

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING
OUT (FoMO)* PADA SANTRI PONDOK PESANTREN
MANSYAU ULUM GONDANGLEGI**

SKRIPSI



Oleh:

Machmud Udin Santoso

NIM. 220401110161

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

2026

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING
OUT (FoMO)* PADA SANTRI PONDOK PESANTREN
MANSYAUL ULUM GONDANGLEGI**

SKRIPSI

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

Oleh

Machmud Udin Santoso
220401110161

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *FEAR of MISSING OUT (FoMO)*
PADA SANTRI PONDOK PESANTREN MANSYAUUL ULUM
GONDANGLEGI
SKRIPSI**

oleh

Machmud Udin Santoso
NIM. 220401110161

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Selly Candra Ayu, M.Si NIP. 199402172023212040		19/06 2026
Dosen Pembimbing 2 Hamim, M.Pd.I NIP. 19820507201802011209		19/06 2026

Malang, 18 Juni 2026
Mengetahui,
Kepala Program Studi

Dr. Elma Hidayati, M.A
NIP. 198610092015032002



HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (*FoMO*) PADA SANTRI PONDOK PESANTREN MANSYAUUL ULUM GONDANGLEGI

SKRIPSI

Oleh :

Machmud Udin Santoso

NIM. 220401110161

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis

Sidang Skripsi pada tanggal 09 Juli 2026.....

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Selly Candra Ayu, M.Si NIP. 199402172023212040		22 Juni 2026
Ketua Penguji Hamim, M.Pd.I NIP. 198205072023211018		21 Juli 2026
Penguji Utama Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog NIP. 199004072019032013		20 Juli 2026



Disahkan oleh,
Dekan

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS I

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 REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO)
PADA SANTRI PONDOK PESANTREN MANSYAUL ULUM GONDANGLEGI**

Yang ditulis oleh :

Nama : Machmud Udin Santoso
NIM : 220401110161
Program : S1 Psikologi

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

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 18 Juni 2026
Dosen Pembimbing 1,



Selly Candra Ayu, M.Si

NIP. 199402172023212040

NOTA DINAS II

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 REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO)
PADA SANTRI PONDOK PESANTREN MANSYAU ULUM GONDANGLEGI**

Yang ditulis oleh :

Nama : Machmud Udin Santoso
NIM : 220401110161
Program : S1 Psikologi

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

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 18 Juni 2026
Dosen Pembimbing 2,



Hamid, M.Pd.I

NIP. 19820507201802011209

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Machmud Udin Santoso
NIM : 220401110161
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* PADA SANTRI PONDOK PESANTREN MANSYAUL ULUM GONDANGLEGI**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

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

Malang, 18 Juli 2026



Machmud Udin Santoso

NIM. 220401110161

MOTTO

“Barang siapa mampu mengendalikan dirinya, maka ia akan lebih mudah menjaga hati dan langkahnya.”

(Al-Ghazali)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, Segala puji bagi Allah SWT. yang telah memberikan rahmat, kekuatan, kesehatan, serta kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. yang senantiasa menjadi teladan terbaik bagi umat manusia. Skripsi ini penulis persembahkan dengan penuh rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. Kedua Orang Tua Tercinta

Terima kasih Ayah dan Ibu yang selalu mendukung saya apapun keadaannya. Ayah dan Ibu saya adalah motivasi terbesar saya dalam melakukan apapun, Tanpa Ayah dan Ibu mungkin saya tidak akan berada di titik ini, beliau juga mendidik saya dengan sangat tulus dan selalu membersamai saya. Selama kurang lebih 4 tahun ini selalu menyemangati saya dan selalu percaya kepada proses sekecil apapun yang saya lakukan. Terima Kasih Ayah dan Ibu.

2. Dosen Pembimbing

Terima kasih atas segala arahan, ilmu, masukan, kesabaran, serta waktu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Ibu Selly Candra Ayu yang selalu sabar dalam membimbing dan memberi solusi dari tiap permasalahan skripsi saya dan juga Pak Hamim yang membimbing dan memberi berbagai ilmu terkait kepenulisan dalam skripsi saya.

3. Sahabat dan Teman Seperjuangan

Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama masa perkuliahan. Terima kasih atas dukungan, bantuan, doa, serta kebersamaan yang telah diberikan dalam suka maupun duka selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga teman-teman saya kelak menjadi orang yang sukses dan bermanfaat bagi sekitarnya

4. Diri Sendiri

Terima kasih karena telah mampu bertahan sejauh ini, melewati berbagai proses yang tidak mudah, jatuh bangun sendirian, melewati berbagai kesulitan. Terima kasih, terima kasih, dan terima kasih.

Semoga diri saya kelak bisa menjadi orang yang sukses dan bisa membahagiakan keluarga, orang tua, dan orang di sekitar saya.

Malang, 18 Juli 2026

Penulis

Machmud Udin Santoso

NIM. 220401110161

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis diberikan kekuatan dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umat beliau hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan ketulusan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sekaligus sebagai Dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, inspirasi dan ilmu yang bermanfaat bagi perkembangan akademik peneliti.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Selly Candra Ayu, M.Si selaku dosen pembimbing I (satu) dan Dosen Wali atas segala bimbingan, arahan, serta motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Hamim, M.Pd.I selaku dosen pembimbing II (dua) atas segala bimbingan, arahan, serta motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Segenap Civitas Fakultas Psikologi UIN Malang yang telah memberikan wadah untuk saya belajar dalam mendapatkan keluasan ilmu selama pendidikan ranah mahasiswa berlangsung.
7. Seluruh pihak yang terlibat yang telah memberikan support, motivasi, semangat dan kontribusi selama masa perkuliahan dan penyelesaian pengerjaan skripsi.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
NOTA DINAS I	v
NOTA DINAS II.....	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
المخلص.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan	9
D. Manfaat.....	10
1. Manfaat Teoretis.....	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II	11
KAJIAN PUSTAKA	11
A. <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	11
1. Pengertian <i>FoMO</i>	11
2. Aspek <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	14
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	16
B. Regulasi Diri.....	18
1. Pengertian Regulasi Diri.....	18

2. Aspek Regulasi Diri.....	20
C. Hubungan Regulasi Diri dengan <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	21
D. Konsep <i>FoMO</i> dan Regulasi Diri dalam Perspektif Islam	23
E. Kerangka Konseptual.....	27
F. Hipotesis	27
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN	28
A. Metode Penelitian.....	28
B. Tipe Penelitian	29
C. Variabel Identifikasi Penelitian.....	29
D. Definisi Operasional.....	30
E. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi	31
2. Sampel	31
F. Teknik Pengumpulan Data	32
1. Skala <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	32
2. Skala Regulasi Diri.....	33
3. Hasil Uji Coba	34
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	36
F. Teknik Analisis Data	37
BAB IV	40
HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran Subjek Penelitian	40
B. Pelaksanaan Penelitian	40
C. Hasil Penelitian.....	42
D. Pembahasan	49
BAB V	59
PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	64
DAFTAR LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint Skala Fear of Missing Out (FoMO)</i>	33
Tabel 3. 2 <i>BluePrint Skala Regulasi Diri</i>	33
Tabel 3. 3 Uji Validitas Skala Regulasi Diri	34
Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri	35
Tabel 3. 5 Uji Validitas Skala <i>FoMO</i>	35
Tabel 3. 6 Uji Reliabilitas Skala <i>FoMO</i>	36
Tabel 4. 1 Uji Validitas Regulasi Diri	42
Tabel 4. 2 Uji Validitas <i>FoMO</i>	43
Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas Regulasi Diri.....	43
Tabel 4. 4 Uji Reliabilitas <i>FoMO</i>	44
Tabel 4. 5 Uji Normalitas.....	44
Tabel 4. 6 Uji Linearitas.....	45
Tabel 4. 7 Jenis Kelamin	45
Tabel 4. 8 Usia	46
Tabel 4. 9 Analisis Deskriptif.....	46
Tabel 4. 10 Kategorisasi regulasi diri	47
Tabel 4. 11 Kategorisasi <i>FoMO</i>	47
Tabel 4. 12 Hipotesis.....	48
Tabel 4. 13 hasil uji Regresi aspek reg. diri terhadap <i>FoMO</i>	48
Tabel 4. 14 Kategorisasi Tingkat Regulasi Diri.....	50
Tabel 4. 15 Kategorisasi Tingkat <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin	67
Lampiran 2 Skala Regulasi Diri.....	69
Lampiran 3 Skala <i>FoMO</i>	71
Lampiran 4 Uji Validitas	72
Lampiran 5 Uji Reliabilitas.....	73
Lampiran 6 Uji Asumsi.....	73
Lampiran 7 Uji Hipotesis.....	74
Lampiran 8 Analisis Deskriptif.....	75
Lampiran 9 Kategorisasi	76
Lampiran 10 Regresi Uji aspek dominan	76
Lampiran 11 Lembar Expert Judgement.....	77
Lampiran 12 Informed Consent	82

ABSTRAK

Machmud Udin Santoso, 220401110161, Hubungan Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi, 2026.

Pembimbing : Selly Candra Ayu, M.Si

Hamim, M.Pd.I

Kata Kunci : Regulasi Diri, *Fear of Missing Out (FoMO)*, Santri

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kecenderungan individu merasa khawatir ketika tertinggal dari informasi, aktivitas, atau pengalaman sosial yang dialami orang lain. Pada santri, *FoMO* tidak hanya berkaitan dengan media sosial, tetapi juga dapat muncul melalui rasa ingin mengetahui kabar, percakapan, maupun aktivitas sosial yang berlangsung di luar atau di sekitar lingkungan pesantren. Kehidupan pesantren yang memiliki aturan, rutinitas, dan tuntutan kedisiplinan menuntut santri untuk mampu mengelola pikiran, emosi, serta perilakunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 144 santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi yang diperoleh melalui teknik sampling jenuh. Alat ukur yang digunakan berupa skala regulasi diri yang mengacu pada *Short Self-Regulation Questionnaire* dan skala *Fear of Missing Out (FoMO)*. Data penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan software SPSS.

Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,667 dengan nilai signifikansi $<0,001$. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan *FoMO*. Artinya, semakin tinggi regulasi diri santri, semakin rendah kecenderungan *FoMO* yang dialami. Koefisien determinasi sebesar 44,4% menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan sumbangan terhadap *FoMO*, sedangkan 55,6% sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, regulasi diri dapat dipahami sebagai salah satu kemampuan penting yang membantu santri mengendalikan dorongan untuk selalu terhubung dengan informasi atau aktivitas sosial, sehingga kecenderungan *FoMO* dapat lebih terkontrol dalam kehidupan pesantren.

ABSTRACT

Machmud Udin Santoso, 220401110161, The Relationship Between Self-Regulation and *Fear of Missing Out (FoMO)* Among Santri at Mansyaul Ulum Islamic Boarding School, Gondanglegi, 2026.

Supervisors : Selly Candra Ayu, M.Si
Hamim, M.Pd.I

Kata Kunci : *Self-Regulation, Fear of Missing Out (FoMO)*, Santri

Fear of Missing Out (FoMO) is an individual's tendency to feel anxious about missing information, activities, or social experiences experienced by others. Among santri, *FoMO* is not only associated with social media but may also emerge through the desire to know news, conversations, and social activities occurring outside or within the Islamic boarding school environment. The life of santri in an Islamic boarding school, which is characterized by rules, routines, and demands for discipline, requires them to be able to manage their thoughts, emotions, and behaviors. This study aims to examine the relationship between self-regulation and *Fear of Missing Out (FoMO)* among santri at Mansyaul Ulum Islamic Boarding School, Gondanglegi.

This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The subjects of this study consisted of 144 santri at Mansyaul Ulum Islamic Boarding School, Gondanglegi, selected using a total sampling technique. The research instruments used were a self-regulation scale based on the Short Self-Regulation Questionnaire and a *Fear of Missing Out (FoMO)* scale. The data were analyzed using the *Pearson Product Moment* correlation test with the assistance of SPSS software.

The results of the *Pearson Product Moment* correlation test showed a correlation coefficient of -0.667 with a significance value of <0.001 . This finding indicates a significant negative relationship between self-regulation and *FoMO*. In other words, the higher the self-regulation of santri, the lower their tendency to experience *FoMO*. The coefficient of determination of 44.4% indicates that self-regulation contributes to *FoMO*, while the remaining 55.6% is influenced by other factors outside this study. Therefore, self-regulation can be understood as an important ability that helps santri control the urge to remain constantly connected to information or social activities, so that the tendency to experience *FoMO* can be better controlled within Islamic boarding school life.

الملخص

محمود الدين سانتوسو، ٢٠١١، ٢٢٠٤، علاقة التنظيم الذاتي بالخوف من فوات الشيء لدى طلبة معهد منشاء العلوم الإسلامي الداخلي بغوندا نغليغي، ٢٠٢٦.

املشرفة : سيلبي تشاندرا أيو، ماجستير في العلوم

حميم، ماجستير في التربية الإسلامية

الكلمات املفتاحية : التنظيم الذاتي، الخوف من فوات الشيء، طلبة المعهد الإسلامي الداخلي

يعدُّ الخوف من فوات الشيء نزعةً لدى الفرد إلى الشعور بالقلق عند تفويت المعلومات أو الأنشطة أو الخبرات الاجتماعية التي يمرّ بها الآخرون. ولدى طلبة المعهد الإسلامي الداخلي، لا يقتصر الخوف من فوات الشيء على وسائل التواصل الاجتماعي فحسب، بل قد يظهر أيضًا من خلال الرغبة في معرفة الأخبار والمحدثات والأنشطة الاجتماعية التي تجري خارج بيئة المعهد أو في محيطه. إن الحياة في المعهد الإسلامي الداخلي، بما تتضمنه من أنظمة وروتين ومتطلبات انضباطية، تقتضي من الطلبة القدرة على إدارة أفكارهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم. وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التنظيم الذاتي والخوف من فوات الشيء لدى طلبة معهد منشاء العلوم الإسلامي الداخلي بغوندا نغليغي.

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الكمي بنوع الدراسة الارتباطية. وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة ١٤٤ طالبًا من طلبة معهد منشاء العلوم الإسلامي الداخلي بغوندا نغليغي، تم اختيارهم باستخدام أسلوب الحصر الشامل. وتمثلت أدوات القياس المستخدمة في مقياس التنظيم الذاتي المستند إلى استبيان التنظيم الذاتي المختصر، ومقياس الخوف من فوات الشيء. وقد تم تحليل بيانات الدراسة باستخدام اختبار ارتباط بيرسون لحاصل الضرب، وذلك بالاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

أظهرت نتائج اختبار ارتباط بيرسون لحاصل الضرب أن قيمة معامل الارتباط بلغت -٠,٦٦٧، وقيمة دلالة إحصائية أقل من ٠,٠٠١. وتشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين التنظيم الذاتي والخوف من فوات الشيء. وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة المعهد، انخفضت لديهم النزعة إلى الخوف من فوات الشيء. كما أوضح معامل التحديد البالغ ٤٤,٤٪ أن التنظيم الذاتي يسهم في تفسير الخوف من فوات الشيء، في حين أن النسبة المتبقية، وقدرها ٥٥,٦٪، تتأثر بعوامل أخرى خارج نطاق هذه الدراسة. وبناءً على ذلك، يمكن فهم التنظيم الذاتي بوصفه إحدى القدرات المهمة التي تساعد طلبة المعهد على ضبط الدافع نحو البقاء على اتصال دائم بالمعلومات أو الأنشطة الاجتماعية، ومن ثم يمكن التحكم بدرجة أكبر في نزعة الخوف من فوات الشيء في سياق الحياة داخل المعهد الإسلامي الداخلي.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah menghubungkan manusia secara global melalui internet dan media sosial. Kondisi ini mendorong fenomena psikologis yang disebut *Fear of Missing Out (FoMO)*. *FoMO* didefinisikan sebagai “*a pervasive apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent*” yang ditandai oleh keinginan terus-menerus untuk terkoneksi dengan apa yang dilakukan orang lain (Przybylski et al., 2013). Dengan kata lain, individu yang mengalami *FoMO* dapat merasakan kekhawatiran yang berlebihan ketika sedang tidak terhubung dengan aktivitas sosial. Fenomena *FoMO* pertama kali marak seiring meledaknya penggunaan media sosial di awal 2010-an dan telah menjadi topik pembahasan luas dalam beberapa tahun terakhir.

Secara global, *FoMO* telah menjangkiti berbagai lapisan masyarakat dan dikaitkan dengan dampak negatif pada kesejahteraan. Penelitian mengenai *FoMO* selama ini umumnya dilakukan pada mahasiswa maupun remaja yang memiliki akses relatif bebas terhadap telepon pintar dan media sosial. Oleh karena itu, pembahasan mengenai *FoMO* lebih banyak dikaitkan dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial sebagai pemicu munculnya kecenderungan tersebut. Padahal, secara konseptual *FoMO* tidak hanya berkaitan dengan penggunaan media sosial, tetapi juga berhubungan dengan kebutuhan psikologis individu untuk tetap merasa terhubung (*Relatedness*) dengan orang lain (Przybylski et al., 2013). Kondisi ini menunjukkan bahwa masih diperlukan penelitian pada kelompok dengan karakteristik yang berbeda untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai munculnya *FoMO*. Salah satu kelompok yang menarik untuk dikaji adalah santri di lingkungan pondok pesantren yang menjalani kehidupan dengan pembatasan penggunaan telepon pintar serta aturan yang berbeda dengan kehidupan remaja pada umumnya.

Di Indonesia, Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memunculkan fenomena *FoMO*. Beberapa studi lokal mengonfirmasi prevalensi *FoMO* pada kalangan remaja dan dewasa muda Indonesia dan *FoMO* menjadi fenomena lumrah di kalangan mahasiswa. Sianipar & Kaloeti (2019) menemukan 12% mahasiswa tahun pertama mengalami *FoMO* kategori tinggi, sedangkan 57% berada pada kategori sedang. Temuan serupa pada populasi remaja dilaporkan oleh Utami & Aviani (2021), di mana 84,08% remaja responden berada pada kategori *FoMO* sedang dan kurang dari 7% yang mengalami *FoMO* tinggi. Data-data ini menunjukkan bahwa sebagian besar generasi muda Indonesia kerap merasakan *FoMO* dalam intensitas sedang, meskipun sebagian kecil mengalami *FoMO* berat.

Dalam perspektif *Self-Determination Theory*, *FoMO* dapat dipahami sebagai kondisi yang muncul ketika kebutuhan psikologis dasar individu tidak terpenuhi secara optimal. Kebutuhan tersebut meliputi *Autonomy*, *Competence*, dan *Relatedness*. Pada aspek *Autonomy*, santri dapat merasa ruang pilihannya terbatas, pada aspek *Competence*, santri dituntut mampu menaati aturan dan beradaptasi, Sedangkan pada aspek *Relatedness*, setiap individu secara alami memiliki kebutuhan untuk merasa diterima, menjadi bagian dari kelompok sosial, serta mempertahankan hubungan dengan orang-orang yang dianggap penting, seperti keluarga dan teman sebaya Deci, (2000). Kebutuhan tersebut mendorong individu untuk tetap mengetahui perkembangan, informasi, maupun aktivitas yang terjadi di lingkungan sosialnya.

Berdasarkan kebutuhan diatas, maka untuk tetap terhubung jika tidak terpenuhi, individu dapat merasa khawatir tertinggal informasi atau pengalaman yang dialami orang lain. Kekhawatiran inilah yang menjadi dasar psikologis munculnya *FoMO*, sedangkan media sosial atau telepon pintar hanya berperan sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Apabila salah satu dari ketiga kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara optimal, santri dapat lebih rentan mengalami *FoMO*, yaitu kekhawatiran tertinggal dari informasi, pengalaman, atau aktivitas sosial.

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Mansya'ul Ulum Gondanglegi, Kabupaten Malang. Pesantren ini menerapkan sistem pendidikan kombinasi (salaf-khalaf), yaitu memadukan sistem pendidikan pesantren tradisional dengan sistem pendidikan modern. Selain menyelenggarakan pendidikan formal, pesantren tetap mempertahankan tradisi kepesantrenan melalui kegiatan pengajian, pembinaan akhlak, dan penerapan disiplin dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuk kedisiplinan tersebut adalah penerapan aturan penggunaan telepon pintar berdasarkan jenjang usia. Santri yang telah dewasa diperbolehkan menggunakan telepon pintar sesuai ketentuan yang berlaku, sedangkan santri usia remaja tidak diperkenankan memiliki maupun menggunakan telepon pintar selama berada di lingkungan pesantren.

Lingkungan pesantren menawarkan konteks yang unik dalam kajian *FoMO*. Dalam kehidupan pesantren, santri berada pada kondisi yang ruang pilihannya dibatasi oleh aturan, jadwal, dan tata tertib yang harus diikuti dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut membuat santri tidak sepenuhnya bebas menentukan aktivitasnya sendiri, termasuk dalam hal berkomunikasi, mengakses informasi, maupun mengatur waktu pribadi. Selain itu, santri juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan ritme kehidupan pondok, mengikuti berbagai kegiatan yang telah ditentukan, menahan dorongan pribadi, serta mengalihkan perhatian pada aktivitas yang sesuai dengan aturan pesantren. Di sisi lain, perubahan pola kehidupan tersebut dapat membuat santri merasa berjarak dari aktivitas sosial di luar pesantren, baik yang berkaitan dengan teman, keluarga, maupun informasi yang sebelumnya mudah diperoleh melalui lingkungan digital.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan pengurus dan beberapa santri Pondok Pesantren Mansya'ul Ulum Gondanglegi, ditemukan bahwa meskipun pesantren telah menerapkan pembatasan penggunaan telepon pintar bagi santri remaja, masih terdapat sebagian santri yang menunjukkan keinginan kuat untuk tetap mengetahui perkembangan informasi di luar lingkungan pesantren. Pengurus pondok menjelaskan bahwa keinginan tersebut umumnya berkaitan dengan aktivitas media sosial, komunikasi dengan teman maupun keluarga, serta keinginan untuk tetap

mengikuti informasi yang sedang berkembang. Bahkan, beberapa santri diketahui masih berupaya membawa telepon pintar secara sembunyi-sembunyi meskipun telah dilarang oleh aturan pesantren. Menurut pengurus, kondisi tersebut tidak hanya menunjukkan adanya dorongan untuk tetap mengakses dunia digital, tetapi pada sebagian santri juga menimbulkan berkurangnya konsentrasi belajar karena perhatian mereka masih terarah pada informasi di luar pesantren. Salah satu pengurus pondok menyampaikan:

“Memang masih ada beberapa santri yang nekat membawa HP meskipun sudah lama di pondok. Yang paling menonjol itu keinginan mereka untuk tetap update di media sosial, baik ingin tahu informasi, berita, maupun apa yang sedang dilakukan teman-temannya. Dampaknya, mereka kadang tidak fokus belajar karena pikirannya masih tertuju pada hal-hal di luar pondok dan ada juga yang mengantuk karena bermain hp sampai larut malam padahal sudah dilarang membawa hp, sehingga mereka ngantuk pada waktu pembelajaran” (Wawancara dengan pengurus pondok, 18 Juli 2026).

Temuan tersebut kemudian diperkuat melalui wawancara dengan beberapa santri Pondok Pesantren Mansya'ul Ulum Gondanglegi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian santri mengaku masih memiliki keinginan untuk mengetahui dan ingin mengikuti aktivitas teman-temannya di luar pondok, mengikuti perkembangan informasi media sosial, maupun tetap mengetahui kabar dari lingkungan sosialnya. Beberapa santri mengungkapkan bahwa ketika mengetahui teman-temannya telah mengikuti suatu aktivitas atau memperoleh informasi tertentu, muncul rasa penasaran sehingga timbul keinginan untuk segera mengetahui informasi tersebut agar tidak merasa tertinggal. Pada sebagian santri, rasa penasaran tersebut terkadang masih terbawa ketika mengikuti kegiatan belajar maupun mengaji sehingga perhatian mereka sesekali teralihkan pada informasi yang belum mereka ketahui. Beberapa santri menyampaikan:

“Iya karena ingin lihat kegiatan temen-temen, kakak sama ibuk juga, karena kalau gak megang HP kan jadi gak tahu kegiatan temen-temen lagi ngapain. Semester lalu aku pernah bawa HP juga buat komunikasi sama temen-temen di aplikasi dan ngegame bareng” (Wawancara dengan santri inisial R, 18 Juli 2026).

“Walaupun udah lama mondok tapi tetep pengen aja gitu megang HP buat liat informasi dari temen, keluarga, media sosial. Kalau informasi dari orang lain biasa aja mas, cuma kalau informasi dari temen itu menurut saya pengen untuk saya ikuti biar gak ketinggalan sama temen” (Wawancara dengan santri inisial A, 18 Juli 2026)

“Ya ada keinginan pengen ikut, soalnya kalau pulang liburan mereka udah cerita banyak tempat dan ngajakin saya jalan-jalan, jadinya kalau gak ikut temen-temen takut ketinggalan” (Wawancara dengan santri inisial S, 18 Juli 2026).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa meskipun Pondok Pesantren Mansya'ul Ulum menerapkan pembatasan penggunaan telepon pintar, sebagian santri masih menunjukkan keinginan untuk tetap mengetahui aktivitas teman sebaya, perkembangan media sosial, maupun informasi yang terjadi di luar lingkungan pesantren. Keinginan tersebut tidak hanya muncul pada santri yang baru memasuki lingkungan pesantren, tetapi juga masih ditemukan pada santri yang telah lama menetap di pondok. Selain itu, beberapa santri mengaku bahwa rasa penasaran terhadap aktivitas teman di luar pesantren terkadang masih muncul ketika mengikuti kegiatan belajar maupun mengaji, bahkan pada sebagian santri mendorong perilaku membawa telepon pintar secara sembunyi-sembunyi meskipun telah terdapat larangan dari pihak pesantren. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan akses terhadap telepon pintar tidak serta-merta menghilangkan dorongan sebagian santri untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial di luar pesantren.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa yang menjadi perhatian sebagian santri bukan semata-mata keinginan menggunakan telepon pintar, melainkan adanya dorongan untuk tetap mengetahui mengikuti pengalaman, aktivitas, maupun informasi yang dimiliki oleh teman-teman mereka di luar lingkungan pesantren. Dalam konsep psikologi, kondisi tersebut merupakan salah satu karakteristik *FoMO*, yaitu kekhawatiran individu ketika merasa tertinggal pengalaman atau informasi yang sedang dialami orang lain. Oleh karena itu, fenomena ini menjadi menarik untuk dikaji lebih lanjut, khususnya pada santri yang hidup dalam lingkungan dengan pembatasan penggunaan telepon pintar. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah regulasi diri

berhubungan dengan kecenderungan *FoMO* pada santri Pondok Pesantren Mansya'ul Ulum Gondanglegi.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media sosial di lingkungan pesantren dapat menimbulkan berbagai permasalahan. Penelitian oleh Sholikah, (2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial berdampak pada perubahan perilaku santri, seperti berkurangnya interaksi sosial, munculnya kecenderungan kecanduan media sosial, menurunnya minat belajar, serta berkurangnya partisipasi dalam kegiatan pesantren. Hasil serupa juga ditemukan oleh Farid, (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengganggu konsentrasi belajar dan berpotensi menimbulkan kecanduan. Selain itu, Putri et al, (2024) menemukan bahwa regulasi diri yang rendah berhubungan dengan meningkatnya *FoMO*, yang selanjutnya meningkatkan kecenderungan adiksi media sosial pada santri. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki peran penting dalam perilaku penggunaan media sosial di kalangan santri.

Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut, Pondok Pesantren Mansya'ul Ulum Gondanglegi menerapkan aturan pembatasan penggunaan telepon pintar bagi santri remaja. Secara teoritis, pembatasan tersebut seharusnya membatasi akses santri terhadap media sosial maupun informasi yang berkembang di luar lingkungan pesantren. Namun, berdasarkan hasil wawancara awal dengan pengurus dan beberapa santri, masih ditemukan adanya keinginan sebagian santri untuk tetap mengetahui aktivitas teman, perkembangan media sosial, serta informasi yang sedang terjadi di luar pesantren. Bahkan, pengurus pondok mengungkapkan bahwa masih terdapat beberapa santri yang nekat membawa telepon pintar secara sembunyi-sembunyi meskipun telah terdapat larangan.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa pembatasan penggunaan telepon pintar belum sepenuhnya menghilangkan dorongan sebagian santri untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial di luar pesantren. Akan tetapi, belum dapat dipastikan apakah dorongan tersebut hanya merupakan keinginan menggunakan telepon pintar atau berkaitan dengan *FoMO* sebagai bentuk kekhawatiran tertinggal informasi maupun aktivitas sosial. Oleh karena itu, diperlukan

penelitian untuk menguji hubungan regulasi diri dengan *FoMO* pada santri Pondok Pesantren Mansya'ul Ulum Gondanglegi.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *FoMO* pada santri tidak dapat dipandang semata-mata sebagai keinginan menggunakan telepon pintar, melainkan lebih mengarah pada dorongan untuk tetap mengikuti aktivitas teman, perkembangan media sosial, maupun informasi yang berkembang di luar lingkungan pesantren. Apabila kecenderungan tersebut tidak mampu dikelola dengan baik, sebagian santri berpotensi mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian pada aktivitas yang sedang dijalani. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa beberapa santri mengaku rasa penasaran terhadap aktivitas teman di luar pesantren terkadang masih muncul ketika mengikuti kegiatan belajar maupun mengaji. Selain itu, dorongan untuk tetap mengetahui perkembangan di luar lingkungan pesantren juga dapat memunculkan keinginan untuk melanggar aturan, seperti membawa telepon pintar secara sembunyi-sembunyi. Oleh karena itu, memahami kecenderungan *FoMO* pada santri menjadi penting agar dapat diketahui faktor psikologis yang berkaitan dengan munculnya kecenderungan tersebut, salah satunya adalah regulasi diri.

Berlandaskan uraian fenomena lapangan tersebut, *FoMO* pada santri tidak hanya dipahami sebagai kekhawatiran tertinggal informasi, tetapi juga sebagai dorongan untuk tetap mengetahui pengalaman, aktivitas, maupun perkembangan yang dialami oleh teman sebaya meskipun berada dalam lingkungan dengan pembatasan penggunaan telepon pintar. Temuan ini menunjukkan bahwa pembatasan akses terhadap media sosial belum tentu menghilangkan kecenderungan *FoMO* pada sebagian santri. Dalam kondisi tersebut, regulasi diri menjadi penting karena membantu individu mengendalikan dorongan pribadi, mengarahkan perilaku sesuai tujuan, serta menyesuaikan diri dengan aturan yang berlaku di lingkungan pesantren. Sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1991), individu dengan regulasi diri yang rendah cenderung lebih sulit mengendalikan perilaku sesuai standar yang diharapkan. Oleh karena itu, regulasi diri menjadi aspek penting untuk dikaji hubungannya dengan *FoMO* pada santri Pondok Pesantren Mansya'ul Ulum Gondanglegi.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji keterkaitan antara regulasi diri dan *FoMO* pada berbagai kelompok subjek. Secara umum, temuan-temuan tersebut menunjukkan pola hasil yang relatif konsisten, yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan individu dalam mengatur diri dengan tingkat *FoMO* yang dialami. Artinya, individu yang memiliki regulasi diri yang lebih baik cenderung mampu mengendalikan dorongan psikologisnya sehingga tidak mudah terjebak dalam perasaan takut tertinggal dari pengalaman sosial orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Lubis & Nashori (2024) terhadap 240 mahasiswa, misalnya, menunjukkan bahwa regulasi diri berperan penting dalam menekan kecenderungan *FoMO*. Mahasiswa dengan tingkat regulasi diri yang tinggi dilaporkan memiliki intensitas *FoMO* yang lebih rendah, sementara individu dengan kemampuan regulasi diri yang lemah lebih rentan mengalami kecemasan akibat perasaan tertinggal. Hasil yang sejalan juga ditemukan dalam penelitian Yusra & Napitupulu (2022) pada mahasiswa di salah satu perguruan tinggi Islam di Provinsi Riau. Penelitian ini memperkuat bukti bahwa semakin rendah kemampuan regulasi diri individu, semakin tinggi kecenderungan *FoMO* yang dirasakan. Selain pada mahasiswa, hubungan negatif antara regulasi diri dan *FoMO* juga ditemukan pada kelompok usia yang lebih muda. Wati et al., (2022) melaporkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut pada remaja di Surabaya.

Penelitian mengenai hubungan regulasi diri dengan *FoMO* telah banyak dilakukan pada mahasiswa maupun remaja di sekolah umum. Karakteristik kedua kelompok tersebut umumnya berada pada lingkungan yang memberikan akses relatif lebih bebas terhadap telepon pintar dan media sosial. Oleh karena itu, hubungan antara regulasi diri dan *FoMO* pada kelompok tersebut banyak dikaitkan dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial.

Berdasarkan kondisi tersebut, kebaruan penelitian ini tidak hanya terletak pada penggunaan subjek santri sebagai populasi penelitian, tetapi juga pada konteks kehidupan pesantren yang memiliki karakteristik berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini berupaya mengkaji hubungan regulasi diri dengan *FoMO* pada santri yang hidup dalam lingkungan dengan

pembatasan penggunaan telepon pintar dan aturan kehidupan pesantren yang ketat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai apakah hubungan antara regulasi diri dan *FoMO* tetap ditemukan pada konteks pesantren yang memiliki karakteristik sosial dan lingkungan yang berbeda.

Berdasarkan latar belakang, gap, teori, dan empiris yang telah dipaparkan, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *FoMO* pada santri Pondok Pesantren Mansya'ul Ulum Gondanglegi. Sesuai dengan pandangan Bandura (1991) bahwa seseorang yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung mampu menahan dorongan impulsif dari lingkungannya. Perumusan tujuan ini didasarkan pada telaah teoritis sebelumnya yang menyatakan regulasi diri sebagai faktor pelindung terhadap *FoMO*.

Secara lebih luas, penelitian ini bertujuan memberikan kontribusi dan praktis dalam bidang psikologi pendidikan dan media pada konteks pesantren. Dengan mengungkap hubungan regulasi diri terhadap *FoMO* pada santri, hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan mengenai dinamika psikologis remaja dalam lingkungan religius tertutup yang kini terpapar arus informasi digital. Sejalan dengan itu, Creswell, J. W. (2014) menjelaskan bahwa penelitian harus memiliki kontribusi ganda teoretis dan aplikatif untuk mengembangkan ilmu serta memberikan solusi praktis di lapangan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada santri Pondok Pesantren Mansya'ul Ulum Gondanglegi?
2. Bagaimana tingkat Regulasi Diri pada santri Pondok Pesantren Mansya'ul Ulum Gondanglegi
3. Adakah hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada santri Pondok Pesantren Mansya'ul Ulum Gondanglegi?

C. Tujuan

1. Mengetahui tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada santri Pondok Pesantren Mansya'ul Ulum Gondanglegi

2. Mengetahui tingkat regulasi diri pada santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi.
3. Mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi

D. Manfaat

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara regulasi diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* di lingkungan pesantren. Hasilnya diharapkan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang menyoroti dinamika perilaku digital dan kontrol diri dalam konteks religius.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pesantren: Mengembangkan program pembinaan yang mendukung peningkatan regulasi diri santri. Khususnya dalam aspek pengambilan keputusan dan penetapan tujuan dalam menghadapi dorongan penggunaan media sosial.
- b. Bagi Santri: Meningkatkan kemampuan regulasi diri, terutama pada aspek *Perseverance* dan *Learning From Mistakes*. Kemudian juga Mengurangi ketergantungan terhadap media sosial serta lebih bijak dalam menyikapi informasi yang diterima.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya: Menambahkan variabel lain yang diduga berhubungan dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*, seperti kontrol diri, dukungan sosial, religiusitas, penyesuaian diri, atau intensitas penggunaan media sosial. Kemudian juga melakukan penelitian pada pondok pesantren lain atau menggunakan karakteristik responden yang berbeda agar hasil penelitian dapat dibandingkan dan memiliki cakupan yang lebih luas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Fear of Missing Out (FoMO)*

1. Pengertian *FoMO*

Secara umum *FoMO* dipahami sebagai kondisi psikologis berupa kecemasan atau kekhawatiran individu bahwa orang lain sedang memiliki pengalaman yang menyenangkan, sementara individu tersebut tidak terlibat dalam kegiatan di dalamnya. Przybylski et al (2013) menjelaskan bahwa *FoMO* berkaitan dengan perasaan tidak nyaman ketika seseorang melihat orang lain menikmati pengalaman yang dianggap menarik atau bermakna, disertai dorongan kuat untuk terus terhubung dengan dunia digital agar tidak tertinggal informasi maupun interaksi sosial.

Sejalan dengan pandangan tersebut, JWT Intelligence (2011) memaknai *FoMO* sebagai ketakutan individu ketika menyadari bahwa orang lain mungkin sedang menikmati pengalaman positif atau kesempatan tertentu, sementara dirinya tidak terlibat di dalamnya. Kondisi ini membuat individu merasa perlu untuk terus mengikuti perkembangan sosial di sekitarnya agar tidak merasa tertinggal, baik dalam hal informasi maupun aktivitas sosial.

Lebih lanjut, *FoMO* sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial. Przybylski et al (2013) menjelaskan bahwa *FoMO* ditandai dengan adanya dorongan yang kuat untuk terus terhubung dengan lingkungan sosialnya. Alt (2015) memberikan perspektif yang lebih spesifik dengan mendefinisikan *FoMO* sebagai kecemasan yang muncul akibat kebutuhan untuk tetap terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain, baik dalam konteks interaksi langsung maupun melalui media digital. Alt menekankan bahwa *FoMO* bukan sekadar ketakutan sederhana, melainkan kebutuhan psikologis yang mendalam untuk merasa terlibat dan tidak terisolasi dari pengalaman kolektif yang sedang terjadi.

Riordan et al (2015) mengembangkan konsep *FoMO* dengan mengaitkannya pada teori kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif. Mereka mendefinisikan *FoMO* sebagai persepsi bahwa individu lain sedang memiliki pengalaman yang lebih memuaskan atau lebih bermakna, yang

kemudian memicu kecemasan dan ketidakpuasan terhadap kehidupan sendiri. Riordan et al. menegaskan bahwa *FoMO* merupakan fenomena universal yang dapat terjadi dalam berbagai konteks kehidupan, baik dalam interaksi sosial langsung maupun melalui platform digital, dan berkorelasi negatif dengan tingkat kepuasan hidup secara keseluruhan

Di satu sisi, fenomena *FoMO* ini membuka peluang keterhubungan dengan orang lain yang lebih luas secara mudah, namun di sisi lain lain, derasnya informasi terus menerus yang masuk membuat individu menyadari banyak kegiatan yang menarik tetapi tidak dapat diikuti secara langsung karena keterbatasan situasi dan waktu. Kondisi inilah yang dapat memicu munculnya dari fenomena *FoMO*, terutama pada individu yang merasa perlu selalu terhubung dengan internet agar tidak tertinggal pengalaman terkini yang beredar di luar sana (Przybylski et al., 2013).

Secara teoritis, *FoMO* berlandaskan kerangka *Self Determinant Theory* (SDT) oleh Deci (2000). SDT merupakan teori motivasi yang menegaskan pentingnya pemenuhan tiga kebutuhan dasar agar individu dapat optimal dan sehat secara psikologis. Ketiga kebutuhan dasar tersebut adalah *autonom*, *Competence*, dan *Relatedness*. Deci & Ryan menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan akan *Autonomy* (kemandirian), kemampuan (*Competence*), dan hubungan yang erat (*Relatedness*) merupakan fondasi dalam berkembangnya motivasi internal dan kesejahteraan individu.

Sebaliknya, adanya hambatan atau terhalangnya pemenuhan kebutuhan-kebutuhan psikologis dasar tersebut dapat berdampak buruk pada motivasi dan kesejahteraan. Lingkungan atau situasi yang menghalangi atau membatasi kesempatan individu untuk memenuhi kebutuhan otonomi, kompetensi, atau keterhubungan akan menghambat proses regulasi diri dan berkembangnya individu. Dalam konteks inilah *FoMO* muncul sebagai fenomena yang berkaitan dengan adanya defisit pemenuhan kebutuhan dasar. Melalui pandangan SDT oleh Deci (2000), *FoMO* dipahami sebagai suatu kondisi “limbo” dalam regulasi diri yang diakibatkan oleh adanya defisit situasional dalam pemenuhan kebutuhan psikologis. Dengan kata lain, ketika

kebutuhan dasar seperti rasa terhubung dengan orang lain atau perasaan otonomi tidak terpenuhi, maka individu lebih cenderung mengalami *FoMO*.

Berdasarkan uraian teori yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *FoMO* merupakan suatu bentuk kecemasan sosial yang muncul ketika individu merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam pengalaman menyenangkan yang dialami orang lain, khususnya sebagaimana ditampilkan di media sosial. Definisi ini dipertegas oleh Przybylski et al. (2013) yang melihat *FoMO* sebagai keresahan yang timbul saat seseorang menyadari dirinya tidak terhubung dengan aktivitas sosial di dunia maya, serta oleh JWT Intelligence (2011) yang menekankan aspek ketakutan akan kehilangan pengalaman berharga. Fenomena ini tidak dapat dilepaskan dari karakteristik media sosial yang memungkinkan pengguna memperoleh akses real-time terhadap berbagai kegiatan dan interaksi orang lain, sehingga menciptakan tekanan tersendiri bagi individu untuk tetap terhubung secara konstan. Dari perspektif *Self-Determination Theory* Deci (2000), *FoMO* dipahami sebagai bentuk disfungsi dalam regulasi diri yang berkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis khususnya pada aspek *Relatedness*.

Dalam penelitian ini, *FoMO* dimaknai sebagai kecenderungan santri untuk mengalami perasaan tidak tenang ketika merasa tertinggal dari informasi, aktivitas, atau pengalaman sosial yang berlangsung di lingkungan sekitarnya. Penelitian ini berfokus pada santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi, sehingga *FoMO* tidak hanya dilihat sebagai fenomena yang berkaitan dengan media sosial, tetapi juga sebagai bagian dari dinamika kehidupan sosial santri di pesantren. Pada konteks tersebut, *FoMO* dapat tampak melalui keinginan santri untuk terus mengetahui kegiatan teman sebaya, mengikuti perkembangan informasi terbaru, serta munculnya rasa kurang nyaman apabila tidak terlibat dalam percakapan, kegiatan, atau pengalaman sosial tertentu. Oleh karena itu, *FoMO* dalam penelitian ini diarahkan untuk menggambarkan sejauh mana santri memiliki kekhawatiran akan tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap bermakna serta dorongan untuk tetap mengetahui aktivitas orang lain.

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

Penelitian oleh Przybylski et al (2013) mengacu pada kerangka *Self Determinant Theory* yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan. *Self Determinant Theory* (SDT) dianggap sebagai alat psikologis yang menumbuhkan motivasi internal. Dalam teori SDT, dorongan motivasi di dalam diri akan terbentuk apabila tiga kebutuhan dasar individu terpenuhi, yakni kemandirian (*Autonomy*), kemampuan (*Competence*), dan hubungan sosial (*Relatedness*). Deci juga menegaskan bahwa motivasi yang asalnya dari luar (eksternal) seperti reward and punishment akan berdampak pada motivasi internal individu.

Berikut adalah aspek *FoMO* berdasarkan penelitian oleh (Przybylski et al., 2013):

a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *Autonomy*

Kebutuhan akan *Autonomy* (self) merujuk pada kebutuhan individu untuk merasa memiliki kendali atas pilihan, tindakan, dan keterlibatan dirinya dalam berbagai aktivitas, termasuk aktivitas sosial. Dalam konteks *FoMO*, aspek ini muncul ketika individu merasa tidak bebas dalam menentukan sejauh mana dirinya dapat terlibat dalam dunia sosial, khususnya dunia digital. Pembatasan akses terhadap media sosial, informasi, atau komunikasi dapat membuat individu merasa kehilangan kontrol atas apa yang sedang terjadi di lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, gelisah, serta kekhawatiran bahwa dirinya tertinggal dari pengalaman orang lain.

Przybylski et al., (2013) menjelaskan bahwa *FoMO* tidak hanya berkaitan dengan perilaku penggunaan media sosial, tetapi juga dengan persepsi individu terhadap kebebasan dirinya. Ketika individu merasa tidak memiliki keleluasaan untuk mengakses informasi atau berpartisipasi dalam interaksi sosial, muncul perasaan terpaksa “tidak hadir” dalam pengalaman tersebut. Perasaan kehilangan kendali ini mendorong individu untuk terus memikirkan apa yang sedang dilakukan orang lain, meskipun secara nyata ia tidak dapat mengaksesnya. Dengan demikian,

FoMO dalam aspek *Autonomy* (self) ditandai oleh adanya konflik internal antara keinginan untuk terlibat dan keterbatasan yang dialami individu.

Aspek ini menjadi semakin kuat pada individu dengan kemampuan regulasi diri yang rendah. Ketidakmampuan mengelola pikiran dan emosi ketika berada dalam kondisi terbatas membuat individu sulit menerima situasi yang ada. Akibatnya, pembatasan yang seharusnya bersifat netral justru dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kebebasan diri, sehingga memperkuat kecenderungan *FoMO*.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *Relatedness*

Selain *Autonomy*, kebutuhan psikologis lain yang berperan penting dalam munculnya *FoMO* adalah *Relatedness*. *Relatedness* merujuk pada kebutuhan individu untuk merasa terhubung, diterima, dan menjadi bagian dari lingkungan sosialnya. Dalam konteks *FoMO*, aspek ini muncul ketika individu merasa terputus dari interaksi sosial atau tidak mengetahui aktivitas yang sedang dilakukan oleh orang lain. Perasaan tidak dilibatkan tersebut dapat memicu kecemasan sosial dan kekhawatiran bahwa orang lain sedang mengalami hal-hal yang menyenangkan tanpa kehadiran dirinya.

JWT Intelligence (2011) menjelaskan bahwa *FoMO* berkaitan dengan ketakutan individu ketika mengetahui atau membayangkan bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan, sementara dirinya tidak terlibat di dalamnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa *FoMO* sangat erat kaitannya dengan kebutuhan untuk tetap merasa terhubung dengan kelompok sosial. Ketika kebutuhan *Relatedness* tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami perasaan kesepian, gelisah, dan dorongan kuat untuk mengetahui apa yang sedang terjadi di lingkungan sosialnya.

Dalam situasi pembatasan akses, individu yang memiliki kebutuhan *Relatedness* tinggi dapat mengalami *FoMO* yang lebih intens. Ketidakmampuan untuk mengikuti aktivitas sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital, membuat individu merasa terasing dari kelompoknya. Perasaan ini kemudian memunculkan dorongan untuk terus memantau aktivitas sosial orang lain sebagai upaya untuk mengurangi

rasa keterputusan. Oleh karena itu, *FoMO* dalam aspek *Relatedness* tidak hanya ditandai oleh perilaku ingin selalu terhubung, tetapi juga oleh kondisi emosional berupa kecemasan dan rasa takut tertinggal secara sosial.

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

Menurut Przybylski et al (2013), menemukan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi terjadinya *FoMO* adalah sebagai berikut:

a. Faktor Demografis

Faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan status sosial lainnya memiliki pengaruh terhadap tingkat kecenderungan seseorang dalam mengalami *FoMO*. Setiap kelompok usia memiliki pola penggunaan media sosial yang berbeda, yang juga memengaruhi sejauh mana mereka rentan terhadap kecemasan sosial digital. Misalnya, remaja dan dewasa muda cenderung lebih intens menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menjalin hubungan sosial dan mencari pengakuan. Dalam tahap perkembangan ini, kebutuhan akan diterima dan diakui secara sosial menjadi dominan, sehingga mereka lebih mudah merasa tertinggal jika tidak ikut serta dalam arus interaksi digital. Begitu juga dengan faktor gender, perempuan cenderung lebih ekspresif secara sosial dan lebih aktif dalam mengikuti perkembangan media sosial, sehingga lebih mungkin mengalami *FoMO*. Pendidikan dan pekerjaan juga menentukan tingkat akses dan paparan terhadap internet, yang secara tidak langsung membentuk kecenderungan individu terhadap keterhubungan sosial daring. Oleh karena itu, faktor demografis ini membentuk latar belakang penting dalam memahami bagaimana *FoMO* terbentuk pada masing-masing individu.

b. Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologis

FoMO juga berkaitan erat dengan kebutuhan psikologis dasar sebagaimana dijelaskan dalam teori *Self-Determination Theory* Deci (2000), yakni kebutuhan akan *Autonomy* (kemandirian), *Competence* (kemampuan), dan *Relatedness* (keterhubungan sosial). Ketika individu tidak merasa mampu untuk mengelola kehidupannya secara mandiri,

merasa tidak cukup kompeten, atau tidak memiliki keterhubungan sosial yang bermakna, maka individu tersebut akan mencari pemenuhan kebutuhan tersebut di luar dirinya, salah satunya melalui media sosial. Media sosial sering digunakan sebagai tempat mencari validasi diri dan keterhubungan secara instan, sehingga individu yang mengalami defisit kebutuhan psikologis akan menjadi lebih sensitif terhadap informasi sosial yang beredar. Dalam kondisi ini, kemunculan *FoMO* merupakan reaksi terhadap ketimpangan dalam regulasi diri, di mana individu merasa perlu terus terhubung dan mengikuti perkembangan orang lain agar tetap merasa relevan atau diikutsertakan dalam lingkaran sosialnya. Dengan kata lain, *FoMO* berfungsi sebagai indikator adanya kekosongan psikologis yang tidak terpenuhi dari dalam diri individu.

c. Kepuasan Hidup

Tingkat kepuasan hidup juga menjadi faktor signifikan dalam munculnya *FoMO*. Individu yang merasa hidupnya tidak memuaskan, tidak bermakna, atau jauh dari harapan akan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain melalui media sosial. Dalam kondisi seperti ini, media sosial menjadi cermin sosial yang memperlihatkan kehidupan orang lain yang tampak ideal, bahagia, dan penuh prestasi. Individu dengan kepuasan hidup rendah akan lebih mudah merasa iri, minder, atau tertinggal saat melihat unggahan aktivitas orang lain, seperti liburan, keberhasilan akademik, atau hubungan sosial yang hangat. Perasaan tidak puas ini memicu dorongan untuk terus memantau dan mengikuti perkembangan sosial secara daring, meskipun itu justru memperkuat rasa kekurangan dalam dirinya. *FoMO* dalam konteks ini adalah refleksi dari ketidakpuasan batin terhadap realitas diri yang kemudian dikompensasi dengan keterlibatan berlebih dalam aktivitas sosial digital. Semakin rendah kepuasan hidup, semakin tinggi kecenderungan seseorang mengalami *FoMO* sebagai bentuk pencarian terhadap sesuatu yang hilang dari kehidupannya.

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan fundamental yang dimiliki individu dalam mengelola berbagai aspek kehidupannya. Secara umum, konsep ini merujuk pada kapasitas seseorang untuk mengarahkan serta mengendalikan pikiran, emosi, dan tingkah laku secara sadar demi meraih tujuan yang telah ditentukan. Pengendalian pikiran mencakup kemampuan untuk memfokuskan perhatian, mengelola proses kognitif seperti perencanaan dan pengambilan keputusan, serta memonitor pemikiran yang muncul. Pengendalian emosi melibatkan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan meregulasi perasaan baik positif maupun negatif agar tetap sesuai dengan situasi dan tujuan yang ingin dicapai. Sementara itu, pengendalian tingkah laku berkaitan dengan kemampuan menahan impuls, menunda gratifikasi, serta mengarahkan tindakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan meskipun terdapat godaan atau hambatan.

Lebih lanjut, Bandura (1991) sebagai tokoh sentral dalam teori kognitif sosial, menjelaskan bahwa tingkah laku manusia sangat mungkin dimotivasi dan diatur oleh pengaruh dari dalam diri sendiri secara berkesinambungan. Menurutnya, regulasi diri memiliki tiga subfungsi mekanisme utama, yakni observasi terhadap diri sendiri, penilaian atau evaluasi berdasarkan standar tertentu, dan reaksi diri.

Carver & Scheier (1982) mendefinisikan regulasi diri sebagai proses siklik yang melibatkan penetapan standar atau tujuan, pemantauan perilaku, perbandingan antara perilaku aktual dengan standar yang ditetapkan, serta penyesuaian perilaku berdasarkan perbedaan yang teridentifikasi. Pendekatan ini menekankan bahwa regulasi diri bukanlah proses linear, melainkan merupakan siklus berkelanjutan dari monitoring dan penyesuaian.

Pemikiran bandura terkait regulasi diri diperkuat dan dikembangkan lebih lanjut oleh Barry J. Zimmerman, terutama dalam konteks pendidikan dan pembelajaran. B. J. Zimmerman (2000) mendefinisikan regulasi diri sebagai proses arahan diri, di mana individu tersebut secara proaktif mengubah kemampuan mentalnya menjadi serangkaian pikiran, perasaan, dan

tindakan yang dihasilkan sendiri dan kemudian diarahkan kepada tujuan yang hendak dicapai. Berbeda dengan kemampuan bawaan atau bakat, regulasi diri bukan sekedar kemampuan pasif, melainkan keterlibatan aktif individu dalam mengarahkan belajar dan perilakunya sendiri. Barry J. Zimmerman menjelaskan bahwa individu yang terampil bertindak secara proaktif dalam proses belajarnya, mereka menetapkan tujuan spesifik, merencanakan strategi, memantau kemajuan belajarnya, serta merefleksikannya.

Pandangan Dale H. Schunk sejalan dengan pemikiran Bandura dan Zimmerman. (Schunk, 2012) menyatakan bahwa regulasi diri adalah proses dimana individu secara aktif menginisiasi dan mempertahankan perilaku, kognisi, dan afeksi yang sistematis diarahkan kepada tujuan yang hendak dicapai. Kemampuan ini merupakan inti yaitu sebagai pengarah atas tindakan dan belajarnya sendiri. Schunk juga menegaskan bahwa dengan berupaya mengatur aspek-aspek penting dalam hidup, individu tersebut akan memperoleh rasa kendali dan kemandirian yang lebih besar terhadap hasil yang hendak dicapai.

Berdasarkan pemaparan teori-teori sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengarahkan, mengontrol, serta mengevaluasi pikiran, perasaan, dan tindakan secara sadar demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kemampuan ini menjadi kunci penting dalam menghadapi tekanan atau hambatan yang berasal dari faktor internal seperti rasa malas, ketidakpercayaan diri, hingga gangguan emosional, maupun faktor eksternal seperti lingkungan sosial yang tidak mendukung atau tekanan dari luar. Individu yang mampu mengelola regulasi dirinya dengan baik cenderung menunjukkan ketekunan, ketahanan, serta konsistensi dalam menjalankan usaha mencapai target. Mereka tidak mudah teralihkan oleh gangguan sekitar dan tetap fokus dalam jalur pencapaian tujuan, bahkan ketika dihadapkan pada situasi yang kompleks atau penuh tantangan. Dengan demikian, regulasi diri berperan sebagai fondasi penting dalam pembentukan karakter yang mandiri, bertanggung jawab, serta adaptif terhadap perubahan dan kesulitan. Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri

adalah unsur kemampuan yang individu miliki untuk mengelola pikiran, perasaan, tindakan untuk mencapai sebuah tujuan meskipun ada kesulitan dari dalam internal maupun eksternal. Regulasi yang diri yang baik cenderung lebih kuat dalam mencapai tujuan yang hendak digapai.

Dalam penelitian ini, regulasi diri dipahami sebagai kemampuan santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya agar tetap sejalan dengan tujuan serta tuntutan yang dihadapi. Kemampuan ini menjadi penting dalam kehidupan pesantren karena santri berada dalam lingkungan yang memiliki aturan, jadwal kegiatan, tanggung jawab, serta tuntutan kedisiplinan yang perlu dijalankan secara konsisten. Regulasi diri dalam penelitian ini mengacu pada empat aspek, yaitu *Goal Setting*, *Perseverance*, *Decision Making*, dan *Learning From Mistakes*. Keempat aspek tersebut menggambarkan kemampuan santri dalam menetapkan tujuan, mempertahankan usaha ketika menjalani kewajiban, menentukan pilihan secara tepat, serta mengambil pelajaran dari kesalahan yang pernah dilakukan. Dengan demikian, regulasi diri dalam penelitian ini digunakan untuk melihat sejauh mana santri mampu mengarahkan dan mengendalikan dirinya dalam menghadapi tuntutan kehidupan pesantren maupun dorongan pribadi yang dapat memengaruhi perilakunya.

2. Aspek Regulasi Diri

Sedangkan menurut Pichardo et al (2014), aspek-aspek regulasi diri ada sebagai berikut:

a. *Goal Setting* (penetapan tujuan)

Aspek ini menggambarkan kemampuan seseorang dalam menentukan tujuan yang ingin dicapai serta menyusun langkah-langkah strategis untuk mewujudkan hasil yang diharapkan.

b. *Perseverance* (ketekunan)

Ketekunan merujuk pada kapasitas individu untuk tetap berusaha dan bertahan pada rencana yang telah dibuat, meskipun menghadapi berbagai hambatan atau kesulitan selama prosesnya.

c. *Decision Making* (pengambilan keputusan)

Komponen ini berkaitan dengan keterampilan individu dalam membuat keputusan melalui proses mengevaluasi pilihan yang tersedia, mempertimbangkan informasi yang relevan, dan memilih tindakan yang paling sesuai.

d. *Learning From Mistakes* (belajar dari kesalahan)

Aspek ini mencerminkan kemampuan individu untuk melakukan refleksi terhadap kesalahan yang pernah terjadi, menarik pelajaran dari pengalaman tersebut, dan berupaya menghindari pengulangan kesalahan yang sama di masa mendatang.

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

FoMO merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa cemas ketika individu merasa tertinggal dari informasi, aktivitas, maupun pengalaman yang sedang dialami oleh orang lain. Menurut Przybylski et al (2013), *FoMO* adalah kekhawatiran yang bersifat persisten bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih berharga sehingga mendorong individu untuk terus memantau aktivitas sosial mereka. Munculnya kecenderungan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya. Oleh karena itu, regulasi diri menjadi salah satu faktor yang berperan dalam menentukan apakah individu mampu mengendalikan dorongan untuk terus mengikuti aktivitas orang lain atau justru mengalami kecenderungan *FoMO*

Regulasi diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan dan mengendalikan pikiran, perasaan, serta perilakunya dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai. Bandura (1991) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan seseorang untuk mempertahankan komitmen terhadap tujuan tertentu tanpa bergantung pada faktor eksternal. Pichardo et al., (2014) mengembangkan konsep tersebut ke dalam empat aspek, yaitu *Goal Setting*, *Perseverance*, *Decision Making*, dan *Learning From Mistakes*, yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengarahkan serta mengevaluasi perilakunya.

Berdasarkan keempat aspek regulasi diri tersebut memiliki peran dalam menjelaskan mekanisme munculnya *FoMO*. Individu yang memiliki *Goal Setting* yang jelas akan lebih mampu memusatkan perhatian pada tujuan yang ingin dicapai sehingga tidak mudah terdistraksi oleh aktivitas orang lain. Aspek *Perseverance* membantu individu tetap konsisten dalam menjalankan tujuan meskipun terpapar berbagai informasi maupun aktivitas di media sosial. Selain itu, *Decision Making* memungkinkan individu mengambil keputusan secara bijaksana dalam menggunakan media sosial dan menentukan prioritas aktivitasnya, sedangkan *Learning From Mistakes* membantu individu mengevaluasi pengalaman sebelumnya sehingga tidak mengulangi perilaku yang memicu perbandingan sosial secara berlebihan. Sebaliknya, apabila kemampuan tersebut tidak berkembang secara optimal, individu akan lebih mudah terdistraksi oleh kehidupan orang lain, sulit mengendalikan dorongan untuk terus terhubung melalui media sosial, serta lebih rentan mengalami *FoMO*.

Dalam kerangka *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Deci (2000), *FoMO* dipahami sebagai konsekuensi dari tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar, yaitu *Autonomy*, *Competence*, dan *Relatedness*. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami kecemasan karena merasa tertinggal dari pengalaman orang lain serta terdorong untuk terus memantau aktivitas sosial agar tetap merasa terhubung.

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan *FoMO*. Penelitian yang dilakukan oleh Yusra & Napitupulu (2022) meneliti 118 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Riau dan menemukan korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dan *FoMO*. Penelitian lain oleh Lubis & Nashori (2024) menguji pada mahasiswa di DI Yogyakarta juga mengonfirmasi adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan *FoMO*. Pada usia remaja juga ditemui pola yang serupa, Wati et al (2022) meneliti 153 remaja usia 12-18 tahun di Surabaya, dan hasil analisisnya menunjukkan korelasi negatif antara regulasi diri dan *FoMO*.

Berdasarkan paparan teori dan hasil penelitian terdahulu, dapat dipahami bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif dengan *FoMO*.

Individu yang mampu menetapkan tujuan, mempertahankan komitmen, mengambil keputusan secara tepat, dan mengevaluasi perilakunya akan lebih mampu mengendalikan dorongan untuk terus mengikuti aktivitas orang lain maupun melakukan perbandingan sosial secara berlebihan (Bandura,1991). Sebaliknya, individu dengan regulasi diri yang rendah cenderung lebih mudah terdistraksi oleh informasi dan pengalaman orang lain sehingga meningkatkan kecenderungan mengalami *FoMO*. Dalam konteks santri di pondok pesantren, kemampuan regulasi diri menjadi penting karena membantu santri mengelola respons terhadap keterbatasan akses informasi serta penggunaan media sosial sesuai dengan aturan yang berlaku. Dengan demikian, semakin baik regulasi diri yang dimiliki santri, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami *FoMO*.

D. Konsep *FoMO* dan Regulasi Diri dalam Perspektif Islam

Islam merupakan agama yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan konsep regulasi diri dalam psikologi yang menekankan kemampuan individu untuk mengarahkan perilaku sesuai tujuan yang ingin dicapai. Selain itu, Islam juga memberikan pedoman agar manusia tidak terjebak dalam rasa iri, hasad, maupun kecemasan akibat membandingkan diri dengan orang lain. Oleh karena itu, konsep regulasi diri dan *FoMO* dapat dipahami melalui beberapa ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW yang menjadi landasan perilaku seorang muslim. Berikut kompilasi ayat-ayat dan hadist.

1. Regulasi Diri Dalam Perspektif Islam

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ - (سُورَةُ الرَّعْدِ : ١١)

"Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."
(QS. Ar-Ra'd: 11)

Lafadz	Terjemahan dan penjelasan	Makna Psikologis
لَا يُعَيِّرُ	"tidak mengubah".	Perubahan tidak akan terjadi tanpa adanya usaha dari individu.
بِقَوْمٍ	"suatu kaum atau kelompok".	Perubahan dalam kelompok diawali oleh perubahan setiap individu.
بِأَنْفُسِهِمْ	"pada diri mereka sendiri".	Individu perlu mengubah pola pikir, sikap, dan perilaku untuk mencapai perubahan positif.

وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ

“Jika engkau tertimpa sesuatu (kegagalan), janganlah engkau berkata: 'Seandainya aku berbuat demikian, tentu akan begini dan begitu', tetapi katakanlah: 'Ini sudah takdir Allah dan apa yang Dia kehendaki pasti terjadi. (Hadist Sahih Muslim No. 2664)

Lafadz	Terjemahan dan penjelasan	Makna Psikologis
وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ	"Menimpamu". "Sesuatu atau musibah".	Individu perlu mampu menerima dan menghadapi berbagai peristiwa yang tidak diharapkan.
فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ	"Maka janganlah berkata". "Seandainya". "Aku telah melakukan".	Penyesalan terhadap masa lalu dapat menghambat kemampuan regulasi diri.
كَانَ كَذَا وَكَذَا	"Niscaya akan terjadi". "Begini dan begitu".	Berpikir tentang kemungkinan yang tidak terjadi dapat mengganggu penerimaan terhadap kenyataan.
وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ	"Takdir Allah". "Apa yang Dia kehendaki pasti terjadi".	Individu didorong untuk menerima ketetapan Allah dan tetap berfokus pada upaya memperbaiki diri.

Regulasi diri dalam perspektif Islam merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku, melakukan evaluasi diri, serta mengarahkan tindakan sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan Allah SWT. QS. Al-Hasyr ayat 18 mengajarkan pentingnya ketakwaan, introspeksi diri, dan mempersiapkan bekal untuk masa depan. Selanjutnya, QS. Ar-Ra'd ayat 11 menegaskan bahwa perubahan yang lebih baik hanya dapat terwujud apabila diawali dengan perubahan dalam diri individu. Kedua ayat tersebut

menunjukkan bahwa regulasi diri tidak hanya berkaitan dengan pengendalian perilaku, tetapi juga kemampuan mengevaluasi diri dan melakukan perbaikan secara berkelanjutan.

Hadis Sahih Muslim No. 2664 melengkapi konsep tersebut dengan mengajarkan agar individu tidak larut dalam penyesalan atas peristiwa yang telah terjadi, melainkan menerima ketetapan Allah dan tetap berusaha melakukan perbaikan. Sikap tersebut mencerminkan kemampuan mengelola pikiran dan emosi ketika menghadapi kegagalan maupun kesulitan. Dengan demikian, regulasi diri dalam perspektif Islam mencakup kemampuan mengendalikan diri, menerima kenyataan dengan bijaksana, serta terus berupaya memperbaiki diri untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

2. *FoMO* Dalam Perspektif Islam

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا مِنْ قَبْلُ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ
فَرَحُونَ - (سُورَةُ التَّوْبَةِ : ٥٠)

"Jika engkau (Muhammad) mendapat kebaikan, hal itu membuat mereka merasa tidak nyaman (gelisah/menderita secara mental); dan jika engkau ditimpa bencana, mereka berkata, Sungguh, kami telah menjaga urusan kami sebelum itu" (QS. At-Taubah: 50)

Lafadz	Terjemahan dan penjelasan	Makna Psikologis
إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ	"Menimpamu". "Suatu kebaikan atau keberhasilan".	Keberhasilan seseorang dapat memunculkan respons emosional dari orang lain.
تَسُؤْهُمْ	"Menyusahkan atau membuat mereka tidak senang".	Rasa tidak senang terhadap keberhasilan orang lain dapat memicu munculnya <i>FoMO</i>
وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ	"Menimpamu". "Suatu musibah atau kesulitan".	Mengelola emosi ketika menghadapi kesulitan.
يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا	"Sungguh kami telah mengambil". "Langkah/ urusan kami"	Membandingkan diri dengan orang lain dapat memengaruhi hubungan negatif.

فَإِنَّ ذَلِكَ يُورِثُ الْحَسَدَ وَالْحَزْنَ، لِيَتَّبِعِي مِثْلَ فُلَانٍ: لَوْ تَقُولَنَّ

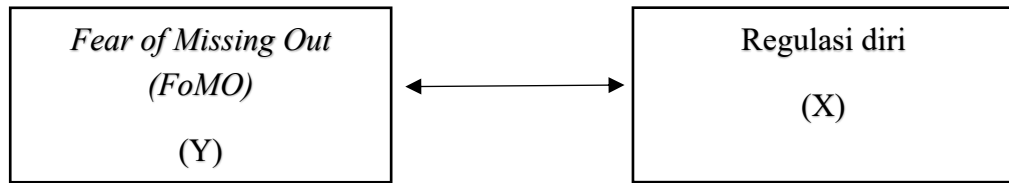
"Janganlah sekali-kali engkau berkata: 'Aduhai, seandainya aku seperti si fulan (menginginkan pengalaman/posisi orang lain)', karena sesungguhnya ucapan (pola pikir) seperti itu akan mewariskan rasa iri dan kesedihan (perasaan tidak nyaman di dalam jiwa)." (Kitab Al-Adab al-Syar'iyah Ibnu Muflih 1/282)

Lafadz	Terjemahan dan penjelasan	Makna Psikologis
لَا تَقُولَنَّ لِيَتَّبِعِي	"Janganlah sekali-kali berkata". "Seandainya aku".	Keinginan untuk menjadi seperti orang lain dapat memicu ketidakpuasan.
مِثْلَ فُلَانٍ	"Seperti". "Si fulan atau orang lain".	Membandingkan diri dengan orang lain dapat memunculkan kecemasan karena
فَإِنَّ ذَلِكَ	"Karena sesungguhnya". "Hal tersebut".	Pola pikir yang keliru dapat memengaruhi kondisi psikologis.
يُورِثُ الْحَسَدَ وَالْحَزْنَ	"Menimbulkan". "Rasa iri". "Kesedihan".	Membandingkan diri dengan orang lain dapat menimbulkan iri hati, kesedihan,

FoMO dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai kecenderungan individu untuk merasa gelisah, tidak nyaman, atau khawatir ketika membandingkan dirinya dengan keberhasilan maupun pengalaman yang dimiliki orang lain. QS. At-Taubah ayat 50 menggambarkan bahwa keberhasilan seseorang dapat memunculkan respons emosional negatif berupa rasa tidak senang dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Oleh karena itu, Islam mengajarkan pentingnya mengelola emosi serta menjaga sikap agar tidak mudah dipengaruhi oleh pencapaian orang lain.

Selain itu, Kitab *Al-Adab al-Syar'iyah* karya Ibnu Muflih (1/282) mengingatkan agar seseorang tidak membandingkan dirinya dengan orang lain karena dapat menimbulkan rasa iri dan kesedihan. Oleh sebab itu, Islam mendorong setiap individu untuk mensyukuri nikmat yang dimiliki, menghindari perbandingan sosial yang berlebihan, serta memusatkan perhatian pada pengembangan diri agar terhindar dari kecenderungan *FoMO*.

E. Kerangka Konseptual



Hubungan dalam penelitian ini diartikan sebagai keterkaitan antara regulasi diri dengan *FoMO*, yang ditunjukkan oleh kecenderungan perubahan kedua variabel secara bersama. Dengan demikian, panah dua arah ($\leftrightarrow$) menggambarkan bahwa penelitian ini menguji apakah terdapat hubungan antara kedua variabel, bukan untuk membuktikan bahwa regulasi diri menyebabkan perubahan pada tingkat *FoMO* ataupun sebaliknya.

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir dan landasan teori diatas, maka peneliti memiliki hipotesis sebagai berikut:

H₁ : Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (*FoMO*) pada santri di lingkungan pesantren.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang menitikberatkan pada proses pengukuran secara objektif terhadap fenomena sosial serta pengujian hubungan antarvariabel melalui teknik analisis statistik. Pendekatan ini berlandaskan pada paradigma positivisme yang memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang bersifat nyata, terukur, dan dapat dianalisis secara sistematis berdasarkan data empiris. Dalam penelitian kuantitatif, data dikumpulkan dari populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian yang telah dirancang sebelumnya, kemudian diolah dalam bentuk angka untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sugiyono (2023) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berpijak pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data melalui instrumen penelitian, serta dianalisis menggunakan teknik statistik guna menguji hipotesis penelitian. Melalui pendekatan ini, peneliti berperan dalam menyusun dan mengembangkan instrumen pengumpulan data, seperti angket, yang selanjutnya disebarkan kepada responden sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan, sehingga data yang diperoleh bersifat terukur, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Dalam konteks penelitian ini, pendekatan kuantitatif dipilih karena peneliti ingin mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu regulasi diri sebagai variabel bebas (X) dan *FoMO* sebagai variabel terikat (Y). Pendekatan ini dinilai sesuai karena memungkinkan pengujian hipotesis secara sistematis dan terstruktur melalui teknik analisis statistik. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran angket kepada responden yang telah ditentukan sesuai dengan kriteria penelitian, kemudian dianalisis untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut Sugiyono (2023). Oleh karena itu, penggunaan metode kuantitatif dianggap paling tepat untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini.

B. Tipe Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian asosiatif dengan pendekatan korelasional, yaitu penelitian yang berfokus pada pengujian keterkaitan antarvariabel tanpa adanya perlakuan atau manipulasi tertentu terhadap variabel yang diteliti. Pendekatan korelasional digunakan untuk melihat sejauh mana hubungan antara dua variabel atau lebih berdasarkan data yang diperoleh dari subjek penelitian. Dalam penelitian ini, hubungan yang dianalisis adalah antara regulasi diri sebagai variabel bebas (X) dan *FoMO* sebagai variabel terikat (Y) pada subjek yang telah ditentukan sesuai dengan kriteria penelitian. Melalui pendekatan ini, peneliti tidak bertujuan untuk mencari hubungan sebab-akibat, melainkan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta arah hubungan antara regulasi diri dan *FoMO* yang dialami oleh subjek penelitian. Dengan menggunakan tipe penelitian korelasional, peneliti dapat mengetahui arah dan derajat hubungan antarvariabel melalui teknik statistik yang sesuai, seperti uji korelasi Pearson (Cresswell, 2014).

Menurut Sugiyono (2023), penelitian asosiatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini, digunakan tipe penelitian korelasional karena peneliti bermaksud untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan *FoMO* pada responden yang diteliti. Pendekatan korelasional memungkinkan peneliti untuk melihat tingkat keterkaitan antarvariabel secara objektif berdasarkan data statistik, tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada keberadaan hubungan, tetapi juga pada kekuatan dan arah hubungan antara regulasi diri dan *FoMO* yang muncul pada subjek penelitian.

C. Variabel Identifikasi Penelitian

Sugiyono (2023) menjelaskan bahwa variabel penelitian merupakan segala bentuk atribut, karakteristik, atau nilai tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diamati dan dipelajari dalam suatu penelitian, sehingga dari pengamatan tersebut dapat diperoleh data yang selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan.. Variabel-variabel tersebut adalah:

1. Variabel Terikat (dependen/Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang menjadi fokus penelitian dan diduga memiliki hubungan dengan variabel bebas. Dalam penelitian ini, *FoMO* ditetapkan sebagai variabel terikat (Y), karena tingkat *FoMO* yang dialami subjek diduga berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengatur dirinya.

2. Variabel Bebas (independen/X)

Variabel bebas merupakan variabel yang diduga memiliki hubungan dengan variabel terikat. Dalam penelitian ini, regulasi diri ditetapkan sebagai variabel bebas (X), karena kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku diduga berhubungan dengan tingkat *FoMO* yang dialami.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan mengenai suatu konsep atau variabel penelitian yang dirumuskan ke dalam bentuk yang lebih konkret sehingga dapat diukur dan diamati secara empiris. Melalui definisi operasional, variabel yang bersifat abstrak dijabarkan menjadi indikator-indikator yang jelas, sehingga memudahkan peneliti dalam proses pengukuran dan pengumpulan data. Hal ini sejalan dengan pendapat Kerlinger & Lee (2000) yang menyatakan bahwa definisi operasional berfungsi untuk menjelaskan bagaimana suatu variabel diukur atau diidentifikasi dalam konteks penelitian tertentu. Dengan adanya definisi operasional, batasan makna variabel menjadi lebih jelas dan terhindar dari perbedaan penafsiran, sehingga hasil penelitian dapat dianalisis secara objektif dan sistematis.

1. *Fear of Missing Out (FoMO)*

Variabel ini merupakan variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini. *FoMO* adalah kondisi psikologis pada saat individu merasa takut tertinggal dari informasi atau aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain pada dunia internet. *FoMO* dalam penelitian ini mengacu pada teori Przybylski et al (2013) yang menjelaskan bahwa *FoMO* terdiri dari aspek Keinginan untuk tetap terhubung serta memiliki dorongan kuat agar tidak tertinggal dari informasi dunia luar, Ketergantungan terhadap media sosial serta

memiliki kecenderungan mengakses media sosial secara terus-menerus, dan Kecemasan tertinggal informasi serta adanya rasa takut jika tidak mengetahui kabar atau kegiatan terbaru dari orang lain.

2. Regulasi Diri

Variabel ini merupakan variabel bebas (independen) dalam penelitian ini. Regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar untuk mencapai tujuan tertentu yang ingin dicapai. Regulasi diri dalam penelitian ini mengacu pada teori Bandura (1991) yang memiliki aspek *Goal Setting, Perseverance, Decision Making, Learning From Mistakes*.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2023) mengemukakan bahwa populasi penelitian merupakan keseluruhan subjek atau objek yang berada dalam suatu wilayah generalisasi tertentu dan memiliki karakteristik serta kualitas yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Populasi ini menjadi dasar dalam proses pengumpulan dan analisis data, sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat digunakan untuk menarik kesimpulan secara ilmiah. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh santri aktif yang menetap di salah satu pondok pesantren di Kabupaten Malang dengan jumlah keseluruhan sebanyak 153 santri. Populasi tersebut dipilih karena santri hidup dalam lingkungan yang menerapkan aturan pembatasan penggunaan gawai, sementara pada saat yang sama mereka berada pada rentang usia remaja yang memiliki intensitas interaksi media sosial cukup tinggi serta rentan mengalami *FoMO*. Kondisi ini menjadikan populasi penelitian relevan dengan fokus kajian yang menelaah hubungan antara regulasi diri dan *FoMO*.

2. Sampel

Dalam Sugiyono (2023), mengemukakan bahwa sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan karakteristik populasi tersebut. Dengan kata lain, sampel diambil sebagai

representasi agar peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai populasi secara lebih efisien tanpa harus meneliti seluruh anggotanya.

Populasi dalam penelitian ini terdiri atas santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi dengan jumlah keseluruhan 153 santri. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik total sampling, yakni teknik pengambilan sampel yang menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sasaran penelitian. Oleh karena itu, seluruh santri yang termasuk dalam populasi dijadikan target responden. Akan tetapi, pada saat pelaksanaan pengumpulan data, terdapat 9 santri yang tidak hadir dikarenakan sakit dan ada yang pulang ke rumah, sehingga tidak dapat mengikuti pengisian kuesioner. Sehingga jumlah responden yang datanya dapat digunakan dan dianalisis dalam penelitian ini adalah sebanyak 144 santri.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Santri aktif dan tinggal di pondok pesantren
- b. Berusia 15-19 tahun
- c. Pernah menggunakan media sosial jenis apapun

F. Teknik Pengumpulan Data

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

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *FoMO* dalam penelitian ini adalah skala yang diadaptasi dari konsep yang dikembangkan oleh Przybylski et al (2013). Skala *FoMO* tersebut terdiri atas 10 item pernyataan yang seluruhnya bersifat favorable. Setiap item disajikan dengan lima pilihan jawaban menggunakan skala Likert, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Kurang Sesuai (KS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS), yang digunakan untuk menggambarkan tingkat kesesuaian responden terhadap pernyataan yang diberikan.

Berikut *Blueprint Skala Fear of Missing Out (FoMO)*:

Tabel 3. 1 *Blueprint Skala Fear of Missing Out (FoMO)*

Aspek	<i>Blue Print FoMO</i>		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>FoMO (Fear of Missing Out)</i>	10	-	10
Total			10

2. Skala Regulasi Diri

Alat ukur regulasi diri dalam penelitian ini menggunakan Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ) yang diadaptasi berdasarkan teori Pichardo et al (2014), yang merupakan pengembangan dari kerangka teori regulasi diri yang dikemukakan oleh Brown. Instrumen ini terdiri dari 17 item pernyataan yang dikelompokkan ke dalam empat komponen, yaitu *Goal Setting*, *Perseverance*, *Decision Making*, dan *Learning From Mistakes*. Seluruh item dalam instrumen ini mencakup pernyataan favorable dan unfavorable. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert dengan lima pilihan respons, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Kurang Sesuai (KS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

Berikut adalah *blueprint* skala regulasi diri:

Tabel 3. 2 *Blueprint Skala Regulasi Diri*

Aspek	<i>Blue Print Skala Regulasi Diri</i>		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Goal Setting</i>	1, 13, 14, 15	9, 11	6
<i>Perseverance</i>	10, 12	3, 16	4
<i>Decision Making</i>	-	2, 4, 5, 6	4
<i>Learning From Mistakes</i>	8, 17	7	3
Total			17

3. Hasil Uji Coba

Tabel 3. 3 Uji Validitas Skala Regulasi Diri

Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
X1	0,493	0,339	Valid
X2	0,313	0,339	Tidak Valid
X3	0,139	0,339	Tidak Valid
X4	0,581	0,339	Valid
X5	0,371	0,339	Valid
X6	0,564	0,339	Valid
X7	0,083	0,339	Tidak Valid
X8	0,515	0,339	Valid
X9	0,708	0,339	Valid
X10	0,428	0,339	Valid
X11	0,629	0,339	Valid
X12	0,390	0,339	Valid
X13	0,354	0,339	Valid
X14	0,579	0,339	Valid
X15	0,554	0,339	Valid
X16	0,420	0,339	Valid
X17	0,404	0,339	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala regulasi diri, diketahui bahwa dari total 17 item yang diuji, terdapat 14 item yang dinyatakan valid dan 3 item yang dinyatakan tidak valid. Item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel sebesar 0,339. Item yang tidak valid yaitu item X2 dengan nilai r hitung sebesar 0,313, item X3 sebesar 0,139, dan item X7 sebesar 0,083 karena memiliki nilai r hitung lebih kecil daripada r tabel. Sementara itu, item lainnya memiliki nilai r hitung di atas 0,339 sehingga dapat digunakan dalam penelitian. Dengan demikian, item-item valid pada skala regulasi diri dinilai mampu mengukur konstruk regulasi diri sesuai dengan tujuan penelitian.

Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.718	18

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,718. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala regulasi diri memiliki tingkat reliabilitas yang baik karena nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70. Hal ini berarti instrumen regulasi diri memiliki konsistensi internal yang cukup baik dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Tabel 3. 5 Uji Validitas Skala *FoMO*

Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
X1	0,550	0,339	Valid
X2	0,386	0,339	Valid
X3	0,535	0,339	Valid
X4	0,511	0,339	Valid
X5	0,483	0,339	Valid
X6	0,383	0,339	Valid
X7	-,020	0,339	Tidak Valid
X8	0,551	0,339	Valid
X9	0,567	0,339	Valid
X10	0,576	0,339	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala *Fear of Missing Out (FoMO)*, diketahui bahwa dari total 10 item yang diuji, terdapat 9 item yang dinyatakan valid dan 1 item yang dinyatakan tidak valid. Item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel sebesar 0,339. Item yang tidak valid yaitu item X7 dengan nilai r hitung sebesar -0,020 karena memiliki nilai r hitung lebih kecil daripada r tabel. Sementara itu, item lainnya memiliki nilai r hitung di atas 0,339 sehingga dapat digunakan dalam penelitian. Dengan demikian, item-item valid pada skala *FoMO* dinilai mampu mengukur konstruk *FoMO* sesuai dengan tujuan peneliti.

Tabel 3. 6 Uji Reliabilitas Skala *FoMO*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.686	11

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,686 dengan jumlah item sebanyak 10 item. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala *FoMO* memiliki tingkat reliabilitas yang baik karena nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60. Hal ini berarti instrumen *FoMO* memiliki konsistensi internal yang cukup baik dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

E. Uji Validitas dan Reliabilitas

Analisis data merupakan proses penyederhanaan dari data ke dalam bentuk yang lebih sederhana, mudah dibaca, dan diinterpretasikan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif statistik, karena data yang diperoleh berupa angka dari hasil penyebaran angket. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Uji Validitas

Validitas menunjukkan tingkat ketepatan suatu instrumen penelitian dalam merepresentasikan konstruk yang hendak diukur. Pengujian validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan dalam angket benar-benar mencerminkan aspek yang menjadi fokus penelitian. Instrumen yang memiliki tingkat validitas yang baik dapat dikategorikan sebagai alat ukur yang layak digunakan karena mampu menggambarkan kondisi psikologis yang diteliti secara akurat (Azwar, 2017). Melalui uji validitas, keberadaan aspek psikologis tertentu dalam diri individu diidentifikasi berdasarkan skor yang dihasilkan dari instrumen penelitian. Analisis dilakukan dengan cara membandingkan skor masing-masing item dengan skor total variabel, sehingga dapat diketahui sejauh mana setiap item berkontribusi dalam mengukur konstruk yang dimaksud.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu instrumen penelitian mampu menghasilkan data yang konsisten dan dapat diandalkan. Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan dapat memberikan hasil pengukuran yang relatif sama apabila diterapkan pada kondisi dan waktu yang berbeda. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila hasil yang diperoleh bersifat stabil dan tidak berubah secara signifikan dari satu pengukuran ke pengukuran lainnya. Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha sebagai indikator tingkat keandalan instrumen. Nunnally (1978) menjelaskan bahwa nilai Cronbach's Alpha kurang dari 0,6 menunjukkan tingkat reliabilitas yang rendah, nilai di atas 0,7 masih dapat diterima, sedangkan nilai yang lebih dari 0,8 menunjukkan reliabilitas instrumen yang tergolong baik.

F. Teknik Analisis Data

Uji Asumsi

Uji asumsi ini berfungsi sebagai validasi yang memastikan bahwa model pengujian tidak bias, konsisten, serta memiliki tingkat keakuratan yang tinggi.

Berikut uji asumsi yang digunakan:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian memenuhi asumsi distribusi normal sebagai syarat penggunaan analisis statistik parametrik. Dalam analisis regresi, distribusi residual yang normal menunjukkan bahwa data layak dianalisis dan tidak menimbulkan bias dalam pengujian statistik. Ghazali (2013) menjelaskan bahwa model regresi yang baik mensyaratkan residual berdistribusi normal, karena kondisi tersebut memungkinkan hasil analisis diinterpretasikan secara tepat dan dapat dipertanggungjawabkan.

b. Uji Linearitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki sebaran yang mendekati distribusi normal sehingga dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik, seperti korelasi Pearson. Dalam pengolahan data menggunakan SPSS, uji normalitas termasuk dalam uji asumsi klasik yang perlu dilakukan sebelum melanjutkan ke pengujian lain, seperti uji linearitas maupun pengujian hipotesis. Priyatno (2024) menjelaskan bahwa pengujian asumsi dasar, termasuk normalitas, diperlukan untuk memastikan kelayakan data sebelum dianalisis lebih lanjut, karena analisis parametrik mensyaratkan data berdistribusi normal agar hasil pengujian valid. Untuk menilai normalitas data, penelitian ini menggunakan uji statistik Kolmogorov Smirnov dalam program SPSS.

c. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran awal mengenai keadaan data penelitian yang diperoleh dari para responden. Melalui teknik ini, peneliti dapat melihat kecenderungan umum dari setiap variabel, yang ditunjukkan melalui nilai rata-rata, skor tertinggi, skor terendah, serta penyebaran data yang terlihat dari nilai standar deviasi. Hasil analisis deskriptif tidak dimaksudkan untuk membuat kesimpulan yang bersifat luas, tetapi hanya untuk menunjukkan bagaimana kondisi aktual variabel pada sampel yang diteliti. Dengan demikian, analisis ini membantu peneliti memahami profil data sebelum masuk pada tahap pengujian statistik yang lebih lanjut (Sugiyono, 2017).

d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah dugaan sementara yang diajukan peneliti dapat diterima atau justru ditolak berdasarkan hasil perhitungan statistik. Pada penelitian ini, pengujian dilakukan dengan teknik korelasi *Product Moment Pearson* karena jenis data yang digunakan berskala interval dan telah memenuhi syarat uji normalitas serta linearitas. Nilai signifikansi digunakan sebagai dasar pengambilan

keputusan, di mana hipotesis dinyatakan diterima apabila nilai Sig. < 0,05. Melalui hasil korelasi tersebut, peneliti dapat melihat kekuatan serta arah hubungan antara variabel regulasi diri dan *FoMO* dalam konteks penelitian ini (Sugiyono, 2017).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi. Jumlah populasi penelitian sebanyak 153 santri, dengan teknik total sampling karena seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sasaran pengambilan data. Namun, pada saat proses penyebaran kuesioner terdapat 9 santri yang tidak hadir dikarenakan sakit dan ada beberapa yang pulang ke rumah, sehingga responden yang dapat berpartisipasi dan datanya dapat dianalisis berjumlah 144 santri. Seluruh responden tersebut merupakan santri yang sesuai dengan fokus penelitian, yaitu subjek yang digunakan untuk mengukur hubungan antara regulasi diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)*.

B. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi, Kab. Malang pada tanggal 29 Mei 2026 sampai 31 Mei 2026. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner berupa kertas kepada santri yang menjadi responden penelitian. Kuesioner tersebut terdiri dari dua skala, yaitu skala regulasi diri yang berjumlah 14 item dan skala *FoMO* yang berjumlah 9 item. Sebelum responden mengisi kuesioner, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta petunjuk pengisian agar responden memahami cara menjawab setiap pernyataan dengan tepat.

Jumlah santri yang menjadi target dalam pengambilan data sebanyak 153 santri. Namun, selama proses pengumpulan data berlangsung terdapat 9 santri yang tidak hadir, sehingga data yang berhasil diperoleh dan dapat dianalisis berjumlah 144 responden. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan jawaban, pemberian skor pada setiap item, serta pengolahan data menggunakan program SPSS. Pengolahan data tersebut dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *FoMO* pada santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi.

Adapun Proses pengambilan data yang dilakukan selama penelitian berlangsung, antara lain:

No.	Tahap Kegiatan	Uraian Kegiatan	Hasil/Keterangan
1.	Uji coba alat ukur	Peneliti melakukan uji coba alat ukur sebelum disebarkan kepada sampel sesungguhnya. Uji coba dilakukan dengan menyebarkan kuesioner cetak kepada 34 responden di luar sampel penelitian.	Diperoleh 34 data responden untuk menguji kualitas alat ukur.
2.	Uji validitas dan reliabilitas alat ukur	Data hasil uji coba kemudian dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitas item pada masing-masing skala.	Pada skala regulasi diri, dari 17 item terdapat 3 item tidak valid, sehingga tersisa 14 item. Pada skala <i>FoMO</i> , dari 10 item terdapat 1 item tidak valid, sehingga tersisa 9 item.
3.	Penyebaran kuesioner pada sampel penelitian	Pengumpulan data dilakukan secara langsung di Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi menggunakan kuesioner cetak. Sebelum pengisian, peneliti memberikan arahan mengenai tujuan penelitian dan tata cara pengisian kuesioner.	Kuesioner disebarkan kepada santri yang menjadi sampel penelitian. Penggunaan kuesioner cetak dipilih karena lingkungan pesantren memiliki keterbatasan dalam penggunaan perangkat digital.
4.	Pemeriksaan dan penskoran data	Setelah kuesioner terkumpul, peneliti memeriksa kelengkapan jawaban responden. Data yang telah lengkap kemudian diberi skor sesuai pedoman penilaian pada masing-masing skala.	Data siap disusun dalam tabulasi untuk dianalisis lebih lanjut.
5.	Analisis data	Data yang telah ditabulasi kemudian diolah menggunakan program SPSS. Analisis dilakukan untuk memperoleh hasil uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis antara regulasi diri dan <i>FoMO</i> .	Diperoleh hasil analisis statistik yang digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian.

C. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Tabel 4. 1 Uji Validitas Regulasi Diri

Item	R hitung	R tabel	Keterangan
X1	0.306	0,164	Valid
X2	0.552	0,164	Valid
X3	0.203	0,164	Valid
X4	0.654	0,164	Valid
X5	0.600	0,164	Valid
X6	0.455	0,164	Valid
X7	0.643	0,164	Valid
X8	0.648	0,164	Valid
X9	0.617	0,164	Valid
X10	0.572	0,164	Valid
X11	0.569	0,164	Valid
X12	0.526	0,164	Valid
X13	0.364	0,164	Valid
X14	0.379	0,164	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala regulasi diri yang ditampilkan dalam Tabel 4.1, seluruh item memperoleh nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel sebesar 0,164 yang diperoleh dari rumus r tabel. Nilai r hitung pada skala regulasi diri berada pada rentang 0,203 sampai 0,654. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item pada skala regulasi diri memiliki hubungan yang memadai dengan skor total variabel, sehingga seluruh item dapat dinyatakan valid dan layak digunakan dalam proses analisis data penelitian.

Tabel 4. 2 Uji Validitas *FoMO*

Item	R hitung	R tabel	Keterangan
Y1	0.585	0,164	Valid
Y2	0.586	0,164	Valid
Y3	0.612	0,164	Valid
Y4	0.560	0,164	Valid
Y5	0.581	0,164	Valid
Y6	0.555	0,164	Valid
Y7	0.544	0,164	Valid
Y8	0.627	0,164	Valid
Y9	0.564	0,164	Valid

Hasil uji validitas pada skala *FoMO* yang ditampilkan dalam Tabel 4.2 juga menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel sebesar 0,164 yang diperoleh dari rumus r tabel. Nilai r hitung pada skala *FoMO* berada pada rentang 0,544 sampai 0,627. Dengan demikian, seluruh item pada skala *FoMO* dinyatakan valid karena mampu mengukur konstruk yang sesuai dengan variabel penelitian. Berdasarkan hasil tersebut, item-item pada kedua skala dapat digunakan untuk tahap analisis selanjutnya.

b. Uji Reliabilitas

Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.834	14

Berdasarkan hasil uji reliabilitas regulasi diri pada Tabel 4.3, skala regulasi diri memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,743. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala regulasi diri memiliki tingkat reliabilitas yang memadai, karena berada di atas batas minimum reliabilitas yang umum digunakan, yaitu 0,60. Artinya, item-item pada skala regulasi diri memiliki konsistensi internal yang cukup baik dalam mengukur variabel regulasi diri pada responden penelitian.

Tabel 4. 4 Uji Reliabilitas *FoMO*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.815	9

Sementara itu, hasil uji reliabilitas pada Tabel 4.4 menunjukkan bahwa skala *FoMO* memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,757. Nilai tersebut juga berada di atas batas minimum reliabilitas, sehingga skala *FoMO* dapat dinyatakan reliabel. Dengan demikian, kedua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan untuk mengukur regulasi diri serta *FoMO* pada santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tabel 4. 5 Uji Normalitas

Keterangan	Nilai
Jumlah Sampel (N)	144
Kolmogrov-Smirnov (Z)	0,062
Asymp. Sig. (2-Tailed)	0,200

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah data residual berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan jumlah responden sebanyak 144 santri. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai Asymp. Sig. (*2-tailed*) sebesar 0,200 dan nilai *Monte Carlo Sig. (2-tailed)* sebesar 0,193.

Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga data residual dalam penelitian ini dapat dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi dan data penelitian dapat dilanjutkan pada tahap analisis berikutnya.

b. Uji Linearitas

Tabel 4. 6 Uji Linearitas

Kriteria	F	Sig.
Linearity	106,868	0,000
Deviation from Linearity	0,755	0,825

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel regulasi diri dan *FoMO* membentuk pola hubungan yang linear. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi pada bagian *Linearity* sebesar 0,000, sedangkan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,825.

Nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,825 lebih besar dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari pola hubungan linear. Dengan demikian, hubungan antara regulasi diri dan *FoMO* dalam penelitian ini memenuhi asumsi linearitas, sehingga data dapat digunakan untuk analisis korelasi *Pearson Product Moment*.

c. Analisis Deskriptif

Tabel 4. 7 Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Laki-Laki	76	52,8	52,8	52,8
Perempuan	68	47,2	47,2	100.0
Total	144	100,0	100,0	-

Berdasarkan Tabel 4.7, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 144 santri. Responden laki-laki berjumlah 76 santri dengan persentase 52,8%, sedangkan responden perempuan berjumlah 68 santri dengan persentase 47,2%. Perbedaan jumlah tersebut menunjukkan bahwa responden laki-laki sedikit lebih dominan dibandingkan responden perempuan, meskipun selisih antara keduanya tidak terlalu besar. Oleh karena itu, data penelitian ini tetap

menggambarkan keterlibatan responden dari kedua kelompok jenis kelamin.

Tabel 4. 8 Usia

Usia	Frekuensi	Persentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
15	10	6,9	6,9	6,9
16	54	37,5	37,5	44,4
17	63	43,8	43,8	88,2
18	15	10,4	10,4	98,6
19	2	1,4	1,4	100,0
Total	144	100,0	100,0	-

Berdasarkan Tabel 4.8, usia responden berada pada rentang 15 sampai 19 tahun. Responden berusia 15 tahun berjumlah 10 santri atau 6,9%, usia 16 tahun berjumlah 54 santri atau 37,5%, usia 17 tahun berjumlah 63 santri atau 43,8%, usia 18 tahun berjumlah 15 santri atau 10,4%, dan usia 19 tahun berjumlah 2 santri atau 1,4%. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 17 tahun, kemudian diikuti oleh usia 16 tahun. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase remaja pertengahan hingga akhir, sehingga sesuai dengan fokus penelitian mengenai regulasi diri dan *FoMO* pada santri.

Tabel 4. 9 Analisis Deskriptif

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Regulasi Diri	20.00	67.00	49.6528	8.95624
<i>FoMO</i>	9.00	39.00	24.4167	7.17269

Berdasarkan Tabel 4.9, variabel regulasi diri memperoleh nilai minimum sebesar 20,00, nilai maksimum sebesar 67,00, mean sebesar 49,6528, dan standar deviasi sebesar 8,95624. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri santri secara umum berada pada kecenderungan baik. Sementara itu, variabel *FoMO* memperoleh nilai minimum sebesar 9,00, nilai maksimum sebesar 39,00, mean sebesar 24,4167, dan standar deviasi sebesar 7,17269. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *FoMO* santri relatif tidak tinggi,

meskipun masih terdapat perbedaan tingkat *FoMO* pada masing-masing responden.

d. Kategorisasi Variabel

Tabel 4. 10 Kategorisasi regulasi diri

Kategori	Frekuensi	Persentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Rendah	1	0,7	0,7	0,9
Sedang	84	58,3	58,3	59,0
Tinggi	59	41,0	41,0	100,0
Total	144	100,0	100,0	-

Berdasarkan hasil kategorisasi regulasi diri, diketahui bahwa dari 144 responden terdapat 1 santri atau 0,7% yang berada pada kategori rendah, 84 santri atau 58,3% berada pada kategori sedang, dan 59 santri atau 41,0% berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi memiliki regulasi diri pada kategori sedang. Meskipun demikian, jumlah santri dengan regulasi diri tinggi juga cukup besar, sehingga dapat dipahami bahwa sebagian besar responden telah memiliki kemampuan mengatur diri yang cukup baik dalam menjalani aktivitas dan tuntutan di lingkungan pesantren.

Tabel 4. 11 Kategorisasi *FoMO*

Kategori	Frekuensi	Persentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Rendah	120	83,3	83,3	83,3
Sedang	24	16,7	16,7	100,0
Total	144	100,0	100,0	-

Berdasarkan hasil kategorisasi *Fear of Missing Out (FoMO)*, diketahui bahwa dari 144 responden terdapat 120 santri atau 83,3% yang berada pada kategori rendah dan 24 santri atau 16,7% berada pada kategori sedang. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas santri memiliki tingkat *FoMO* yang rendah. Dengan demikian, kecenderungan santri untuk merasa takut tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman sosial

tertentu tergolong rendah, meskipun masih terdapat sebagian kecil responden yang berada pada kategori sedang.

e. Uji Hipotesis

Tabel 4.12 Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig.
Regulasi Diri – <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	-0,667	0,000

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,667 dengan nilai signifikansi <0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *FoMO* pada santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi. Dengan demikian, hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima, sedangkan hipotesis nol ditolak.

Nilai koefisien korelasi sebesar -0,667 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada arah negatif dengan tingkat hubungan yang kuat. Arah negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki santri, maka semakin rendah tingkat *FoMO* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri santri, maka semakin tinggi kecenderungan *FoMO* yang dimiliki.

f. Analisis aspek Regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out*

Tabel 4.13 hasil uji Regresi aspek reg. diri terhadap *FoMO*

Aspek Regulasi Diri	B	Beta	t	Sig.
<i>Goal Setting</i>	-0,523	-0,196	-2,515	-0,013
<i>Perseverance</i>	-0,088	-0,024	-0,309	-0,758
<i>Decision Making</i>	-0,838	-0,544	-6,978	-0,000
<i>Learning From Mistake</i>	-0,095	-0,027	-0,387	-0,699

Selain menguji hubungan antara regulasi diri dengan *FoMO*, peneliti juga melakukan analisis tambahan untuk mengetahui aspek regulasi diri yang paling dominan terhadap *FoMO*. Aspek regulasi diri yang dianalisis meliputi *Goal Setting*, *Perseverance*, *Decision Making*, dan *Learning From Mistakes*.

Berdasarkan hasil uji regresi pada Tabel 4.13, diketahui bahwa aspek *Goal Setting* memiliki nilai Beta sebesar -0,196 dengan signifikansi 0,013. Hal ini menunjukkan bahwa *Goal Setting* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *FoMO*. Selanjutnya, aspek *Perseverance* memperoleh nilai Beta sebesar -0,024 dengan signifikansi 0,758, sehingga aspek ini tidak memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *FoMO*. Aspek *Decision Making* memperoleh nilai Beta sebesar -0,544 dengan signifikansi 0,000, sehingga aspek ini memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *FoMO*. Sementara itu, aspek *Learning From Mistakes* memperoleh nilai Beta sebesar -0,027 dengan signifikansi 0,699, sehingga aspek ini juga tidak memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *FoMO*.

Berdasarkan nilai *Standardized Coefficients* Beta, aspek *Decision Making* merupakan aspek regulasi diri yang paling dominan terhadap *FoMO* karena memiliki nilai Beta paling besar, yaitu -0,544. Arah koefisien yang negatif menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan santri dalam mengambil keputusan, maka semakin rendah kecenderungan *FoMO* yang dimiliki. Sebaliknya, aspek dengan kontribusi paling rendah adalah *Perseverance* dengan nilai Beta sebesar -0,024. Dengan demikian, aspek pengambilan keputusan menjadi aspek regulasi diri yang paling kuat dalam menjelaskan kecenderungan *FoMO* pada santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi.

D. Pembahasan

1. Tingkat Regulasi Diri

Hasil statistik deskriptif variabel regulasi diri menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 49,6528, dengan nilai minimum 20, nilai maksimum 67, dan standar deviasi sebesar 8,95624. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum regulasi diri santri berada pada taraf yang cukup baik, karena skor responden cenderung bergerak ke arah tengah-atas dari rentang yang tersedia. Standar deviasi yang tidak terlalu besar juga memperlihatkan bahwa sebaran skor relatif terkendali, sehingga perbedaan kemampuan regulasi diri antar santri tidak terlalu ekstrem. Meskipun

demikian, keberadaan nilai minimum 20 tetap menandakan bahwa masih ada santri yang menunjukkan kemampuan pengaturan diri yang belum optimal, terutama dalam menghadapi dorongan pribadi dan penyesuaian terhadap aturan pesantren.

Tabel 4. 14 Kategorisasi Tingkat Regulasi Diri

Kategori	Interval Skor	Makna Kategori
Rendah	14–32	Santri dengan regulasi diri rendah cenderung kurang mampu mengatur pikiran, emosi, dorongan, dan perilakunya secara konsisten. Santri pada kategori ini lebih mudah terpengaruh oleh situasi sekitar dan belum optimal dalam menyesuaikan diri dengan aturan atau tuntutan pesantren.
Sedang	33–51	Santri dengan regulasi diri sedang telah memiliki kemampuan yang cukup dalam mengatur diri, tetapi belum sepenuhnya stabil dan optimal. Santri pada kategori ini umumnya mampu mengikuti aturan dan rutinitas pesantren, namun dalam situasi tertentu masih membutuhkan penguatan dalam mengontrol dorongan dan menjaga konsistensi perilaku.
Tinggi	52–70	Santri dengan regulasi diri tinggi memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola pikiran, emosi, motivasi, dan perilaku. Santri pada kategori ini lebih mampu mengendalikan dorongan, mengikuti aturan, menetapkan tujuan, serta mengevaluasi perilakunya secara lebih

Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui bahwa dari 144 responden, sebanyak 84 santri (58,3%) berada pada kategori sedang yakni , 59 santri (41,0%) berada pada kategori tinggi, dan 1 santri (0,7%) berada pada kategori rendah. Komposisi ini memperlihatkan bahwa mayoritas santri belum berada pada tingkat regulasi diri yang sepenuhnya tinggi, tetapi telah memiliki dasar pengendalian diri yang cukup memadai. Kategori sedang dalam konteks ini tidak langsung menunjukkan kelemahan, melainkan menggambarkan bahwa sebagian besar santri sudah mampu menata perilakunya sesuai tuntutan pondok, hanya saja konsistensinya belum selalu stabil pada setiap situasi. Sementara itu, proporsi kategori tinggi yang juga cukup besar menunjukkan adanya kelompok santri yang telah mampu

menyesuaikan diri secara lebih matang terhadap tuntutan disiplin, jadwal, dan pembatasan yang berlaku.

Temuan penelitian ini dapat dipahami melalui pandangan Bandura bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengamati perilakunya sendiri, menilai perilaku tersebut berdasarkan standar tertentu, lalu memberikan reaksi terhadap hasil penilaian itu. Dominasi kategori sedang menunjukkan bahwa mayoritas santri tampaknya telah memiliki kemampuan dasar dalam memantau diri dan menyesuaikan perilaku, tetapi proses tersebut belum selalu berjalan kuat dalam setiap keadaan. Dengan kata lain, sebagian besar santri sudah mampu menyadari apa yang seharusnya dilakukan, memahami aturan yang berlaku, dan menahan perilaku yang tidak sesuai, namun masih memerlukan penguatan pada sisi konsistensi dan kontrol saat menghadapi godaan atau tekanan tertentu (Bandura, 1991).

Regulasi diri dalam penelitian ini mencakup empat aspek yang diambil dari Pichardo et al (2014), yaitu *Goal Setting*, *Perseverance*, *Decision Making*, dan *Learning From Mistakes*. Hasil regulasi diri yang dominan berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa santri pada umumnya telah memiliki dasar dalam menetapkan tujuan, menjaga usaha, mengambil keputusan, dan belajar dari kesalahan. Namun, kemampuan tersebut belum berkembang secara merata pada seluruh aspek. Santri mungkin sudah mampu menentukan tujuan, seperti mengikuti kegiatan pondok, menyelesaikan kewajiban belajar, dan mematuhi aturan yang ada, tetapi belum semua santri memiliki ketekunan yang stabil, ketegasan dalam mengambil keputusan, serta kemampuan reflektif yang kuat dalam memaknai kesalahan sebagai bahan perbaikan diri

Temuan ini juga selaras dengan pandangan Zimmerman (2000) yang menempatkan regulasi diri sebagai proses aktif ketika individu mengubah kemampuan mentalnya menjadi pikiran, perasaan, dan tindakan yang diarahkan pada tujuan. Dalam konteks tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri santri bukan sekadar kepatuhan pasif terhadap aturan pondok, melainkan juga melibatkan usaha internal untuk

menjaga fokus, menahan impuls, dan tetap bergerak menuju tuntutan yang dianggap penting. Dominasi kategori sedang mengisyaratkan bahwa proses aktif tersebut telah berlangsung, tetapi tingkat kematangannya belum sepenuhnya sama pada setiap santri. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini dapat dipahami sebagai gambaran bahwa sebagian besar santri sudah berada dalam jalur pengendalian diri yang positif, meskipun belum seluruhnya mencapai taraf regulasi yang optimal dan mantap pada semua kondisi.

Dalam konteks kehidupan pesantren, hasil tersebut dapat dijelaskan oleh karakter lingkungan Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi yang sarat dengan aturan, jadwal kegiatan, pengawasan, serta pembiasaan hidup bersama. Struktur keseharian yang tertib memberi sandaran eksternal yang membantu santri belajar disiplin, mengatur waktu, dan menunda keinginan pribadi yang tidak sesuai dengan ketentuan pondok. Di sisi lain, proses adaptasi tiap santri tidak selalu sama. Ada santri yang lebih cepat terbiasa dengan keterbatasan akses handphone, kepadatan kegiatan, dan tuntutan hidup komunal, tetapi ada pula yang masih memerlukan waktu untuk menahan dorongan ingin mengetahui informasi dari luar atau kembali pada kebiasaan lamanya. Perbedaan proses adaptasi inilah yang dapat menjelaskan mengapa kategori sedang menjadi yang paling dominan, sedangkan kategori rendah hanya muncul pada jumlah yang sangat kecil.

2. Tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)*

Hasil statistik deskriptif variabel *FoMO* menunjukkan nilai rata-rata (mean) sebesar 24,4167, dengan nilai minimum 9, nilai maksimum 39, dan standar deviasi sebesar 7,17269. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat *FoMO* santri cenderung rendah. Standar deviasi yang lebih kecil daripada nilai rata-rata juga memperlihatkan bahwa jawaban responden relatif tidak tersebar terlalu jauh, sehingga kecenderungan rendah tersebut dialami oleh sebagian besar santri. Meski demikian, nilai maksimum 39 menandakan bahwa masih ada sebagian responden yang merasakan kekhawatiran tertinggal informasi atau pengalaman sosial pada taraf yang lebih menonjol dibanding teman-temannya, walaupun belum sampai pada kategori tinggi.

Tabel 4. 15 Kategorisasi Tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)*

Kategori	Interval Skor	Makna Kategori
Rendah	9–20	Santri dengan <i>FoMO</i> rendah cenderung tidak memiliki kekhawatiran yang kuat ketika tertinggal informasi, percakapan, atau aktivitas sosial orang lain. Rasa ingin tahu tetap dapat muncul, tetapi tidak dominan dan tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari di pesantren.
Sedang	21–32	Santri dengan <i>FoMO</i> sedang memiliki kecenderungan cukup dalam merasa ingin tahu atau khawatir tertinggal informasi dan aktivitas sosial. Namun, dorongan tersebut masih dapat dikendalikan dan tidak selalu mengganggu kegiatan utama santri.
Tinggi	33–45	Santri dengan <i>FoMO</i> tinggi memiliki kekhawatiran yang kuat ketika merasa tertinggal dari informasi, percakapan, atau aktivitas sosial orang lain. Santri pada kategori ini cenderung terdorong untuk terus mengetahui aktivitas orang lain dan lebih mudah merasa gelisah ketika tidak terhubung dengan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui bahwa dari 144 responden, sebanyak 120 santri (83,3%) berada pada kategori rendah, 24 santri (16,7%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada santri yang berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa *FoMO* bukan kecenderungan yang dominan pada mayoritas santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi. Rendahnya kategori *FoMO* mengisyaratkan bahwa sebagian besar santri tidak terus-menerus dikuasai rasa takut tertinggal dari informasi, aktivitas, atau pengalaman sosial orang lain. Namun, keberadaan kategori sedang tetap penting diperhatikan karena menunjukkan bahwa sebagian santri masih mengalami ketidaknyamanan tertentu ketika merasa tidak mengetahui perkembangan di luar dirinya, baik yang berkaitan dengan dunia digital maupun dinamika sosial di lingkungan sekitar.

Temuan penelitian ini dapat dipahami melalui definisi *FoMO* yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013), yaitu adanya kekhawatiran yang menetap bahwa orang lain mungkin sedang memperoleh pengalaman yang menyenangkan sementara individu tidak terlibat di dalamnya, disertai

dorongan untuk terus tetap terhubung. Jika dikaitkan dengan hasil penelitian ini, dominasi kategori rendah menunjukkan bahwa dorongan untuk selalu mengetahui apa yang sedang dilakukan orang lain tampaknya tidak terlalu kuat pada mayoritas santri. Dengan kata lain, sebagian besar santri telah mampu menjalani aktivitas hariannya tanpa terus dibebani pikiran bahwa mereka sedang tertinggal dari pengalaman sosial yang lebih penting, lebih menarik, atau lebih menyenangkan di luar dirinya.

Rendahnya kecenderungan *FoMO* juga dapat dikaitkan dengan hasil analisis aspek regulasi diri, khususnya aspek *Decision Making* dan *Goal Setting* yang menunjukkan kontribusi lebih menonjol terhadap *FoMO*. Kemampuan mengambil keputusan membantu santri memilih perilaku yang lebih sesuai dengan aturan dan kebutuhan pesantren, misalnya memutuskan untuk fokus pada kegiatan pondok daripada terus mencari informasi sosial yang tidak mendesak. Selain itu, kemampuan menetapkan tujuan membantu santri mengarahkan perhatian pada kegiatan yang dianggap lebih penting, seperti belajar, mengikuti kegiatan keagamaan, atau menyelesaikan tanggung jawab harian. Oleh karena itu, rendahnya *FoMO* pada mayoritas santri dapat dipahami sebagai hasil dari kemampuan santri dalam mengambil keputusan dan menjaga arah perilaku agar tidak mudah terbawa oleh dorongan untuk selalu terhubung dengan informasi atau aktivitas sosial orang lain.

Dibandingkan dengan penelitian pada kelompok muda di Indonesia, hasil penelitian ini cenderung menunjukkan tingkat *FoMO* yang lebih rendah. Sianipar dan Kaloeti (2019) menemukan bahwa *FoMO* pada mahasiswa tahun pertama lebih banyak berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa pada populasi umum remaja akhir dan dewasa awal, perasaan takut tertinggal pengalaman sosial masih cukup menonjol. Dibandingkan dengan temuan tersebut, profil santri dalam penelitian ini tampak lebih terkendali. Perbedaan ini dapat dipahami karena kehidupan pesantren memiliki batasan akses digital yang lebih ketat, ritme aktivitas yang lebih terstruktur, dan interaksi sosial yang lebih banyak berlangsung

secara langsung, sehingga peluang untuk terus memantau aktivitas orang lain melalui media sosial menjadi lebih kecil (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Dalam konteks santri dan kehidupan pesantren, rendahnya tingkat *FoMO* dapat dipahami dari adanya pembatasan akses digital yang membuat paparan terhadap informasi luar menjadi lebih tersaring. Pembatasan tersebut mengurangi peluang santri untuk terus membandingkan diri atau mengikuti aktivitas sosial di luar pondok. Pada aspek *Relatedness*, kebutuhan santri untuk terhubung tidak sepenuhnya hilang, tetapi lebih banyak dialihkan melalui interaksi langsung dengan teman sebaya, teman kamar, dan kegiatan bersama di lingkungan pesantren. Namun, pada aspek *Autonomy*, santri berada dalam ruang pilihan yang lebih terbatas karena tidak dapat bebas menentukan waktu komunikasi atau akses informasi, sehingga dorongan untuk mengetahui dunia luar dapat muncul, meskipun intensitasnya lebih terkendali oleh aturan pondok. Pada aspek *Competence*, santri dihadapkan pada tuntutan untuk mampu menjalani ritme pesantren, mengikuti kegiatan, mengelola rasa penasaran, dan mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih sesuai. Oleh karena itu, *FoMO* yang rendah bukan berarti dorongan untuk mengetahui dunia luar hilang sepenuhnya, melainkan lebih terkontrol karena adanya pembatasan, rutinitas terstruktur, dan keterhubungan sosial di lingkungan pesantren.

3. Hubungan Regulasi Diri dengan *FoMO*

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *FoMO* pada santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,667 dengan nilai signifikansi $<0,001$ menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri santri, maka semakin rendah kecenderungan *FoMO* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri santri, maka semakin tinggi kecenderungan *FoMO* yang dapat muncul. Temuan ini dapat dipahami melalui konsep regulasi diri yang menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengarahkan pikiran, emosi, motivasi, dan perilakunya agar sesuai dengan tujuan serta standar tertentu (Bandura, 1991).

Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri menjadi salah satu kemampuan penting yang membantu santri mengendalikan dorongan untuk selalu mengetahui informasi, percakapan, maupun aktivitas sosial orang lain. Santri yang memiliki regulasi diri lebih baik cenderung mampu menahan rasa ingin tahu yang berlebihan, mengarahkan perhatian pada kegiatan utama di pesantren, serta menyesuaikan perilaku dengan aturan yang berlaku. Hal ini berkaitan dengan konsep *FoMO* sebagai kekhawatiran ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman menyenangkan yang dialami orang lain, disertai dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain (Przybylski et al., 2013).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri et al (2024) yang dilakukan pada remaja santri. Penelitian tersebut membahas self-regulation, *FoMO*, dan kecenderungan adiksi media sosial, tetapi *FoMO* ditempatkan sebagai variabel mediator. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa self-regulation berkaitan dengan *FoMO*, sehingga semakin baik kemampuan regulasi diri santri, maka kecenderungan *FoMO* dapat menurun. Kesamaan penelitian ini dengan Putri dkk. terletak pada keterlibatan variabel regulasi diri dan *FoMO* dalam konteks santri, sedangkan perbedaannya terletak pada posisi variabel, karena penelitian ini menempatkan *FoMO* sebagai variabel terikat yang secara langsung dihubungkan dengan regulasi diri (Putri et al., 2024).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yusra dan Napitupulu (2022) serta Lubis dan Nashori (2024) yang sama-sama menguji hubungan langsung antara regulasi diri dan *FoMO* pada mahasiswa. Yusra dan Napitupulu menemukan adanya hubungan negatif antara self-regulation dan *FoMO* pada mahasiswa tingkat akhir, sedangkan Lubis dan Nashori juga menemukan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *FoMO* pada mahasiswa. Kesamaan arah hubungan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa regulasi diri berperan dalam menekan kecenderungan *FoMO*. Namun, kedua penelitian tersebut dilakukan pada subjek mahasiswa, sedangkan penelitian ini dilakukan pada

santri yang memiliki karakteristik kehidupan berbeda karena berada dalam lingkungan pesantren (Yusra & Napitupulu, 2022; Lubis & Nashori, 2024).

Pembaruan dalam penelitian ini terletak pada fokus hubungan langsung antara regulasi diri dan *FoMO* pada santri. Penelitian Putri et al (2024) telah membahas regulasi diri dan *FoMO* dalam lingkup santri, tetapi *FoMO* diposisikan sebagai mediator antara self-regulation dan kecenderungan adiksi media sosial. Sementara itu, penelitian Yusra dan Napitupulu (2022) serta Lubis dan Nashori (2024) telah menguji hubungan langsung antara regulasi diri dan *FoMO*, tetapi dilakukan pada mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini memiliki posisi yang berbeda karena secara khusus menguji hubungan langsung antara regulasi diri dan *FoMO* pada santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi.

Selain uji korelasi, hasil analisis aspek regulasi diri menunjukkan bahwa aspek *Decision Making* menjadi aspek yang paling dominan terhadap *FoMO* dengan nilai Beta sebesar -0,544 dan signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan santri dalam mengambil keputusan memiliki peran paling kuat dalam menjelaskan kecenderungan *FoMO*. Sementara itu, aspek *Goal Setting* juga menunjukkan kontribusi signifikan dengan nilai Beta sebesar -0,196 dan signifikansi 0,013. Hal ini berarti bahwa santri yang memiliki tujuan lebih jelas cenderung lebih mampu menahan diri dari dorongan yang tidak sejalan dengan tujuan tersebut. Adapun aspek *Perseverance* dan *Learning From Mistakes* tidak menunjukkan kontribusi signifikan, sehingga dapat dipahami bahwa *FoMO* pada santri lebih berkaitan dengan kemampuan membuat keputusan dan menetapkan arah perilaku daripada sekadar ketekunan atau pengalaman belajar dari kesalahan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada santri. Santri yang memiliki regulasi diri lebih baik cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan untuk selalu mengikuti informasi atau aktivitas sosial orang lain. Hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya mengenai hubungan negatif regulasi diri dan *FoMO*, sekaligus

memberikan pembaruan karena menguji hubungan tersebut secara langsung pada santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi. Dengan demikian, regulasi diri dapat dipahami sebagai salah satu kemampuan psikologis yang penting dalam membantu santri mengontrol kecenderungan *FoMO* dalam kehidupan pesantren sesuai dengan Bandura (1991) dan Przybylski et al (2013)

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat Regulasi Diri Santri

Mayoritas santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi memiliki tingkat regulasi diri pada kategori sedang. Sebanyak 84 santri (58,3%) termasuk dalam kategori sedang, 59 santri (41,0%) dalam kategori tinggi, dan hanya 1 santri (0,7%) pada kategori rendah. Dengan demikian, hampir keseluruhan santri (99,3%) berada pada tingkat regulasi diri sedang atau tinggi, yang mengindikasikan bahwa santri pada umumnya mampu mengelola pikiran dan perilakunya secara wajar. Artinya, sebagian besar santri telah memiliki kemampuan dasar dalam menetapkan tujuan diri, mengendalikan diri, dan mengambil keputusan yang sejalan dengan aturan pesantren. Kondisi ini menunjukkan bahwa pembiasaan disiplin di pesantren dan pengalaman rutin santri dalam mengikuti aturan harian kemungkinan berperan dalam membentuk regulasi diri mereka. Meski demikian, masih terdapat ruang untuk pengembangan lebih lanjut agar semakin banyak santri mencapai kategori tinggi, terutama dalam aspek pengambilan keputusan dan perencanaan tujuan jangka panjang.

2. Tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* Santri

Data menunjukkan bahwa mayoritas santri memiliki tingkat *FoMO* yang rendah. Sebanyak 120 santri (83,3%) termasuk dalam kategori rendah, 24 santri (16,7%) dalam kategori sedang, dan tidak ada santri dalam kategori tinggi. Hal ini berarti sebagian besar santri tidak terlalu cemas atau khawatir kehilangan informasi atau pengalaman sosial yang terjadi di luar pesantren. Kondisi *FoMO* yang rendah ini mencerminkan bahwa lingkungan pesantren dengan aturan ketat terhadap penggunaan ponsel dan kegiatan sosial yang terstruktur membantu menurunkan kekhawatiran tersebut. Santri dapat menerima pembatasan akses media digital sebagai bagian dari hidup pesantren tanpa merasa terganggu secara signifikan. Dengan kata lain, fokus santri lebih tertuju pada kegiatan keagamaan dan pembelajaran di pesantren, sehingga potensi munculnya *FoMO* berkurang. Ini menandakan bahwa

lingkungan pesantren efektif dalam mengalihkan perhatian santri dari dorongan sosial yang tidak dapat dijangkau ke dalam kesibukan yang bermanfaat, sehingga secara psikologis *FoMO* relatif rendah.

3. Hubungan antara Regulasi Diri dan *FoMO*

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan kecenderungan *FoMO* pada santri. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai $r = -0,667$ ($p < 0,001$), yang menandakan korelasi kuat secara statistik; koefisien determinasi (R^2) sekitar 0,444 atau 44,4%. Dengan kata lain, sekitar 44,4% variasi *FoMO* pada santri dapat dijelaskan oleh variasi regulasi diri mereka. Arah hubungan yang negatif ini berarti santri dengan regulasi diri lebih tinggi cenderung mengalami *FoMO* lebih rendah. Dalam analisis regresi berganda, aspek *Decision Making* (pengambilan keputusan) memiliki pengaruh paling dominan terhadap *FoMO* (nilai koefisien Beta = $-0,544$; $p = 0,000$), diikuti aspek *Goal Setting* (penetapan tujuan) yang juga berperan signifikan (Beta = $-0,196$; $p = 0,013$). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan santri dalam mempertimbangkan pilihan secara matang dan menetapkan tujuan pribadi berhubungan erat dengan kemampuan mereka menahan dorongan untuk selalu terhubung ke informasi eksternal. Dengan kata lain, santri yang mampu membuat keputusan secara bijak dan fokus pada tujuan pribadinya lebih tahan terhadap perasaan ingin ketinggalan pengalaman sosial orang lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada pihak-pihak terkait. Saran ini disusun dengan memperhatikan hasil penelitian, khususnya temuan bahwa aspek *Decision Making* menjadi aspek regulasi diri yang paling dominan terhadap *FoMO*, sedangkan aspek *Perseverance* dan *Learning From Mistakes* belum menunjukkan kontribusi yang kuat. Oleh karena itu, saran yang diberikan tidak hanya diarahkan pada upaya mempertahankan kemampuan regulasi diri yang sudah baik, tetapi juga pada penguatan aspek-aspek yang masih perlu dikembangkan.

Adapun saran-saran dalam penelitian ini antara lain adalah sebagai berikut:

1. Bagi Santri

Santri disarankan untuk meningkatkan ketekunan atau *Perseverance* dengan cara membuat target kegiatan harian yang sederhana dan realistis. Target tersebut dapat dievaluasi setiap malam agar santri mengetahui sejauh mana tanggung jawabnya telah dilaksanakan. Santri juga dapat membiasakan diri menyelesaikan satu kegiatan sampai selesai sebelum berpindah ke kegiatan lain, sehingga kemampuan bertahan dalam menghadapi kesulitan dapat meningkat secara bertahap. Santri juga disarankan untuk meningkatkan kemampuan *Learning From Mistake* dengan cara melakukan evaluasi diri setelah melakukan kesalahan. Misalnya, santri dapat menuliskan kesalahan yang terjadi, penyebabnya, akibatnya, dan langkah perbaikan yang perlu dilakukan.

Pada variabel *FoMO*, santri disarankan untuk mengendalikan dorongan membagikan pengalaman menyenangkan di media sosial. Hal ini dapat dilakukan dengan membiasakan diri menikmati kegiatan secara langsung tanpa harus segera mengunggahnya. Santri juga dapat menunda keinginan untuk membagikan pengalaman pribadi, misalnya dengan memberi jeda sebelum mengunggah sesuatu, memilih hanya membagikan hal yang benar-benar penting, atau mengganti kebiasaan membagikan pengalaman di media sosial dengan menuliskannya dalam catatan pribadi. Cara ini dapat membantu santri agar tidak terlalu bergantung pada respons, perhatian, atau pengakuan orang lain di media sosial.

2. Bagi Pondok Pesantren

Pihak pondok pesantren disarankan untuk memberikan pendampingan yang dapat melatih ketekunan santri. Misalnya, pengurus atau ustaz dapat membuat program evaluasi kegiatan mingguan, memberikan target yang jelas dalam kegiatan belajar atau hafalan, serta memberikan apresiasi kepada santri yang mampu menyelesaikan tanggung jawabnya secara konsisten. Pendampingan seperti ini dapat membantu santri membangun kebiasaan bertahan dalam proses dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Pihak pondok pesantren juga dapat membiasakan kegiatan refleksi sederhana setelah kegiatan tertentu. Misalnya, setelah kegiatan belajar, hafalan, atau pelaksanaan tugas pondok, santri diberi kesempatan untuk mengevaluasi hal yang sudah baik, kesalahan yang dilakukan, dan langkah perbaikan yang perlu dilakukan. Kegiatan refleksi ini dapat membantu santri belajar dari kesalahan secara lebih terarah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan awal untuk mengembangkan kajian mengenai regulasi diri dan *FoMO* pada santri. Pada aspek *Perseverance*, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan program yang melatih santri untuk menetapkan tujuan jangka pendek, memantau progres pencapaiannya, serta membangun kebiasaan menyelesaikan tugas hingga tuntas. Sementara itu, pada aspek *Learning From Mistake*, peneliti dapat mengembangkan kegiatan refleksi terstruktur, seperti penulisan jurnal kesalahan dan perbaikan, diskusi kelompok mengenai pengalaman belajar dari kesalahan, atau sesi umpan balik bersama pengurus dan ustaz.

Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menganalisis item-item *FoMO* secara lebih rinci, terutama item yang berkaitan dengan dorongan membagikan pengalaman di media sosial. Penelitian berikutnya dapat mengkaji efektivitas strategi seperti pembatasan penggunaan media sosial, latihan mindfulness, atau peningkatan kesadaran diri dalam mengurangi kecenderungan *FoMO* pada santri. Hal ini penting karena *FoMO* tidak hanya berkaitan dengan rasa takut tertinggal informasi, tetapi juga dapat muncul dalam bentuk kebutuhan untuk menunjukkan pengalaman pribadi kepada orang lain melalui media sosial.

Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi berkaitan dengan *FoMO*, seperti kontrol diri, dukungan sosial, religiusitas, penyesuaian diri, atau intensitas penggunaan media sosial. Penambahan variabel tersebut dapat membantu menjelaskan faktor-faktor lain di luar regulasi diri yang mungkin memengaruhi kecenderungan *FoMO* pada santri. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan

pendekatan kualitatif atau metode campuran agar pengalaman santri mengenai pembatasan handphone, rasa tertinggal informasi, serta proses menyesuaikan diri di lingkungan pesantren dapat dipahami secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Alt, D. (2015). Computers In Human Behavior College Students ' Academic Motivation , Media Engagement And Fear Of Missing Out. *Computers In Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi Ii*. Pustaka Pelajar. <https://books.google.co.id/books?id=9pjyzweacaaj>
- B. J. Zimmerman. (2000). Becoming A Self-Regulated Learner: Beliefs, Techniques, And Illusions. *Routledge*, 41(2), 315. <https://doi.org/10.1207/S15430421tip4102>
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory Of Self-Regulation. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control Theory: A Useful Conceptual Framework For Personality-Social, Clinical, And Health Psychology. *Psychology Bulletin*, 92(1).
- Cresswell, J. W. (2014). *Research Design, Qualitative, Quantitative And Mixed Methods Approaches*.
- Deci, R. M. R. And E. L. (2000). Experiential Probes: Probing For Emerging Behavior Patterns In Everyday Life. *International Journal Of Design*, 9(1), 2880–2888.
- F. N Kerlinger, & L. (2000). *Foundations Of Behavioral Research* (4th Ed.). *Harcourt College Publishers*.
- Farid, A. (2024). *Dinamika Pesantren Modern Dalam Era Digital : Analisis Pengaruh Media Sosial*. 2(4), 282–291.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss 21*.
- Intelligence, J. (2011). *Fear Of Missing Out*. May, 31.

- Lubis, S. N. J., & Nashori, F. (2024). Regulasi Diri Dan Fear Of Missing Out (*FoMO*) Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 10(1), 1–12. <https://Ojs.Unm.Ac.Id/Talenta/Article/View/61459>
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory*. Mcgraw-Hill. <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=We59aaaamaaj>
- Pichardo, C., Justicia, F., Fuente, J. De, Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A. B. G. (2014). *Factor Structure Of The Self-Regulation Questionnaire (Srq) At Spanish Universities*. 1–8. <https://Doi.Org/10.1017/Sjp.2014.63>
- Priyatno, D. (2024). *Teknik Dasar Untuk Analisis Data Menggunakan Spss*. Penerbit Andi. <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=4l0eeqaaqbaj>
- 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>
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). *FoMO , Alcohol Use , And Alcohol-Related Consequences In College Students*.
- Salsabilla, R., & Putri, A. (2024). Self Regulation Dan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Santri: Bagaimana Peran Fear Of Missing Out Sebagai Mediator? *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(02), 212–222.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories An Educational Perspective*.
- Sholikhah, L. (2023). Perilaku Bermedia Sosial Pada Santri Mahasiswa Pondok Pesantren Al-Istiqomah Cukir Diwék Jombang Jawa Timur Lathifatul. *Spektra Komunika*, 2(1).
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (*FoMO*) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.

<https://doi.org/10.14710/Empati.2019.23587>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*.

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (*FoMO*) Pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177–185.

Wati, V. A., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2022). Fear Of Missing Out Pada Remaja Di Surabaya: Bagaimana Peranan Regulasi Diri? *Inner: Journal Of Psychological Research*, 2(3), 297–303. Fear Of Missing Out Pada Remaja Di Surabaya: Bagaimana Peranan Reg. *Inner: Journal Of Psychological Research*, 2(3), 297–303.

Yusra, A. M., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (*FoMO*) Pada Mahasiswa Alfanny Maulany Yusra 1 , Lisfarika Napitupulu 2 1 2. *Journal Of Islamic And Contemporary Psychology (Jicop)*, 2(2), 73–80.
<https://journal2.uir.ac.id/index.php/jicop/article/view/8718/4871>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 2343/FPsi.1/PP.009/11/2025
Hal : **IZIN OBSERVASI PRA SKRIPSI**

06 Nopember 2025

Kepada Yth.
Pengasuh Pondok Pesantren Mansyaul Ulum
di Jl. Sumber Agung No. 128 Ganjaran, Gondanglegi

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya proses penyusunan skripsi bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin melakukan kegiatan **observasi pra skripsi**, kepada:

Nama / NIM : MACHMUD UDIN SANTOSO / 220401110161
Judul Proposal : Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi
Dosen : 1. Selly Candra Ayu, M.Si
Pembimbing : 2. Selly Candra Ayu, M.Si
Tempat Observasi : Pondok Pesantren Mansyaul Ulum
Tanggal Observasi : 05-11-2025 s.d 07-11-2025
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsiuin-malang.ac.id

Nomor : 1214/FPsi.1/PP.009/5/2026
Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

22 Mei 2026

Kepada Yth.
Kepala Madrasah Aliyah Mansyaul Ulum
Jl. Sumber Agung No. 128 Ganjaran Gondanglegi
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : MACHMUD UDIN SANTOSO/220401110161
Tempat Penelitian : Madrasah Aliyah Mansyaul Ulum
Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO)
Pada Santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi
Dosen Pembimbing : 1. Selly Candra Ayu, M.Si
2. Hamim, M.Pd.I.
Tanggal Penelitian : 29-05-2026 s.d 31-05-2026
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Muallifah

Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.

Lampiran 2 Skala Regulasi Diri

Pernyataan		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya menetapkan tujuan untuk diri saya dan memantau perkembangannya.					
2.	Saya kesulitan menetapkan tujuan untuk diri saya sendiri.					
3.	Saya biasanya mengevaluasi cara untuk mencapai tujuan saya.					
4.	Saya mengalami kesulitan dalam membuat rencana yang membantu meraih tujuan-tujuan saya.					
5.	Saya sangat mudah teralihkan dari rencana-rencana saya.					
6.	Saya mampu menahan godaan.					
7.	Saya kesulitan mengambil keputusan mengenai berbagai hal.					
8.	Saya sering menunda-nunda mengambil keputusan.					
9.	Saya sering ragu-ragu dalam membuat keputusan.					

10.	Masalah sepele menggagalkan saya meraih tujuan saya.					
11.	Saya memiliki begitu banyak rencana sehingga sulit untuk fokus pada salah satunya.					
12.	Saya sulit belajar dari kesalahan.					
13.	Saya bisa mengambil hikmah dari kesalahan.					
14.	Saya belajar dari kesalahan saya.					

Lampiran 3 Skala *FoMO*

Pernyataan		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya takut orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan daripada saya.					
2.	Saya takut teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan daripada saya.					
3.	Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya.					
4.	Saya merasa gelisah ketika saya tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh teman-teman saya.					
5.	Penting bagi saya untuk memahami “lelucon khas” teman-teman.					
6.	Saya sering menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengikuti hal yang sedang terjadi					
7.	Ketika saya bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikannya di media sosial (misal Facebook, Whatsapp, Instagram)					
8.	Saya merasa kesal jika tidak dapat ikut berkumpul bersama teman-teman dalam sebuah acara yang sudah direncanakan.					
9.	Ketika saya sedang berlibur, saya tetap berusaha memantau apa yang sedang dilakukan oleh teman-teman saya.					

Lampiran 4 Uji Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	95.3472	311.445	.306	.739
X02	96.1319	296.423	.552	.725
X03	95.4028	312.634	.203	.742
X04	96.1667	291.804	.654	.720
X05	96.2569	292.066	.600	.721
X06	95.6042	301.961	.455	.731
X07	96.0069	290.636	.643	.719
X08	95.8403	292.457	.668	.720
X09	96.0556	292.165	.617	.721
X10	95.6528	295.165	.572	.724
X11	96.2778	295.307	.569	.724
X12	95.6319	299.563	.526	.728
X13	95.1736	309.179	.364	.737
X14	95.0764	308.435	.379	.736
TOTAL	49.6528	80.214	1.000	.834

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	46.3958	185.569	.585	.736
Y2	46.2639	184.140	.586	.734
Y3	46.2847	183.492	.612	.732
Y4	46.4236	187.714	.560	.739
Y5	45.4514	182.795	.581	.732
Y6	45.9514	186.410	.555	.737
Y7	45.9097	183.803	.544	.735
Y8	45.8194	180.736	.627	.728
Y9	46.5833	185.839	.564	.736
TOTAL	24.4167	51.448	1.000	.815

Lampiran 5 Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.834	14

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.815	9

Lampiran 6 Uji Asumsi

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			144
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		5.34696770
Most Extreme Differences	Absolute		.062
	Positive		.062
	Negative		-.052
Test Statistic			.062
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.193
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.183
		Upper Bound	.203

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>FoMO</i> * reg diri	Between Groups	(Combined)	4053.760	35	115.822	3.787	.000
		Linearity	3268.621	1	3268.621	106.868	.000
		Deviation from Linearity	785.139	34	23.092	.755	.825
	Within Groups		3303.240	108	30.586		
	Total		7357.000	143			

Lampiran 7 Uji Hipotesis

Correlations

		reg diri	<i>FoMO</i>
reg diri	Pearson Correlation	1	-.667**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	144	144
<i>FoMO</i>	Pearson Correlation	-.667**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	144	144

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

Lampiran 8 Analisis Deskriptif

Statistics

		jenis kelamin	usia
N	Valid	144	144
	Missing	0	0
Mean		1.47	2.62
Std. Deviation		.501	.819
Minimum		1	1
Maximum		2	5

jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	76	52.8	52.8	52.8
	perempuan	68	47.2	47.2	100.0
	Total	144	100.0	100.0	

usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	10	6.9	6.9	6.9
	16	54	37.5	37.5	44.4
	17	63	43.8	43.8	88.2
	18	15	10.4	10.4	98.6
	19	2	1.4	1.4	100.0
	Total	144	100.0	100.0	

Lampiran 9 Kategorisasi

kategorisasi regulasi diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	.7	.7	.7
	sedang	84	58.3	58.3	59.0
	tinggi	59	41.0	41.0	100.0
	Total	144	100.0	100.0	

kategori <i>FoMO</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	120	83.3	83.3	83.3
	sedang	24	16.7	16.7	100.0
	Total	144	100.0	100.0	

Lampiran 10 Regresi Uji aspek dominan

Coefficients ^a							
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance VIF
1	(Constant)	47.555	2.871		16.562	.000	
	goal_setting	-.523	.208	-.196	-2.515	.013	.611 1.638
	Perseverance	-.088	.285	-.024	-.309	.758	.634 1.577
	decision_making	-.838	.120	-.544	-6.978	.000	.613 1.632
	learning_from_mis	-.095	.244	-.027	-.387	.699	.741 1.350

a. Dependent Variable: total_*FoMO*

Lampiran 11 Lembar Expert Judgement

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT

Nama Ahli : Dr. Fathul Lubadun Nugra M. Gi

Judul Penelitian : Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi

Peneliti : Machmud Udin Santoso

NIM : 220401110161

Detail Regulasi Diri:

Regulasi diri didefinisikan oleh Bandura (1991) sebagai kemampuan individu untuk merencanakan, memandu, dan memonitor perilakunya secara fleksibel melalui tiga subfungsi utama, yaitu self-monitoring (memantau perilaku sendiri), judgmental function (mengevaluasi perilaku berdasarkan standar personal), dan self-reactive influence (memberikan respons afektif terhadap hasil evaluasi diri). Dalam penelitian ini, regulasi diri diukur menggunakan Short Self-Regulation Questionnaire versi Spanyol yang dikembangkan oleh Pichardo et al. (2014), yang mencakup empat dimensi, yaitu: (1) goal setting, yakni kemampuan menetapkan tujuan dan memantau kemajuan; (2) perseverance, yakni kemampuan mempertahankan tekad dan menahan godaan; (3) decision making, yakni kemampuan mengambil keputusan secara efektif; dan (4) learning from mistakes, yakni kemampuan belajar dari kesalahan untuk memperbaiki perilaku.

Petunjuk Penggunaan:

Beri Tanda Ceklis (✓) pada jawaban yang dianggap sesuai.

Penilaian Instrumen:

No.	Aitem	Relevan	Perlu Revisi	Tidak Relevan	Saran
1.	Saya menetapkan tujuan untuk diri saya dan memantau perkembangannya.	✓			
2.	Begitu memiliki sebuah tujuan, saya biasanya merencanakan cara untuk meraihnya.	✓			Ketika saya punya keinginan, saya berpikir cara. apakah
3.	Saat membuat sebuah resolusi untuk mengubah sesuatu, saya sangat memperhatikan keadaan yang saya alami.	✓			Saya paham banget keadaan saya.
4.	Saya kesulitan				

No.	Dimensi	Indikator	Ya	Tidak	Saran
5.	Perseverance	menetapkan tujuan untuk diri saya sendiri.	✓		
6.		Saya biasanya memantau perkembangan dalam meraih tujuan.	✓		Saya bias evaluasi cara untuk mencapai tujuan
7.		Saya mengalami kesulitan dalam membuat rencana yang membantu meraih tujuan-tujuan saya.	✓		
8.		Saya memiliki kemauan yang sangat kuat.	✓		
9.	Decision Making	Saya sangat mudah teralihkan dari rencana-rencana saya.	✓		
10.		Saya mampu menahan godaan.	✓		
11.		Saya kesulitan mengambil keputusan mengenai berbagai hal.	✓		~ setting
12.	Learning from Mistakes	Saya memutuskan suatu perubahan, saya merasa kewalahan dengan pilihan yang ada.	✓		Saya beting ragu dalam membuat putr
13.		Masalah atau gangguan sepele mengganggu saya meraih tujuan saya.	✓		
14.		Saya memiliki begitu banyak rencana sehingga sulit untuk fokus pada salah satunya.	✓		
15.	Goal Setting	Saya seperti tidak belajar dari kesalahan.	✓		Saya sulit belajar dan pergunakan waktu
16.		Saya biasanya hanya perlu membuat satu kesalahan untuk bisa belajar dari kesalahan tersebut.	✓		Saya bisa ambil hikmah pelajaran dan kesalahan
17.		Saya belajar dari kesalahan saya.	✓		Belajar

Catatan:

.....

Tanda Tangan Ahli

(Signature)

(.....)

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT

Nama Ahli : ABD Hamid Cholil
 Judul Penelitian : Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Santri Pondok Pesantren Mansyaul Uluh Gondanglegi
 Peneliti : Machmud Udin Santoso
 NIM : 220401110161

Detail Regulasi Diri:

Regulasi diri didefinisikan oleh Bandura (1991) sebagai kemampuan individu untuk merencanakan, memandu, dan memonitor perilakunya secara fleksibel melalui tiga subfungsi utama, yaitu self-monitoring (memantau perilaku sendiri), judgmental function (mengevaluasi perilaku berdasarkan standar personal), dan self-reactive influence (memberikan respons afektif terhadap hasil evaluasi diri). Dalam penelitian ini, regulasi diri diukur menggunakan Short Self-Regulation Questionnaire versi Sparyol yang dikembangkan oleh Pichardo et al. (2014), yang mencakup empat dimensi, yaitu: (1) *goal setting*, yakni kemampuan menetapkan tujuan dan memantau kemajuan; (2) *perseverance*, yakni kemampuan mempertahankan tekad dan menahan godaan; (3) *decision making*, yakni kemampuan mengambil keputusan secara efektif; dan (4) *learning from mistakes*, yakni kemampuan belajar dari kesalahan untuk memperbaiki perilaku.

Petunjuk Penggunaan:

Beri Tanda Ceklis (✓) pada jawaban yang dianggap sesuai.

Penilaian Instrumen:

No.	Aitem	Relevan	Perlu Revisi	Tidak Relevan	Saran
1.	Saya menetapkan tujuan untuk diri saya (dan memantau perkembangannya).	✓			bisa jd 22-12
2.	Begitu memiliki sebuah tujuan, saya biasanya merencanakan cara untuk meraihnya.	✓			
3.	Saat membuat sebuah resolusi untuk mengubah sesuatu, saya sangat memperhatikan keadaan yang saya alami.	✓			
4.	Saya kesulitan				

5.		menetapkan tujuan untuk diri saya sendiri.	✓			
6.		Saya sedang biasanya memantau perkembangan ^{proses} dalam meraih tujuan.	✓			
7.		Saya mengalami kesulitan dalam membuat rencana yang membantu meraih tujuan-tujuan saya.	✓			
8.	Perseverance	Saya memiliki kemauan yang sangat kuat.	✓			
9.		Saya sangat mudah teralihkan dari rencana-rencana saya.	✓			
10.		Saya mampu menahan godaan.	✓			
11.	Decision Making	Saya kesulitan mengambil keputusan mengenai berbagai hal.	✓			
12.		Saya menunda-nunda mengambil keputusan.	✓			
13.		Saat harus memutuskan suatu perubahan, saya merasa kelelahan ^{kelelahan} kewalahan dengan pilihan yang ada.	✓			
14.		Masalah ada gangguan sepele mengganggu saya meraih tujuan saya.	✓			bisa jd 22-12
15.		Saya memiliki begitu banyak rencana sehingga sulit untuk fokus pada salah satunya.	✓			
16.	Learning from Mistakes	Saya seperti tidak belajar dari kesalahan.	✓			
17.		Saya biasanya hanya perlu membuat satu kesalahan untuk bisa belajar dari kesalahan tersebut.	✓			
		Saya belajar dari kesalahan saya.	✓			

Catatan:

Tanda Tangan Ahli

ABD Hamid Cholil

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT

Nama Ahli : Dr Hj Rafiqah, MPA
 Judul Penelitian : Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi
 Peneliti : Machmud Udin Santoso
 NIM : 220401110161

Detail FoMO:

Fear of Missing Out (FoMO) didefinisikan oleh Przybylski et al. (2013) sebagai kekhawatiran yang terus-menerus bahwa orang lain mungkin sedang memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan saat individu tidak hadir, yang ditandai dengan keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan. FoMO merupakan konstruk unidimensional yang diukur melalui satu dimensi tunggal, dengan indikator meliputi: rasa takut kehilangan pengalaman menyenangkan orang lain, kecemasan ketika tidak mengetahui aktivitas teman, merasa kesal saat tidak bisa ikut berkumpul, kebutuhan untuk memahami candau dalam kelompok, serta dorongan untuk tetap memantau dan berbagi aktivitas di media sosial.

Petunjuk Penggunaan:

Beri Tanda Ceklis (✓) pada jawaban yang dianggap sesuai.

Penilaian Instrumen:

No.	Aitem	Relevan	Perlu Revisi	Tidak Relevan	Saran
1.	Saya takut orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan daripada saya.	✓			Berubah lingkungan
2.	Saya takut teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan daripada saya.	✓			
3.	Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya.	✓			
4.	Saya merasa gelisah ketika saya tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh teman-teman saya.	✓			
5.	Penting bagi saya untuk memahami "lelucon khas" teman-teman.	✓			

6.	Terkadang saya berpikir bahwa saya terlalu banyak menghabiskan waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi.	✓			lebih banyak
7.	Saya merasa kesal ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman.	✓			
8.	Ketika saya bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikannya di media sosial (misal Facebook, Whatsapp, Instagram)	✓			
9.	Saya merasa kesal jika tidak dapat ikut berkumpul bersama teman-teman dalam sebuah acara yang sudah direncanakan.	✓			
10.	Ketika saya sedang berlibur, saya tetap berusaha memantau apa yang sedang dilakukan oleh teman-teman saya.	✓			

Catatan:

Tanda Tangan Ahli


 (.....Rafiqah.....)

Nama Ahli : Ali Syahidin Mubarak

Judul Penelitian : Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Gondanglegi

Peneliti : Machmud Udin Santoso

NIM : 220401110161

Detail *FoMO*:

Fear of Missing Out (FoMO) didefinisikan oleh Przybylski et al. (2013) sebagai kekhawatiran yang terus-menerus bahwa orang lain mungkin sedang memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan saat individu tidak hadir, yang ditandai dengan keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan. *FoMO* merupakan konstruk unidimensional yang diukur melalui satu dimensi tunggal, dengan indikator meliputi: rasa takut kehilangan pengalaman menyenangkan orang lain, kecemasan ketika tidak mengetahui aktivitas teman, merasa kesal saat tidak bisa ikut berkumpul, kebutuhan untuk memahami candaan dalam kelompok, serta dorongan untuk tetap memantau dan berbagi aktivitas di media sosial.

Petunjuk Penggunaan:

Beri Tanda Ceklis (✓) pada jawaban yang dianggap sesuai.

Penilaian Instrumen:

No.	Aitem	Relevan	Perlu Revisi	Tidak Relevan	Saran
1.	Saya Takut orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan daripada saya.	✓			
2.	saya takut teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan daripada saya.	✓			
3.	Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya.	✓			
4.	Saya merasa gelisah ketika saya tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh teman-teman saya.	✓			

5.	Penting bagi saya untuk memahami “lelucon khas” teman-teman.	√			
6.	Terkadang saya berpikir bahwa saya terlalu banyak menghabiskan waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi.	√			
7.	Saya merasa kesal ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman.	√			
8.	Ketika saya bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikannya di media sosial (misal Facebook, Whatsapp, Instagram)	√			
9.	Saya merasa kesal jika tidak dapat ikut berkumpul bersama teman-teman dalam sebuah acara yang sudah direncanakan.	√			
10.	Ketika saya sedang berlibur, saya tetap berusaha memantau apa yang sedang dilakukan oleh teman-teman saya.	√			

Catatan:
Tanda Tangan Ahli



AliSyahidin Mubarak

Lampiran 12 Informed Consent

Sebelum pengisian kuesioner dilakukan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan penelitian, tata cara pengisian, serta kerahasiaan data responden. Responden yang bersedia kemudian mengisi kuesioner yang telah disediakan. Dengan demikian, pengisian kuesioner dilakukan secara sukarela dan data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

(Informed Consent dalam bentuk Lisan)