digunakan terdiri dari variabel independen (X) dan variabel dependen (Y), yaitu:

1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas atau variabel independen adalah faktor yang memengaruhi atau menjadi penyebab munculnya perubahan pada variabel (terikat). Pada penelitian ini fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi variabel bebas.

2. Variabel terikat (Y)

Variabel dependen/terikat merupakan komponen penelitian yang mengalami perubahan atau efek akibat adanya pengaruh dari variabel independen. Dalam studi ini, regulasi berperan sebagai variabel dependen.

C. Definisi Operasional

1. *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) adalah perasaan takut tertinggal informasi, pengalaman, atau kesempatan yang dialami orang lain, biasanya karena pengaruh media sosial. Ada 4 dimensi FoMO yakni, *social media engagement*, *psychological need satisfaction*, *overall life satisfaction*, dan *general mood*.

2. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan pikiran, perasaan, strategi, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, melalui proses belajar, evaluasi, dan pemberian penghargaan terhadap diri sendiri. Terdapat 4 dimensi regulasi diri yaitu, *impulsive control*, *goal orientation*, *self direction*, dan *decision making*.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Prasetyo dan Jannah (2007) populasi merujuk pada seluruh elemen atau satuan yang menjadi fokus suatu penelitian. Sementara itu, Sugiyono (2013) mendefinikan populasi sebagai suatu wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan ciri dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Laboratorium UM yang total berjumlah 981 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Ketika jumlah populasi terlalu besar sehingga tidak memungkinkan untuk diteliti secara menyeluruh, baik karena kendala dana, waktu, maupun sumber daya, peneliti dapat mengambil sebagian individu dari populasi tersebut sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin (Prasetyo & Jannah, 2007), sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

E : batas toleransi kesalahan (*error tolerance*)

Berikut hasil perhitungan berdasarkan rumus tersebut:

$$n = \frac{981}{1 + 981(0,1)^2} = \frac{981}{1 + 981(0,01)^2} = \frac{981}{1 + 9,81} = \frac{981}{10,81} = 90$$

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus Slovin, jumlah minimum sampel yang dibutuhkan adalah sebanyak 90 siswa. Namun, dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk melibatkan lebih banyak responden, yaitu 120 siswa dari SMA Laboratorium UM. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yakni teknik pemilihan sampel yang didasarkan pada kriteria atau pertimbangan khusus yang telah ditetapkan sebelumnya (Arikunto, 2005). Pemilihan subjek dilakukan dengan mengacu

pada sejumlah syarat tertentu yang telah dirumuskan oleh peneliti, yaitu :

- a. Siswa SMA Laboratorium UM
- b. Pengguna media sosial

Perlu diketahui bahwa siswa kelas XII tidak dilibatkan dalam penelitian ini karena pada saat pengambilan data, mereka telah menyelesaikan masa studi dan telah dinyatakan lulus. Oleh karena itu, penelitian ini hanya mempresentasikan kondisi siswa kelas X dan XI.

E. Instrumen Penelitian

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

Untuk mengukur *Fear of Missing Out* (FoMO), digunakan skala yang dimodifikasi dari skala yang dikembangkan oleh Przybylski, Kou, DeHaan, & Gladwell (2013). Skala ini telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Helmi (2020). Skala ini terdiri dari 8 pernyataan favorable dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).

Tabel 3.1
Blue Print Skala Fear of Missing Out (FoMO)

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Social Media Engagement</i>	8	-	1
<i>Psychological Need Satisfaction</i>	1,2,7	-	3
<i>Overall Life Satisfaction</i>	5,6	-	2
<i>General Mood</i>	3,4	-	2
Total			8

2. Skala Regulasi Diri

Skala Regulasi Diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Czech Self-Regulation Questionnaire* (SRQ-Cz) milik Gavora et al. (2015) yang telah diadaptasi oleh Nirmala (2017). Skala ini akan mengungkap empat aspek regulasi diri, yaitu *impuls*

control, goal orientation, self-direction, dan decision-making. Skala terdiri dari 27 item yakni 16 item favorable dan 11 item unfavorable, dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).

Tabel 3.2
Blue Print Skala Regulasi Diri

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Implus Control</i>	1	2,3,4,5,6,7,8	8
<i>Goal Direction</i>	9,10,11,12,13	-	5
<i>Self Direction</i>	16,19,20	14,15,17,18	7
<i>Decision making</i>	21,22,23,24, 25,26,27	-	7
Total	16	11	27

F. Uji Validitas dan Uji Reabilitas

Proses analisis data dilakukan setelah seluruh data dikumpulkan dari para responden. Data tersebut kemudian diolah menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 24 (*Statistical Package for the Social Sciences*) yang dijalankan pada sistem operasi *Windows*. Beberapa jenis pengujian yang dilakukan dijelaskan sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana suatu instrumen benar-benar mampu mengukur variabel yang dimaksud secara tepat dan akurat. Artinya, instrumen yang valid akan menghasilkan data yang benar-benar mencerminkan kondisi atau fenomena yang ingin diteliti. Validitas mencerminkan tingkat kecocokan dan ketetapan alat ukur terhadap objek yang sedang diteliti. Pengukuran ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana aspek psikologis tertentu ada dalam diri individu, yang tercermin dari skor yang diperoleh melalui instrumen pengukuran tersebut (Azwar,

2012: 11). Uji validitas dilakukan untuk menguji ketepatan pada instrument penelitian dalam menunjukkan informasi yang akurat (Azwar, 2012: 11).

Untuk mengukur validitas butir dalam instrumen penelitian, peneliti melakukan uji validitas dengan menggunakan teknik kolerasi *Product Moment Pearson*. Berdasarkan pendapat Priyatno (2014), ada dua pendekatan yang dapat digunakan untuk menentuka apakah suatu item valid atau tidak yaitu:

- a. Dengan melihat nilai signifkansinya. Suatu item dikatakan valid apabila nilai signifkansi $< 0,05$. Sebaliknya jika nilainya $> 0,05$, maka item tersebut dianggap tidak valid.
- b. Dengan membandingkan nilai r hitung (hasil kolerasi *pearson*) dengan r tabel yang diperoleh dari tabel distribusi. Jika nilai r hitung $> r$ tabel dan berniali positif, maka item tersebut dinyatakan valid. Namum jika r hitung $< r$ tabel, maka item dinyatakan tidak valid. Pengujian ini dilakukan pada taraf signifkansi 0,05 dengan dua arah (dua sisi). Dalam penelitian ini, batas validitas yang digunakan adalah nilai signifkansi 0,05, di mana item dianggap valid jika nilai signifkansinya di bawah batas tersebut.

2. Uji Reabilitas

Instrumen reliabel merujuk pada alat ukur yang mampu memberikan hasil konsisten ketika digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama. Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas terhadap instrumen dilakukan dengan dukungan perangkat lunak SPSS versi 24. Metode yang digunakan untuk mengukur tingkat konsistensu tersebut adalah *Crombach's Alpha*, yang secara luas diakui sebagai

indikator kemantapan suatu instrumen penelitian. Dalam penelitian ini item yang valid saja yang masuk pangujian. Untuk menentukan apakah instrumen reliabel atau tidak peneliti menggunakan batasan yaitu reliabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,6 sampai 0,79 dapat diterima dan diatas 0.8 sampai 1 adalah baik (Priyatno, 2014: 64).

G. Teknik Analisis Data

Dalam studi ini, peneliti menerapkan metode statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah proses pengumpulan, pengorganisasian, penyederhanaan, serta penyajian data agar informasi yang dihasilkan menjadi lebih jelas, mudah dibaca, dan dipahami oleh pengguna. Pendekatan ini hanya bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik objek yang diteliti tanpa bermaksud menarik kesimpulan dari sampel ke populasi secara keseluruhan. Statistik deskriptif berfungsi untuk menguraikan data berdasarkan karakteristiknya tanpa melakukan generalisasi (Ghozali, 2013). Adapun tahapan analisis data dalam penelitian ini adalah:

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini, peneliti menelaah respons yang diperoleh guna memastikan kesesuaian data dengan tujuan penelitian. Proses ini mencakup pemeriksaan identitas responden, kelengkapan jawaban, serta kualitas data yang dikumpulkan.

2. Tahap Tabulasi

Data yang telah terkumpul dikelompokkan dan dianalisis dengan melalui proses pemberian skor serta pemberian kode untuk memudahkan pengolahan data.

3. Uji Asumsi

Uji ini dilakukan sebagai langkah validasi untuk memastikan bahwa model regresi yang digunakan bersifat konsisten, tidak mengandung bias, serta memiliki estimasi yang akurat berdasarkan data yang dikumpulkan melalui instrumen skala.

Adapun uji asumsi yang digunakan adalah sebagai berikut

a. Uji normalitas

Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam suatu variabel atau kelompok data memiliki pola distribusi yang mendekati distribusi normal. Uji normalitas digunakan untuk memastikan bahwa data yang dianalisis berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Dalam penelitian ini, pengujian dilakukan menggunakan metoden *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan tingkat signifikansi 0,05. Data dianggap berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh $> 0,05$ dan berhasil lolos uji normalitas.

b. Uji Linieritas

Uji ini dilakukan untuk menilai apakah terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Apabila nilai signifikansi yang diperoleh $> 0,05$, maka hubungan antara kedua variabel dapat dikatakan linier.

c. Analisis Deskriptif

Analisis ini dilakukan dengan menggunakan satu kelompok sampel untuk diteliti datanya secara mendalam. Pengujian dilakukan melalui analisis hipotesis deskriptif. Hasil dari penelitian dapat dijadikan acuan umum jika hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Seluruh proses dalam penelitian menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS untuk *Windows*. Peneliti juga melakukan pengkategorian data berdasarkan tiga kategorisasi yang tercantum dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3.3
Dasar Kategorisasi

Kategori	Skor
Tinggi	$(M + 1 \text{ SD}) \leq X$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

Adapun rumus untuk mencari Mean dan Standar Deviasi, yaitu:

1) Mean

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M : Mean

N : Jumlah subjek

X : Banyaknya nomor pada variabel X

2) Standar Deviasi (SD)

$$SD = \frac{\sqrt{\sum fx^2}}{N}$$

Keterangan:

SD : Standar Deviasi

$\sum fx^2$: Skor

X : Jumlah subjek tabel

d. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik kolerasi *Pearson product moment* untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Teknik ini termasuk dalam metode statistik yang bertujuan untuk mengukur

sejauh mana keterkaitan antara dua variabel yang diteliti. Kolerasi merupakan suatu jenis hubungan di mana perubahan pada satu variabel disertai dengan perubahan pada variabel lain, baik dalam arah yang sama maupun arah yang berlawanan. Dalam penelitian ini, uji kolerasi *product moment* digunakan karena jenis data yang dianalisis berada dalam skala interval. Proses analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS (*Statistical Program for Social Science*).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Laboratorium UM merupakan sekolah swasta yang berada di bawah naungan Yayasan Badan Pengembangan Sekolah Laboratorium Pendidikan Universitas Negeri Malang (BPLP UM). Sekolah ini didirikan pada tahun 1994 dengan nama asal SMA IKIP Negeri Malang dan berlokasi di Jl. Bromo No. 16, Klojen, Kota Malang. Dengan komitmen kuat terhadap peningkatan kualitas pendidikan yang unggul dalam mencetak lulusan beriman, bertakwa, berakhlak mulia, dan berprestasi. Visi tersebut selaras dengan mottonya, "Maprajna Wangca Apatya", yang bermakna mencerdaskan generasi bangsa melalui tiga pilar utama: kecerdasan spiritual, emosional, dan kultural. Oleh karena itu, pembentukan karakter, baik dalam aspek keagamaan maupun sosial, menjadi prioritas utama dalam pendidikan sekolah ini. Adapun visi dan Misi SMA Laboratorium UM Malang:

a. Visi

Sebagai Sekolah Unggul Pencetak Lulusan yang Beriman,
Bertaqwa, Berakhlak Mulia & Berprestasi

b. Misi

- 1) Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama dan budaya bangsa;
- 2) Menumbuhkan pengalaman ajaran agama pada kehidupan nyata;
- 3) Menumbuhkan pribadi yang bertanggung jawab terhadap tugas;
- 4) Menumbuhkan budaya membaca, menulis dan menghasilkan karya;

- 5) Mengembangkan keterampilan berkomunikasi yang baik dengan menggunakan bahasa Indonesia yang benar dan santun dan atau bahasa Inggris;
- 6) Mengembangkan keterampilan penerapan teknologi informasi dan komunikasi dalam proses pembelajaran dan pengelolaan sekolah;
- 7) Menumbuhkan semangat juara dan kemandirian belajar;
- 8) Menumbuhkan semangat juara pada bidang seni dan olahraga;
- 9) Menumbuhkan pribadi yang memiliki kepedulian terhadap lingkungan sosial;
- 10) Menumbuhkan semangat berempati terhadap permasalahan lingkungan sosial;
- 11) Menumbuhkan pribadi yang memiliki kepedulian terhadap Perkembangan, kemajuan dan keberlangsungan sekolah
- 12) Mewujudkan manajemen sekolah yang bersih dan akuntabel.

2. Waktu, Tempat, dan Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 14 – 23 April 2025 di SMA Laboratorim UM. Penelitian dilakukan dalam kurun waktu 10 hari untuk mengetahui fenomena FoMO dan regulasi diri pada siswa. Subjek penelitian yakni 120 siswa yang berasal dari kelas X dan XI, para siswa sudah menyatakan setuju dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 64 orang (53%) dan responden perempuan sebanyak 56 orang (47%). Distribusi responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1
Presentase Gender Subjek Penelitian

Gender	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	64	53%
Perempuan	56	47%
Total	120	100%

Selanjutnya untuk ragam usia responden yakni dalam rentang usi 15-18 tahun, dengan perincian sebagai berikut:

Tabel 4.2
Persentase Usia Partisipan

Usia	Frekuensi	Persen
15	21	18%
16	61	51%
17	36	30%
18	2	2%
Total	120	100%

Jumlah responden berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa sebanyak 21 orang (18%) berusia 15 tahun, 61 orang (51%) berada di usia 16 tahun, lalu 36 orang (30%) berusia 17 tahun, dan sisanya 2 orang (2%) termasuk dalam kelompok 18 tahun.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Validitas dan Reabilitas

a. Uji Validitas

Untuk mengetahui apakah item-item dalam kuisioner dapat mengukur konstruk yang dimaksud secara tepat, maka dilakukan uji validitas. Uji ini bertujuan untuk melihat sejauh mana setiap item dalam instrument berkolaborasi secara signifikan dengan total skor. Hasil uji validitas diperoleh melalui analisis *Bivariate Pearson (Product Moment Pearson)* pada aplikasi SPSS 24. Jika nilai r hitung $>$ r tabel maka item tersebut dapat dikatakan valid.

Tabel 4.3
Hasil Uji Validitas Skala Fear of Missing Out (FoMO)

Validitas Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)				
No	Item	<i>Pearson Correlation</i> (r hitung)	r tabel	Validitas
1	X.1	0,642	0,1793	Valid
2	X.2	0,598	0,1793	Valid
3	X.3	0,791	0,1793	Valid
4	X.4	0,749	0,1793	Valid
5	X.5	0,685	0,1793	Valid
6	X.6	0,495	0,1793	Valid
7	X.7	0,654	0,1793	Valid
8	X.8	0,365	0,1793	Valid

Berdasarkan hasil analisis, seluruh item skala *Fear of Missing Out* (FoMO), seluruh item menunjukkan nilai r hitung $>$ r tabel yang berarti bernilai valid, sehingga tidak ada item yang gugur pada uji validitas ini.

Tabel 4.4
Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri

Validitas Skala Regulasi Diri				
No	Item	Pearson Correlation (r hitung)	r tabel	Validitas
1	Y.1	0,441	0,1793	Valid
2	Y.2	0,394	0,1793	Valid
3	Y.3	0,563	0,1793	Valid
4	Y.4	0,402	0,1793	Valid
5	Y.5	0,010	0,1793	Tidak Valid
6	Y.6	-0,323	0,1793	Tidak Valid
7	Y.7	0,46	0,1793	Valid
8	Y.8	0,518	0,1793	Valid
9	Y.9	0,381	0,1793	Valid
10	Y.10	0,452	0,1793	Valid
11	Y.11	0,552	0,1793	Valid
12	Y.12	0,489	0,1793	Valid
13	Y.13	0,48	0,1793	Valid
14	Y.14	0,321	0,1793	Valid
15	Y.15	0,43	0,1793	Valid
16	Y.16	0,397	0,1793	Valid
17	Y.17	0,234	0,1793	Valid
18	Y.18	0,386	0,1793	Valid
19	Y.19	0,539	0,1793	Valid
20	Y.20	0,636	0,1793	Valid
21	Y.21	0,478	0,1793	Valid
22	Y.22	0,429	0,1793	Valid
23	Y.23	0,491	0,1793	Valid
24	Y.24	0,374	0,1793	Valid
25	Y.25	0,355	0,1793	Valid
26	Y.26	0,302	0,1793	Valid
27	Y.27	0,424	0,1793	Valid

Hasil uji validitas pada skala regulasi diri dengan total 27 item ditemukan terdapat 2 item yang tidak valid yakni Item Y.5 dan Item Y.6 karena $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$. Oleh karena itu pada uji validitas ini peneliti mempertimbangkan untuk menghapus item-item tersebut agar skala penelitian dapat mengukur konstruk secara akurat, sehingga tersisa 25 item untuk skala regulasi diri. Berikut hasil uji validitas skala regulasi diri setelah item-item yang tidak valid dihapus:

Tabel 4.5
Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri

Validitas Skala Regulasi Diri				
No	Item	Pearson Correlation (r hitung)	r tabel	Validitas
1	Y.1	0,429	0,1793	Valid
2	Y.2	0,388	0,1793	Valid
3	Y.3	0,557	0,1793	Valid
4	Y.4	0,392	0,1793	Valid
5	Y.7	0,448	0,1793	Valid
6	Y.8	0,539	0,1793	Valid
7	Y.9	0,39	0,1793	Valid
8	Y.10	0,444	0,1793	Valid
9	Y.11	0,566	0,1793	Valid
10	Y.12	0,5	0,1793	Valid
11	Y.13	0,502	0,1793	Valid
12	Y.14	0,315	0,1793	Valid
13	Y.15	0,43	0,1793	Valid
14	Y.16	0,405	0,1793	Valid
15	Y.17	0,205	0,1793	Valid
16	Y.18	0,387	0,1793	Valid
17	Y.19	0,549	0,1793	Valid
18	Y.20	0,642	0,1793	Valid
19	Y.21	0,504	0,1793	Valid
20	Y.22	0,431	0,1793	Valid
21	Y.23	0,509	0,1793	Valid
22	Y.24	0,382	0,1793	Valid
23	Y.25	0,367	0,1793	Valid
24	Y.26	0,303	0,1793	Valid
25	Y.27	0,441	0,1793	Valid

b. Uji Reabilitas

Setelah uji validitas menunjukkan hasil yang signifikan, langkah selanjutnya adalah menguji reabilitas instrument penelitian. Uji reabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi dari item-item dalam suatu variabel. Dalam penelitian ini, reabilitas diuji menggunakan nilai *Cronbach's Alpha*, dimana jika nilai *Cronbach's Alpha* kurang dari 0,6 maka reabilitasnya kurang baik, sedangkan jika nilainya diantara 0,6 sampai 0,79 dapat diterima dan diatas 0,8 sampai 1 adalah baik (Priyatno, 2014: 64).

Tabel 4.6	
<i>Hasil Uji Rabilitas Skala Fear of Missing Out (FoMO)</i>	
Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,772	8

Hasil pengolahan data melalui SPSS menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* untuk skala *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan 8 item adalah 0,772 dimana lebih besar dari ambang batas minimal 0,6 untuk masuk dalam kategori diterima. Sehingga skala *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat dikatakan reliabel dengan tingkat reabilitas yang baik.

Tabel 4.7	
<i>Hasil Uji Rabilitas Skala Regulasi Diri</i>	
Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,823	25

Tabel di atas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* skala regulasi diri sebesar 0,823 dengan total item 25. ini menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki tingkat konsistensi atau reabilitas yang tinggi, sehingga instrumen dalam penelitian ini dapat diandalkan untuk mengukur konstruk yang diteliti secara konsisten.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan Gambaran umum mengenai data yang diperoleh, sehingga dapat diketahui pola, kecenderungan, serta karakteristik utama dari variabel-variabel yang diteliti. Berikut penjelasan hasil analisis deskriptif pada setiap variabel penelitian:

a. Variabel *Fear of Missing Out* (FoMo)

Berdasarkan analisis deskriptif variabel *Fear of Missing Out* (FoMo) dengan menggunakan Microsoft Excel, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.8
Hasil Analisis Deskriptif Variabel Fear of Missing Out

Variabel	N	Min	Man	Mean	SD
FoMO	120	8	38	22,78	5,51

Diketahui melalui tabel di atas variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki skor minimal 8, skor maksimum 38. Sedangkan mean (M) 22,7 dan nilai standar deviasi (SD) 5,51. Selanjutnya variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dibagi dalam beberapa kategori dengan menggunakan *Microsoft Excel*, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.9
Dasar Kategorisasi

Kategori	Dasar	Hasil
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 17,27$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$	$17,27 \leq X < 28,29$
Tinggi	$M + 1SD < X$	$X > 28,29$

Kategorisasi dilakukan menggunakan *Microsoft excel*, tujuannya untuk mengetahui tingkatan pada kategori setiap variabel penelitian. Berikut hasilnya:

Tabel 4.10
Tingkat Fear of Missing Out (FoMO)

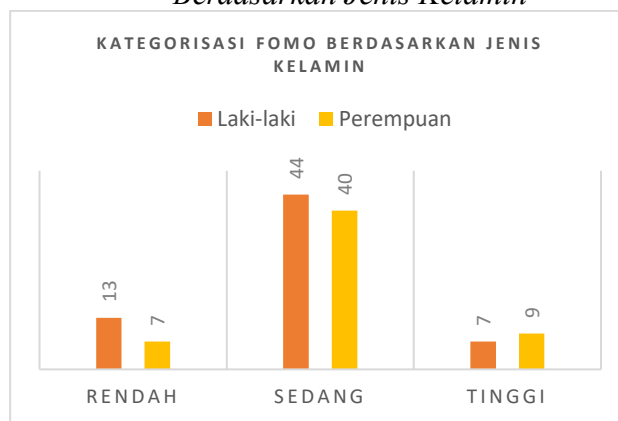
FoMO		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	20	17%
Sedang	84	70%
Tinggi	16	13%
Total	120	100%

Berdasarkan hasil analisis dapat dijabarkan bahwa dari 120 siswa, 20 siswa (17%) masuk dalam kategori FoMO rendah, 84 siswa (70%) masuk dalam kategori FoMO sedang, dan 16 siswa (13%) siswa masuk dalam kategori FoMO tinggi.

Selanjutnya peneliti juga menjabarkan kategorisasi FoMO berdasarkan jenis kelamin, usia, dan lama penggunaan HP. Hasilnya sebagai berikut:

1) *Fear of Missing Out* (FoMO) berdasarkan jenis kelamin

Gambar 4.1
Kategorisasi Fear of Missing Out (FoMO)
Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan data yang diperoleh dapat dijabarkan kategorisasi FoMO menurut jenis kelamin, terlihat jelas sebagian besar responden baik laki-laki maupun perempuan berada pada kategori FoMO sedang. Dari total responden laki-laki, sebanyak 44 orang tergolong dalam kategori sedang, sedangkan dari kelompok perempuan terdapat 40 orang dalam kategori yang sama.

Pada kategori FoMO rendah, terdapat 13 laki-laki dan 7 perempuan. Ini menunjukkan bahwa proporsi laki-laki yang memiliki tingkat FoMO rendah lebih tinggi dibandingkan perempuan.

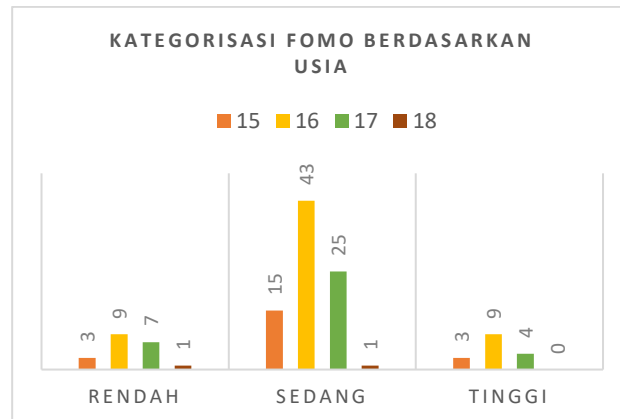
Sedangkan untuk FoMO tinggi, jumlah responden perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki, yakni 9 orang perempuan dan 7 orang laki-laki. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun proporsi mayoritas berada pada kategori sedang, terdapat kecenderungan

perempuan lebih rentang mengalami FoMO tinggi dibandingkan laki-laki.

2) *Fear of Missing Out* (FoMO) berdasarkan usia

Gambar 4.2

Kategorisasi Fear of Missing Out (FoMo) Berdasarkan Usia



Kategorisasi FoMO berdasarkan usia, tingkat FoMO sedang mendominasi pada semua kelompok usia. Usia 16 tahun merupakan kelompok dengan jumlah tertinggi dalam kategori FoMO yaitu sedang 43 orang, diikuti oleh usia 15 tahun dengan 15 orang, kemudian usia 17 tahun sebanyak 25 orang, dan usia 18 tahun hanya terdapat 1 orang yang termasuk dalam kategori ini.

Untuk kategori FoMO rendah, proporsi tertinggi ditemukan pada usia 16 tahun sebanyak 9 orang. Selanjutnya, usia 17 tahun memiliki 7 orang, dan usia 15 tahun sebanyak 3 orang. Terakhir pada usia 18 tahun hanya terdapat 1 orang.

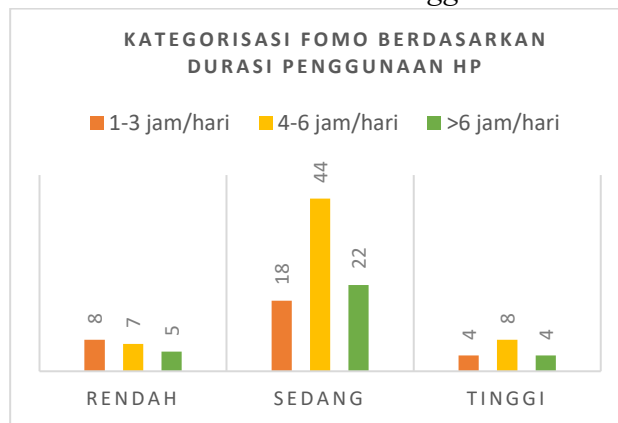
Dalam kategori FoMO tinggi, usia 15 dan 16 tahun masing-masing memiliki 3 dan 9 orang, usia 17 tahun sebanyak 4 orang, dan tidak ada responden usia 18 tahun yang tergolong FoMO tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa usia lebih muda (khususnya 15-

16 tahun) cenderung memiliki tingkat FoMO tinggi yang lebih signifikan dibandingkan usia yang lebih tua.

- 3) *Fear of Missing Out* (FoMO) berdasarkan durasi penggunaan HP

Gambar 4.3

*Kategorisasi Fear of Missing Out (FoMO)
Berdasarkan Durasi Penggunaan HP*



Kategorisasi FoMO berdasarkan lama waktu penggunaan HP per hari menunjukkan bahwa kategori FoMO sedang mendominasi pada seluruh kelompok durasi. Kelompok responden yang menggunakan HP selama 4-6 jam/hari merupakan yang paling banyak pada kategori FoMO sedang, yaitu sebanyak 44 orang. Kemudian diikuti oleh pengguna HP dengan durasi >6 jam/hari yakni sebanyak 22 orang, dan kelompok penggunaan 1-3 jam/hari sebanyak 18 orang.

Untuk kategori FoMO rendah, proporsi tertinggi berada pada responden dengan durasi penggunaan HP 1-3 jam/hari, yaitu 8 orang (26,7%). Sementara itu, hanya 7 orang pada kelompok 4-6 jam/hari dan 5 orang pada kelompok >6 jam/hari yang tergolong rendah.

Dalam kategori FoMO tinggi, distribusinya cenderung merata. Responden yang menggunakan HP 4-6 jam/hari menempati angka tertinggi yaitu 8 orang,

diikuti oleh pengguna 1-3 jam/hari dan >6 jam/hari yang masing-masing memiliki 4 orang. Data ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan HP memiliki hubungan dengan tingkat FoMO, namun tidak secara linear. Durasi menengah yakni menggunakan HP selama 4-6 jam/hari justru menunjukkan kecenderungan FoMO sedang dominan.

4) *Fear of Missing Out* (FoMO) berdasarkan aspek

Peneliti turut melakukan analisis terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan meninjau aspek-aspek yang memiliki kontribusi paling signifikan terhadap variabel tersebut. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4.11
Presentase Aspek Fear of Missing Out (FoMO)

Aspek	Persentase
<i>Psychological Need Satisfaction</i>	33,8 %
<i>Social media engagement</i>	12,87 %
<i>Overall Life Satisfaction</i>	30,18 %
<i>General Mood</i>	23,15 %

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa aspek yang paling tinggi atau memengaruhi variabel FoMO adalah *psychological need satisfaction* sebesar 33,8%. Aspek *psychological need satisfaction* sendiri berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan psikologis individu.

b. Variabel Regulasi Diri

Berdasarkan analisis deskriptif variabel regulasi diri dengan menggunakan *Microsoft Excel*, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.12
Hasil Analisis Deskriptif Variabel Regulasi Diri

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Regulasi Diri	120	69	124	94,98	9,38

Diketahui melalui tabel di atas variabel regulasi diri memiliki skor minimal 69, skor maksimum 124. Sedangkan mean (M) 94,98 dan nilai standar deviasi (SD) 9,38. Selanjutnya variabel regulasi diri dibagi dalam beberapa kategori dengan menggunakan *Microsoft Excel*, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.13
Dasar Kategorisasi

Kategori	Dasar	Hasil
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 85,60$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$	$85,60 \leq X < 104,35$
Tinggi	$M + 1SD < X$	$X > 104,35$

Kategorisasi dilakukan menggunakan *Microsoft Excel*, tujuannya untuk mengetahui tingkatan pada kategori setiap variabel penelitian. Berikut hasilnya:

Tabel 4.14
Tingkat Regulasi Diri

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	17	14%
Sedang	85	71%
Tinggi	18	15%
Total	120	100%

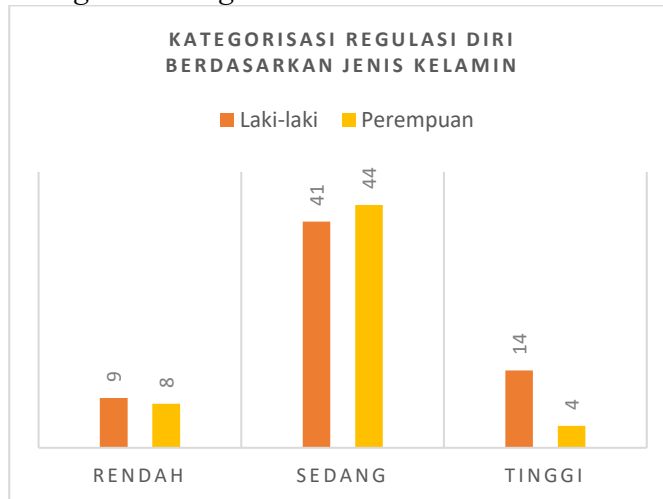
Berdasarkan hasil analisis dapat dijabarkan bahwa dari 120 siswa, 17 siswa (14%) masuk dalam kategori regulasi diri rendah, 85 siswa (71%) masuk dalam kategori regulasi diri sedang, dan 18 siswa (15%) siswa masuk dalam kategori regulasi diri tinggi.

Selanjutnya peneliti juga menjabarkan kategorisasi regulasi diri berdasarkan jenis kelamin, usia, dan lama penggunaan HP. Hasilnya sebagai berikut:

1) Regulasi diri berdasarkan jenis kelamin

Gambar 4.4

Kategorisasi Regulasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin



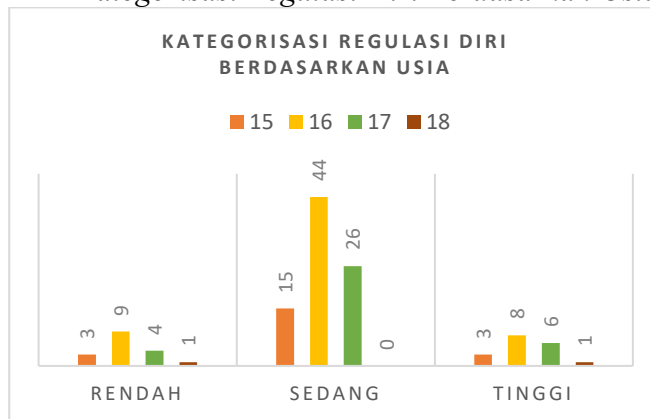
Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden baik laki-laki maupun perempuan berasal dalam kategori regulasi diri sedang. Perempuan mendominasi dalam kategori ini dengan jumlah 44 orang, sedangkan laki-laki sebanyak 41 orang.

Untuk kategori regulasi diri rendah, terdapat 9 orang laki-laki dan 8 orang perempuan, ini menunjukkan proporsi yang hampir sama. Namun, perbedaan mencolok terlihat pada kategori regulasi diri tinggi, dimana 14 orang laki-laki masuk dalam kategori ini, sedangkan hanya 4 orang perempuan yang tergolong tinggi. Ini menunjukkan bahwa laki-laki dalam penelitian ini cenderung memiliki regulasi diri tinggi yang lebih banyak.

2) Regulasi diri berdasarkan usia

Gambar 4.4

Kategorisasi Regulasi Diri Berdasarkan Usia



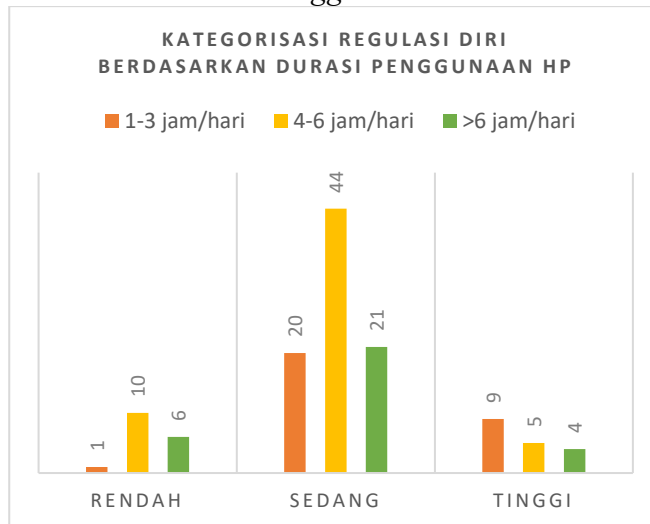
Data menunjukkan bahwa sebagian besar responden dari semua kelompok usia tergolong dalam kategori regulasi diri sedang. Usia 16 tahun memiliki jumlah tertinggi dalam kategori ini, yaitu sebanyak 44 orang, disusul usia 17 tahun sebanyak 26 orang, usia 15 tahun sebanyak 15 orang, dan tidak ada responden usia 18 tahun yang masuk pada kategori ini.

Untuk kategori regulasi diri rendah, responden usia 16 tahun sebanyak 9 orang, usia 17 tahun sebanyak 4 orang. Sedangkan usia 15 tahun diisi oleh 3 orang dan terakhir usia 18 tahun hanya 1 orang.

Dalam kategori regulasi diri tinggi, usia 16 tahun memiliki jumlah tertinggi yakni 8 orang, diikuti usia 17 tahun dengan 6 orang, usia 15 tahun sebanyak 3 orang, dan 18 tahun 1 orang.

3) Regulasi diri berdasarkan durasi penggunaan HP

Gambar 4.4
Kategorisasi Regulasi Diri Berdasarkan Durasi Penggunaan HP



Durasi penggunaan HP juga menunjukkan variasi terhadap tingkat regulasi diri. Pada kategori regulasi diri sedang, semua kelompok durasi memiliki jumlah tinggi, dengan kelompok 4-6 jam/hari menempati proporsi terbesar yaitu 44 orang, diikuti oleh penggunaan HP selama >6 jam/hari sebanyak 21 orang, dan pengguna HP selama 1-3 jam/hari sebanyak 20 orang.

Kategori regulasi diri rendah paling banyak terdapat pada kelompok 4-6 jam/hari dengan sejumlah 10 orang, disusul kelompok >6 jam/hari sebanyak 6 orang, dan terakhir kelompok 1-3 jam/hari yang termasuk dalam kategori regulasi diri rendah.

Sebaliknya, kategori regulasi diri tinggi paling banyak ditemukan pada kelompok 1-3 jam/hari, sedangkan pada penggunaan HP selama 4-6 jam/hari hanya 5 orang tidak jauh berbeda dengan kelompok >6 jam.hari yang berjumlah 4 orang. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara durasi penggunaan HP

dan tingkat regulasi diri yakni semakin sedikit waktu yang digunakan untuk bermain HP, semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki.

4) Regulasi diri berdasarkan aspek

Peneliti juga menganalisis tingkat regulasi diri berdasarkan aspek yang paling memengaruhi variabel tersebut. Berikut adalah tabel hasil analisisnya:

Tabel 4.15

Presentase Aspek Regulasi Diri

Aspek	Persentase
<i>Implus Control</i>	23,1 %
<i>Goal Direction</i>	19,84 %
<i>Self Direction</i>	28,13 %
<i>Decision Making</i>	28,93 %

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa aspek yang memiliki presentase tinggi atau memengaruhi variabel regulasi diri adalah *decision making* sebesar 28,93%. Aspek *decision making* sendiri berkaitan dengan memilih tindakan yang paling sesuai untuk mencapai tujuan yang diinginkan

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi secara normal. Uji ini sangat penting terutama dalam analisis statistik parametrik seperti kolerasi. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov karena jumlah responden lebih dari 50.

Tabel 4.16*Hasil Uji Normalitas*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		120
Normal Parameters	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	9,12894449
	Absolute	0,048
Most Extreme Differences	Positive	0,046
	Negative	-0,048
Test Statistic		0,048
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,200

Berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,200 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara distribusi data sampel dengan distribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi secara normal dan memenuhi untuk asumsi untuk analisis lanjutan.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengathui apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear, yang merupakan syarat dalam uji kolerasi. Analisis ANOVA *linearity test* dalam SPSS.

Tabel 4.17*Hasil Uji Linieritas*

ANOVA Table				
			F	Sig.
Regulasi Diri * FOMO	1,247 6,552	(Combined)	1,247	0,222
		Linearity	6,552	0,012
		Deviation from Linearity	1,026	0,443
		Within Groups		

Berdasarkan hasil output, nilai signifikansi pada kolom Deviation from Linearity sebesar 0,443 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel adalah linear dan tidak terdapat penyimpangan dari

linearitas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa asumsi linieritas terpenuhi dan analisis kolerasi dapat dilanjutkan.

4. Uji Hipotesis

a. Uji Kolerasi

Uji kolerasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel, dalam hal ini antara variabel X dan variabel Y. Analisis dilakukan dengan menggunakan *Pearson Product Moment*.

Tabel 4.18
Hasil Uji Kolerasi

Correlations			
		FoMO	Regulasi Diri
FoMO	<i>Pearson Correlation</i>	1	-,229*
	Sig. (2-tailed)		0,012
	N	120	120
Regulasi Diri	<i>Pearson Correlation</i>	-,229*	1
	Sig. (2-tailed)	0,012	
	N	120	120

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisiensi kolerasi Pearson adalah sebesar -0,229 dengan nilai signifikansi 0,012 ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kedua variabel, yang berarti bahwa ketika nilai salah satu variabel meningkat, nilai variabel lainnya cenderung menurun. Berdasarkan kategori kekuatan kolerasi, nilai -0,229 termasuk dalam kategori rendah/lemah, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *Fear of Missing Out* (X) dan variabel regulasi diri (Y) bersifat lemah, negatif, tetapi signifikan. Dengan demikian, meskipun hubungan antara kedua variabel signifikan, kekuatannya tidak terlalu besar. Perlu dipertimbangkan adanya faktor-

faktor lain yang mungkin turut memengaruhi variabel dependen dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA pengguna aktif media sosial

Hasil analisis data menunjukkan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Laboratorium UM Malang mayoritas berada pada tingkatan sedang yaitu sebanyak 84 siswa (70%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa secara umum siswa masih memiliki kecenderungan untuk merasa khawatir atau cemas ketika tidak terlibat dalam aktivitas sosial tertentu, terutama yang terjadi di media sosial Przybylski et al. (2013). Namun, kecenderungan tersebut tidak terlalu dominan sehingga masih berada dalam batas yang relatif wajar dan belum mengarah pada perilaku yang mengganggu keseharian secara signifikan.

Sebanyak 20 siswa (17%) berada pada kategori *Fear of Missing Out* (FoMO) rendah, yang mengindikasikan bahwa mereka cenderung tidak merasa tertekan atau khawatir ketika tidak mengikuti perkembangan yang ada di media sosial. Menurut Przybylski et al. (2013), individu dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) rendah cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dan lebih mampu mengatur interaksi sosial.

Sisanya sebanyak 13% atau 16 siswa masuk dalam kategori *Fear of Missing Out* (FoMO) tinggi, yang menunjukkan adanya kecenderungan kuat untuk terus terhubung dengan lingkungan sosial dan rasa takut berlebihan jika tertinggal informasi, yang berpotensi mengganggu keseharian mereka. Sesuai dengan penelitian oleh Elhai et al. (2016), individu dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) tinggi cenderung mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, akibat tekanan untuk selalu terhubung. Temuan ini memperlihatkan adanya

variasi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan siswa, dengan sebagian besar berada pada kategori tengah-tengah/sedang.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa siswa SMA Laboratorium UM Malang mayoritas laki-laki cenderung memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) sedang dengan perincian sebanyak 44 siswa laki-laki tergolong dalam kategori dan 40 siswa perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki untuk lebih kompetitif dan ingin tampil eksis di ruang publik digital, sehingga mereka lebih aktif memantau dan membandingkan diri dengan apa yang dilakukan oleh orang lain. Didukung oleh penelitian (Seabrook et al., 2016). Przybylski et al. (2013) menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) berkaitan erat dengan kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial dan mengetahui apa yang dilakukan orang lain, serta dipengaruhi oleh motivasi penggunaan media sosial. Selain itu, dalam konteks remaja laki-laki, penggunaan media sosial sering kali dikaitkan dengan aktivitas yang bersifat publik dan kompetitif, seperti permainan daring, pencapaian pribadi, atau interaksi terbuka, yang dapat memperkuat tekanan sosial untuk selalu hadir secara daring.

Siswa perempuan dalam penelitian ini menunjukkan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang lebih rendah, yang mungkin berkaitan dengan preferensi mereka dalam menggunakan media sosial secara lebih selektif dan relasional. Temuan ini mengindikasikan bahwa jenis kelamin dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi intensitas *Fear of Missing Out* (FoMO) dan penting untuk memahami perbedaan motivasi serta gaya interaksi digital di antara remaja.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Laboratorium UM Malang, ditemukan bahwa mayoritas

responden berusia 16 tahun cenderung berada pada tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) sedang. Usia 16 tahun termasuk dalam masa remaja madya, yang merupakan fase perkembangan penting dalam hal pencarian identitas diri dan keterikatan sosial. Pada tahap ini, individu sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan memiliki kebutuhan tinggi untuk merasa diterima serta terhubung dengan kelompok sebaya.

Kategori *Fear of Missing Out* (FoMO) sedang yang mendominasi pada usia 16 tahun mengindikasikan bahwa siswa pada usia ini cenderung aktif menggunakan media sosial, namun masih dalam batas wajar dan belum menunjukkan gejala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang parah. Hal ini sejalan dengan karakteristik perkembangan remaja menurut Erikson (2010) di mana individu pada tahap ini tengah berupaya mencari dan membentuk identitas diri melalui interaksi sosial, termasuk di dunia digital. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika siswa usia 16 tahun menunjukkan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tinggi, walaupun masih dalam batas sedang. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Khuluqiyah dan Satwika (2024), yang menunjukkan bahwa remaja madya pengguna aktif media sosial mayoritas berada pada kategori *Fear of Missing Out* (FoMO) sedang, dengan presentase 70%.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa usia remaja madya merupakan kelompok yang rawan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO), terutama pada tingkat sedang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif dan preventif dalam mendampingi siswa usia 16 tahun agar mampu mengelola dorongan sosial dan emosional mereka secara lebih sehat dalam penggunaan media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kelompok responden yang menggunakan HP selama 4-6 jam/hari

menunjukkan proporsi tertinggi dalam kategori *Fear of Missing Out* (FoMO) sedang. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan HP dengan durasi sedang hingga tinggi berkaitan dengan peningkatan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja. Dalam rentang waktu tersebut, individu umumnya telah menghabiskan cukup banyak waktu untuk menjelajahi media sosial, berkomunikasi dengan teman, serta memantau berbagai aktivitas daring yang berlangsung secara *real time*. Durasi penggunaan HP yang panjang daripada durasi 1-3 jam/hari memberi peluang lebih besar bagi individu untuk masuk pada fenomena perbandingan sosial, yaitu membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial. Semakin lama seseorang menggunakan HP, maka semakin besar pula kemungkinan ia terpapar konten yang dapat memicu perasaan tertinggal.

Penelitian oleh Elhai et al. (2016) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan berhubungan dengan kecemasan, depresi, dan meningkatnya gejala *Fear of Missing Out* (FoMO). Ketika individu terlalu sering menggunakan HP untuk mengakses media sosial, mereka menjadi lebih rentan mengalami perasaan takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dilakukan orang lain. Hal ini diperkuat oleh teori Przybylski et al. (2013), yang menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) muncul dari kebutuhan psikologis dasar yang tidak terpenuhi, seperti kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*) dan kendali atas dirinya sendiri (*autinomy*). Kondisi inilah yang menjadi pemicu munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam intensitas sedang. Meskipun belum tergolong kategori tinggi, *Fear of Missing Out* (FoMO) pada tingkat sedang tetap perlu diwaspadai karena dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius apabila tidak disertai dengan

kemampuan regulasi diri yang baik. Oleh karena itu, penting bagi para siswa untuk menyadari batas penggunaan HP dan media sosial, serta didukung oleh lingkungan yang mendorong keseimbangan antara aktivitas digital dan interaksi langsung di dunia nyata.

Dalam penelitian ini, *Fear of Missing Out* (FoMO) diukur berdasarkan empat aspek yakni: *social media engagement*, *psychological need satisfaction*, *overall life satisfaction*, dan *general mood*. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari keempat aspek tersebut, aspek *psychological need satisfaction* menempati posisi tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa lebih banyak dipicu oleh belum terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar, seperti kebutuhan untuk merasa diterima, memiliki kontrol atas lingkungan, dan menjalin hubungan yang bermakna dengan orang lain. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013), yang menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) muncul ketika kebutuhan psikologis dasar, terutama *relatedness* (keterhubungan), *autonomy* (kemandirian), dan *competence* (kompetensi) tidak terpenuhi secara cukup. Ketika siswa merasa kurang memiliki kontrol atas keterlibatan sosialnya atau merasa terputus dari lingkaran sosial, mereka lebih rentan mengalami kekhawatiran akan kehilangan momen penting atau informasi yang terjadi di lingkungan sosial mereka, khususnya di media sosial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Laboratorium UM Malang lebih dominan berasal dari dorongan psikologis yang belum terpenuhi, bukan semata-mata dari kebiasaan menggunakan media sosial secara berlebihan. Hal ini menunjukkan pentingnya penguatan dalam hal pemenuhan kebutuhan psikologis remaja,

seperti membangun koneksi sosial yang sehat, memberikan ruang untuk pengambilan keputusan mandiri, serta meningkatkan kepercayaan diri dan rasa berdaya dalam interaksi sosial. Pemenuhan kebutuhan ini dapat menjadi strategi preventif untuk mengurangi resiko *Fear of Missing Out* (FoMO) secara lebih mendasar.

Menurut penelitian Fahmi Azzaki dkk. (2024), FoMO ditandai oleh penggunaan media sosial secara berlebihan, perbandingan sosial, ketergantungan pada validasi orang lain, dan kecemasan apabila tidak terlibat dalam hal-hal yang dianggap penting secara sosial. Dalam Islam, gejala ini dikaji melalui pendekatan hadis Nabi Muhammad SAW, yang memberikan panduan normatif dan praktis untuk mengatasi gangguan psikologis dan spiritual seperti FoMO, dengan dasar hadis Imam Tirmidzi:

"Di antara tanda baiknya Islam seseorang adalah meninggalkan apa yang tidak bermanfaat baginya." (HR. Tirmidzi)

Hadis ini menunjukkan bahwa seorang muslim idealnya fokus pada hal-hal yang bermanfaat, dan tidak terjebak dalam perilaku konsumtif digital seperti mengejar validasi atau membandingkan diri secara sosial di media sosial.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam seperti *qana'ah* (merasa cukup), syukur, dan tawakkal adalah kunci untuk mengurangi dampak negatif FoMO. Hadis Nabi yang diriwayatkan Imam Muslim menyebutkan bahwa keberuntungan sejati adalah ketika seseorang merasa cukup dengan rezeki yang Allah berikan kepadanya. Dengan *qana'ah*, individu tidak mudah tergoda untuk mengikuti gaya hidup yang viral atau membandingkan dirinya dengan orang lain.

Selanjutnya, tawakkal diajarkan sebagai bentuk kepasrahan kepada kehendak Allah, sebagaimana disebutkan dalam hadis Imam Ahmad tentang burung yang berangkat dalam keadaan lapar dan pulang dalam keadaan kenyang. Sementara syukur diperintahkan agar manusia tidak melupakan nikmat Allah, dan ini menjadi obat dari rasa kurang atau iri terhadap pencapaian orang lain yang terlihat di media sosial.

Pendekatan praktis dari ajaran hadis juga menyarankan pembatasan waktu penggunaan media sosial, memperkuat hubungan sosial nyata, dan meningkatkan kesadaran diri terhadap apa yang benar-benar penting dalam hidup. Selain itu, jurnal ini juga mengakui bahwa FoMO tidak sepenuhnya negatif, karena dapat menjadi pendorong motivasi dan kreativitas apabila dikelola dengan bijak misalnya, seseorang terdorong belajar hal baru, berolahraga, atau memulai usaha setelah terinspirasi dari media sosial.

Secara keseluruhan, ajaran Nabi SAW dalam hadis mampu memberikan panduan etis dan spiritual untuk mengelola FoMO. Nilai-nilai seperti qana'ah, tawakkal, dan syukur bukan hanya solusi religius, tetapi juga dapat dilihat sebagai strategi psikologis untuk menjaga ketenangan jiwa dan kesehatan mental di tengah derasnya arus informasi digital.

2. Tingkat regulasi diri pada siswa SMA pengguna aktif media sosial

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat dipaparkan bahwa regulasi diri siswa SMA Laboratorium UM Malang mayoritas berada pada kategori sedang. Hal itu berdasarkan skor yang didapat, dimana 85 siswa (71%) memiliki regulasi diri sedang yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan yang cukup dalam mengelola emosi, mengatur perilaku, serta mengarahkan diri terhadap tujuan tertentu, meskipun belum

sepenuhnya konsisten dalam penerapannya. Sesuai dengan penelitian Alhadi et al. (2019) yang menunjukkan bahwa siswa dengan regulasi diri sedang masih memiliki performa yang baik dalam konteks akademik dan sosial.

Sementara itu, terdapat 18 siswa (15%) masuk dalam kategori regulasi diri tinggi, yang mencerminkan kemampuan yang kuat dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku secara mandiri, serta mampu membuat keputusan yang selaras dengan nilai dan tujuan jangka panjang mereka. Menurut Gestsdottir & Lerner (2008), Individu dengan regulasi tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tantangan dan memiliki kontrol diri yang lebih baik.

Sedangkan untuk regulasi diri rendah sebanyak 17 siswa (14%) yang mengindikasikan adanya kesulitan dalam mengontrol impuls, menetapkan tujuan, atau menjaga konsistensi tindakan, sehingga berpotensi rentan terhadap gangguan dari lingkungan, termasuk penggunaan media sosial yang berlebihan. Menurut Zimmerman (2000), individu dengan regulasi diri rendah cenderung tidak mampu mengelola emosi dan perilaku mereka dengan baik, yang dapat mempengaruhi prestasi akademiknya.

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden baik laki-laki maupun perempuan berasal dalam kategori regulasi diri sedang. Perempuan mendominasi dalam kategori ini dengan jumlah 44 orang, sedangkan laki-laki sebanyak 41 orang.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi diri pada siswa SMA Laboratorium UM Malang cenderung serupa karena selisihnya tidak banyak, meskipun perempuan sedikit lebih dominan. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Alhadi et al. (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam regulasi diri antara siswa laki-laki dan perempuan, di mana perempuan menunjukkan kemampuan regulasi yang lebih tinggi.

Hal ini dapat disebabkan oleh faktor sosial dan emosional, di mana perempuan cenderung memiliki kesadaran diri yang lebih tinggi dan keterampilan mengelola emosi lebih baik sejak usia remaja. Namun, demikian, baik laki-laki maupun perempuan masih memerlukan dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri ke tingkat yang lebih tinggi, guna menunjang keberhasilan akademik dan perkembangan pribadi.

Jika ditinjau berdasarkan usia, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dari seluruh kelompok usia tergolong dalam kategori regulasi diri sedang. Usia 16 tahun tercatat sebagai kelompok usia dengan jumlah tertinggi dalam kategori ini, yaitu sebanyak 44 siswa, diikuti oleh usia 17 tahun sebanyak 26 orang, dan usia 15 tahun sebanyak 15 orang. Namun, tidak terdapat responden berusia 18 tahun yang termasuk dalam kategori regulasi diri sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa usia 16 tahun dalam penelitian ini berada dalam masa transisi perkembangan yang ditandai dengan peningkatan tuntutan sosial dan akademik, namun belum sepenuhnya diimbangi oleh kematangan dalam pengelolaan diri.

Usia 16 tahun, individu berada dalam tahap remaja madya yang menurut Santrock (2012) merupakan masa dimana kemampuan pengambilan Keputusan dan pengendalian diri sedang berkembang, namun masih dipengaruhi oleh implusivitas dan kebutuhan akan penerimaan sosial. Hal ini dapat menjelaskan mengapa sebagian besar siswa usia 16 tahun menunjukkan regulasi diri pada tingkat sedang.

Berdasarkan data yang ditemukan, menunjukkan bahwa pada kategori regulasi diri sedang, seluruh kelompok durasi penggunaan HP memiliki jumlah yang cukup tinggi, dengan kelompok penggunaan HP 4-6 jam/hari menempati proporsi

terbesar (44 orang), diikuti oleh kelompok >6 jam/hari (21 orang), dan 1-3 jam/hari (20 orang). Temuan ini mengindikasikan bahwa durasi penggunaan HP tidak selalu berkorelasi secara langsung dengan rendahnya regulasi diri, meskipun begitu penggunaan berlebihan dapat berpotensi menurunkan kemampuan individu dalam mengontrol diri. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Hartley et al. (2022) yang menemukan bahwa keterampilan regulasi diri berhubungan negatif dengan multitasking saat belajar dan berhubungan positif dengan penghindaran distraksi serta penggunaan ponsel secara sadar. Artinya, siswa dengan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu menghindari gangguan dari ponsel dan menggunakan perangkat tersebut secara lebih bijaksana dalam proses belajar. Namun, apabila penggunaan HP tidak disertai dengan kesadaran dan kontrol, maka beresiko menimbulkan penurunan kemampuan regulasi diri dalam jangka panjang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diantara keempat aspek regulasi diri, yakni *impulsive control*, *goal direction*, *self direction*, dan *decision making* yang paling tinggi memengaruhi regulasi diri siswa SMA Laboratorium UM Malang adalah aspek *decision making*. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam membuat Keputusan yang tepat dan bijaksana dalam situasi sehari-hari sangat berperan penting dalam keseluruhan kemampuan regulasi diri mereka.

Aspek *decision making* mencerminkan kemampuan individu dalam menimbang pilihan, memprediksi konsekuensi, dan memilih tindakan yang mendukung tujuan jangka panjang, yang sangat penting dalam konteks perkembangan remaja. Sejalan dengan penelitian Gestsdottir & Lerner (2008), yang menyatakan bahwa aspek pengambilan keputusan atau *decision making* merupakan bagian utuh dari regulasi diri karena berkaitan

langsung dengan kapasitas untuk bertindak secara sadar, konsisten, dan sesuai dengan nilai-nilai tujuan pribadi. Selain itu, remaja yang mampu membuat keputusan yang baik cenderung memiliki kontrol diri yang lebih stabil dan mampu menavigasi tantangan perkembangan secara lebih adaptif.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu membagi waktu antara belajar dan bermain media sosial, meskipun dengan frekuensi yang berbeda-beda. Sebanyak 36 siswa menyatakan sering membagi waktu, 81 siswa menjawab kadang-kadang, dan hanya 3 siswa yang mengaku tidak pernah membagi waktu antara belajar dan bermain media sosial. Data ini mengindikasikan bahwa kesadaran siswa yang berada pada kategori "kadang-kadang" menunjukkan bahwa regulasi terhadap penggunaan waktu masih belum menjadi kebiasaan yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Mengenai cara siswa membagi waktu menunjukkan adanya variasi strategi yang digunakan untuk mengelola aktivitas belajar dan penggunaan media sosial. Strategi yang paling umum dilakukan antara lain adalah mendahulukan belajar daripada bermain media sosial, membagi waktu secara seimbang, mengurangi penggunaan HP, serta belajar sambil menggunakan media sosial (misalnya mencari referensi atau materi pelajaran). Strategi-strategi ini mencerminkan adanya upaya regulasi diri dan perilaku yang berkembang di kalangan siswa. Menurut Zimmerman (2000), kemampuan individu untuk merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi aktivitas belajar merupakan bagian dari proses *self regulated learning* yang mendukung pencapaian tujuan secara mandiri.

Selain itu mayoritas siswa pernah melakukan upaya untuk mengurangi penggunaan ponsel dengan melakukan berbagai aktivitas sesuai yang dipaparkan Kuss et al. (2012). Para siswa

melakukan upaya-upaya, seperti: menghabiskan waktu bersama teman, keluarga, berolahraga, melakukan hobi, melakukan kegiatan organisasi, beristirahat, dan menonaktifkan aplikasi yang sering digunakan. Ini menunjukkan bahwa regulasi diri para siswa di SMA Laboratorium UM Malang sudah bagus, karena mereka bisa mengendalikan diri untuk melakukan hal-hal lain dan tidak terpacu pada penggunaan ponsel yang berlebihan.

Dalam Islam, regulasi diri dipandang sebagai proses spiritual dan moral yang sangat penting dalam membentuk kepribadian seorang muslim yang matang dan bertanggung jawab. Menurut Riyanda Utari (2021), masa remaja adalah fase kritis perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Di masa ini, seorang remaja mulai menghadapi tuntutan untuk mengambil keputusan sendiri dan mempersiapkan diri menuju kedewasaan. Oleh sebab itu, regulasi diri sangat penting agar remaja mampu menjalani tugas perkembangannya secara optimal.

Dalam perspektif Islam, remaja dikenal dengan istilah *as-syabab*, yaitu fase setelah masa kanak-kanak (*thufulah*) dan sebelum masa dewasa (*rajuliyah*). Islam memandang remaja sebagai pribadi potensial yang mulai bertanggung jawab atas perbuatannya, karena telah memasuki fase *aqil baligh*. Dalam hal ini, kemampuan regulasi diri merupakan bentuk aktualisasi dari potensi fitrah manusia yang baik dan suci, yang diberikan Allah SWT sejak lahir. Al-Qur'an menjelaskan pentingnya perencanaan dan introspeksi diri sebagai dasar dari regulasi diri, sebagaimana dalam QS. Al-Hasyr: 18. Ayat ini mengandung ajakan agar setiap muslim senantiasa melakukan muhasabah (introspeksi diri), memiliki visi hidup yang jelas, serta senantiasa merencanakan masa depannya dengan baik. Dalam konteks remaja, ini berarti menyadari kelebihan dan kelemahan diri, menentukan tujuan

hidup yang bermakna, serta mampu mengambil keputusan secara matang dan bertanggung jawab (Utari, 2021).

Islam juga memberikan dasar spiritual untuk penguatan regulasi diri melalui nilai-nilai seperti: iman, sabar, tawakal, syukur, dan takwa. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11. Ayat ini menunjukkan bahwa perubahan dan pengembangan diri adalah tanggung jawab pribadi yang membutuhkan kesadaran dan kemauan dari dalam diri sendiri. Regulasi diri dalam perspektif Islam bukan hanya sekadar kemampuan psikologis, tetapi juga merupakan bentuk penghambaan kepada Allah dengan cara menjaga amanah tubuh, akal, dan waktu yang telah diberikan-Nya (Utari, 2021).

Dengan demikian, Islam mendorong remaja untuk menjadi pribadi yang aktif, berencana, dan bertanggung jawab, serta mampu menahan diri dari hawa nafsu dan pengaruh lingkungan negatif. Regulasi diri yang kuat dalam Islam akan membentuk karakter muslim yang tangguh secara mental, bijaksana dalam bersikap, dan teguh dalam prinsip kebaikan.

3. Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan regulasi diri siswa SMA pengguna aktif media sosial

Salah satu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan regulasi diri siswa SMA pengguna aktif media sosial di SMA Laboratorium UM Malang. Penelitian ini terdiri dari 120 responden yang merupakan siswa kelas X dan XI dan pengguna media sosial. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata subjek penelitian berada pada tingkat FoMO sedang dengan jumlah 84 orang subjek. Begitu juga untuk variabel regulasi diri mayoritas subjek berada pada tingkatan sedang yakni dengan total 85 orang subjek.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara FoMO dan regulasi diri pada siswa SMA pengguna aktif media sosial di SMA Laboratorium UM Malang, yang berarti semakin tinggi tingkat FoMO pada siswa maka tingkat regulasi dirinya semakin rendah. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,229 dan nilai signifikansi 0,012 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima (Przybylski et al., 2013; Elhai et al., 2016).

Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sianipar dan Kaloeti (2019) yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara FoMO dengan regulasi diri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Kusnadi dan Suhartanto (2022) dimana FoMO dan regulasi memiliki korelasi negatif dan signifikan. Sehingga berdasarkan dua penelitian sebelumnya dapat disimpulkan jika semakin tinggi tingkat FoMO maka tingkat regulasi dirinya rendah, begitu juga sebaliknya jika tingkat FoMO rendah maka orang tersebut memiliki regulasi diri yang tinggi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa pengguna aktif media sosial mayoritas berada pada kategori sedang. Dari 120 responden, sebanyak 84 siswa (70%) menunjukkan kecenderungan untuk merasa cemas atau khawatir ketika tidak terlibat dalam aktivitas sosial tertentu, terutama yang terjadi di media sosial. Dari analisis lanjut ditemukan bahwa siswa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO), sedangkan siswa laki-laki lebih banyak yang memiliki regulasi diri pada kategori tinggi. Sementara itu, berdasarkan aspek *Fear of Missing Out* (FoMO), aspek *psychological need satisfaction* memiliki presentase yang tinggi, hal ini mengindikasikan bahwa tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial.
2. Tingkat regulasi diri siswa juga menunjukkan hasil yang serupa, di mana mayoritas siswa berada pada kategori sedang. Sebanyak 85 siswa (71%) memiliki kemampuan yang cukup dalam mengelola emosi dan perilaku mereka, meskipun belum sepenuhnya konsisten dalam penerapannya. Hanya 18 siswa (15%) yang menunjukkan regulasi tinggi, sementara 17 siswa (14%) berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun siswa memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup, masih ada ruang untuk perbaikan agar mereka dapat lebih efektif dalam mengatur diri di tengah

pengaruh media sosial. Untuk variabel regulasi diri, aspek *decision making* menjadi aspek yang paling dominan, yang menunjukkan bahwa kemampuan dalam membuat keputusan yang bujak menjadi kunci penting dalam mengatur diri di tengah paparan informasi media sosial yang masif.

3. Selanjutnya, analisis hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan regulasi diri menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil uji kolerasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialami siswa, semakin rendah kemampuan regulasi diri yang dimiliki, dengan nilai koefisien kolerasi sebesar -0,229 dan signifikansi 0,012 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa siswa yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tinggi cenderung kesulitan dalam mengatur diri mereka, begitu juga sebaliknya. Secara deskriptif, mayoritas siswa berada pada kategori sedang untuk kedua variabel, baik *Fear of Missing Out* (FoMO) maupun regulasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengguna media sosial cukup tinggi di kalangan remaja, sebagian besar dari mereka masih memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup untuk mengontrol perilaku daringnya, Namun demikian, keberadaan kelompok dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan regulasi diri rendah juga perlu mendapat perhatian karena menunjukkan adanya potensi risiko terhadap Kesehatan mental dan prestasi akademik siswa.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap dampak negatif dari *Fear of Missing Out* (FoMO), terutama dalam penggunaan media sosial yang berlebihan. Upaya untuk meningkatkan regulasi diri dapat dilakukan melalui

kebiasaan membuat jadwal harian, membatasi penggunaan HP, dan melatih kemampuan mengambil keputusan secara sadar. Siswa juga disarankan untuk mengembangkan keterampilan *mindfulness* agar lebih mampu mengelola dorongan dan distraksi digital.

2. Bagi Guru dan Tenaga Pendidik

Guru dan konselor sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan regulasi diri. Strategi pengajaran dapat diperkaya dengan menyisipkan edukasi digital dan latihan pengambilan keputusan dalam konteks nyata. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dapat mengembangkan program-program pengembangan regulasi diri dan keterampilan sosial-emosional, seperti diskusi kelompok, *role play*, dan simulasi pengambilan keputusan.

3. Bagi Kepala Sekolah

Bagi kepala sekolah disarankan untuk menciptakan kebijakan yang mendukung penggunaan media sosial secara sehat, seperti regulasi penggunaan gawai selama pembelajaran, penyuluhan mengenai literasi digital, serta pelatihan *sift skill* yang menekankan kemampuan mengelola diri. Sekolah juga dapat menggandeng pihak luar (misalnya psikolog atau lembaga edukasi digital) untuk mengadakan seminar atau workshop tentang pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) dan pentingnya regulasi diri di era digital.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua perlu memperkuat komunikasi dan keterlibatan dalam kehidupan digital anak. Dukungan emosional, diskusi terbuka, serta pembentukan aturan penggunaan media sosial yang sehat di rumah dapat membantu remaja menumbuhkan kontrol diri yang lebih baik. Selain itu, memberi contoh penggunaan media sosial yang bijak juga menjadi salah satu cara paling efektif

dalam membimbing anak menghadapi pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO).

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk studi lanjutan dengan memperluas variabel lain yang berhubungan, seperti kecemasan sosial, *self esteem*, atau variabel kesejahteraan psikologis. Peneliti berikut juga disarankan menggunakan pendekatan campuran (*mixed method*) untuk menggali lebih dalam dinamika regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) dari sudut pandang kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif* (N. Saputra, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Abel, J. P. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44.
- Addzaky, K. U. (2024). Perkembangan Peserta didik SMA (Sekolah Menengah Atas). *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(3), 75–85. <https://doi.org/10.61722/jinu.v1i3.1532>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2020). Sindrom *Fear Of Missing Out* sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial di Kota Depok 1. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi*, 2(4), 166. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan akan Kehilangan Momen (FOMO) pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostidia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38–47.
- Al Fairuzzabadi & Ghazi, A. (2014). Pengaruh regulasi diri terhadap delinquency santri MTs Pondok Pesantren al-Mu'minien Lohbener Indramayu [Doctoral dissertation], Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Alhadi, S., Saputra, W. N. E., Purwadi, P., Muyana, S., Supriyanto, A., & Fatmawati, D. (2019). Self-Regulation of Emotion in Students in Yogyakarta Indonesia: Gender Differences. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 82–87. <https://doi.org/10.17977/um001v4i32019p082>
- Alwisol, 2009. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). "The Relationship Between Addictive Use of Social Media and the Development of Mental Health Problems in Adolescents: A Review." *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(2), 193-203.
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian* (7th ed.). PT RINEKA CIPTA.
- Auliya, A. A., Yahya, A. B., & Hurryos, F. K. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Remaja di Indonesia. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 57–66. <http://stipram.co.id>
- Azzaki, F., Hasanah, U., & Nur, S. M. (2024). Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) di Instagram dalam Perspektif Hadis. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 7(1), 55–70.

- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Deci. E. L., & Ryan R.M. (1985). *The General Causality Orientation Scale: Self Determination in Personality*. U.S: *Academy Press, Inc.*
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and psychology/*Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185.
- Digital 2024: 5 Billion Social Media Users*. (2024, January 31). We Are Social.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516.
- Erikson, Erik H. ; Helly Prajitno Soetjipto ; Sri Mulyantini Soetjipto ; Harris H. Setiajid. (2010). *Childhood And Society / Erik H. Erikson*; Penerjemah, Helly Prajitno Soetjipto, Sri Mulyantini Soetjipto; Editor, Harris H. Setiajid.
- Fahmi Azzaki, Uswatun Hasanah, & Sulaiman Muhammad Nur. (2024). Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) di Instagram dalam Perspektif Hadis. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam* , 5(3), 560-576. <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v5i3.1689>
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep Diri dengan Regulasi Diri Dalam Belajar pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 07(02), 171–183.
- Faridah, N. (2021). Hubungan Regulasi Diri dengan FOMO pengguna Instagram pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA [Skripsi]. Universitas Islam Sultan Agung.
- Fitriana, Ahmad, A., & Fitria. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Remaja dalam Keluarga. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(02), 182–194.
- Friedman, H.S dan Schustack, M.W. (2008). *Psikologi Kepribadian : Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta : Erlangga.
- Gavora, P., Jakešová, J., & Kalenda, J. (2015). The Czech Validation of the Self-regulation Questionnaire. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 222–230. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.113>
- Gestsdottir, S., & Lerner, R. M. (2008). *Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation*. *Human Development*, 51(3), 202–224. <https://doi.org/10.1159/000135757>
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PS Regresi*. Edisi 7. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). Teori-Teori Psikologi.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). *Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health*. *World Journal of Clinical Cases*, 9, 4881 - 4889.
- Hartley, L., et al. (2022). The relationship between self-regulation and smartphone use in adolescents. *Journal of Adolescent Health*.
- Helmi, A. F. (2020). Adaptasi dan Validasi Skala FoMo: Desiminasi Hasil Riset. <https://www.youtube.com/watch?v=eNN6MPw1aJ4>.
- Hergenhahn, Matthew H. Olson. *Theories of Learning (Teori Belajar)*, alih bahasa : Tri Wibowo B.S, Jakarta: Prenada Media Group, 2010;3:313.
- JWT Intelligence. (2012). *FOMO: The Fear Of Missing Out (March 2012 Update)*. <https://www.slideshare.net/jwtintelligence/the-fearofmissing-out-fomomarch-2012update>
- Khuluqiyah, B., & Satwika, Y. W. (2024). Hubungan Self Control dengan Kecenderungan Mengalami Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Madya Pengguna Aktif Media Sosial. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1049–1066. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1050-1066>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., & Lin, N. (2013). "Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults." *PLOS ONE*, 8(8), e69841.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. In *Seminar ASEAN Psycology & Humanity* (pp. 8-9).
- Martela, F., & Riekk, T. J. J. (2018). Autonomy, competence, relatedness, and beneficence: A multicultural comparison of the four pathways to meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 9(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01157>
- Munawarah, Latipun, & Amalia, S. (2019). Kontribusi Dukungan Teman Sebaya Terhadap Regulasi Diri pada Remaja. *PSIKOVIDYA*, 23(2), 150.
- Nirmala, H. V. P. (2017). Peran Regulasi Diri dan Konformitas terhadap Perilaku Berkendara Berisiko pada Remaja [Skripsi]. Universitas Gadjah Mada.

- Nuzul, P. L., & Amin, A. (2021). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 67–77.
- Paulina, M., Istiningtyas, L., & Lukmawati, L. (2021). Regulasi Diri dan Makna Hidup pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa Palembang. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(1), <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1996975>
- Prasetyo, B., & Jannah, L. M. (2007). Merode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi (1st ed.). *PT Raja Grafindo Persada*.
- Priyatno, Dwi. (2014). Mandiri Belajar Analisis Data dengan SPSS. Yogyakarta: Mediakom.
- 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>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (N. I. Sallama, Ed.; 13th ed.). Erlangga.
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). "Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review." *JMIR Mental Health*, 3(4), e50.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). Sebaran Penetrasi Pengguna Internet Tahun 2024.
- Sianipar, N. A., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. In *Jurnal Empati* (Vol. 8, Issue 1).
- Silitonga, P. (2023). Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, dan Perilaku Remaja yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(4). <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>
- Sintiawan, N., Setiyowati, A. J., & Zen, E. F. (2021). Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FOMO) Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(9), 738–745. <https://doi.org/10.17977/um065v1i92021p738-745>
- Soetikno, N., & Andreane, C. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dan *Fear Of Missing Out* pada Remaja Pengguna Youtube. *Versi Cetak*, 6(3), 750–756. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i3.19451>

- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *CV ALFABETA*.
- Utari, R. (2021). Self Regulation pada Remaja dalam Perspektif Islam (Cara Pandang dalam Perspektif Psikologi dan Agama Islam Menghadapi Usia Remaja dan Problematikanya). *Bayani: Jurnal Studi Islam*, 1(1), 43–51. <https://ejournal.umbandung.ac.id/index.php/bayani/article/view/1689>
- Vago, D. R., & David, S. A. (2012). *Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness*. *Frontiers in Human Neuroscience*, OCTOBER 2012. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>
- Weideinger, D., McClelland, A., & Furnham, A. (2021). *The Effectiveness of “Fear of Missing Out” Inducing Content in Facebook Advertisements*. *Psychology*, 12(05), 829–842. <https://doi.org/10.4236/psych.2021.125051>
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective*. Dalam Boekaerts, M. et al. *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press
- Zimmerman, B. J. (1989, September 1). *A Social Cognitive View of SelfRegulated Academic Learning*. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 17.
- Zimmerman, B.J. (1990). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview*. *Journal of Educational Psychology*. 25 (1), hlm 3-17.
- Zimmerman, B.J., Martinez-Pons, Manuel. (1990). *Student Differences in SelfRegulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use*. *Journal of Educational Psychology*. 82 (1), hlm 51-59.

Lampiran

Lampiran 1 Blueprint Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

No	Pernyataan
1	Saya takut orang lain mempunyai pengalaman yang lebih berharga daripada saya
2	Saya takut teman-teman saya mempunyai pengalaman yang lebih berharga daripada saya
3	Saya khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa mengajak saya
4	Saya cemas ketika saya tidak tahu kabar terbaru tentang apa yang dilakukan teman-teman
5	Penting bagi saya tahu “ <i>inside jokes</i> /bahasa canda” teman-teman saya
6	Terkadang saya ingin tahu apakah saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi
7	Saya merasa terganggu ketika kehilangan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman
8	Ketika mendapatkan pengalaman menyenangkan, penting bagi saya untuk membagikan detilnya secara daring (misalnya, update status)

Lampiran Blueprint 2 Skala Regulasi Diri

No	Pernyataan
1	Ketika saya memiliki suatu tujuan, biasanya saya memantau dan mengetahui kemajuan yang saya lakukan untuk mencapai tujuan itu
2	Saya memiliki hambatan untuk memutuskan sesuatu
3	Saya memiliki rencana-rencana, tetapi saya mudah untuk menghindar dalam melaksanakan rencana-rencana tersebut
4	Sulit bagi saya untuk memikirkan hal hal yang dapat membantu saya untuk mengubah cara saya dalam melakukan sesuatu
5	Saya memiliki kesulitan dalam memutuskan suatu tindakan yang harus saya lakukan
6	Saya memiliki banyak cara untuk berubah, tetapi sulit bagi saya untuk memutuskan salah satu cara yang sebaiknya saya lakukan
7	Saya mudah berputus asa
8	Biasanya, saya dengan baik dapat melakukan sesuatu hal yang telah saya rencanakan
9	Saya memiliki prinsip atau standar pribadi dan saya berusaha untuk berada pada prinsip-prinsip yang telah saya miliki
10	Saya menyusun langkah hidup saya dengan tepat
11	Saya memiliki aturan yang saya taati bagaimanapun caranya
12	Saya tahu apa yang saya inginkan
13	Sampai pada waktu yang dinilai terlambat, saya tidak menyadari dampak dari perbuatan saya
14	Saya merasa saya tidak belajar dari kesalahan yang saya lakukan

15	Saya mengalami masa-masa yang sulit untuk merencanakan tujuan bagi diri saya sendiri
16	Seringkali saya tidak mengerti dengan aktivitas yang sedang saya lakukan sampai ada seseorang yang memberi tahu atau mengingatkan saya
17	Biasanya saya berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak
18	Saya belajar dari kesalahan yang saya lakukan
19	Segera setelah saya mengetahui adanya suatu masalah atau tantangan, saya akan mulai mencari solusi yang tepat
20	Ketika saya sedang mencoba untuk melakukan perubahan, saya akan memberikan banyak perhatian untuk upaya yang saya lakukan
21	Sesaat setelah saya melihat sesuatu yang tidak sesuai atau tidak berjalan baik, saya langsung berkeinginan untuk melakukan sesuatu agar hal tersebut berjalan lebih baik atau lebih sesuai
22	Biasanya akan ada lebih dari satu cara untuk menyelesaikan sesuatu hal
23	Biasanya saya bisa menemukan berbagai macam kemungkinan ketika saya ingin melakukan suatu perubahan
24	Biasanya saya mengetahui adanya kebutuhan untuk berubah sebelum orang lain mengetahuinya
25	Saya merupakan orang yang memiliki kemampuan yang baik untuk menemukan berbagai macam cara untuk mendapatkan hal yang saya inginkan

Lampiran 3 Skala Penelitian

SKALA PENELITIAN

Nama/Inisial : _____
 Usia : _____ tahun
 Kelas : X / XI / XII
 Jurusan : _____
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Perkenalkan, nama saya Zulfa Diana mahasiswa semester 8 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk skripsi. Semua jawaban teman-teman bersifat **RAHASIA** dan murni digunakan untuk kepentingan penelitian. Atas perhatian dan ketersediaannya saya ucapkan terima kasih.

Pernyataan Persetujuan Mengikuti Penelitian

Setelah membaca informasi di atas, saya telah memahami tujuan penelitian ini. Dengan ini saya menyatakan bahwa saya bersedia secara sukarela untuk berpartisipasi dalam mengisi kuisioner penelitian ini serta memberikan jawaban yang jujur dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Pilih salah satu: (beri tanda X)

☐ Ya, saya bersedia

☐ Tidak, saya tidak bersedia

Bagian I

Petunjuk Pengisian

- Bacalah setiap pernyataan dengan cermat.
- Beri tanda (✓) di kolom yang paling sesuai dengan jawaban Anda

Untuk pernyataan berikut, pilih jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Anda:

- STS** : Apabila Anda **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan tersebut,
TS : Apabila Anda **Tidak Sesuai** dengan pernyataan tersebut,
N : Apabila Anda **Netral** dengan pernyataan tersebut,
S : Apabila Anda **Sesuai** dengan pernyataan tersebut,
SS : Apabila Anda **Sangat Sesuai** dengan pernyataan tersebut,

Contoh:

- Cara merespon pernyataan yang sesuai dengan kondisi Anda

No	Pernyataan	Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Saya mudah menyerah		✓			

- Cara merespon apabila Anda mengalami kekeliruan

No	Pernyataan	Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Saya mudah menyerah		✗		✓	

Skala 1

No	Pernyataan	Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Saya takut orang lain mempunyai pengalaman yang lebih berharga daripada saya					
2	Saya takut teman-teman saya mempunyai pengalaman yang lebih berharga daripada saya					
3	Saya khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa mengajak saya					
4	Saya cemas ketika saya tidak tahu kabar terbaru tentang apa yang dilakukan teman-teman					
5	Penting bagi saya tahu "inside jokes/bahasa canda" teman-teman saya					
6	Terkadang saya ingin tahu apakah saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi					
7	Saya merasa terganggu ketika kehilangan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman					
8	Ketika mendapatkan pengalaman menyenangkan, penting bagi saya untuk membagikan detailnya secara daring (misalnya, update status)					

Skala 2

No	Pernyataan	Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Ketika saya memiliki suatu tujuan, biasanya saya memantau dan mengetahui kemajuan yang saya lakukan untuk mencapai tujuan itu					
2	Saya memiliki hambatan untuk memutuskan sesuatu					
3	Saya memiliki rencana-rencana, tetapi saya mudah untuk menghindari dalam melaksanakan rencana-rencana tersebut					
4	Sulit bagi saya untuk memikirkan hal hal yang dapat membantu saya untuk mengubah cara saya dalam melakukan sesuatu					
5	Ketika saya hendak mengubah rencana yang telah saya susun, saya merasa kebingungan untuk memulai perubahan itu					
6	Saya memiliki kesulitan dalam memutuskan suatu tindakan yang harus saya lakukan					
7	Saya memiliki banyak cara untuk berubah, tetapi sulit bagi saya untuk memutuskan salah satu cara yang sebaiknya saya lakukan					

No	Pernyataan	Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
8	Saya mudah berputus asa					
9	Biasanya, saya dengan baik dapat melakukan sesuatu hal yang telah saya rencanakan					
10	Saya memiliki prinsip atau standar pribadi dan saya berusaha untuk berada pada prinsip-prinsip yang telah saya miliki					
11	Saya menyusun langkah hidup saya dengan tepat					
12	Saya memiliki aturan yang saya taati bagaimanapun caranya					
13	Saya tahu apa yang saya inginkan					
14	Sampai pada waktu yang dinilai terlambat, saya tidak menyadari dampak dari perbuatan saya					
15	Saya merasa saya tidak belajar dari kesalahan yang saya lakukan					
16	Biasanya saya hanya membuat satu kesalahan dalam satu waktu yang kemudian saya jadikan pelajaran					
17	Saya mengalami masa-masa yang sulit untuk merencanakan tujuan bagi diri saya sendiri					
18	Seringkali saya tidak mengerti dengan aktivitas yang sedang saya lakukan sampai ada seseorang					

	yang memberi tahu atau mengingatkan saya					
19	Biasanya saya berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak					
20	Saya belajar dari kesalahan yang saya lakukan					
21	Segera setelah saya mengetahui adanya suatu masalah atau tantangan, saya akan mulai mencari solusi yang tepat					
22	Ketika saya sedang mencoba untuk melakukan perubahan, saya akan memberikan banyak perhatian untuk upaya yang saya lakukan					
23	Sesaat setelah saya melihat sesuatu yang tidak sesuai atau tidak berjalan baik, saya langsung berkeinginan untuk melakukan sesuatu agar hal tersebut berjalan lebih baik atau lebih sesuai					
24	Biasanya akan ada lebih dari satu cara untuk menyelesaikan sesuatu hal					
25	Biasanya saya bisa menemukan berbagai macam kemungkinan ketika saya ingin melakukan suatu perubahan					
26	Biasanya saya mengetahui adanya kebutuhan untuk					

	berubah sebelum orang lain mengetahuinya					
27	Saya merupakan orang yang memiliki kemampuan yang baik untuk menemukan berbagai macam cara untuk mendapatkan hal yang saya inginkan					

☐ Lain-lain: (sebutkan)

- Seberapa sering Anda bisa mengontrol keinginan untuk membuka media sosial saat belajar?
 - ☐ Sering
 - ☐ Kadang-kadang
 - ☐ Tidak pernah
- Bagaimana cara Anda mengatur waktu antara belajar dan bermain media sosial?
- Pernahkan Anda mencoba mengurangi penggunaan media sosial? Jika "pernah", jelaskan caranya!

Bagian II

Jawab pertanyaan berikut sesuai dengan keadaan Anda saat ini:

- Berapa lama Anda menggunakan media sosial dalam sehari?

pilih salah satu:

 - ☐ 1-3 jam/ hari
 - ☐ 4-6 jam/ hari
 - ☐ >6 jam/ hari
- Media sosial apa yang sering Anda gunakan?

bisa memilih lebih dari satu:

 - ☐ WA
 - ☐ Instagram
 - ☐ TikTok
 - ☐ Facebook
 - ☐ X
 - ☐ Telegram

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MALANG (UM)
UPT PENGELOLA SEKOLAH LABORATORIUM
Jalan Semarang 5, Malang 65145
Telpon: 0341-551312
Laman: www.um.ac.id

Nomor : 14.3.9/UN32.36/KM/2025
Hal : Pemberian Izin Penelitian a.n. Zulfa Diana

14 Maret 2025

Yth. Kepala SMA Laboratorium
Universitas Negeri Malang

Menindaklanjuti surat Saudara Nomor 373/FPsi.1/PP.009/3/2025 tanggal 7 Maret 2025 perihal Permohonan Izin Kegiatan, dengan ini kami sampaikan bahwa UPT Pengelola Sekolah Laboratorium tidak keberatan dengan kegiatan mahasiswa berikut:

Nama : Zulfa Diana
NIM : 210401110203
Instansi : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik
Ibrahim Malang

untuk melaksanakan penelitian yang berjudul "Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Regulasi Diri pada Siswa SMA Pengguna Aktif Media Sosial di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang", yang dilaksanakan di SMA Laboratorium UM pada tanggal 10 Maret - 30 April 2025.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
Zulfa Diana



Dr. Hj. Endang Sri Andayani, M.Si
NIP 196206121987012001

Lampiran 5 Lampiran Analisis Data

Uji Validitas *Fear of Missing Out* (FoMO)

	X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	X
X.1 Pearson Correlation	1	,870**	,404**	,347**	,291**	,221*	,193*	-0,104	,642**
Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,000	0,001	0,015	0,035	0,260	0,000
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X.2 Pearson Correlation	,870**	1	,412**	,285**	,238**	,187*	0,125	-0,122	,598**
Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,002	0,009	0,041	0,174	0,185	0,000
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X.3 Pearson Correlation	,404**	,412**	1	,690**	,480**	,241**	,490**	0,179	,791**
Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,000	0,000	0,008	0,000	0,050	0,000
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X.4 Pearson Correlation	,347**	,285**	,690**	1	,446**	,259**	,474**	,206*	,749**
Sig. (2-tailed)	0,000	0,002	0,000		0,000	0,004	0,000	0,024	0,000
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X.5 Pearson Correlation	,291**	,238**	,480**	,446**	1	,347**	,374**	,287**	,685**
Sig. (2-tailed)	0,001	0,009	0,000	0,000		0,000	0,000	0,002	0,000
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X.6 Pearson Correlation	,221*	,187*	,241**	,259**	,347**	1	,295**	0,012	,495**
Sig. (2-tailed)	0,015	0,041	0,008	0,004	0,000		0,001	0,896	0,000
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X.7 Pearson Correlation	,193*	0,125	,490**	,474**	,374**	,295**	1	,278**	,654**
Sig. (2-tailed)	0,035	0,174	0,000	0,000	0,000	0,001		0,002	0,000
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X.8 Pearson Correlation	-0,104	-0,122	0,179	,206*	,287**	0,012	,278**	1	,365**
Sig. (2-tailed)	0,260	0,185	0,050	0,024	0,002	0,896	0,002		0,000
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X Pearson Correlation	,642**	,598**	,791**	,749**	,685**	,495**	,654**	,365**	1
Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120

Uji Validitas Regulasi Diri 1

	Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.15	Y.16	Y.17	Y.18	Y.19
Y.1 Pears on Correl ation Sig. (2-tailed)	1	0,069	,257"	0,143	-0,064	0,069	0,126	0,160	,286"	,289"	0,044	,315"	0,083	0,041	0,158	0,092	-0,003	,238"
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.2 Pears on Correl ation Sig. (2-tailed)	0,069	1	,281"	,354"	-,242"	,250"	0,176	,237"	-0,001	0,123	0,109	0,044	0,114	0,016	0,170	,196"	,323"	0,103
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.3 Pears on Correl ation Sig. (2-tailed)	,257"	,281"	1	,384"	-0,168	,334"	,265"	0,104	0,173	0,143	,290"	0,172	,184"	,270"	,240"	0,059	,231"	,304"
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.4 Pears on Correl ation Sig. (2-tailed)	0,143	,354"	,384"	1	-0,131	0,151	,274"	,229"	0,049	-0,011	0,124	-0,050	0,176	0,143	,216"	0,039	,316"	,214"
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.6 Pears on Correl ation Sig. (2-tailed)	-0,064	-,242"	-0,168	-0,131	1	-0,158	-,361"	-,230"	-0,067	-,304"	-,224"	-,208"	-0,055	-0,173	-0,179	0,045	-0,081	-,249"
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.7 Pears on Correl ation Sig. (2-tailed)	0,069	,250"	,334"	0,151	-0,158	1	,273"	0,010	0,053	0,177	,238"	0,089	0,096	0,142	0,134	0,149	0,087	,186"
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.8 Pears on Correl ation Sig. (2-tailed)	0,126	0,176	,265"	,274"	-,361"	,273"	1	,341"	0,143	,290"	,272"	,280"	,205"	,232"	,201"	0,065	0,073	,260"
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.9 Pears on Correl ation Sig. (2-tailed)	0,160	,237"	0,104	,229"	-,230"	0,010	,341"	1	0,149	,342"	,196"	,182"	0,036	0,006	,249"	0,091	0,164	,191"
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.10 Pears on Correl ation Sig. (2-tailed)	,286"	-0,001	0,173	0,049	-0,067	0,053	0,143	0,149	1	,432"	,283"	,308"	0,140	,190"	0,116	-0,027	0,087	0,177
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.11 Pears on Correl ation Sig. (2-tailed)	,289"	0,123	0,143	-0,011	-,304"	0,177	,290"	,342"	,432"	1	,384"	,405"	-0,021	0,086	0,157	0,065	0,094	,243"
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.12 Pears on Correl ation Sig. (2-tailed)	0,044	0,109	,290"	0,124	-,224"	,238"	,272"	,196"	,283"	,384"	1	,301"	-0,030	,196"	0,050	0,053	,219"	,268"
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.13 Pears on Correl ation Sig. (2-tailed)	,315"	0,044	0,172	-0,050	-,208"	0,089	,280"	,182"	,308"	,405"	,301"	1	0,166	,231"	-0,030	-0,038	0,119	0,158
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.14 Pears on Correl ation Sig. (2-tailed)	0,083	0,114	,184"	0,176	-0,055	0,096	,205"	0,036	0,140	-0,021	-0,030	0,166	1	,296"	-0,116	0,171	,306"	0,059
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

Y.20	Y.21	Y.22	Y.23	Y.24	Y.25	Y.26	Y.27	Y
,206"	,286"	0,108	,259"	0,070	0,107	,191"	,314"	,439"
0,024	0,002	0,240	0,004	0,445	0,244	0,036	0,000	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,177	0,038	0,028	0,064	0,054	0,024	-0,121	0,096	,376"
0,053	0,682	0,761	0,488	0,562	0,796	0,190	0,295	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
,381"	0,169	0,125	0,179	-0,007	0,129	0,124	,182"	,560"
0,000	0,065	0,172	0,050	0,937	0,160	0,178	0,047	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,100	0,052	0,071	0,077	0,003	0,063	-0,031	0,029	,392"
0,276	0,575	0,441	0,405	0,970	0,496	0,736	0,751	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
-,291"	-,283"	-0,155	-0,166	-0,126	-,202"	-0,043	-,278"	-,300"
0,001	0,002	0,092	0,070	0,172	0,027	0,645	0,002	0,001
120	120	120	120	120	120	120	120	120
,287"	0,101	0,143	0,040	0,147	0,077	0,144	0,125	,448"
0,001	0,271	0,118	0,665	0,108	0,401	0,116	0,175	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
,363"	,226"	0,163	0,132	0,016	0,163	0,051	0,141	,519"
0,000	0,013	0,075	0,150	0,863	0,075	0,584	0,125	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
,206"	,200"	0,086	0,073	-0,008	0,068	-0,036	0,008	,379"
0,024	0,028	0,349	0,431	0,935	0,463	0,697	0,935	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
,208"	,202"	,192"	,252"	,312"	,194"	0,130	0,114	,455"
0,022	0,027	0,035	0,006	0,001	0,033	0,155	0,215	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
,323"	,308"	,232"	,255"	,289"	,231"	,279"	,265"	,554"
0,000	0,001	0,011	0,005	0,001	0,011	0,002	0,003	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
,352"	,211"	0,090	,231"	,182"	0,123	0,055	,189"	,494"
0,000	0,021	0,329	0,011	0,047	0,181	0,549	0,038	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
,212"	,246"	0,169	,375"	,196"	,206"	,211"	,394"	,499"
0,020	0,007	0,066	0,000	0,032	0,024	0,020	0,000	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,021	0,019	0,041	0,110	0,174	0,041	0,034	0,093	,321"
0,822	0,840	0,656	0,231	0,058	0,660	0,710	0,310	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120

Y.15	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	0,041	0,016	,270"	0,143	-0,173	0,142	,232"	0,006	,190"	0,086	,196"	,231"	,296"	1	,192"	0,087	,222"	,349"
		0,659	0,863	0,003	0,118	0,060	0,121	0,011	0,949	0,038	0,348	0,032	0,011	0,001		0,036	0,347	0,015	0,000
		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.16	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	0,158	0,170	,240"	,216"	-0,179	0,134	,201"	,249"	0,116	0,157	0,050	-0,030	-0,116	,192"	1	-0,050	0,020	,419"
		0,084	0,063	0,008	0,018	0,050	0,145	0,027	0,006	0,208	0,087	0,587	0,743	0,206	0,036		0,584	0,826	0,000
		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.17	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	0,092	,196"	0,059	0,039	0,045	0,149	0,065	0,091	-0,027	0,065	0,053	-0,038	0,171	0,087	-0,050	1	,273"	0,057
		0,317	0,032	0,525	0,669	0,625	0,103	0,482	0,324	0,766	0,480	0,568	0,683	0,062	0,347	0,584		0,003	0,537
		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.18	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	-0,003	,323"	,231"	,316"	-0,081	0,087	0,073	0,164	0,087	0,094	,219"	0,119	,306"	,222"	0,020	,273"	1	0,068
		0,971	0,000	0,011	0,000	0,380	0,346	0,426	0,073	0,345	0,308	0,016	0,196	0,001	0,015	0,826	0,003		0,462
		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.19	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	,238"	0,103	,304"	,214"	-,249"	,186"	,260"	,191"	0,177	,243"	,268"	0,158	0,059	,349"	,419"	0,057	0,068	1
		0,009	0,262	0,001	0,019	0,006	0,042	0,004	0,036	0,053	0,008	0,003	0,084	0,521	0,000	0,000	0,537	0,462	
		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.20	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	,206"	0,177	,381"	0,100	-,291"	,287"	,363"	,206"	,208"	,323"	,352"	,212"	0,021	,403"	,428"	0,140	0,137	,448"
		0,024	0,053	0,000	0,276	0,001	0,001	0,000	0,024	0,022	0,000	0,000	0,020	0,822	0,000	0,000	0,128	0,137	0,000
		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.21	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	,286"	0,038	0,169	0,052	-,283"	0,101	,226"	,200"	,202"	,308"	,211"	,246"	0,019	,184"	,324"	-0,076	-0,076	,296"
		0,002	0,682	0,065	0,575	0,002	0,271	0,013	0,028	0,027	0,001	0,021	0,007	0,840	0,044	0,000	0,410	0,409	0,001
		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.22	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	0,108	0,028	0,125	0,071	-0,155	0,143	0,163	0,086	,192"	,232"	0,090	0,169	0,041	0,129	0,174	0,018	0,101	0,114
		0,240	0,761	0,172	0,441	0,092	0,118	0,075	0,349	0,035	0,011	0,329	0,066	0,656	0,160	0,057	0,848	0,272	0,216
		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.23	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	,259"	0,064	0,179	0,077	-0,166	0,040	0,132	0,073	,252"	,255"	,231"	,375"	0,110	0,063	,311"	-0,063	0,167	,269"
		0,004	0,488	0,050	0,405	0,070	0,665	0,150	0,431	0,006	0,005	0,011	0,000	0,231	0,493	0,001	0,495	0,068	0,003
		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.24	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	0,070	0,054	-0,007	0,003	-0,126	0,147	0,016	-0,008	,312"	,289"	,182"	,196"	0,174	0,046	-0,003	0,047	0,144	,184"
		0,445	0,562	0,937	0,970	0,172	0,108	0,863	0,935	0,001	0,001	0,047	0,032	0,058	0,617	0,970	0,609	0,117	0,044
		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.25	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	0,107	0,024	0,129	0,063	-,202"	0,077	0,163	0,068	,194"	,231"	0,123	,206"	0,041	0,036	0,036	-0,112	0,149	0,116
		0,244	0,796	0,160	0,496	0,027	0,401	0,075	0,463	0,033	0,011	0,181	0,024	0,660	0,693	0,693	0,223	0,103	0,207
		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.26	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	,191"	-0,121	0,124	-0,031	-0,043	0,144	0,051	-0,036	0,130	,279"	0,055	,211"	0,034	0,129	0,021	-0,112	0,020	0,091
		0,036	0,190	0,178	0,736	0,645	0,116	0,584	0,697	0,155	0,002	0,549	0,020	0,710	0,161	0,819	0,222	0,831	0,325
		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.27	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	,314"	0,096	,182"	0,029	-,278"	0,125	0,141	0,008	0,114	,265"	,189"	,394"	0,093	0,040	0,055	-0,075	-0,029	,231"
		0,000	0,295	0,047	0,751	0,002	0,175	0,125	0,935	0,215	0,003	0,038	0,000	0,310	0,663	0,550	0,415	0,754	0,011
		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	,439"	,376"	,560"	,392"	-,300"	,448"	,519"	,379"	,455"	,554"	,494"	,499"	,321"	,427"	,401"	,219"	,394"	,542"
		0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,016	0,000	0,000
		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

,403"	,184"	0,129	0,063	0,046	0,036	0,129	0,040	,427"
0,000	0,044	0,160	0,493	0,617	0,693	0,161	0,663	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
,428"	,324"	0,174	,311"	-0,003	0,036	0,021	0,055	,401"
0,000	0,000	0,057	0,001	0,970	0,693	0,819	0,550	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,140	-0,076	0,018	-0,063	0,047	-0,112	-0,112	-0,075	,219"
0,128	0,410	0,848	0,495	0,609	0,223	0,222	0,415	0,016
120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,137	-0,076	0,101	0,167	0,144	0,149	0,020	-0,029	,394"
0,137	0,409	0,272	0,068	0,117	0,103	0,831	0,754	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
,448"	,296"	0,114	,269"	,184"	0,116	0,091	,231"	,542"
0,000	0,001	0,216	0,003	0,044	0,207	0,325	0,011	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
1	,486"	,328"	,311"	0,155	0,037	0,087	,286"	,634"
	0,000	0,000	0,001	0,090	0,686	0,344	0,002	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
,486"	1	,374"	,446"	,199"	,220"	0,161	,273"	,491"
0,000		0,000	0,000	0,029	0,016	0,078	0,003	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
,328"	,374"	1	,359"	,307"	,315"	0,123	,184"	,431"
0,000	0,000		0,000	0,001	0,000	0,180	0,044	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
,311"	,446"	,359"	1	0,156	,258"	,238"	,327"	,510"
0,001	0,000	0,000		0,089	0,004	0,009	0,000	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,155	,199"	,307"	0,156	1	,407"	,243"	,194"	,383"
0,090	0,029	0,001	0,089		0,000	0,007	0,034	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,037	,220"	,315"	,258"	,407"	1	,233"	,220"	,356"
0,686	0,016	0,000	0,004	0,000		0,010	0,016	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,087	0,161	0,123	,238"	,243"	,233"	1	,284"	,311"
0,344	0,078	0,180	0,009	0,007	0,010		0,002	0,001
120	120	120	120	120	120	120	120	120
,286"	,273"	,184"	,327"	,194"	,220"	,284"	1	,426"
0,002	0,003	0,044	0,000	0,034	0,016	0,002		0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120
,634"	,491"	,431"	,510"	,383"	,358"	,311"	,426"	1
0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	
120	120	120	120	120	120	120	120	120

Uji Validitas Regulasi Diri

		Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.15
Y.1	Pears on Correlation	1	0,069	,257**	0,143	0,069	0,126	0,160	,286**	,289**	0,044	,315**	0,083	0,041
	Sig. (2-tailed)		0,453	0,005	0,119	0,454	0,170	0,082	0,002	0,001	0,631	0,000	0,369	0,659
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.2	Pears on Correlation	0,069	1	,281**	,354**	,250**	0,176	,237**	-0,001	0,123	0,109	0,044	0,114	0,016
	Sig. (2-tailed)	0,453		0,002	0,000	0,006	0,055	0,009	0,995	0,181	0,234	0,637	0,214	0,863
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.3	Pears on Correlation	,257**	,281**	1	,384**	,334**	,265**	0,104	0,173	0,143	,290**	0,172	,184*	,270**
	Sig. (2-tailed)	0,005	0,002		0,000	0,000	0,004	0,258	0,059	0,120	0,001	0,060	0,044	0,003
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.4	Pears on Correlation	0,143	,354**	,384**	1	0,151	,274**	,229*	0,049	-0,011	0,124	-0,050	0,176	0,143
	Sig. (2-tailed)	0,119	0,000	0,000		0,101	0,002	0,012	0,592	0,903	0,177	0,589	0,054	0,118
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.7	Pears on Correlation	0,069	,250**	,334**	0,151	1	,273**	0,010	0,053	0,177	,238**	0,089	0,096	0,142
	Sig. (2-tailed)	0,454	0,006	0,000	0,101		0,003	0,915	0,562	0,054	0,009	0,335	0,298	0,121
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.8	Pears on Correlation	0,126	0,176	,265**	,274**	,273**	1	,341**	0,143	,290**	,272**	,280**	,205*	,232*
	Sig. (2-tailed)	0,170	0,055	0,004	0,002	0,003		0,000	0,119	0,001	0,003	0,002	0,024	0,011
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.9	Pears on Correlation	0,160	,237**	0,104	,229*	0,010	,341**	1	0,149	,342**	,196*	,182*	0,036	0,006
	Sig. (2-tailed)	0,082	0,009	0,258	0,012	0,915	0,000		0,104	0,000	0,032	0,047	0,698	0,949
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.10	Pears on Correlation	,286**	-0,001	0,173	0,049	0,053	0,143	0,149	1	,432**	,283**	,308**	0,140	,190*
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,995	0,059	0,592	0,562	0,119	0,104		0,000	0,002	0,001	0,128	0,038
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.11	Pears on Correlation	,289**	0,123	0,143	-0,011	0,177	,290**	,342**	,432**	1	,384**	,405**	-0,021	0,086
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,181	0,120	0,903	0,054	0,001	0,000	0,000		0,000	0,000	0,820	0,348
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.12	Pears on Correlation	0,044	0,109	,290**	0,124	,238**	,272**	,196*	,283**	,384**	1	,301**	-0,030	,196*
	Sig. (2-tailed)	0,631	0,234	0,001	0,177	0,009	0,003	0,032	0,002	0,000		0,001	0,746	0,032
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.13	Pears on Correlation	,315**	0,044	0,172	-0,050	0,089	,280**	,182*	,308**	,405**	,301**	1	0,166	,231*
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,637	0,060	0,589	0,335	0,002	0,047	0,001	0,000	0,001		0,071	0,011
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.14	Pears on Correlation	0,083	0,114	,184*	0,176	0,096	,205*	0,036	0,140	-0,021	-0,030	0,166	1	,296**
	Sig. (2-tailed)	0,369	0,214	0,044	0,054	0,298	0,024	0,698	0,128	0,820	0,746	0,071		0,001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

Y.16	Y.17	Y.18	Y.19	Y.20	Y.21	Y.22	Y.23	Y.24	Y.25	Y.26	Y.27	Y
0,158	0,092	-0,003	,238"	,206"	,286"	0,108	,259"	0,070	0,107	,191"	,314"	,429"
0,084	0,317	0,971	0,009	0,024	0,002	0,240	0,004	0,445	0,244	0,036	0,000	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,170	,196"	,323"	0,103	0,177	0,038	0,028	0,064	0,054	0,024	-0,121	0,096	,388"
0,063	0,032	0,000	0,262	0,053	0,682	0,761	0,488	0,562	0,796	0,190	0,295	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
,240"	0,059	,231"	,304"	,381"	0,169	0,125	0,179	-0,007	0,129	0,124	,182"	,557"
0,008	0,525	0,011	0,001	0,000	0,065	0,172	0,050	0,937	0,160	0,178	0,047	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
,216"	0,039	,316"	,214"	0,100	0,052	0,071	0,077	0,003	0,063	-0,031	0,029	,392"
0,018	0,669	0,000	0,019	0,276	0,575	0,441	0,405	0,970	0,496	0,736	0,751	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,134	0,149	0,087	,186"	,287"	0,101	0,143	0,040	0,147	0,077	0,144	0,125	,448"
0,145	0,103	0,346	0,042	0,001	0,271	0,118	0,665	0,108	0,401	0,116	0,175	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
,201"	0,065	0,073	,260"	,363"	,226"	0,163	0,132	0,016	0,163	0,051	0,141	,539"
0,027	0,482	0,426	0,004	0,000	0,013	0,075	0,150	0,863	0,075	0,584	0,125	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
,249"	0,091	0,164	,191"	,206"	,200"	0,086	0,073	-0,008	0,068	-0,036	0,008	,390"
0,006	0,324	0,073	0,036	0,024	0,028	0,349	0,431	0,935	0,463	0,697	0,935	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,116	-0,027	0,087	0,177	,208"	,202"	,192"	,252"	,312"	,194"	0,130	0,114	,444"
0,208	0,766	0,345	0,053	0,022	0,027	0,035	0,006	0,001	0,033	0,155	0,215	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,157	0,065	0,094	,243"	,323"	,308"	,232"	,255"	,289"	,231"	,279"	,265"	,566"
0,087	0,480	0,308	0,008	0,000	0,001	0,011	0,005	0,001	0,011	0,002	0,003	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,050	0,053	,219"	,268"	,352"	,211"	0,090	,231"	,182"	0,123	0,055	,189"	,500"
0,587	0,568	0,016	0,003	0,000	0,021	0,329	0,011	0,047	0,181	0,549	0,038	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
-0,030	-0,038	0,119	0,158	,212"	,246"	0,169	,375"	,196"	,206"	,211"	,394"	,502"
0,743	0,683	0,196	0,084	0,020	0,007	0,066	0,000	0,032	0,024	0,020	0,000	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
-0,116	0,171	,306"	0,059	0,021	0,019	0,041	0,110	0,174	0,041	0,034	0,093	,315"
0,206	0,062	0,001	0,521	0,822	0,840	0,656	0,231	0,058	0,660	0,710	0,310	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

Y.15	Pears on Correlation	0,041	0,016	,270"	0,143	0,142	,232	0,006	,190"	0,086	,196"	,231"	,296"
	Sig. (2-tailed)	0,659	0,863	0,003	0,118	0,121	0,011	0,949	0,038	0,348	0,032	0,011	0,001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.16	Pears on Correlation	0,158	0,170	,240"	,216"	0,134	,201"	,249"	0,116	0,157	0,050	-0,030	-0,116
	Sig. (2-tailed)	0,084	0,063	0,008	0,018	0,145	0,027	0,006	0,208	0,087	0,587	0,743	0,206
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.17	Pears on Correlation	0,092	,196"	0,059	0,039	0,149	0,065	0,091	-0,027	0,065	0,053	-0,038	0,171
	Sig. (2-tailed)	0,317	0,032	0,525	0,669	0,103	0,482	0,324	0,766	0,480	0,568	0,683	0,062
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.18	Pears on Correlation	-0,003	,323"	,231"	,316"	0,087	0,073	0,164	0,087	0,094	,219"	0,119	,306"
	Sig. (2-tailed)	0,971	0,000	0,011	0,000	0,346	0,426	0,073	0,345	0,308	0,016	0,196	0,001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.19	Pears on Correlation	,238"	0,103	,304"	,214"	,186"	,260"	,191"	0,177	,243"	,268"	0,158	0,059
	Sig. (2-tailed)	0,009	0,262	0,001	0,019	0,042	0,004	0,036	0,053	0,008	0,003	0,084	0,521
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.20	Pears on Correlation	,206"	0,177	,381"	0,100	,287"	,363"	,206"	,208"	,323"	,352"	,212"	0,021
	Sig. (2-tailed)	0,024	0,053	0,000	0,276	0,001	0,000	0,024	0,022	0,000	0,000	0,020	0,822
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.21	Pears on Correlation	,286"	0,038	0,169	0,052	0,101	,226"	,200"	,202"	,308"	,211"	,246"	0,019
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,682	0,065	0,575	0,271	0,013	0,028	0,027	0,001	0,021	0,007	0,840
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.22	Pears on Correlation	0,108	0,028	0,125	0,071	0,143	0,163	0,086	,192"	,232"	0,090	0,169	0,041
	Sig. (2-tailed)	0,240	0,761	0,172	0,441	0,118	0,075	0,349	0,035	0,011	0,329	0,066	0,656
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.23	Pears on Correlation	,259"	0,064	0,179	0,077	0,040	0,132	0,073	,252"	,255"	,231"	,375"	0,110
	Sig. (2-tailed)	0,004	0,488	0,050	0,405	0,665	0,150	0,431	0,006	0,005	0,011	0,000	0,231
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.24	Pears on Correlation	0,070	0,054	-0,007	0,003	0,147	0,016	-0,008	,312"	,289"	,182"	,196"	0,174
	Sig. (2-tailed)	0,445	0,562	0,937	0,970	0,108	0,863	0,935	0,001	0,001	0,047	0,032	0,058
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.25	Pears on Correlation	0,107	0,024	0,129	0,063	0,077	0,163	0,068	,194"	,231"	0,123	,206"	0,041
	Sig. (2-tailed)	0,244	0,796	0,160	0,496	0,401	0,075	0,463	0,033	0,011	0,181	0,024	0,660
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.26	Pears on Correlation	,191"	-0,121	0,124	-0,031	0,144	0,051	-0,036	0,130	,279"	0,055	,211"	0,034
	Sig. (2-tailed)	0,036	0,190	0,178	0,736	0,116	0,584	0,697	0,155	0,002	0,549	0,020	0,710
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y.27	Pears on Correlation	,314"	0,096	,182"	0,029	0,125	0,141	0,008	0,114	,265"	,189"	,394"	0,093
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,295	0,047	0,751	0,175	0,125	0,935	0,215	0,003	0,038	0,000	0,310
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y	Pears on Correlation	,429"	,388"	,557"	,392"	,448"	,539"	,390"	,444"	,566"	,500"	,502"	,315"
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

1	,192	0,087	,222	,349	,403	,184	0,129	0,063	0,046	0,036	0,129	0,040	,430
	0,036	0,347	0,015	0,000	0,000	0,044	0,160	0,493	0,617	0,693	0,161	0,663	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
,192	1	-0,050	0,020	,419	,428	,324	0,174	,311	-0,003	0,036	0,021	0,055	,405
0,036		0,584	0,826	0,000	0,000	0,000	0,057	0,001	0,970	0,693	0,819	0,550	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,087	-0,050	1	,273	0,057	0,140	-0,076	0,018	-0,063	0,047	-0,112	-0,112	-0,075	,205
0,347	0,584		0,003	0,537	0,128	0,410	0,848	0,495	0,609	0,223	0,222	0,415	0,025
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
,222	0,020	,273	1	0,068	0,137	-0,076	0,101	0,167	0,144	0,149	0,020	-0,029	,387
0,015	0,826	0,003		0,462	0,137	0,409	0,272	0,068	0,117	0,103	0,831	0,754	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
,349	,419	0,057	0,068	1	,448	,296	0,114	,269	,184	0,116	0,091	,231	,549
0,000	0,000	0,537	0,462		0,000	0,001	0,216	0,003	0,044	0,207	0,325	0,011	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
,403	,428	0,140	0,137	,448	1	,486	,328	,311	0,155	0,037	0,087	,286	,642
0,000	0,000	0,128	0,137	0,000		0,000	0,000	0,001	0,090	0,686	0,344	0,002	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
,184	,324	-0,076	-0,076	,296	,486	1	,374	,446	,199	,220	0,161	,273	,504
0,044	0,000	0,410	0,409	0,001	0,000		0,000	0,000	0,029	0,016	0,078	0,003	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,129	0,174	0,018	0,101	0,114	,328	,374	1	,359	,307	,315	0,123	,184	,431
0,160	0,057	0,848	0,272	0,216	0,000	0,000		0,000	0,001	0,000	0,180	0,044	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,063	,311	-0,063	0,167	,269	,311	,446	,359	1	0,156	,258	,238	,327	,509
0,493	0,001	0,495	0,068	0,003	0,001	0,000	0,000		0,089	0,004	0,009	0,000	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,046	-0,003	0,047	0,144	,184	0,155	,199	,307	0,156	1	,407	,243	,194	,382
0,617	0,970	0,609	0,117	0,044	0,090	0,029	0,001	0,089		0,000	0,007	0,034	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,036	0,036	-0,112	0,149	0,116	0,037	,220	,315	,258	,407	1	,233	,220	,367
0,693	0,693	0,223	0,103	0,207	0,686	0,016	0,000	0,004	0,000		0,010	0,016	0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,129	0,021	-0,112	0,020	0,091	0,087	0,161	0,123	,238	,243	,233	1	,284	,303
0,161	0,819	0,222	0,831	0,325	0,344	0,078	0,180	0,009	0,007	0,010		0,002	0,001
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
0,040	0,055	-0,075	-0,029	,231	,286	,273	,184	,327	,194	,220	,284	1	,441
0,663	0,550	0,415	0,754	0,011	0,002	0,003	0,044	0,000	0,034	0,016	0,002		0,000
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
,430	,405	,205	,387	,549	,642	,504	,431	,509	,382	,367	,303	,441	1
0,000	0,000	0,025	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

Uji Reabilitas *Fear of Missing Out* (FoMO)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,772	8

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X.1	20,54	23,864	0,502	0,743
X.2	20,59	24,244	0,442	0,753
X.3	20,08	21,347	0,684	0,707
X.4	20,22	22,457	0,637	0,719
X.5	19,13	23,757	0,568	0,733
X.6	19,57	25,878	0,339	0,769
X.7	19,52	23,462	0,509	0,741
X.8	19,85	26,969	0,156	0,803

Uji Reabilitas Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,823	25

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	90,98	82,470	0,360	0,817
Y.2	91,53	81,428	0,288	0,821
Y.3	91,33	79,734	0,489	0,812
Y.4	91,42	82,111	0,305	0,820
Y.7	91,71	79,418	0,339	0,820
Y.8	91,02	79,042	0,459	0,813
Y.9	91,29	82,612	0,313	0,819
Y.10	90,90	82,276	0,377	0,817
Y.11	91,62	79,835	0,501	0,812
Y.12	91,27	80,029	0,419	0,815
Y.13	91,01	80,361	0,426	0,814
Y.14	91,23	83,390	0,223	0,823
Y.15	91,04	82,091	0,356	0,818
Y.16	91,43	81,979	0,322	0,819
Y.17	91,39	85,249	0,108	0,828
Y.18	91,22	82,776	0,311	0,819
Y.19	90,98	79,546	0,477	0,812
Y.20	90,88	78,743	0,586	0,808
Y.21	90,87	82,049	0,448	0,815
Y.22	91,08	81,993	0,356	0,817
Y.23	90,92	81,455	0,447	0,814
Y.24	90,73	83,546	0,318	0,819
Y.25	91,03	83,478	0,297	0,820
Y.26	91,23	84,012	0,223	0,823
Y.27	91,30	81,439	0,360	0,817

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		120
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	8,82852539
Most Extreme Differences	Absolute	0,055
	Positive	0,055
	Negative	-0,046
Test Statistic		0,055
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	2153,424	25	86,137	1,081	0,380
		Linearity	371,600	1	371,600	4,661	0,033
		Deviation from Linearity	1781,824	24	74,243	0,931	0,561
	Within Groups		7493,376	94	79,717		
	Total		9646,800	119			

Uji Kolerasi

Correlations			
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-,196 [*]
	Sig. (2-tailed)		0,032
	N	120	120
Y	Pearson Correlation	-,196 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	0,032	
	N	120	120

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian







Hasil Pengecekan Plagiasi dengan Turnitin

HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN
REGULASI DIRI PADA SISWA SMA PENGGUNA AKTIF MEDIA
SOSIAL DI SMA LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI
MALANG

ORIGINALITY REPORT

24%	23%	13%	11%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	9%
2	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
3	e-theses.iaincurup.ac.id Internet Source	1%
4	repository.unibos.ac.id Internet Source	1%
5	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	1%
7	positori.usu.ac.id Internet Source	<1%
8	repository.ubharajaya.ac.id Internet Source	<1%
9	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
	repository.usd.ac.id	