

PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

S K R I P S I



Oleh

ULLY EKA ANDINI

NIM. 19410052

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

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT*
(*FOMO*) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

S K R I P S I

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

Oleh

Uly Eka Andini
NIM. 19410052

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

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT*
(*FOMO*) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh
Uly Eka Andini
NIM. 19410052

Telah disetujui pada tanggal, 19 Juni 2026
Oleh:

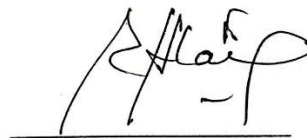
Dosen Pembimbing
Dosen Pembimbing 1

Aprilia Mega Rosdiana, M.Si.
NIP. 199004102020122004

Dosen Pembimbing 2

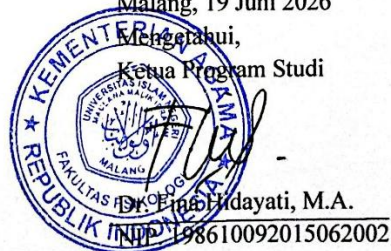
Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.
NIP. 197405182005012002

Tanda Tangan Persetujuan



Malang, 19 Juni 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Enas Hidayati, M.A.
NIP. 198610092015062002

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT*
(*FOMO*) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh
Ully Eka Andini
NIM. 19410052

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi
Pada Tanggal, 9 Juli 2026

Susunan Dewan Penguji
Penguji Utama

Dr. Hj. Rofiqoh, M.Pd.,
NIP. 196709282001122002

Ketua Penguji

Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 197405182005012002

Sekretaris Penguji

Aprilia Mega Rosdiana, M.Si
NIP. 199004102020122004

Tanda Tangan Persetujuan






Disahkan Oleh
Dekan

Prof. Dr. Siti Mahmudah
NIP. 196710291994032001



NOTA DINAS I

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:

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT*
(*FOMO*) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Nama : Ully Eka Andini
NIM : 19410052
Program : S1 Psikologi

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

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 19 Juni 2026
Dosen Pembimbing I,



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si
NIP. 199004102020122004

NOTA DINAS II

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:

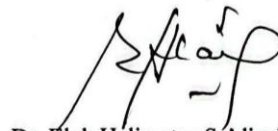
**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT*
(*FOMO*) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Nama : Uly Eka Andini
NIM : 19410052
Program : S1 Psikologi

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

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 19 Juni 2026
Dosen Pembimbing II,



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 197405182005012002

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Uly Eka Andini

NIM : 19410052

Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh Regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FOMO)* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”** adalah benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila pada kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.

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

Malang, 19 Juni 2026


Uly Eka Andini
19410052

MOTTO

“Don’t be pushed around by the fears in your mind. Be led by the dreams in your heart.”

(Roy T.Bennett)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang terkasih :

Kedua orang tua, Bapak dan Bunda yang telah membesarkan serta membimbing saya dengan penuh cinta dan kasih sayang. Terima kasih atas doa terbaik, kasih sayang dan juga materi yang telah diberikan sehingga penulis bisa meraih gelar sarjana.

Kepada ketiga adik laki-laki saya, yang telah memberikan semangat serta memotivasi penulis dan semoga kita menjadi anak yang akan membanggakan kedua orangtua.

Tanpa bantuan, doa dan support dari pihak tersebut peneliti tidak mungkin dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

KATA PENGANTAR

Bissmillahirrahmanirahim, segala puji Syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan Rahmat serta hidayah-nya kepada penulis, sehingga mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi. Tak lupa sholawat serta salam senantiasa berikan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan syafaatnya di hari akhir.

Sejatinya skripsi ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang terlibat, oleh karenanya dengan segala hormat peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya 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. Hj. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, MA selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi., Selaku wali dosen yang telah mendampingi selama menempuh pendidikan sarjana.
5. Ibu Hj Aprilia Mega Rosdiana, M.Si., Selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan saran, ilmu dan meluangkan waktunya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

6. Ibu Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si., selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan saran, ilmu dan meluangkan waktunya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Ibu Dr. Hj. Rofiqoh, M.Pd., selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, serta kritik yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak/ibu dan seluruh Civitas Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya.
9. Teman-teman dan sahabat penulis, yang telah menjadi tempat untuk bertukar pikiran selalu siap membantu dalam keadaan susah maupun senang serta selalu memberikan semangat dan dukungannya selama ini.
10. Semua pihak yang telah berkontribusi pada penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu baik yang secara langsung maupun tidak langsung dalam penulisan skripsi.

Penulis sangat menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis sangat terbuka dalam menerima kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penelitian ini. Dengan segala kerendahan hati penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya maupun bagi pembaca.

Malang, 19 Juni 2026

Ully Eka Andini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	ii
NOTA DINAS I	iii
NOTA DINAS II.....	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
التلخيص	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II KAJIAN TEORI	16
A. <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	16
a. Definisi <i>Fear of Missing Out</i>	16
b. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i>	19
c. Faktor-faktor <i>Fear of Missing Out</i>	20
B. REGULASI DIRI	24
a. Definisi Regulasi Diri	24

b.	Aspek-aspek Regulasi Diri	26
c.	Faktor- Faktor Regulasi Diri.....	29
C.	Kajian Keislaman	30
1.	<i>Fear of Missing Out</i> dalam Prespektif Islam	30
2.	Regulasi diri dalam Prespektif Islam	33
D.	Pengaruh Regulasi Diri terhadap <i>Fear of Missing Out</i>	34
E.	Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN		38
A.	Jenis dan Desain Penelitian	38
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	38
C.	Definisi Operasional Penelitian	39
D.	Populasi dan Sampel.....	40
E.	Instrumen Penelitian.....	41
F.	Validitas & Reliabilitas	44
G.	Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		51
A.	Pelaksanaan Penelitian	51
a.	Gambaran Lokasi Penelitian	51
b.	Waktu dan Tempat.....	51
c.	Subjek Penelitian	52
B.	Hasil Penelitian.....	52
1.	Data Demografi Penelitian.....	52
2.	Analisis Deskriptif	53
3.	Kategorisasi.....	54
4.	Uji Normalitas.....	55
5.	Uji Hipotesis	56
6.	Uji Tambahan.....	57
C.	Pembahasan	60
1.	Tingkat <i>Fear of Missing Out</i> pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	60

2. Tingkat Regulasi Diri pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	62
3. Pengaruh regulasi diri terhadap <i>Fear of Missing Out</i> pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	64
BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Keterbatasan Penelitian	70
C. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala <i>Fear of Missing Out</i>	42
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Regulasi diri	43
Tabel 3. 3 Uji Validitas Variabel.....	45
Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas Variabel.....	47
Tabel 3. 5 kategorisasi.....	49
Tabel 4. 1 Demografi Data Jenis Kelamin	52
Tabel 4. 2 Demografi Rentang Usia	52
Tabel 4. 3 Deskriptif Skor Hipotetik	53
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skala <i>Fear of Missing Out</i>	54
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skala Regulasi Diri.....	54
Tabel 4. 6 Uji Normalitas	55
Tabel 4. 7 Uji Hipotesis.....	56
Tabel 4. 8 Aspek Pembentuk Skala <i>Fear of Missing Out</i>	57
Tabel 4. 9 Aspek Pembentuk Skala Regulasi Diri	58
Tabel 4.10 Pengaruh Aspek Regulasi Diri terhadap <i>FoMO</i>	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Pengaruh Regulasi diri terhadap <i>Fear of Missing Out</i>	39
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala Penelitian	79
Lampiran 2 : Uji Validitas.....	83
Lampiran 3 : Uji Reliabilitas.....	89
Lampiran 4 : Analisis Deskriptif.....	90
Lampiran 5 : Kategorisasi	91
Lampiran 6 : Uji Normalitas	91
Lampiran 7 : Uji Hipotesis.....	92
Lampiran 8 : Uji Tambahan	92

ABSTRAK

Ully Eka Andini, 19410052, Pengaruh Regulasi Diri Terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.

Pembimbing : Aprilia Mega Rosdiana, M.Si, Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.

Kemajuan teknologi mempermudah pertukaran informasi berbagai bidang aspek kehidupan manusia. Pertukaran informasi secara cepat antar individu dengan lainnya dapat dijangkau dengan mudah dan cepat melalui konten yang mereka lihat di sosial media. Masa berlaku konten terjadi sangat singkat hal ini yang mengakibatkan individu berlomba-lomba untuk mengikutinya. Merasa takut akan tertinggalnya suatu hal yang sedang terjadi disekitarnya atau biasa disebut dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Kondisi fenomena *Fear of Missing Out* yang terjadi di masyarakat sungguh mengkhawatirkan jika hal tersebut dibiarkan maka akan menimbulkan dampak yang merugikan bagi individu khususnya pada kesehatan mental. *Fear of Missing Out* dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun dari eksternal. Fokus pada penelitian ini adalah mengkaji pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* yang dimiliki individu.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian sebanyak 110 mahasiswa. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengambilan data responden diperoleh dengan bantuan *google form*. Teknik analisis yang digunakan menggunakan regresi linier sederhana. Teknik ini digunakan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan antara dua variabel. Uji tambahan lainnya yang dilakukan dengan menggunakan uji regresi linier berganda dan uji statistik deskriptif.

Hasil dari analisis data yang dilakukan menunjukkan bawah tingkatan *Fear of Missing Out* dan regulasi diri pada mahasiswa Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada tingkatan sedang. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out*. Selanjutnya terdapat pengaruh yang negatif antara regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out*. Hasil yang didapatkan menunjukkan nilai $\text{sig } 0,033 < 0,05$. Dari hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki individu maka semakin rendah *Fear of Missing Out* yang dialami begitu pula sebaliknya.

Kata Kunci : *Fear of Missing Out*, Regulasi diri, Mahasiswa

ABSTRACT

Ully Eka Andini, 19410052, The Effect of Self-Regulation on *Fear of Missing Out (FoMO)* in Students of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, Thesis, Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.

Supervisor : Aprilia Mega Rosdiana, M.Si, Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.

Technological advances have made it easier to exchange information in various areas of human life. The quick exchange of information between individuals and others can be reached easily and quickly through the content they see on social media. The validity period of the content occurs very short, this results in individuals competing to follow it. Feeling afraid of being left behind by something that is happening around you or commonly called *Fear of Missing Out (FoMO)*. The condition of the *Fear of Missing Out* phenomenon that occurs in the community is really worrying that if it is left unchecked, it will have a detrimental impact on individuals, especially on mental health. *Fear of Missing Out* can be influenced by internal as well as external factors. The focus of this study is to examine the influence of self-regulation on the *Fear of Missing Out* owned by individuals.

This study uses a quantitative method with 110 students as research subjects. The subject of this study is an active student of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. Respondent data collection was obtained with the help of *google forms*. The analysis technique used uses simple linear regression. This technique is used to determine the influence or relationship between two variables. Other additional tests were carried out using multiple linear regression tests and descriptive statistical tests.

The results of the data analysis conducted showed that the *Fear of Missing Out* and self-regulation level in UIN Malang students was at a moderate level. This can be interpreted that students have a tendency to experience *Fear of Missing Out*. Furthermore, there is a negative influence between self-regulation and *Fear of Missing Out*. The results obtained showed a sig value of $0.033 < 0.05$. This shows that the higher the self-regulation that an individual has, the lower the *Fear of Missing Out* experienced and vice versa.

Keywords: *Fear of Missing Out*, Self-regulation, Students

التلخيص

أولي إيكأ أنديني، 19410052، تأثير التنظيم الذاتي على الخوف من الضياع (FoMo) لدى طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، رسالة، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج، 2026.
المشرف: أبريليا ميجا روزديانا، الماجستير، الدكتور. الجميلة حليلة السعدية، الماجستير

يساهل التقدم التكنولوجي في تسهيل تبادل المعلومات في مختلف جوانب الحياة البشرية. إن التبادل السريع للمعلومات بين الأفراد والآخرين يمكن أن يتحقق بسهولة وسرعة من خلال المحتوى الذي يشاهدونه على وسائل التواصل الاجتماعي. مدة صلاحية المحتوى قصيرة جدًا، مما يجعل الأفراد يتنافسون على متابعته. الشعور بالخوف من تفويت شيء يحدث من حولك أو ما يسمى عادة بالخوف من تفويت شيء ما (Fomo). إن ظاهرة الخوف من الضياع التي تنتشر في المجتمع مقلقة للغاية. وإذا سُمح لها بالاستمرار، فسيكون لها تأثير سلبي على الأفراد، وخاصةً على صحتهم النفسية. يمكن أن يتأثر الخوف من فقدان الأشياء بعوامل داخلية وخارجية. تركز هذه الدراسة على دراسة تأثير التنظيم الذاتي على الخوف من فقدان الأشياء التي يعاني منها الأفراد.

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الكمي حيث تم اختيار عينة البحث من مائة و عشرة طلاب. كان موضوع هذه الدراسة طلابًا ناشطين في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. تم الحصول على بيانات المشاركين من خلال استخدام نموذج Google . تم استخدام تقنية التحليل الانحدار الخطي البسيط. يتم استخدام هذه التقنية لتحديد التأثير أو العلاقة بين متغيرين. وأجريت اختبارات إضافية أخرى باستخدام اختبارات الانحدار الخطي المتعدد والاختبارات الإحصائية الوصفية.

أظهرت نتائج تحليل البيانات التي أجريت أن مستوى الخوف من فقدان الفرصة والتنظيم الذاتي لدى طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الحكومية في مالانج كان في مستوى متوسط. يمكن تفسير ذلك بمعنى أن الطلاب لديهم ميل إلى تجربة الخوف من فقدان الأشياء . علاوة على ذلك، هناك تأثير سلبي بين التنظيم الذاتي والخوف من فقدان الشيء . وتظهر النتائج التي تم الحصول عليها قيمة $s < 0.033$. 0.05 يظهر هذا أنه كلما ارتفع مستوى التنظيم الذاتي لدى الفرد، انخفض الخوف من فقدان الأشياء التي يعاني منها والعكس صحيح.

الكلمات المفتاحية : الخوف من فقدان الفرصة ، التنظيم الذاتي، طلاب الجامعة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi saat ini telah mempermudah segala aspek bidang kehidupan manusia dampak dari kemajuan teknologi mengakibatkan berbagai bidang mengalami pertukaran informasi. Salah satu bentuk media pertukaran informasi adalah media sosial. Media sosial merupakan salah satu alat yang digunakan untuk berkomunikasi dan paling banyak diakses pada masyarakat Indonesia. Menurut Puspitarini & Nuraeni (2019) media sosial adalah sebuah media yang diakses melalui jaringan internet sebagai wadah untuk para penggunanya dapat mengekspresikan diri, melakukan interaksi, berbagi informasi serta berkomunikasi dengan pengguna lainnya dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Maza & Aprianty, 2022, p. 149) . pendapat lain juga dikatakan oleh Ratnamulyani & Maksudi (2018) Media sosial paling banyak diakses oleh masyarakat karena merupakan salah satu alat untuk dapat berkomunikasi serta memperoleh informasi melalui dunia luar. Media sosial mengajak para penggunanya untuk berkontribusi secara aktif dan terbuka dalam membagi informasi secara virtual dalam waktu yang cepat. Kemunculan media sosial menjadi salah satu media yang memberikan ruang seluas-luasnya bagi para penggunanya untuk dapat berkreasi maupun berekspresi melalui konten video.

Konten menurut KBBI memiliki arti sebagai informasi yang tersedia melalui media atau produk elektronik atau dapat diartikan sebagai media berkomunikasi yang terus berkembang seiring kemajuan teknologi. Konten

dapat dikatakan sebagai fenomena sosial yang yang dapat dengan mudah untuk diikuti dan dapat disaksikan oleh masyarakat karena adanya pertukaran informasi secara cepat melalui media sosial. Hal ini didukung dengan munculnya konten-konten yang hampir sama antara satu individu dengan individu lainnya. Kemunculan konten yang berasal dari luar negeri dapat dengan mudah diikuti oleh masyarakat Indonesia yang menjadi bukti bahwa adanya pertukaran informasi secara cepat. Konten dapat di golongkan menjadi beberapa kategori seperti konten memasak, *mukbang*, tutorial make up, *fashion*, *dance challenge*, education (edukasi), mini vlog dan masih banyak lainnya yang diminati oleh masyarakat. Masa berlaku konten terjadi sangat singkat terlebih lagi jika konten tersebut viral, hal inilah yang mengakibatkan masyarakat berlomba-lomba untuk mengikuti konten yang sedang ramai diikuti. Bahkan beberapa dari mereka ada yang merasa takut ketinggalan jika tidak mengikuti konten tersebut. Fenomena ini disebut sebagai *FoMO* atau *Fear of Missing Out*, disampaikan oleh Sakti Wira Yudha salah satu dosen Sosiologi Universitas Indonesia mengatakan bahwa fenomena ini muncul karena media sosial menjadi *social forces* terhadap setiap individu masyarakat untuk mengikuti segala perkembangan yang terjadi di dunia setiap saat. Kondisi tersebut muncul seiring dengan perkembangan teknologi yang dimana individu akan memiliki perasaan takut berlebihan karena khawatir ketika tidak mengikuti informasi, berita, trend, gaya hidup serta lainnya di media sosial (Yudha, 2022).

Istilah *FoMO* pertama kali digunakan pada tahun 2013 dalam penelitian ilmiah oleh Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013). Przyblyski dkk mendefinisikan *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan perasaan cemas, gelisah dan takut kehilangan momen berharga yang dimiliki seseorang atau kelompok teman sebaya sementara individu tidak terlibat di dalamnya. Menurut Przyblyski *Fear of Missing Out* dapat dikatakan sebagai salah satu wujud kecemasan yang ditandai adanya keinginan untuk selalu mengetahui aktivitas yang dilakukan individu lain terutama melalui media sosial. Penelitian yang dilakukan Przyblyski dkk memperoleh hasil bahwa tingkat *Fear of Missing Out* yang tinggi dialami oleh remaja dan dewasa awal, kepuasan dan pemenuhan dalam menjalani kehidupan yang rendah sering dihubungkan dengan *Fear of Missing Out* yang tinggi, *Fear of Missing Out* juga ditemui pada pengemudi yang kehilangan konsentrasi dan pada mahasiswa yang bermain media sosial saat pelajaran berlangsung. Przyblyski dkk (2013) mengatakan *FoMO* yang tinggi dapat mempengaruhi penggunaan media sosial pada individu. *FoMO* juga merupakan konstruk yang paling dekat dengan kesalahan penggunaan *handphone* dan media sosial yang berlebihan (Przyblyski dkk, 2013; White, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Elhai, Levine, Dvorak & Hall (2016) memperkuat pernyataan bahwa penggunaan *handphone* yang berlebihan dapat menimbulkan kecemasan hingga depresi seiring dengan intensitas frekuensi yang lama dan *FoMO*. Beyes, Frison dan Eggermont (2016) dalam penelitiannya menunjukkan kebutuhan untuk selalu ada (*need to*

belong) dan dikenal banyak orang (*need to popularity*) meningkat seiring dengan penggunaan media sosial, yang menyebabkan seseorang mengalami stress dan *FoMO* akibat dari penggunaan media sosial (Sianipar, 2019, p. 4).

Permasalahan yang terjadi berkaitan dengan jumlah pengguna media sosial. Survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2022 pengguna yang mengakses internet di Indonesia mencapai 77,02% dari jumlah populasi masyarakat penduduk Indonesia yang terkoneksi internet 210.026 juta jiwa orang dari total populasi 272.682 juta jiwa orang. Pengguna internet di Indonesia tercatat bahwa sebanyak 89,15% masyarakat menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Dari hal ini membuktikan bahwa lebih dari setengah dari populasi masyarakat Indonesia terkoneksi dengan internet untuk mengakses media sosial pada kesehariannya. Adanya peningkatan penggunaan internet untuk mengakses media sosial dapat berdampak memunculkan perilaku *FoMO*. Penelitian dilakukan oleh Ekasriwahyuningsih (2022) pada 253 remaja di Kota Makassar dari penelitian yang dilakukan 41,0% remaja memiliki tingkat *FoMO* sedang, 4,0% sangat rendah, 19,0% rendah dan 24,5% tinggi. Hal ini dikarenakan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *relatedness* yang berarti keinginan individu untuk merasakan perasaan terhubung dengan orang lain, jika kebutuhan psikologi ini tidak terpenuhi maka individu akan merasa cemas dan terdorong untuk terus melihat aktivitas yang dilakukan individu

lain melalui media sosial. Melalui survei yang dilakukan oleh Christina & Prabowo (2019) tingginya keinginan untuk terus terhubung dan melihat aktivitas individu lain secara virtual membuat mahasiswa menggunakan media sosial lebih dari 5 jam dalam sehari, hal ini dapat memunculkan kecemasan dalam diri individu yang membandingkan dirinya dengan pengalaman individu lain yang dianggap berharga dibandingkan dengan dirinya yang disebut dengan *Fear of Missing Out* (Natasha, Hartati, & Syaf, 2022, p. 776).

Berdasarkan survei yang telah dipaparkan penelitian terdahulu, peneliti melaksanakan survei awal untuk mengetahui permasalahan *FoMO* yang terjadi pada mahasiswa khususnya pada mahasiswa di Kota Malang. Peneliti membagikan survei pada mahasiswa UIN Malang, sebanyak 20 mahasiswa memberikan jawaban dan hasil dari survei tersebut menyatakan bahwa 17 mahasiswa mengalami *FoMO* dan 3 mahasiswa tidak mengalami *FoMO*. Pada survei yang dilakukan mahasiswa mengaku merasa takut dibilang kurang *up to date* dan merasa takut tertinggal perkembangan di media sosial yang sedang viral saat ini meskipun hal tersebut tidak berkaitan dengan hidup mereka. Hal tersebut didukung oleh pendapat dari WI : “takut tertinggal dengan orang lain apabila sedang berkumpul dan orang-orang di sekitar sedang membicarakan hal tersebut saya tidak bisa mengikuti obrolan tersebut” (wawancara, 15 Mei 2023). Berdasarkan pada yang disampaikan WI dapat diketahui bahwa WI merasa takut tertinggal obrolan mengenai konten atau trend yang sedang dibicarakan oleh orang-orang disekitarnya

yang menyebabkan WI tidak bisa mengikuti obrolan tersebut. Sama halnya dengan yang diungkapkan oleh FA : “merasa takut ketinggalan konten yang sedang viral dan merasa harus mengikuti agar tidak terlihat *kolot* serta ada topik yang dibicarakan ketika bersama orang lain” (wawancara, 15 Mei 2023), berdasarkan yang disampaikan FA diketahui bahwa konten yang sedang viral harus diikuti agar tidak tertinggal dan dapat menjadi topik yang dapat dibicarakan dengan orang lain. Pendapat lainnya juga disampaikan M : “merasa takut ketinggalan dan penasaran dengan konten viral yang sedang terjadi juga merasa senang ketika berhasil melakukan konten yang sedang viral diikuti oleh banyak orang” (wawancara, 15 Mei 2023), berdasarkan pendapat M dapat diketahui bahwa M merasa senang ketika mengikuti konten viral yang diikuti oleh banyak orang akibat dari perasaan takut tertinggal dan rasa penasaran dari konten tersebut.

Berdasarkan hasil dari survei yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Universitas UIN Malang menjadi dasar pentingnya topik *Fear of Missing Out* untuk diteliti. Permasalahan akibat dari *FoMO* dapat menimbulkan beberapa gangguan dalam kehidupan individu jika tidak ditangani dengan tepat, hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Masyitah dan Annatagia (2022) dampak dari fenomena *FoMO* memunculkan perasaan tidak aman atau *insecure* serta adanya perasaan tertinggal melihat keadaan individu lain di media sosial, yang mengakibatkan menyalahkan diri sendiri, menarik diri dan menutup media sosial. *FoMO* membuat para remaja mengasingkan diri dari kehidupan

sosial dan cenderung asik dengan kehidupan di sosial media. *FoMO* menyebabkan terganggunya kehidupan personal remaja, perubahan karakter dan moral serta cenderung asik dengan kehidupan di media sosial (Adriansyah., et al 2017).

Individu yang mengalami *FoMO* secara berlebihan cenderung dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain, contoh kejadian nyata yang terjadi dilansir Detik.com aksi ABG yang menhadang truk demi konten di daerah Cikarang Utara yang menyebabkan ABG tersebut tewas ditempat. Menurut penuturan Kasat Lantas Polres Metro Bekasi AKBP Argo Wiyono mengatakan aksi menhadang truk dilakukan oleh korban dan teman-temannya hanya demi sebuah konten video, berdasarkan keterangan dari teman-teman korban terungkap motif mereka melakukan aksi tersebut hanya ingin viral dan terkenal (Damarjati, 2021). Menurut penuturan Arina seorang psikolog mengatakan fenomena tersebut terjadi pada remaja tanpa pertimbangan yang matang selain itu Arina juga mengatakan hal tersebut terjadi karena adanya dorongan diri untuk viral dan berbeda di media sosial. Terdapat kasus lain yang dilakukan untuk mendapatkan konten terbaik lalu diunggah melalui media sosial, dilansir dari berita suara.com seorang pemuda berusia 22 tahun tertabrak kereta saat sedang *selfie* di area rel kereta api. Pemuda tersebut berniat untuk mengabadikan moment ketika kereta api melaju kencang di belakangnya namun berakhir pemuda tersebut meregang nyawa semata mata hanya demi konten di media sosial (Gunadha & Opita, 2022). Menurut Damar Juniarto seorang penggiat sosial mengatakan bahwa

FoMO muncul karena adanya rasa tidak ingin kalah dalam menunjukkan eksistensi diri di kalangan masyarakat dilansir dari Tribunnews.com (Kurniawan, 2019). Dari pemaparan serta dampak yang ditunjukan mengenai *FoMO* penting untuk diteliti karena perilaku *FoMO* yang tinggi dapat berdampak buruk baik dari sisi psikologis dan fisik individu, maka penting bagi individu untuk memiliki kemampuan regulasi diri.

Penelitian terkait dengan topik *Fear of Missing Out* ramai diteliti karena mengingat zaman sudah semakin maju dan teknologi juga semakin berkembang yang hidup berdampingan dengan masyarakat. Hal ini terbukti dari generasi milenial yang bergantung pada teknologi yang ada pada saat ini, beberapa penelitian mengungkapkan korelasi antara *FoMO* dengan variabel lainnya. Variabel-variabel yang diteliti dapat dikatakan sebagai variabel yang memberikan pengaruh pada *FoMO*. Berdasarkan dari beberapa penelitian terdahulu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *FoMO* yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal, faktor tersebut diantaranya *self esteem* (Sintiawan, 2021), kontrol diri (Maza, 2022), *lifestyle* (Putri, 2019), *mindfulness* (Utami, 2022), *social connectedness* pada *emerging adulthood* (Darmansyah, 2022), dan regulasi diri (Kusnadi, 2022).

Regulasi diri adalah kemampuan menyusun untuk menentukan perilaku yang baik guna mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Menurut Papalia, Olds dan Feldman (2009) regulasi diri adalah pengendalian perilaku agar sesuai dengan harapan dan keinginan individu. *FoMO* dapat

dikatakan sebagai krisis dalam meregulasi diri sebagai akibat dari tidak terpenuhinya tiga kebutuhan dasar psikologis yaitu kebutuhan untuk melakukan tugas sehari-hari (*competency*), kebutuhan untuk menentukan dan menjalankan kehidupan secara mandiri (*autonomy*) dan kebutuhan untuk menjalin kedekatan dengan orang lain (*relatedness*) Przybylski., Murayama., DeHaan & Gladwell (2013). Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis mendorong individu untuk mengatasi perasaan emosi negatifnya dengan bermain media sosial. Menurut Rahardjo (2020) perasaan emosi negatif yang dirasakan oleh individu dapat ditangani dengan bermain media sosial yang dapat memenuhi kebutuhan dasar psikologi individu. Survei yang dilakukan oleh Cherenon mendapati 333 pelajar dan mahasiswa memberikan waktunya selama 11 jam sehari untuk bermain sosial media, agar tetap terhubung dengan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Dari perilaku tersebut individu memerlukan kemampuan menyusun strategi dalam menghadapi stimulus yang dapat menghambat aktivitas, menurut Wahjoni, dkk (2015) individu yang memiliki regulasi diri yang tinggi mampu mengendalikan penggunaan media sosial sehingga dapat terhindar dari dampak negatif. Young dan Abreu (2017) menyebutkan bahwa regulasi diri adalah kunci dasar untuk memahami kebiasaan penggunaan media sosial yang kurang terkontrol, sehingga peran regulasi diri sangat berpengaruh terhadap pencegahan *Fear of Missing Out* (Yusra, 2021). Hal tersebut menjadi asumsi peneliti bahwa salah satu faktor yang

dinilai berperan pada timbulnya *FoMO* adalah regulasi diri (Sintiawan, Setiyowati & Zen, 2021, p. 739 -740).

Penelitian yang dilakukan oleh Sintiawan dkk (2021) dengan judul “*Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FoMO) Siswa SMA*”. Penelitian tersebut mengatakan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh terhadap *FoMO* pada individu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan 154 subjek siswa SMA. Hasil yang di dapatkan penelitian ini menunjukkan bahwa antara *self regulation* dengan *Fear of Missing Out* memiliki hubungan kearah negatif yang artinya semakin tinggi tingkat *self regulation* siswa SMA maka semakin rendah tingkat *FoMO* yang dimiliki.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Osutuyi (2018) dengan judul “*Tug of War between social self regulation and habit: Explaining the experience of momentary social media addiction symptoms*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *social self regulation* dan *habit* terhadap kecanduan sosial media yang berakibat mengalami *Fear of Missing Out*. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan subjek sebanyak 161 mahasiswa pengguna facebook perguruan tinggi bisnis di Amerika Serikat. Hasil dari penelitian ini *FoMO* menemukan bahwa *habit* dapat mempengaruhi mahasiswa yang mengakses sosial media yang mengakibatkan mahasiswa rentan mengalami kecanduan media sosial, maka dari hal ini diperlukan intervensi *social self regulation* untuk individu agar dapat mengembangkan pengaturan diri agar dapat

mengurangi kebiasaan penggunaan media sosial. Hal ini menjelaskan bahwa regulasi diri yang rendah dapat meningkatkan *FoMO* dalam menggunakan media sosial.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Sianipar & Kaloeti (2019) dengan judul “*Hubungan antara regulasi diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel 191 mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hasil yang didapatkan terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* yaitu semakin tinggi regulasi diri individu semakin rendah *Fear of Missing Out*. Penelitian ini menambahkan analisis data tambahan menemukan adanya perbedaan jenis kelamin terhadap *FoMO*, hasil yang didapatkan bahwa perempuan memiliki *FoMO* yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut terjadi karena perempuan cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi untuk dapat diterima dan diakui oleh kelompok serta rentan mengalami gejala stress akibat tidak populer khususnya di media sosial.

Peneliti memutuskan untuk menggunakan variabel regulasi diri sebagai variabel yang mempengaruhi *FoMO*. Hal tersebut didasarkan pendapat AC pada hasil survei yang dilakukan oleh peneliti yang menyatakan “tergantung isi konten, kalau secara terus menerus melihat konten yang random seberapa besar dampak yang di rasakan adalah tingkat kemalasan melakukan apapun semakin tinggi”. Berdasarkan pendapat

tersebut salah satu penyebab tingginya intensitas penggunaan media sosial adalah rendahnya *self regulation*. Hal tersebut didukung oleh penelitian Wang, Lee & Hua (2015) menjelaskan bahwa perasaan cemas dan kurangnya regulasi diri berdampak positif ketergantungan media sosial (Wati, Pratikto & Aristawati, 2022, p. 299). Selain pendapat dari salah satu responden pada survei, peneliti memilih regulasi diri sebagai variabel independent karena terdapat perbedaan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan. Perbedaan tersebut terletak pada hasil penelitian yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dengan *FoMO*. Adanya perbedaan tersebut membuat peneliti ingin meneliti lebih lanjut agar hubungan kedua variabel menjadi tepat. Fokus pada penelitian ini adalah untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap fenomena *Fear of Missing Out* khususnya pada mahasiswa UIN Malang. Peneliti ingin melihat hubungan antara regulasi diri dan *FoMO* dan seberapa besar pengaruhnya terhadap *FoMO* sehingga dapat ditangani agar tidak menimbulkan kecemasan maupun kegelisahan pada individu. Penelitian ini dapat menjadi salah satu upaya *preventif* untuk menjaga kesehatan mental, serta agar lebih mampu menyadari, memahami serta menentukan bagaimana sikap yang dilakukan untuk mencegah ataupun menghadapi fenomena *FoMO* yang marak terjadi.

Berdasarkan pemaparan berbagai permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya dan sejalan dengan fenomena yang saat ini sedang terjadi pada mahasiswa di Kota Malang terkait regulasi diri dan *FoMO*.

Peneliti memutuskan untuk mengangkat kedua variabel tersebut sebagai bahan penelitian dengan judul “ *Pengaruh Regulasi Diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?
2. Bagaimana tingkat Regulasi Diri pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?
3. Bagaimana pengaruh *Regulasi Diri* terhadap *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan tujuan dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui bagaimana tingkat *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Mengetahui bagaimana tingkat Regulasi Diri pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Mengetahui bagaimana pengaruh Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat tersebut berupa :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan menjadi salah satu bentuk pengembangan teori mengenai regulasi diri dan *Fear of Missing Out*. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan keilmuan khususnya ilmu psikologi sosial dan psikologi perkembangan yang berkaitan dengan *Fear of Missing Out*, dengan harapan penelitian ini bisa meningkatkan pengetahuan tentang fenomena *Fear of Missing Out*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai *Fear of Missing Out* terhadap regulasi diri pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak. Pihak tersebut diantaranya adalah :

a. Bagi peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti dapat memperluas pengetahuan, memperdalam wawasan dan mengembangkan pengalaman dalam melakukan penelitian, serta peneliti bisa menjadi pribadi yang mandiri dan mampu melatih untuk berfikir secara analisis.

b. Bagi instansi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam hal pengetahuan serta tambahan wawasan yang berguna untuk Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terkait pengaruh regulasi diri yang dapat mempengaruhi *Fear Of Missing Out (FoMO)*, serta juga menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Fear of Missing Out (FoMO)*

a. Definisi *Fear of Missing Out*

Fear of Missing Out atau yang biasa disebut dengan *FoMO* adalah gejala baru yang timbul dari gangguan pengguna internet bagi masyarakat modern yang terobsesi menggunakan internet sepanjang waktu. *FoMO* adalah kekhawatiran yang dialami individu ketika individu lain sedang melakukan aktivitas menyenangkan tanpa dirinya, dimana perasaan tersebut dipicu oleh pembaharuan (*update*) aktivitas orang lain yang dilakukan di media sosial Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, (2013). *FoMO* menjadikan individu ingin terus mengetahui hal yang sedang dilakukan oleh orang lain, individu yang mengalami *FoMO* menganggap media sosial hal yang menarik perhatian hal tersebut ditandai oleh munculnya dorongan untuk selalu mengikuti aktivitas yang dilakukan individu lain di media sosial Przybylski (2013). Salah satu teori yang menjelaskan tentang motivasi adalah *Self Determination Theory (SDT)*, kesehatan psikologis didasarkan kepada tiga kebutuhan dasar psikologis yaitu kompetensi, otonomi dan keterhubungan dan *FoMO* terbentuk karena tidak terpenuhinya kepuasan terhadap kebutuhan dasar psikologis.

Caroline & Mahestu (2020) mendefinisikan *Fear of Missing Out (FoMO)* sebagai ketakutan akan ketinggalan berita yang terjadi di internet, sindrom ini berkembang seiring dengan adiksi penggunaan internet. *Fear of Missing Out* adalah bentuk rasa cemas yang ditandai oleh

keinginan individu untuk selalu ingin mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh individu lain khususnya di media sosial, individu dengan *Fear of Missing Out* selalu menganggap media sosial sebagai hal yang menarik perhatian yang ditunjukkan dengan individu yang mengikuti aktivitas individu lain di media sosial. *Fear of Missing Out* dicirikan dengan perilaku yang tidak dapat terkontrol untuk tetap terus terhubung dengan aktivitas yang dilakukan individu lain Siddik, (2020) dalam (Maza dan Aprianty, 2022, p. 149).

Menurut Song, Zhang, Zhao, & Song (2017) *Fear of Missing Out* adalah fenomena sosial yang sulit melepaskan dari internet, merasa cemas ketika tidak mengecek media sosial dan secara terus menerus terpaku pada media sosial (Utami dan Aviani, 2021, p. 178). JWT Intelligence (2011) mendefinisikan *Fear of Missing Out* sebagai perasaan tidak nyaman ketika tertinggal informasi terbaru yang lebih diketahui oleh individu lain atau ketika individu lain mendapatkan sesuatu yang lebih baik (Anastasya, et.al., 2019). Menurut survei yang dilakukan oleh JWT Intelligence individu dengan *Fear of Missing Out* merasa cemburu ketika melihat kehidupan orang lain di media sosial, mereka mudah merasa kesepian sehingga merasa senang ketika terhubung dengan para pengguna media sosial lainnya hal ini lah yang membuat mereka merasa kurang dapat bersosialisasi dengan lingkungannya (Utami dan Aviani, 2021, p.178).

Kang Cui dan Son (2019) mendefinisikan *Fear of Missing Out* sebagai fenomena psikologi yaitu berupa ketakutan individu untuk

melepaskan sesuatu dalam hal ini adalah media sosial dan keinginan untuk terus terhubung dengan pengguna media sosial lainnya. Maurage, Lopez-fernandez, Kuss, & Griffiths (2015) menyatakan hal serupa bahwa *Fear of Missing Out* adalah kepribadian baru berupa ketakutan akan terlewatkan informasi penting terutama informasi sosial media, orang dengan perilaku *FoMO* cenderung menghabiskan waktunya hanya untuk bermain sosial media individu dengan *Fear of Missing Out* yang tinggi cenderung menggunakan handphone untuk dapat memuaskan kebutuhan individu agar terus mengakses media sosial (Anastasya, et.al., 2019).

Berdasarkan teori diatas penelitian ini merujuk pada teori Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) yaitu *Fear of Missing Out* adalah aktivitas yang dilakukan individu untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial pada pengguna lainnya. Ketika mereka tidak mengakses media sosial individu akan merasa cemas dan ketakutan akan tertinggal informasi atau berita update dari sosial media. Maka peneliti menyimpulkan *FoMO* merupakan kondisi munculnya perasaan takut ketika kebutuhan individu untuk terus terhubung dengan individu lain tidak terpenuhi dan ditandai dengan kecemasan tentang apa yang dilewatkan di media sosial saat ia tidak memiliki waktu maupun keterbatasan lainnya untuk terus terkoneksi dengan jaringan internet. Peneliti memilih teori tersebut karena teori ini sudah digunakan dalam penelitian sebelumnya yang menjelaskan tentang definisi, aspek dan juga faktor *Fear of Missing Out*, selain itu teori ini relevan dengan penelitian yang akan diteliti.

b. Aspek-aspek *Fear of Missing Out*

Aspek-aspek dari *Fear of Missing Out* dikemukakan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) sebagai berikut :

1) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

Relatedness adalah kebutuhan individu akan merasakan perasaan terhubung tergabung dan kebersamaan dengan individu lain. Kondisi keakraban yang kuat dan hangat serta peduli dapat memuaskan kebutuhan untuk keakraban, sehingga individu ingin memiliki kedekatan lebih dan berinteraksi dengan individu yang dianggap penting untuk terus mengembangkan kompetensi sosialnya. Apabila kebutuhan *relatedness* ini tidak terpenuhi individu akan merasa cemas dan mencoba untuk mencari pengalaman dan apa yang dilakukan oleh individu lain salah satunya melalui media sosial.

2) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*.

Kebutuhan psikologis akan *self* berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* adalah keinginan yang melekat pada individu untuk dapat berinteraksi dengan lingkungannya sesuai kebutuhan untuk melatih kemampuan dan mencari tantangan yang optimal. Kebutuhan *Competence* ini berkaitan dengan keyakinan individu dalam melakukan tindakan tertentu secara efektif dan efisien. *Autonomy* adalah pengalaman merasakan pilihan, dukungan serta kemauan yang berkaitan

dengan memulai, memelihara dan mengakhiri keterlibatan perilaku. Artinya individu dapat bebas mengintegrasikan tindakan yang dilakukan oleh diri sendiri tanpa campur tangan dari kontrol individu lain. Apabila kebutuhan psikologis *self* ini tidak terpenuhi maka individu akan melakukan tindakan dengan mengakses media sosial, untuk dapat memperoleh informasi dan agar dapat terhubung dengan individu yang lain. Dari hal ini individu akan terus menerus mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan individu lain atau peristiwa apa yang sedang terjadi melalui media sosial.

Dari pemaparan diatas aspek yang digunakan dalam penelitian menggunakan aspek dari Przyblyski, Murayama, DeHaan & Gladwell, (2013) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *realatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self*.

c. Faktor-faktor *Fear of Missing Out*

Terdapat enam faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* menurut JWT Intelligence (2012) yaitu :

a. Keterbukaan informasi di media sosial

Media sosial menjadi aplikasi yang dapat mempermudah seseorang dalam memperoleh informasi, di dalam sosial media memuat informasi yang baru diunggah terkini dan yang sering menjadi perbincangan. Hal inilah yang merubah budaya

masyarakat yang awalnya bersifat tertutup berubah menjadi terbuka.

b. Usia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh JWT Intelligence usia 13-33 tahun adalah usia yang cenderung memiliki *Fear of Missing Out* yang tinggi, hal ini dikarenakan masyarakat tumbuh pada era teknologi yang mempermudah masyarakat dalam mengakses internet dan membuat dunia internet sebagai bagian dari keseharian.

c. *Social one-upmanship*

Tingkah laku individu dalam menjalankan sesuatu seperti perbuatan dan perkataan atau mencari hal lain untuk membuktikan bahwa dirinya lebih unggul dibandingkan individu lain. Perbuatan "*memamerkan*" melalui sosial media menjadi salah satu penyebab munculnya *Fear of Missing Out*.

d. Aktivitas yang dibagikan dengan fitur hashtag

Fitur hashtag (#) yang terdapat pada media sosial, mempermudah pengguna media sosial untuk memberitahukan aktivitas yang sedang individu lakukan. Peristiwa tersebut akan masuk ke daftar topik yang sedang ramai diperbincangkan, membuat masyarakat yang menggunakan media sosial dapat

mengetahuinya. Masalah ini dapat menyebabkan perasaan ketertinggalan untuk individu jika keberadaannya tidak ada pada peristiwa tersebut.

e. Kondisi deprivasi relatif

Merupakan kondisi yang menggambarkan rasa ketidakpuasan individu, individu biasanya melakukan penilaian terhadap dirinya dengan cara membandingkannya kondisinya dengan individu lain, perasaan *missing out* dan rasa tidak puas dengan apa yang dimiliki muncul akibat para penggunanya saling membandingkan kondisinya dengan individu lain di media sosial.

f. Banyaknya stimulus untuk memperoleh informasi

Pada era digital saat ini informasi sangat mudah untuk didapatkan tanpa memerlukan waktu yang lama, dari sinilah yang menyebabkan rasa ingin mengetahui informasi atau berita melalui internet dari rasa keingintahuan tersebut membuat seseorang mengalami *Fear of Missing Out*.

Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi munculnya *Fear of Missing Out* juga juga disampaikan pada penelitian yang dilakukan Przybylski, dkk (2013) diantaranya sebagai berikut :

a. Demografis

Dilansir dari web LP2M Universitas Medan Area, data demografis adalah suatu informasi yang tertera seperti usia, jenis kelamin, domisili dan dapat mencakup faktor sosial ekonomi

seperti pekerjaan dan pendapatan pada sekelompok orang. Przybylski, dkk (2013) mengungkapkan bahwa usia dan jenis kelamin dapat berpengaruh pada tingkat *FoMO* yang dimiliki oleh individu.

b. Kebutuhan Kepuasan (*Need statisfaction*)

Individu yang mengalami masalah kepuasan kebutuhan psikologi dasar berupa kebutuhan kompetensi, otonomi dan keterkaitan dengan individu lain yang dapat meingkatkan *FoMO*.

c. Kesejahteraan Psikologis (*Well – Being*)

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologi diartikan sebagai gambaran kesehatan psikologis individu yang berdasarkan pada kriteria fungsi psikologi positif meliputi penerimaan diri, relasi positif dengan individu lain, kemandirian menguasai lingkungan sekitar, pengembangan diri dan tujuan hidup (Estikomah & Alimatus, 2019, p.232-233). Terdapat 2 indikator dalam kesejahteraan psikologi yaitu

- 1) Suasana hati secara umum, individu yang mengalami *FoMO* cenderung memiliki suasana hati atau mood yang buruk.
- 2) Kepuasan hidup secara keseluruhan, individu yang mengalami *FoMO* cenderung merasa kepuasan hidupnya rendah.

d. Keterlibatan Sosial Media

Przybylski, dkk (2013) mencoba menguji keterlibatan sosial media yang berkaitan dengan perbedaan antara individu dalam kebutuhan kepuasan, kepuasan hidup dan suasana hati secara umum. Hasil yang diperoleh adalah bahwa terdapat hubungan antara perbedaan individu dengan penggunaan media sosial sehingga menimbulkan *FoMO*. Individu yang mengalami *FoMO* pada tingkatan tinggi akan menunjukkan aktivitas yang tinggi pada media sosialnya.

B. REGULASI DIRI

a. Definisi Regulasi Diri

Self regulation yang dalam bahasa Indonesia adalah regulasi diri atau pengelolaan diri adalah aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Menurut Ghufroon & Risnawita (2010) regulasi diri merupakan upaya individu untuk mengatur diri dalam melakukan aktivitas dengan melibatkan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku. Regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, tetapi bagaimana individu mampu mengolah dan mengubah pada suatu aktivitas. Regulasi diri atau pengelolaan diri merupakan komponen penting teori kognitif sosial (*social cognitive theory*), Albert Bandura (1991) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan dasar individu untuk melakukan tindakan atau perilaku untuk mencapai tujuan. Regulasi diri adalah pengolahan diri

yang harus dimiliki oleh manusia untuk dapat mengontrol dirinya dalam berhubungan sosial pada manusia.

Regulasi diri menurut Carl Roger adalah individu yang bergerak secara sadar dan mendorong individu untuk dapat mengembangkan dirinya. Pendapat lainnya juga dikatakan oleh Fitriyah (2017) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan usaha secara sadar yang dapat mengintervensi, mengontrol perilaku reaksi dan aktivitas individu (Rizki & Ummayah, 2021, p.138). Kemampuan seseorang untuk mengolah respon dan mengendalikan pikiran dalam mengolah emosi serta dapat menguasai impuls dalam tingkah lakunya disebut dengan regulasi diri. Regulasi diri adalah sebuah pengontrol dalam menjaga tingkah laku individu untuk menjadi lebih baik. Menurut Friskilia & Winata (2018) regulasi diri dapat didefinisikan sebagai keadaan individu belajar untuk mengendalikan, mengontrol dan memotivasi individu untuk mencapai tujuan yang telah diinginkan individu.

Regulasi diri merupakan tindakan individu dengan aktif pada metakognitif, motivasi dan perilaku. Suryani (2004) berpendapat bahwa regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental atau keterampilan akademik melainkan sebuah proses mengendalikan untuk dapat menjadi keterampilan dalam bentuk aktivitas. Purdie, dkk (1996) menyatakan regulasi diri berfokus pada perhatian mengapa dan bagaimana individu mengontrol terhadap segala perilaku individu sendiri. Regulasi diri menurut Zimmerman (1989) adalah upaya individu untuk mengontrol diri dalam aktivitas dengan menambahkan kemampuan metakognitif, motivasi dan

perilaku. Miller dan Brown (1999) menjelaskan regulasi diri adalah keterampilan individu untuk dapat menerapkan dan mengembangkan perilaku yang telah dirancang untuk mencapai tujuan. Pichardo, dkk (2014) menyatakan regulasi diri adalah suatu keterampilan individu untuk melakukan perencanaan serta pemantauan perilaku secara fleksibel sesuai dengan hasil yang diinginkan (Harnawidyanto, et.al, 2022). Pervin, Cervone & Jhon (2012) mengungkapkan regulasi diri selain untuk menyusun strategi dan perilaku untuk mencapai tujuan, tetapi mengobservasi diri agar terhindar dari dampak yang dapat menghambat kegiatan (Utami & Aviani, 2021, p. 179).

Berdasarkan teori yang dipaparkan diatas bahwa penelitian ini merujuk pada teori Pichardo, dkk (2014) yaitu regulasi diri keterampilan individu dalam melakukan perencanaan dan pemantauan perilaku secara fleksibel sesuai dengan hasil yang diinginkan. Kemampuan metakognitif, motivasi dan perilaku adalah cara individu untuk meregulasi dirinya. Maka peneliti menyimpulkan regulasi diri kemampuan individu dalam bertindak mengontrol, mengendalikan serta memotivasi perilaku diri untuk mencapai tujuannya. Agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan maka regulasi diri sangat berperan besar bagi individu untuk mencapai suatu hal tersebut.

b. Aspek-aspek Regulasi Diri

Aspek-aspek regulasi diri dikemukakan oleh Pichardo, dkk (2014) yang terdiri dari 4 aspek, yaitu sebagai berikut :

1. *Goal setting*, adalah tindakan individu dalam melakukan perencanaan untuk berupaya dalam mencapai tujuan mulai dari tujuan jangka panjang maupun jangka pendek. Tujuan yang telah ditetapkan memiliki aturan yang berlaku untuk menyesuaikan keadaan individu terhadap lingkungan sekitar, dikarenakan aturan menjadi Batasan individu dalam bertindak. Dari hal tersebut goal setting ditujukan untuk memberikan petunjuk sesuai harapan individu.
2. *Perseverance*, atau ketekunan bentuk kontribusi nyata yang dilakukan individu dalam menjalankan tugas untuk dapat mencapai tujuan. Ketekunan muncul dari adanya kegagalan yang dialami individu, dari adanya hal tersebut mendorong individu bersikap tekun dalam menghadapi tugas agar dapat mencapai sesuatu yang diinginkan.
3. *Decision making*, atau pengambilan keputusan yaitu ketrampilan yang dimiliki individu dalam menentukan salah satu dari banyaknya rencana yang dimiliki demi mencapai tujuan tertentu. Dalam pengambilan keputusan individu diharapkan mampu menentukan keputusan yang baik, hal ini bertujuan agar individu dapat bertindak atas dasar keputusannya. Sehingga dapat mempertanggung jawabkan tindakannya.
4. *Learning from mistake*, merupakan tindakan individu yang mampu belajar dari kesalahan yang pernah terjadi dikehidupannya.

Individu cenderung dapat mengevaluasi dirinya akibat kesalahan terhadap perilaku yang telah dilakukannya. Individu yang dapat mengevaluasi dirinya cenderung mampu mengambil pelajaran dari peristiwa yang terjadi. Sebaliknya individu yang sulit mengevaluasi dirinya cenderung sulit dalam belajar dari suatu peristiwa.

Aspek regulasi diri juga diungkapkan oleh Zimmerman & Pons (1990) terdapat 3 aspek yang mempengaruhi self regulation sebagai berikut :

1. *Metakognitif*, menurut Zimmerman & Pons (1990) adalah pengelolaan diri individu dalam merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sesuai dengan kebutuhan dalam proses perilaku.
2. *Motivasi*, merupakan pendorong yang menjadi penentu melakukan tindakan yang berasal dari dalam diri maupun yang berasal dari individu lain. Sehingga motivasi dapat meningkatkan kepercayaan diri tinggi dalam diri individu terhadap kemampuan dalam melakukan tindakan.
3. *Perilaku*, merupakan tindakan yang dilakukan memilih, memanfaatkan dan mengatur diri individu untuk dapat menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

Dari paparan aspek diatas, dalam penelitian ini variabel regulasi diri menggunakan aspek dari Pichardo, dkk (2014) yaitu *goal setting*, *perseverance*, *decision making* dan *learning from mistake*.

c. Faktor- Faktor Regulasi Diri

Miller dan Brown (1991) menjelaskan tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu :

1. *Goal setting*, merupakan perencanaan tujuan yang ingin dicapai atau usaha untuk mencapai tujuan dan melakukan pemantauan atas kemajuan individu dalam menjalankan rencananya untuk mencapai tujuan.
2. *Impulse control*, merupakan keinginan individu untuk merubah dan mencari cara untuk merubah Tindakan ke kondisi yang seharusnya.
3. *Modelling*, merupakan faktor yang bersumber dari lingkungan. Individu dapat melakukan peniruan dengan memperhatikan perilaku individu lain dengan cara meniru melalui observasi.

Zimmerman & Pons (1991) menyatakan pendapat mengenai faktor yang mempengaruhi regulasi diri, terdapat tiga faktor yaitu :

1. Individu (diri)

Faktor individu terbagi menjadi 3 yaitu :

- a) Pengetahuan individu, pengetahuan yang dimiliki individu akan mempengaruhi bagaimana individu bertindak dan berpikir untuk dapat mencapai tujuan.

- b) Kemampuan metakognisi, kemampuan metakognisi mempengaruhi bagaimana pelaksanaan regulasi diri dalam diri individu.
- c) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak tujuan yang ingin dicapai dapat berpengaruh bagaimana individu untuk berupaya melakukan regulasi diri.

2) Perilaku

Perilaku merupakan bagaimana individu menggunakan kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan regulasi diri. Semakin besar upaya yang dimiliki individu dalam melakukan suatu kegiatan maka secara tidak langsung akan dapat meningkatkan regulasi diri dalam individu.

3) Lingkungan

Menyangkut apakah lingkungan yang ada disekitar individu dapat mendukung atau menghambat pelaksanaan regulasi diri.

C. Kajian Keislaman

1. *Fear of Missing Out* dalam Prespektif Islam

Fear of Missing Out atau *FoMO* adalah suatu perasaan dalam diri individu yang disebabkan oleh takut tertinggal pengalaman berharga atau aktivitas yang dimiliki individu lain (Przybylski, 2013). Adanya keinginan individu untuk terus melihat aktivitas individu lain membuat individu cenderung mengalami peningkatan intensitas penggunaan *gadget* khususnya dalam menggunakan media sosial. Dari adanya dampak tersebut individu menjadi kurang produktif, karena hanya sibuk melihat aktivitas

individu lain di media sosial. Selain penggunaan media sosial yang meningkat dan menjadikan individu kurang produktif, dampak lainnya yang ditimbulkan dari fenomena *FoMO* salah satunya adalah iri hati hal tersebut telah tercantum pada Al Qur'an surah An-Nisa ayat 32 :

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

Artinya: *“Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”* (Q.S An-Nisa 4:32)

Berdasarkan pemaparan ayat diatas fenomena *FoMO* dapat menyebabkan seseorang memiliki rasa iri hati yaitu tidak mampu mengikuti atau memiliki sesuatu yang individu lain miliki. jika hal tersebut terjadi dapat menimbulkan kecemasan perasaan takut dan gelisah dalam hati. Didalam Al-Qur'an surah An-Nisa ayat 32 dijelaskan bahwa hendaklah seorang muslim tidak memiliki rasa iri hati pada apa yang menjadi nikmat individu lain. Menurut tafsir Al-Mukhtashar sebagai seorang mukmin dilarang untuk menginginkan kelebihan yang telah menjadi bagian dari orang lain agar tidak menimbulkan rasa benci dan iri hati. Karena apa yang

telah diberikan oleh Allah kepada setiap kelompok sudah sesuai dengan apa yang dibutuhkan.

Dengan adanya hal tersebut maka seorang muslim dianjurkan untuk selalu bersyukur dengan apa yang diberikan kepada Allah. Hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Ibrahim ayat 7 :

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya : *Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (Q.S Ibrahim 14:7)*

Berdasarkan Al-Qur'an surah Ibrahim ayat 7 mengatakan bahwa Allah akan menambahkan nikmat bagi mereka yang pandai bersyukur atas apa yang dimiliki dan memberikan azab kepada orang-orang yang mengingkari nikmat Allah berikan. Dengan sikap seseorang yang selalu bersyukur atas nikmat Allah yang berikan, menjadikan hati terbebas dari rasa iri hati dan benci atas apa yang dimiliki oleh individu lain. Sehingga seseorang dapat menjadi fokus dengan apa yang dimiliki dan terhindar dari ketakutan tertinggal segala sesuatu yang terjadi disekitarnya serta dapat memanfaatkan waktunya dengan baik. Hal ini penting diterapkan bagi seorang muslim untuk mencapai kedamian hati sehingga dapat terhindar dari pengaruh negatif perkembangan teknologi.

2. Regulasi diri dalam Prespektif Islam

Regulasi diri adalah keterampilan individu dalam melakukan perencanaan dan pemantauan perilaku secara fleksibel sesuai dengan hasil yang diinginkan Pichardo, dkk (2014). Sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah, manusia dianugrahi kemampuan untuk mengontrol dirinya dan bertanggung jawab atas dirinya untuk selalu berada di jalan yang benar. Allah senantiasa memerintahkan makhluk-nya untuk senantiasa berserah diri serta bertawakal dan memperbanyak berbuat baik dengan bekal kemampuan meregulasi diri. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'ad ayat 11 :

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرِ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعْزِرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنِّ وَالٍ

Artinya : *“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”* (Q.S Ar-Ra'ad 11)

Berdasarkan ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia mempunyai kemampuan dalam mengontrol, menimbang, memutuskan dan mengendalikan dirinya sendiri. Hal tersebut didasarkan pada motivasi yang kuat dari diri seseorang. Motivasi berpengaruh terhadap gerak gerik

seseorang dalam berperilaku. Peranan motivasi dapat mengarahkan seseorang terhadap tingkah laku kesehariannya. Menurut Hamka dalam tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwa hakikat kekuatan dan kemampuan pikiran manusia dalam mengendalikan diri serta kehedak mereka dibawah naungan Allah, artinya manusia berkuasa atas dirinya sesuai dengan batas yang telah ditetapkan oleh Allah (Hanif, 2022).

Masing-masing manusia diberikan kemampuan untuk meregulasi dirinya untuk mengatur dirinya. Karena Allah menghendaki hambanya untuk selalu mengatur dan mengontrol dirinya sesuai apa yang dikehendaki individu. Dengan adanya regulasi diri membuat individu mengatur dan mengontrol pikiran serta emosinya sesuai dengan tujuannya. Maka Allah akan memberikan hasil yang telah manusia perbuat, sehingga apapun hasilnya manusia dapat menerimanya dengan jiwa yang besar (Lestari, 2020).

D. Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out*

Fear of Missing Out adalah takut kehilangan momen berharga yang dimiliki seseorang atau kelompok teman sebaya sementara individu tidak terlibat momen tersebut. *Fear of Missing Out* ditandai adanya keinginan untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh individu lain terutama melalui media sosial. Individu yang sering mengakses media sosial cenderung mengalami perilaku *Fear of Missing Out* hal ini dikarenakan tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dalam bermain media sosial. Kemampuan mengendalikan diri atau regulasi diri merupakan kemampuan dalam

mengendalikan, memotivasi dan mengontrol dirinya yang sudah disusun untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Kajian penelitian ini berfokus pada pengaruh yang diberikan individu dalam menentukan perilaku (regulasi diri) terhadap tingkatan *Fear of Missing Out* yang dimiliki oleh individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wati, Partikto & Aristiwati (2019) regulasi diri berkaitan dengan *FoMO*. Dalam penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan *FoMO* yang berarti semakin tinggi regulasi diri pada individu semakin rendah *FoMO* pada individu. Penelitian lain juga dilakukan oleh Se'u & Rahayu (2022) ditemukan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dengan *FoMO* yang berarti menunjukkan hubungan negatif antara kedua variabel tersebut. Regulasi diri dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi, tingginya regulasi yang dimiliki menandakan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan pemakaian media sosial cenderung baik dalam memanfaatkan teknologi sehingga individu dapat mencegah meningkatnya *FoMO* yang dimiliki.

Keterlibatan individu dengan penggunaan media sosial dapat memberikan dampak buruk jika tidak memiliki regulasi diri yang baik dalam penggunaannya. Hal ini dikarenakan semakin stimulus untuk mendapatkan informasi. JWT Intelligence (2012) menyebutkan terdapat enam stimulus yang mempengaruhi terjadinya *FoMO* adalah keterbukaan informasi di sosial media, usia, peristiwa yang disebarkan melalui fitur hastag, kondisi deprivasi relative, *social one upmanship* dan banyaknya stimulus untuk mendapatkan informasi.

Banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi membuat individu kesulitan dalam mengarahkan, mengendalikan dan mengatur penggunaan media sosial agar sesuai dengan norma yang berlaku. Rasa ingin mengetahui aktivitas yang dilakukan individu lain di sosial media dan kekhawatiran individu juga akan semakin tinggi dan akan berdampak negatif. Pemakaian alat komunikasi seperti *handphone* yang digunakan mengakses sosial media secara berlebihan merupakan pembentuk *FoMO* di dalam diri individu.

Penting bagi individu memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi karena akan dapat membantu perkembangan dirinya, regulasi diri mampu memberikan kontrol yang baik terhadap lingkungan dan emosi (Cervone & Pervin, 2010). Individu yang mempunyai regulasi diri yang baik memiliki kondisi psikologis yang stabil dan kontrol diri yang memungkinkan untuk mengolah persepsi tentang diri individu dan bagaimana agar diterima oleh orang lain. Individu yang dapat melakukan regulasi diri dengan baik akan menunjukkan tingkah laku yang mencerminkan standar dan tujuan tertentu. Regulasi diri yang tinggi dapat mencegah seorang individu mengalami *FoMO*. Hal ini sependapat dengan Huang (2011) individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan, walaupun pengaruh lingkungan sangat besar namun individu dapat mengolah dirinya agar tidak terpengaruh oleh apa yang dilakukan di sekitarnya. Dengan adanya regulasi diri tersebut individu menjadi tidak mudah terbawa pengaruh negatif dari perkembangan yang terjadi di media sosial serta mengurangi rasa cemas yang muncul akibat tertinggal dari individu lain.

E. Hipotesis Penelitian

Menurut Dantes (2012) Hipotesis merupakan praduga atau asumsi sementara yang harus diuji melalui data atau fakta yang diperoleh melalui penelitian. Hipotesis adalah dugaan sementara yang dianggap besar kemungkinannya untuk menjadi jawaban yang benar. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out*. Artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri maka semakin rendah *Fear of Missing Out*. Sebaliknya semakin rendah tingkat regulasi diri maka semakin tinggi *Fear of Missing Out*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu penelitian yang banyak menggunakan angka dimulai dari proses pengumpulan data, analisis data dan penampilan data (Siyoto dan Sodik, 2015) dalam (Hardani, 2020). Penelitian kuantitatif menekankan analisis pada data numerik (angka) yang dianalisis dengan metode statistik yang sesuai. Metode penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuesioner/angket adalah Teknik pengumpulan data secara tidak langsung dengan menggunakan alat pengumpulan data angket/kuesioner. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan menjelaskan dan memaparkan secara deskriptif data hasil penelitian dan analisis regresi yaitu analisis yang digunakan untuk menguji pengaruh antara variabel satu dengan variabel lain, tujuan penelitian adalah ingin mengetahui bagaimana pengaruh regulasi diri (*X*) terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* (*Y*) pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

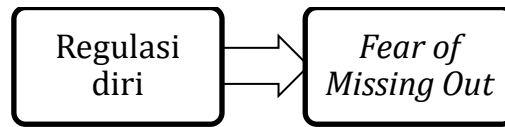
B. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan 2 variabel yang terdiri dari variabel Dependen (*Y*) dan variabel Independen (*X*) sebagai berikut :

Variabel Independen : Regulasi diri (*X*)

Variabel Dependen : *Fear of Missing Out* (*Y*)

Gambar 3. 1 Pengaruh Regulasi diri terhadap Fear of Missing Out



Pada penelitian ini, peneliti berfokus pada pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

C. Definisi Operasional Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu *Fear of Missing Out* dan Regulasi diri, adapun definisi operasional masing-masing variabel pada penelitian ini sebagai berikut:

1. *Fear of Missing Out*

Fear of Missing Out merupakan bentuk respon emosional berupa perasaan cemas, rasa khawatir dan takut terhadap situasi dimana individu merasa tertinggal atau kehilangan suatu pengalaman di lingkungan sekitarnya. Dalam hal yang dimaksud ketertinggalan berupa fenomena, momen, tren yang sedang ramai di bicarakan oleh orang lain. Terdapat 2 aspek dalam penelitian ini yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self*.

2. Regulasi diri

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol ataupun mengarahkan perasaan serta tingkah laku sehingga dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai. Aspek regulasi diri dalam penelitian terdapat 4 aspek yaitu perencanaan (*goal setting*), ketekunan

(*perseverance*), pengambilan keputusan (*decision making*) dan tindakan belajar dari kesalahan (*learning from mistake*).

D. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2017) populasi adalah luas wilayah yang digeneralisasi terdiri dari subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu sesuai yang ditetapkan oleh peneliti, digunakan sebagai data penelitian yang berakhir dengan kesimpulan. Populasi merupakan suatu daerah riset baik orang, barang, peristiwa, nilai ataupun hal-hal yang memiliki kuantitas tertentu untuk dapat memperoleh suatu data. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 16.705 mahasiswa aktif.

Menurut Susilana (2015) sampel adalah sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan mampu mewakili seluruh populasi (Darwin, et.al., 2021). Guna mencapai keefektifan dalam penelitian ini, peneliti tidak memungkinkan untuk meninjau seluruh aktivitas yang dilakukan oleh populasi. Maka dari itu peneliti memilih sampel yang akan diteliti agar lebih efisien dalam waktu, biaya maupun tenaga yang dikeluarkan. Menentukan jumlah sampel menurut Arikunto (2017) adalah apabila subjek kurang dari 100 maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian, jika subjek lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau lebih. Peneliti memutuskan untuk mengambil 10% dari jumlah total populasi sebanyak 16.705 mahasiswa aktif UIN Malang, dari jumlah populasi tersebut menghasilkan sampel sebanyak 110 orang. Teknik pengambilan sampel

dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2018) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel menggunakan ukuran dan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Kriteria yang dibutuhkan untuk pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu :

- a. Mahasiswa aktif Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.

Alasan peneliti mengambil subjek penelitian ini berdasar pada data pra-penelitian yang disebar pada beberapa mahasiswa yang menyatakan bahwa mayoritas responden mengalami fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat pengumpul data penelitian sehingga harus dapat dipercaya, benar dan dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah. Penelitian ini menggunakan 2 skala alat ukur untuk mengukur variabel yang akan diteliti. Skala tersebut adalah skala *Fear of Missing Out* disusun berdasarkan aspek *Fear of Missing Out* menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) dan skala *Short Self Regulation Questionnaire (SSRQ)* yang dikembangkan oleh Pichardo, dkk (2018).

1. Skala *Fear of Missing Out*

Skala *Fear of Missing Out* merupakan skala yang diciptakan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell pada tahun 2013. Skala ini memiliki 10 item dan menggunakan skala likert. Skala ini mengukur tingkatan seorang individu merasa takut akan kehilangan moment yang sedang berjalan saat itu. Skala ini terdiri dari beberapa

item *favorable* dan item *unfavorable*, penilaian untuk item *favorable* skor yang diberikan pada masing-masing item jawaban dimulai dari (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) cukup setuju, (4) setuju dan (5) sangat setuju. Dari hal tersebut menandakan bahwa semakin tinggi subjek memperoleh skor maka semakin tinggi tingkatan *FoMO* yang dimilikannya sebaliknya semakin apabila skor yang diperoleh rendah, maka tingkat *FoMO* pada subjek rendah. Adapun blueprint skala *Fear of Missing Out* tertera sebagai berikut.

Tabel 3. 1 Blueprint Skala *Fear of Missing Out*

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>fav</i>	<i>unfav</i>	
1.	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	Merasa khawatir dan cemas ketika tidak dapat terhubung dengan individu	3, 4, 5, 9, 10,6	-	6
2.	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>	Sering menghabiskan waktu untuk mencari tahu kegiatan individu lain di media sosial.	1, 2, 7	-	3
		Sering membagikan / update untuk memberitahukan kabar ke dunia maya.	8	-	1
Total			10	-	10

2. Skala *Short Self Regulation Questionnaire*

Skala *Short Self Regulation Questionnaire* merupakan skala yang dikembangkan Pichardo, dkk (2018) mengadaptasi dari teori Miller,

Brown & Lawendowski (1999) yang terdiri dari 7 aspek yaitu *receiving, evaluating, triggering, searching, formulating, implementing* dan *assessing*. *Short Self Regulation Questionnaire* (SSRQ) terdiri dari 17 item dengan 4 aspek yaitu *goal setting, perseverance, decision making* dan *learning from mistake*. Alat ukur yang digunakan adalah skala likert dengan lima pilihan jawaban yang terdiri dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Skala ini terdiri dari beberapa item *favorable* dan item *unfavorable*, penilaian untuk item *favorable* skor yang diberikan pada masing-masing item jawaban dimulai dari (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) cukup setuju, (4) setuju dan (5) sangat setuju. Sedangkan untuk item *unfavorable* skor item yang diberikan dari (1) sangat setuju, (2) setuju, (3) cukup setuju, (4) tidak setuju, (5) sangat tidak setuju. Hal tersebut menandakan bahwa apabila subjek memperoleh skor tinggi maka semakin tinggi regulasi diri pada subjek, sebaliknya apabila skor yang diperoleh rendah maka maka tingkat regulasi diri pada subjek rendah. Adapun blueprint skala regulasi diri tertera sebagai berikut.

Tabel 3.2 Blueprint Skala Regulasi diri

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>fav</i>	<i>unfav</i>	
1	<i>Goal setting</i>	Mampu menentukan tujuan hidup.	1	2, 8	3

		Mampu menentukan strategi untuk mencapai tujuan	3, 6	-	2
		Mampu menyesuaikan tujuan dengan keadaan yang dialami.	-	12	1
2	<i>Perseverance</i>	Berfokus pada setiap pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan.	11	4,7	3
3	<i>Decision making</i>	Mampu beradaptasi dengan keputusan yang diambil.	-	14	1
		Dapat membuat keputusan dengan matang	5,9	13, 10	4
4	<i>Learning from mistake</i>	Mampu mengambil pelajaran dari peristiwa yang terjadi.	16, 17	15	3
Total			8	9	17

F. Validitas & Reliabilitas

Validitas instrument menunjukkan seberapa nyata suatu pengujian mengukur apa yang ingin diukur. Aswar (2003) mengartikan sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Reliabilitas adalah mengukur sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Bila suatu alat ukur digunakan 2 kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh relatif konsisten, maka alat ukur tersebut dapat dikatakan reliabel. Atau dapat

dikatakan bahwa reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat pengukur dalam mengukur gejala yang sama. Maka diperlukan pengujian validitas dan reliabilitas pada alat ukur untuk dapat mengetahui ketepatan dalam mengukur variabel yang akan diteliti jika diterapkan pada populasi penelitian.

a. Uji Validitas

Menurut Sanaky (2021) Validitas adalah uji yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan dalam suatu mengukur apa yang ingin diukur. Dalam pengertian yang lain validitas adalah aspek kecermatan dalam pengukuran. Alat ukur yang valid dapat menjalankan fungsi ukurannya dengan tepat dan memiliki kecermatan yang tinggi, artinya kecermatan disini adalah dapat mendeteksi perbedaan-perbedaan kecil yang ada pada item yang diukur. Dengan alat ukur yang valid maka data yang diperoleh akan dapat mengungkap variabel secara tepat, pada penelitian ini uji validitas menggunakan bantuan *software IBM SPSS 23* dengan rumus *korelasi pearson product moment*. Alat ukur dapat dikatakan valid jika antar item memiliki r hitung $> r$ tabel atau skor sig $< 0,05$ hasil uji validitas aitem didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 3. 2 Uji Validitas Variabel

Variabel	Jumlah Aitem awal	Aitem gugur
<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	10	-

Regulasi Diri	17	1
Total	27	1
Total Aitem akhir	26	

Setelah dilakukan uji validitas pada skala *FoMO* diketahui seluruh aitem yang ada terbukti valid, maka peneliti memutuskan menggunakan seluruh aitem yang telah teruji. Pada uji validitas skala regulasi diri diketahui terdapat aitem tidak valid yaitu aitem nomor 3 maka peneliti memutuskan untuk menggunakan 16 aitem yang telah teruji valid.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang berarti keajegan, menurut Sugiharto & Situnjak (dalam Sanaky, 2021) menyatakan bahwa reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data yang mampu mengungkapkan informasi yang ada di lapangan. Reliabilitas juga menunjukan sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini dengan melihat hasil *Cronbach's Alpha* yang dibantu dengan program SPSS 23 dengan ketentuan skala dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,6$ atau mendekati angka 1,00 sebaliknya apabila nilai *Cronbach's Alpha* $<$

0,6 atau mendekati angka 0,00 maka semakin rendah reliabilitas skala tersebut. Berikut hasil perhitungan reliabilitas kedua variabel.

Tabel 3. 3 Uji Reliabilitas Variabel

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	0,699	<i>Reliable</i>
Regulasi Diri	0,889	<i>Reliable</i>

Dari tabel diatas diketahui bahwa nilai reliabilitas skala yang akan digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,699 untuk variabel *Fear of Missing Out* dan 0,889 untuk variabel regulasi diri. Menurut Koyan, (2011) jika nilai Cronbach alpha 0,60 masuk dalam kategori reliabel dan jika nilai cronbach alpha mendekati 1 dapat dikatakan reliabel sempurna. Dilihat dari masing-masing variabel *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,6-1,00 atau mendekati 1,00 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Data yang telah terkumpul akan dianalisis untuk dapat mengetahui hasil dari penelitian. Pada penelitian ini akan menggunakan bantuan aplikasi SPSS untuk menganalisa data yang telah terkumpul. Alasan peneliti menggunakan aplikasi SPSS dalam menganalisis agar memudahkan peneliti untuk proses analisis data. Adapun metode analisis data yang digunakan penelitian ini adalah :

1. Analisis Deskriptif

Menurut Sambas (2007) dalam (Samsu, 2021) menjelaskan bahwa analisis data deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran setiap data yang diperoleh dari masing-masing variabel yang diteliti. Analisis ini dapat mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain.

Penelitian ini menyertakan nilai minimum, maksimum, rata-rata, standar deviasi, kategori tingkat dan presentase deskripsi data. Informasi yang didapatkan dari hasil deskriptif data ini ditampilkan dalam bentuk grafik histogram data kelompok dan distribusi frekuensi data kelompok.

a) Rumus Mean Hipotetik

Penelitian ini menggunakan rumus mean hipotetik sebagai acuan dalam menentukan kategorisasi rumus mean hipotetik

$$\mu = \frac{1}{2}(i_{\max} + i_{\min}) \sum k$$

Keterangan:

μ = Rata-rata hipotetik

$i_{\max}$ = Skor maksimal aitem

$i_{\min}$ = Skor minimal aitem

$\sum$ aitem = jumlah aitem yang diterima

b) Rumus Standar Deviasi

Langkah selanjutnya jika nilai mean telah diketahui adalah mencari nilai standar deviasi dengan menggunakan rumus

$$SD = 1/6 (i \text{ max} + i \text{ min})$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

$i \text{ max}$ = Skor maksimum subjek

$i \text{ min}$ = Skor minimum subjek

c) Kategorisasi

Analisis data menggunakan kategorisasi bertujuan untuk mengukur tingkatan FoMO dan regulasi diri pada mahasiswa, kategorisasi penelitian ini dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 3. 4 kategorisasi

Kategori	Rumus
Tinggi	$X \geq M + 1 \text{ SD}$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} < X \leq M + 1 \text{ SD}$
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$

2. Uji normalitas

Uji normalitas data observasi merupakan sampel dari populasi, tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk mengetahui apakah data observasi tiap perlakuan berdistribusi normal, uji ini

menggunakan *uji kolmogorov-smirnov*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah jika nilai signifikan (sig.) lebih besar dari 0.05 maka data tersebut berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikan (sig.) lebih kecil dari 0.05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan software SPSS versi 23.

3. Uji hipotesis

Uji hipotesis penelitian ini, menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Uji regresi digunakan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan secara linier antara 2 variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2017). Karena dalam penelitian ini hanya menggunakan 2 variabel yaitu untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dalam penelitian yaitu regulasi diri terhadap variabel terikat penelitian ini yaitu *Fear of Missing Out (FoMO)*, maka jenis uji regresi yang digunakan adalah uji regresi linier sederhana.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

a. Gambaran Lokasi Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang atau biasa di singkat UIN Maliki Malang saat ini memiliki 3 kampus namun peneliti memilih kampus 1 yang digunakan sebagai lokasi penelitian, UIN Maliki Malang berdiri berdasarkan surat keputusan Presiden No.50 tanggal 21 Juni 2004 kampus 1 UIN Maliki berlokasi di jalan Gajayana 50 Dinoyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Berada dibawah Kementrian Agama Republik Indonesia, UIN Maliki Malang mencetak generasi berkarakter Ulul albab dengan mengembangkan ilmu pengetahuan bersumber dari metode ilmiah melalui penalaran logis seperti observasi dan eksperimentasi tetapi juga bersumber dari Al-Qur'an dan Hadits disebut dengan paradigma integrasi oleh karenanya posisi Al-Quran dan Hadits menjadi sangat sentral dalam kerangka integrasi keilmuan, dengan model pendidikan seperti itu akan melahirkan lulusan yang tidak hanya menguasai disiplin ilmu yang dipelajari tetapi juga menguasai Al-Qur'an dan Hadits sebagai sumber utama ajaran islam. Kampus 1 UIN Maliki memiliki 6 fakultas diantaranya Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syari'ah, Fakultas Humaniora, Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi, Fakultas Sains dan Teknologi.

b. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan di kampus 1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan cara menyebarkan skala penelitian melalui aplikasi *google form* kepada seluruh mahasiswa aktif Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.

c. Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang, jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 110 orang yang merupakan mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Hasil Penelitian

1. Data Demografi Penelitian

Tabel 4. 1 Demografi Data Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi
Perempuan	71
Laki-laki	39
Total	110

Berdasarkan dari tabel demografi jenis kelamin diketahui bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 71 responden dan sebanyak 39 responden berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 4. 2 Demografi Rentang Usia

Usia	Frekuensi
18	11
19	35
20	22
21	12
22	24
23	6
Total	110

Berdasarkan tabel demografi rentang usia diatas dapat dilihat bahwa rentang usia 18 tahun berjumlah 11 responden, 19 tahun dengan jumlah 35 responden, 20 tahun dengan jumlah responden 22, 21 tahun dengan responden 12, serta 22 tahun dengan jumlah responden 24 dan 23 tahun dengan jumlah responden 6.

2. Analisis Deskriptif

a. Mean dan Standar Deviasi

Tabel 4. 3 Deskriptif Skor Hipotetik

	<i>Fear of Missing Out</i>	Regulasi Diri
Nilai Min	19	35
Nilai Max	38	76
Mean	26	62
Standar Deviasi	3,75	7,12

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dengan bantuan *SPSS versi 23* didapati nilai mean atau rata-rata untuk skala *Fear of Missing Out* sebesar 26 dengan nilai standar deviasi sebesar 3,75. skala regulasi diri mendapat nilai mean atau rata-rata sebesar 62 dan nilai standar deviasi sebesar 7,12.

3. Kategorisasi

1) Kategorisasi *Fear of Missing Out*

Tabel 4. 4 Kategorisasi Skala *Fear of Missing Out*

Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i>			
	Range	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	$X \geq 29,76$	15	13,6%
Sedang	$22,25 < X \leq 29,76$	88	80,0%
Rendah	$X < 22,25$	7	6,4%
Total		110	100,0%

Berdasarkan tabel diatas dapat diperoleh kesimpulan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* pada mahasiswa berada pada tingkat sedang dengan nilai prosentase sebesar 80,0% dengan jumlah 88 responden. Pada kategori tinggi dengan tingkat prosentase 13,6% dengan jumlah 15 responden. Diikuti pada kategori tingkat rendah dengan nilai prosentase 6,4% dengan jumlah responden 7. Dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa UIN Maliki berada di tingkat sedang dengan prosentase sebesar 80,0% berjumlah 88 responden.

2) Kategorisasi Regulasi Diri

Tabel 4. 5 Kategorisasi Skala Regulasi Diri

Kategorisasi Regulasi Diri			
	Range	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	$X \geq 70,02$	8	7,3%

Sedang	$55,77 < X \leq 70,02$	89	80,9%
Rendah	$X < 55,77$	13	11,8%
Total		110	100,0%

Berdasarkan tabel diatas dapat diperoleh kesimpulan bahwa tingkat regulasi diri pada mahasiswa berada pada tingkat sedang dengan nilai prosentase sebesar 80,9% dengan jumlah 89 responden. Pada kategori tingkat tinggi diperoleh nilai prosentase 7,3% dengan jumlah 8 responden. Tingkat rendah dengan jumlah 13 responden dengan prosentase 11,8%. Kesimpulan yang diambil tingkat regulasi diri pada Mahasiswa UIN Maliki berada pada tingkat sedang dengan prosentase sebesar 80,9% berjumlah 89 responden.

4. Uji Normalitas

Tabel 4. 6 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		110
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.67650911
Most Extreme Differences	Absolute	.061
	Positive	.058
	Negative	-.061
Test Statistic		.061
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Hasil uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *One Sampel Kolmogrov-Smirnov Test*, uji ini melihat pada nilai *unstandardized residual*. Data dapat dikatakan normal apabila nilai sig lebih besar dari 0,05. Dari data hasil yang telah diuji dengan menggunakan *SPSS versi 23* diperoleh nilai sig sebesar 0,200 yang mana nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa data yang diuji berdistribusi normal.

5. Uji Hipotesis

Tabel 4. 7 Uji Hipotesis

Skala	R	R Square	Sig	B
<i>Fear of Missing Out</i> dan Regulasi diri	0,204	0,041	0,033	-0,107

Uji hipotesis penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa, uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi liner sederhana. Pada tabel diatas menjelaskan bahwa variabel regulasi diri berpengaruh pada variabel *Fear of Missing Out* dengan nilai signifikansi 0,033 dimana nilai tersebut $< 0,05$. Selanjutnya nilai (R) sebesar 0,204 dari output tersebut juga diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,041 yang artinya bahwa pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* hanya sebesar 4,1% sisanya 95,9% dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari regulasi diri. Nilai B sebesar -0,107 menunjukkan bahwa setiap regulasi diri bertambah 1% maka nilai

Fear of Missing Out akan mengalami penurunan sebesar 0,107. Hal ini dapat dikatakan bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap *Fear of Missing Out* pada mahasiswa UIN Malang artinya hipotesis penelitian ini diterima.

6. Uji Tambahan

1. Analisis aspek Pembentuk Utama

Aspek pembentuk utama merupakan nilai yang paling kuat pada sebuah aspek jika dikorelasikan dengan sebuah aspek, untuk dapat mengetahui aspek pembentuk utama pada penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS versi 23* sehingga diperoleh hasil dibawah ini :

1) Aspek pembentuk utama *Fear of Missing Out*

Tabel 4. 8 Aspek Pembentuk Skala Fear of Missing Out

Aspek	Koefisien Beta (Standardized)
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	0,662
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>	0,523

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa aspek *Fear of Missing Out* yang mempunyai nilai beta tinggi adalah aspek “Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan

relatedness” dengan nilai sebesar 0,662 dan diikuti dengan aspek “Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*” dengan nilai yaitu 0,523. Artinya dapat disimpulkan bahwa aspek *Fear of Missing Out* “Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*” menjadi aspek *FoMO* yang sering dilakukan responden untuk dapat merasakan perasaan terhubung tergabung dengan kebersamaan individu lain.

2) Aspek pembentuk utama Regulasi Diri

Tabel 4. 9 Aspek Pembentuk Skala Regulasi Diri

Aspek	Koefisien Beta (<i>Standardized</i>)
<i>Goal setting</i>	0,298
<i>Perseverance</i>	0,321
<i>Decision making</i>	0,393
<i>Learning from mistake</i>	0,197

Berdasarkan dari tabel diatas dapat diketahui bahwa aspek regulasi diri yang mempunyai nilai tinggi ada pada aspek “*Decision making*” dengan nilai beta sebesar 0,393 diikuti dengan aspek “*Goal setting*” dengan nilai sebesar 0,298. Aspek dengan nilai terbesar ketiga adalah aspek “*Perseverance*” dengan nilai sebesar 0,321 dan nilai pada aspek “*Learning from mistake*” sebesar 0,197. Dapat disimpulkan bahwa aspek regulasi diri “*Decision making*”

menjadi aspek regulasi diri yang dilakukan oleh responden untuk mengambil keputusan secara matang.

2. Uji sumbangan efektif Variabel Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out*

Tabel 4. 10 Pengaruh Aspek Regulasi Diri terhadap FoMO

Pengaruh Aspek pada FoMO	Nilai Sig	keterangan
<i>Goal setting</i>	0,768	Tidak Signifikan
<i>Perseverance</i>	0,037	Tidak Signifikan
<i>Decision making</i>	0,003	Signifikan
<i>Learning from mistake</i>	0,226	Tidak Signifikan

Penelitian ini menguji sumbangan efektif aspek regulasi diri pada variabel *Fear of Missing Out*. Uji yang dilakukan menggunakan uji regresi linier, suatu aspek dikatakan memiliki pengaruh jika nilai $\text{Sig} < 0,05$. Dari tabel diatas diperoleh nilai Sig pada aspek *Decision making* adalah $0,003 < 0,05$ sementara nilai Sig pada aspek lainnya $> 0,05$. Hal ini diinterpretasikan bahwa aspek *Decision making* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Fear of Missing Out*.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri

Maulana Malik Ibrahim Malang

Fenomena *Fear of Missing Out* adalah fenomena sosial yang muncul karena adanya perkembangan teknologi yang berdampak dengan kehidupan manusia. Seiring dengan perkembangan teknologi masyarakat dapat melihat berbagai informasi, berita, trend, gaya hidup serta lainnya melalui media sosial. *Fear of Missing Out* atau disebut dengan *FoMO* merupakan perasaan yang muncul ketika individu tertinggal atau kehilangan moment bersama dengan individu lain. Penelitian ini diawali dengan melaksanakan survei awal kepada mahasiswa UIN Malang terkait dengan perasaan yang dirasakan individu saat dirinya dihadapkan dengan konten yang sedang terjadi disekitarnya.

Pada survei awal yang telah dilaksanakan menjelaskan beberapa mahasiswa merasa takut dan khawatir ketika dirinya tidak mengikuti konten tersebut, artinya dari hasil survei tersebut menandakan bahwa mahasiswa UIN Malang memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out*. Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa tingkat *Fear of Missing Out* pada mahasiswa UIN Malang memiliki tingkatan yang bervariasi. Terdapat 3 Kategorisasi dalam menentukan tingkatan pada *Fear of Missing Out* yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pada tingkatan *Fear of Missing Out* mahasiswa mayoritas terdapat pada tingkatan sedang dengan jumlah prosentase sebesar 80,0% diikuti

dengan tingkatan tinggi dengan prosentase 13,6% dan tingkatan yang paling akhir tingkatan rendah dengan jumlah prosentase 6,4%. Sebanyak 88 orang dari total keseluruhan subjek menempati tingkatan sedang pada *FoMO* dilanjutkan 15 orang menempati tingkatan tinggi dan 7 orang dengan tingkatan rendah yang mengalami *FoMO*. Dari hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Malang mengalami kecenderungan *Fear of Missing Out* pada trend yang sedang terajadi di lingkungan sekitar individu. Tingginya tingkat *Fear of Missing Out* yang dimiliki oleh suatu individu dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti yang disampaikan Przybylski, dkk. (2013) yaitu faktor demografis, kesejahteraan psikologis, kebutuhan kepuasan dan keterlibatan media sosial.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dengan tujuan untuk melihat aspek pembentuk utama *Fear of Missing Out*. Dari hasil uji tersebut terdapat aspek *Fear of Missing Out* yang memiliki nilai tinggi yaitu “tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*”. *Relatedness* adalah kebutuhan individu agar merasa terhubung dengan kebersamaan individu lain (Przybylski, dkk 2013). Jika melihat aspek yang paling menonjol pada *Fear of Missing Out*, dapat dihubungkan dengan faktor dari *FoMO* yaitu kebutuhan kepuasan. Faktor ini berpengaruh terhadap individu untuk selalu ingin berinteraksi dengan individu lain yang dianggap penting untuk terus mengembangkan kompetensi sosialnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* menjadi aspek *Fear of Missing Out* yang

sering dilakukan responden untuk dapat merasakan perasaan terhubung dengan kebersamaan individu lain.

Mahasiswa yang memiliki nilai skor *Fear of Missing Out* sedang menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kecenderungan untuk selalu mengikuti apa yang terjadi di lingkungannya dan merasa khawatir jika dirinya tidak berada pada momen tersebut. Individu akan berusaha untuk selalu terkoneksi dengan individu lain melalui sosial media, individu juga merasa takut maupun khawatir jika tidak dapat menjadi bagian dari pengalaman yang dimiliki individu lain. Apabila keadaan ini terus berlanjut akan dapat menyebabkan kesejahteraan psikologis terganggu dan tidak dapat mencapai keseimbangan dalam kehidupannya, maka dari hal tersebut membuat individu menjadi kurang bersyukur dan terus membandingkan dirinya dengan individu lain sering melupakan kenyataan hidup yang sebenarnya dan rela mengabaikan aktivitas-aktivitas di kehidupan nyata (Sintiawan, dkk. 2021).

2. Tingkat Regulasi Diri pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Regulasi diri atau *self regulation* merupakan kemampuan pengolahan dalam diri individu yang berkaitan dengan mengatur pikiran, emosi perilaku serta tindakan yang direncanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi regulasi diri pada mahasiswa UIN Malang terletak pada tingkat sedang dengan jumlah prosentase sebesar 80,9% pada tingkat tinggi dengan prosentase 7,3% dan

tingkat rendah 11,8%. Sebanyak 97 mahasiswa memiliki konsep regulasi diri sedang menuju tinggi dan sisanya 13 mahasiswa memiliki konsep regulasi diri yang rendah. Kondisi regulasi diri ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahroh & Sholichah (2022) yang menyatakan konsep regulasi diri berada pada tingkatan sedang menuju tinggi.

Regulasi diri dimiliki oleh setiap individu agar dapat menghadapi dan menghindari dari derasnya informasi yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari individu. Tingginya regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa UIN Malang menandakan bahwa mereka mampu mengendalikan pemakaian teknologi dan memanfaatkannya dengan baik, regulasi diri merupakan kunci dasar dalam memahami kebiasaan penggunaan teknologi yang berlebihan individu akan mampu mengontrol dan mengendalikan perilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan (Yusra & Napitupulu, 2022). Penelitian ini mengungkapkan aspek yang paling menonjol pada regulasi diri mahasiswa terletak pada aspek "*Decision making*" atau pengambilan keputusan. Aspek ini merupakan aspek yang berkaitan dengan pengambilan keputusan. Individu dalam mengambil keputusan diharapkan mampu mengambil keputusan secara matang hal ini bertujuan agar individu bertindak sesuai keputusannya sehingga dapat mempertanggung jawabkan tindakannya.

Menurut Zimmerman pembentukan regulasi diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu diantaranya individu, perilaku dan lingkungan (Murwaningsih, dkk. 2022). Gabungan dari beberapa faktor ini dapat

menjadi pengaruh dalam pembentukan regulasi diri. Jika ditinjau dari segi aspek yang paling dominan yaitu *Decision making*, dapat dihubungkan dengan faktor regulasi diri yaitu perilaku. Faktor ini cukup berpengaruh dengan adanya faktor perilaku individu dapat mengambil keputusan dengan tepat sesuai dengan apa yang sedang terjadi disekitarnya. Individu yang mampu melakukan regulasi diri dengan baik memiliki kondisi psikologis yang stabil yang memungkinkan mereka untuk mengolah persepsi tentang dirinya dan bagaimana individu dapat diterima oleh individu lain.

3. Pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji regresi linier sederhana, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan demikian hasil, hipotesis yang diajukan oleh penelitian ini diterima. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0,033 < 0,05$. Hal ini memiliki makna bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap *Fear of Missing Out* pada mahasiswa UIN Malang. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri mahasiswa UIN Malang maka semakin rendah *Fear of Missing Out* nya, sebaliknya semakin rendah regulasi diri mahasiswa UIN Malang semakin tinggi *Fear of Missing Out*.

Hasil penelitian yang diperoleh sejalan dengan penelitian yang dilakukan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out*. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Nashori & Lubis (2024), terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Suwati & Amalia (2021) terdapat pengaruh negatif antara regulasi diri dan *FoMO* pada Mahasiswa pengguna Instagram. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Surya & Aulina (2020) yaitu terdapat pengaruh yang negatif antara regulasi diri dan *FoMO* pada *emerging adulthood*. Penelitian yang dilakukan oleh Handyani & Aviani (2023) diperoleh hubungan yang negatif antara regulasi diri dan *FoMO* pada Mahasiswa baru pengguna aplikasi Tik-Tok.

Regulasi diri dapat diartikan sebuah upaya yang dilakukan individu untuk mengubah keadaan diri sendiri dalam berbagai aspek seperti pikiran, emosi batin, kinerja dan atensi (Vohs & Baumeister, 2016). Menurut Fitriyah (2017) menyatakan regulasi diri merupakan suatu usaha secara sadar yang dapat mengintervensi, mengontrol perilaku reaksi dan aktivitas individu (Rizki & Ummayah, 2021, p.138). Regulasi diri juga dapat diartikan sebagai suatu proses diri individu dalam upaya mengontrol pikiran, perasaan, dorongan serta hasrat dari pengaruh eksternal sehingga dapat sesuai tujuan yang diharapkan (Baurer & Baumeister, 2016). Berdasarkan beberapa penjelasan yang telah dijabarkan dapat diketahui

bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan berbagai aspek yang terdapat pada dalam diri seorang individu.

Individu yang mengalami *Fear of Missing Out* pada umumnya memiliki kemampuan regulasi diri yang buruk dalam mengatur dan mengarahkan aktivitasnya, sehingga terjebak dalam penggunaan media sosial yang berlebihan (Yusra & Napitupulu, 2022). Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan individu ingin selalu terhubung dengan individu lain atau terlibat pada momen tertentu. Apabila individu tidak merasa terhubung dengan individu lain maka individu akan cenderung mempresepsikan bahwa individu lain memperoleh pengalaman yang lebih berharga, ketidakmampuan mahasiswa dalam penggunaan media sosial akan berdampak negatif pada mahasiswa dimasa depan.

Kemampuan yang baik dalam meregulasi diri menjadi komponen penting dalam kehidupan setiap individu termasuk mahasiswa agar terhindar dari pengaruh negatif yang akan mengganggu aktivitas akademik dan non akademik mahasiswa. Hal ini selaras dengan Grahni, dkk (2023) individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan membantu mengolah waktu yang dimiliki secara efektif serta mampu meregulasi diri untuk yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menentukan dan membuat perencanaan dan strategi yang tepat guna mendukung tujuan yang telah ditetapkannya, sehingga mahasiswa dapat memperoleh keseimbangan sesuai yang dimiliki oleh dirinya. Menurut Kocherhina &

Stelmashchuck (2022) regulasi berhubungan dengan kemampuan dalam membangun hubungan dan mampu menyelesaikan tugas-tugas dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek pada regulasi diri yang paling berpengaruh terhadap *FoMO* terletak pada aspek *Decision making* dengan nilai signifikan sebesar 0,003. Hal ini disebabkan *Decision making* atau pengambilan keputusan dapat mempengaruhi variabel *Fear of Missing Out*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek *Decision making* pada variabel regulasi diri memiliki pengaruh paling besar terhadap *FoMO*. Individu yang memiliki *Decision making* atau pengambilan keputusan yang tinggi akan mempengaruhi nilai *FoMO* yang dimiliki menjadi rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vikcyyati & Rozali (2023) individu yang memiliki regulasi diri tinggi akan mampu mengendalikan dirinya dalam penggunaan teknologi terutama media sosial serta mampu mengambil keputusan dengan tepat untuk dapat mencapai tujuan tanpa takut tertinggal informasi terbaru yang ada di media sosial.

Pengaruh yang diberikan regulasi diri terhadap *FoMO* dengan nilai signifikan yang lebih besar terletak pada aspek *goal setting* individu meyakini bahwa kebahagiaan bergantung pada pencapaian tujuan tertentu yang dikaitkan dengan perasaan putus asa terhadap masa depan, pada aspek *perseverance* individu akan konsisten mengerjakan sesuatu dalam waktu yang lama untuk mencapai tujuan yang diinginkan individu menetapkan tujuan berdasarkan apa yang dilakukan dan dicapai oleh

individu lain melalui sosial media hal ini berkaitan dengan *learning from mistake* mengevaluasi diri akibat tindakan keliru yang dilakukan akan menyebabkan individu mengalami kesulitan untuk merasakan kebahagiaan, selalu merasa tertinggal dan membandingkan diri dengan individu lain (Lubis & Nashori, 2024).

Pengaruh yang diberikan pada regulasi diri pada *Fear of Missing Out* ditunjukkan pada nilai R Square sebesar 0,041. Hal ini berarti bahwa regulasi diri mempengaruhi *FoMO* hanya sebesar 4,1% yang artinya semakin tinggi regulasi diri mahasiswa UIN Malang maka semakin rendah *Fear of Missing Out* yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wati, dkk (2022) yang mengatakan bahwa regulasi diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out*. Individu yang cukup mengatur dirinya tidak akan mengalami kecemasan dan ketakutan terhadap pengalaman atau kejadian menarik yang dimiliki individu lain. Kecilnya pengaruh yang diberikan regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* dapat disebabkan pada variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan analisa pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa UIN Malang berada pada tingkat sedang yaitu dengan prosentase 80,0% atau sebanyak 88 mahasiswa. Sedangkan pada tingkat tinggi dengan prosentase 13,6% dengan 15 mahasiswa dan pada tingkat rendah dengan 7 mahasiswa atau 6,4%. Aspek paling berpengaruh variabel *FoMO* berada pada aspek *relatedness*. Hal ini menunjukkan bahwa individu merasa takut dan khawatir jika tidak dapat terhubung dan tidak dapat menjadi bagian dari pengalaman yang dimiliki individu lain.
2. Tingkat regulasi diri pada mahasiswa UIN Malang berada pada tingkat sedang dengan 80,9% pada 89 mahasiswa. Sedangkan pada tingkat tinggi 7,3% dengan 8 mahasiswa, pada tingkat rendah terdapat 11,8% dengan 13 mahasiswa. Aspek yang paling berpengaruh dari variabel regulasi diri ini ada pada aspek "*Decision making*" . hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan apa yang terjadi.
3. Terdapat pengaruh negatif yang diberikan regulasi diri pada *Fear of Missing Out*. Hal ini dibuktikan dengan uji regresi linier

sederhana yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0,033 < 0,05$. Dari hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki mahasiswa semakin rendah *Fear of Missing Out* yang dimiliki. Sebaliknya, jika regulasi diri yang dimiliki mahasiswa rendah maka semakin tinggi *Fear of Missing Out* yang dimiliki. Pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* hanya sebesar 4,1% kecilnya Pengaruh yang diberikan regulasi diri terhadap *FoMO* disebabkan pada variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah menyesuaikan dengan prosedur ilmiah dalam melakukan penelitian ini. Peneliti juga telah berupaya sebaik mungkin untuk mengumpulkan data penelitian yang relevan guna untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah. Namun peneliti juga menyadari bahwa dalam penelitian ini masih ada beberapa keterbatasan.

1. Keterbatasan yang pertama, meliputi metode penelitian yang dimana penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sehingga kurang ada gambaran terkait variabel regulasi diri guna mengimbangi variabel *Fear of Missing Out*. Maka disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan mix method, ataupun penelitian kualitatif agar mendapat data yang lebih akurat.
2. Peneliti perlu mengkaji variabel lain yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* selain regulasi diri seperti kecemasan, harga diri atau

intensitas penggunaan media sosial. Sehingga penelitian terkait dengan Fear of Missing Out dapat berkembang.

3. Skala yang disebarakan pada penelitian ini disebarakan secara online, sehingga persebarannya tidak merata maka perlu digunakan pendekatan yang lain seperti pendekatan kualitatif.

C. Saran

Terdapat beberapa saran yang dapat diambil dari pelaksanaan penelitian ini saran diantaranya :

1. Bagi mahasiswa

Berdasarkan dari hasil penelitian diharapkan bagi mahasiswa dapat melakukan aktivitas untuk meningkatkan potensi diri agar mencegah terjadinya *Fear Of Missing Out (FoMO)*. Selanjutnya untuk memenuhi kebutuhan *relatedness* mahasiswa dapat melakukan kegiatan seperti mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), organisasi, relawan yang berada di area lokal untuk menemukan teman dengan minat yang sama, mengurangi intensitas melihat sosial media, membatasi penggunaan *handphone* dan membangun hubungan dengan teman di dunia nyata. Selain itu mahasiswa juga dapat mengeksplorasi hobi dan minat, melatih diri untuk tidak selalu mengikuti atau mengetahui *tren* yang sedang berlangsung serta mencari dukungan profesional jika *FoMO* sudah mengganggu aktivitas.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki kekurangan yaitu pengaruh yang diberikan cukup lemah. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat memperhatikan variabel lain yang mempengaruhi *FoMO* dari faktor eksternal seperti intensitas penggunaan media sosial dan lingkungan sekitar, dari faktor internal seperti kecemasan, rasa kesepian (*loneliness*), kecerdasan emosi dan harga diri. Selain itu dapat juga menjadikan *Fear of Missing Out* sebagai variabel *independent* atau variabel bebas pada penelitian yang akan datang. Selanjutnya juga dapat meneliti berdasarkan pada tingkatan usia individu seperti pada tahap perkembangan remaja awal, sehingga dapat perbandingan antar variabel dengan populasi yang berbeda. Serta disarankan untuk memfokuskan variabel *FoMO* pada objek yang jelas seperti tren makanan, tempat wisata, tren produk dan gaya hidup. Hal tersebut bertujuan agar penelitian lebih fokus dan tidak luas jangkauannya yang akan dikaji.

DAFTAR PUSTAKA

- Amruddin, et.al., (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- APJII. (2022). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/survei/surveiprofilinternetindonesia2022-21072047>. diakses pada 31 Januari 2023.
- Aspirasi. (2022). "Fear Of Missing Out : Fenomena Yang Hadir Di Era Digital", Aspirasionline.com, 1 Desember 2022, Diakses pada 17 mei 2023 <https://www.aspirasionline.com/2022/12/fear-of-missing-out-fenomena-yang-hadir-di-era-digital/>.
- Bauer, I., & Baumeister, R. (2011). Handbook of self-regulation, research, theory, and application. Second edition. The Guilford Press.
- Cahyadi, A. (2021). Gambaran Fenomena Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa. Widya Warta , 2 .
- Christina, R., Yuniardi, MS, & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. Pribumi: Jurnal Ilmiah Psikologi , 4 (2), 105-117.
- Damarjati, Danu., "Membedah Fenomena Pembuat Konten YouTube dengan Aksi Maut Hadang Truk", Detiknews, 15 Juli 2021, diakses 19 Mei 2023 <https://news.detik.com/berita/d-5644218/membedah-fenomena-pembuat-konten-youtube-dengan-aksi-maut-hadang-truk>.
- Darwin, Muhammad, et.al., (2021). Metode Penelitian Pendekatan Kualitatif. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Dwiputri, M. N., Suryaningtiyas, D., Hertisyahrani, E., & Hariyadi,M. H. (2022). Maraknya Fear of Missing Out dan Media Sosial di Kalangan Remaja. Jurnal Psikologi Preseputal, 7(2), 155-167.
- Faradilla, D. (2020). Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Pada Remaja. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi , 8 (4), 590-599.
- Fauzi, Ahmad, et.al., (2020). Metodologi Penelitian. Jawa Tengah: Pena Persada Redaksi.

- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). Teori-Teori Psikologi (R. Kusumaningratri (Ed.); Kedua). Ar-Ruzz Madia.
- Grahani, F.O., Aditomo, A., & Pandjaitan, L.N. (2023). Tinjauan Literatur:Regulasi diri pada Mahasiswa Bekerja dalam Mencapai Keberhasilan Akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 2(01), 85-93
- Handayani, A., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Baru Pengguna Aplikasi TikTok. *Cusalita: Journal of Psychology*, 1(3), 116-123. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i3.76>.
- Hanif, U. (2022). Free Will dalam Tafsir Al-Azhar: Analisis Intepretasi Buya Hamka dan Kebebasan Berekspresi di Era Digital. *Mashahif: Journal of Qur'an and Hadits Studies*, 2(1).
- Hardani, et.cl., (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Ibrahim, Andi, et.cl., (2018). Metodologi Penelitian. Makassar: Gunadarma Ilmu.
- Kocherhina, I., & Stelmashchuk, K. (2022). Peculiarities of behaviour self-regulation in students who combine study and work. 19(64), 34-45. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.19\(64\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.19(64).04).
- Komariah, K., Tayo, Y., & Utamidewi, W. (2022). Pengaruh Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(9), 3463-3471.
- Koyan, I Wayan. 2011. Asesmen dalam pendidikan. Singaraja. Universitas Pendidikan Ganesha Press.
- Kurniawan, Endra., "Fenomena Viral di Media Sosial, Pengamat Sebut 68 % Millennial Indonesia Terjangkit FoMO", *Tribunnews.com*, 24 November 2019, diakses 19 Mei 2023 <https://www.tribunnews.com/nasional/2019/11/24/fenomena-viral-di-media-sosial-pengamat-sebut-68-millennial-indonesia-terjangkit-fomo>.
- Kusnadi, M. L., & Suhartanto, P. E. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 3(2), 19-29.

- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1).
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Masyitah, Annatagia Libbie. (2022). Gambaran Fear Of Missing Out (Fomo) pada Remaja Muslim di Pekanbaru, Indonesia. *Bandung Conference Series: Psychology Science*. Vol. 2 No. 3, Hal: 846-852.
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148-157.
- Murwaningsih, T., Ardiansyah, R., & Septia, A. Y. (2022). Hubungan Self-Regulated Learning dan Minat Belajar Mahasiswa PGSD. *Dwija Cendika: Jurnal Riset Pedagogik*, 6(2), 371-380.
- Nashori, Fuad., & Lubis, Nurul. S. J. (2024). Regulasi Diri dan Fear Of Missing Out (Fomo) pada Mahasiswa. *UNM Online Journal Systems Universitas Negeri Makassar*, 10 (1)
- Natasha, N., Hartati, R., & Syaf, A. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa di Pekanbaru. In *Bandung Conference Series: Psychology Science*. (Vol. 2, No. 3, pp. 775-779).
- Opita, Elvariza., Gunadha, Reza. "Ngeri! Viral Detik-detik Mahasiswa Tertabrak Kereta Api Gegara Nekat Ambil Selfie Saat Kereta Akan Lewat", *Suara.com*, 6 Mei 2022, diakses 19 Mei 2023 <https://www.suara.com/news/2022/05/06/140524/ngeri-viral-detik-detik-mahasiswa-tertabrak-kereta-api-gegara-nekat-ambil-selfie-saat-kereta-akan-lewat>
- Osatuyi, B., & Turel, O. (2018). Tug of war between social self-regulation and habit: Explaining the experience of momentary social media addiction symptoms. *Computers in Human Behavior*, 85, 95-105.
- Pratiwi, A. A. M. (2020). Peran Media Sosial Dalam Meningkatkan Penjualan Online Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Satyagraha*, 3(2), 73-81.

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computer in human behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation remaja dalam bersosialisasi. *Jurnal psikologi pendidikan dan pengembangan sdm*, 7(2), 1-11.
- Puspitarini, D. S., & Nuraeni, R. (2019). Pemanfaatan media sosial sebagai media promosi. *Jurnal Common*, 3(1), 71-80.
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika*, 1(1), 18-29.
- Rahmawati, I., & Halimah, L. (2021). Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan adiksi media sosial pada penggemar selebriti korea. *Prosiding Psikologi*, 7 (1), 52-57.
- Rizki, Achmad., Ummayah, Ummu. (2021). Analisis Pengukuran Regulasi Diri. *Volume 8(2)*.
- Rosalinda, R., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" gresik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(2).
- Savitri, E. N. A., & Suprihatin, T. (2021). Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 336-346.
- Se'u, L. Y., & Rahayu, M. N. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 445-454.
- Sholeh, M., Rachmawati, R. Y., & Susanti, E. (2020). Penggunaan aplikasi Canva untuk membuat konten gambar pada media sosial sebagai upaya mempromosikan hasil produk UKM. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 430-436.

- 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.
- Sintiawan, N., Setiyowati, A. J., & Zen, E. F. (2021). Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FoMO) Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(9), 738-745.
- Surya, D., & Aulina, D. (2020). Self-regulation as a predictor of fear of missing out in emerging adulthood. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-5. <https://orcid.org/0000-0002-4717-5831>
- Suwarti & Amalia, H. A. (2021). Self-regulation and fear of missing out (FoMO) on college students instagram users. *Social Values & Society (SVS)*, 3(2), 61-64. <http://doi.org/10.26480/svs.02.2021.61.64>
- 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.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Publications.
- Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. M. J. (2021). Kontrol diri dengan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(1), 1-8.
- 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.
- Yuliarmi, N. N., & Marhaeni, A. A. I. N. (2019). *Metode Riset Jilid 2*. Bali: CV. Sastra Utama.
- Yusra, M. A., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(2), 73-80. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.8718>

Zahroh, L. & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4 (3). h. 1103 – 1109

LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala Penelitian

Skala Variabel *Fear of Missing Out (FoMO)*

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	F/UF
1	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	Merasa khawatir dan cemas ketika tidak dapat terhubung dengan individu lain.	Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya.	F
			Saya merasa cemas ketika saya tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman-teman saya.	F
			Bagi saya penting untuk memahami topik pembicaraan maupun candaan teman saya.	F
			terkadang, saya bertanya-tanya apakah saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi	F
			ketika saya melewatkan pertemuan yang direncanakan, hal itu mengganggu saya.	F
			Saat pergi berlibur, saya terus melihat	F

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	F/UF
			update/story teman-teman saya di media sosial.	
2	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>	Sering menghabiskan waktu untuk mencari tahu kegiatan individu lain di media sosial.	Saya takut orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik dari saya.	F
			Saya takut teman saya memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya.	F
			Saya merasa terganggu ketika melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman.	F
		Sering membagikan / update untuk memberitahukan kabar ke dunia maya	Ketika saya bersenang-senang, penting untuk mengabadikan momen di <i>story</i> media sosial.	F

Skala Variabel Regulasi Diri

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	F/UF
1	<i>Goal setting</i>	Mampu menentukan tujuan hidup	Saya menentukan tujuan untuk diri sendiri.	F
			Saya kesulitan dalam menentukan tujuan.	UF
			Saya memiliki banyak rencana sehingga sulit bagi saya untuk memilih salah satu dari rencana itu.	UF
		Mampu menentukan strategi untuk mencapai tujuan	Ketika mempunyai keinginan, saya merencanakan strategi untuk mencapainya.	F
		Mampu menyesuaikan tujuan dengan keadaan yang dialami	Saya mengalami kesulitan dalam membuat rencana yang dapat membantu untuk mencapai tujuan.	UF
2	<i>perseverance</i>	Berfokus pada setiap pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan.	Ketika mengerjakan sesuatu, saya mampu menahan diri dari gangguan yang mengalihkan perhatian	F
			Saya sering menunda dalam membuat Keputusan.	UF

			Saya mudah teralihkan dari rencana yang telah dibuat.	UF
3	<i>Decision making</i>	Mampu beradaptasi dengan keputusan yang diambil	Sedikit masalah atau gangguan yang terjadi membuat saya tertekan.	UF
			Saya mencatat kemajuan yang telah saya alami dalam mencapai tujuan.	F
			Saya memiliki tekad yang kuat	F
			Saya kesulitan dalam memutuskan sesuatu	UF
			Ketika saya mengambil keputusan, saya merasa kewalahan dengan pilihan itu.	UF
4	<i>Learning from mistake</i>	Mampu mengambil pelajaran dari peristiwa yang terjadi.	Ketika saya membuat kesalahan, saya dapat belajar dari kesalahan tersebut.	F
			Saya dapat belajar dari kesalahan.	F
			Saya sulit belajar dari kesalahan saya.	UF

Lampiran 2 : Uji Validitas

2. Uji Validitas *Fear of Missing Out*

Correlations												
		item_1	item_2	item_3	item_4	item_5	item_6	item_7	item_8	item_9	item_10	skor_total
item_1	Pearson Correlation	1	.771**	.349**	.294**	.031	-.070	.224*	.145	.093	.168	.557**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.002	.747	.468	.019	.132	.336	.080	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
item_2	Pearson Correlation	.771**	1	.327**	.254**	.048	-.110	.226*	.136	.069	.122	.527**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.007	.619	.251	.018	.157	.474	.205	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
item_3	Pearson Correlation	.349**	.327**	1	.456**	.067	.307**	.322**	.341**	.135	.212*	.652**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.488	.001	.001	.000	.161	.026	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
item_4	Pearson Correlation	.294**	.254**	.456**	1	.035	.078	.291**	.202*	-.124	-.095	.418**
	Sig. (2-tailed)	.002	.007	.000		.719	.419	.002	.034	.198	.323	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
item_5	Pearson Correlation	.031	.048	.067	.035	1	.379**	.183	.156	.311**	.186	.480**
	Sig. (2-tailed)	.747	.619	.488	.719		.000	.055	.105	.001	.052	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
item_6	Pearson Correlation	-.070	-.110	.307**	.078	.379**	1	.270**	.201*	.340**	.204*	.514**
	Sig. (2-tailed)	.468	.251	.001	.419	.000		.004	.036	.000	.033	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
item_7	Pearson Correlation	.224*	.226*	.322**	.291**	.183	.270**	1	.357**	.312**	.008	.601**

	Sig. (2-tailed)	.019	.018	.001	.002	.055	.004		.000	.001	.937	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
item_8	Pearson Correlation	.145	.136	.341**	.202*	.156	.201*	.357**	1	.018	.224*	.531**
	Sig. (2-tailed)	.132	.157	.000	.034	.105	.036	.000		.854	.019	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
item_9	Pearson Correlation	.093	.069	.135	-.124	.311**	.340**	.312**	.018	1	.231*	.473**
	Sig. (2-tailed)	.336	.474	.161	.198	.001	.000	.001	.854		.015	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
item_10	Pearson Correlation	.168	.122	.212*	-.095	.186	.204*	.008	.224*	.231*	1	.468**
	Sig. (2-tailed)	.080	.205	.026	.323	.052	.033	.937	.019	.015		.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
skor_total	Pearson Correlation	.557**	.527**	.652**	.418**	.480**	.514**	.601**	.531**	.473**	.468**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110

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

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

[illegible]

skor_ tal	Pearson Correlation	.367**	.670**	-.034	.826**	.504**	.477**	.837**	.657**	.535**	.830**	.493**	.675**	.715**	.557**	.489**	.547**	.469**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.726	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110

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

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

Lampiran 3 : Uji Reliabilitas

a. Uji Reliabilitas Variabel *Fear of Missing Out*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.699	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	23.81	11.697	.410	.668
item_2	23.75	11.788	.369	.674
item_3	23.65	11.311	.533	.648
item_4	23.81	12.541	.269	.690
item_5	22.59	11.914	.299	.687
item_6	22.65	11.736	.341	.680
item_7	23.51	11.390	.457	.659
item_8	23.41	11.749	.372	.674
item_9	23.42	12.062	.304	.686
item_10	23.49	11.849	.266	.696

b. Uji Reliabilitas variabel Regulasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	58.71	48.080	.298	.890
item_2	58.77	42.819	.595	.880
itemm_4	58.90	40.329	.769	.871
itemm_5	59.09	45.808	.407	.888
itemm_6	58.92	47.947	.409	.887
itemm_7	59.05	41.557	.794	.871
itemm_8	59.15	44.327	.600	.880
itemm_9	58.81	46.816	.475	.885
itemm_10	59.12	42.472	.801	.872
itemm_11	59.15	46.327	.398	.888
itemm_12	59.09	44.120	.631	.879
itemm_13	59.14	43.752	.679	.877
itemm_14	59.54	44.820	.493	.884
itemm_15	58.87	46.608	.412	.887
itemm_16	58.62	46.752	.474	.885
itemm_17	58.58	47.493	.393	.887

Lampiran 4 : Analisis Deskriptif

Statistics

	Regulasi diri	fomo
N Valid	110	110
Missing	0	0
Mean	62.9000	26.0091
Median	65.0000	26.0000
Std. Deviation	7.12915	3.75511
Minimum	35.00	19.00
Maximum	76.00	38.00

Lampiran 5 : kategorisasi

a. Kategorisasi *Fear of Missing Out*

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	7	6.4	6.4	6.4
	sedang	88	80.0	80.0	86.4
	tinggi	15	13.6	13.6	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

b. Kategorisasi Regulasi Diri

		kategorisasi RD			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	13	11.8	11.8	11.8
	sedang	89	80.9	80.9	92.7
	tinggi	8	7.3	7.3	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Lampiran 6 :Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			110
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		3.67650911
Most Extreme Differences	Absolute		.061
	Positive		.058
	Negative		-.061
Test Statistic			.061
Asymp. Sig. (2-tailed)			.200 ^{c,d}

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

Lampiran 7 : Uji Hipotesis

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.204 ^a	.041	.033	3.69349

a. Predictors: (Constant), Regulasi diri

b. Dependent Variable: fomo

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	63.669	1	63.669	4.667	.033 ^b
	Residual	1473.322	108	13.642		
	Total	1536.991	109			

a. Dependent Variable: fomo

b. Predictors: (Constant), Regulasi diri

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32.752	3.141		10.427	.000
	Regulasi diri	-.107	.050	-.204	-2.160	.033

a. Dependent Variable: fomo

Lampiran 8: Uji Tambahan

a. Aspek pembentuk utama *Fear of Missing Out***Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-5.678E-14	.000		.	.
	relatedness	1.000	.000	.662	.	.
	self	1.000	.000	.523	.	.

a. Dependent Variable: y

b. Aspek pembentuk utama Regulasi Diri

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	.420	.569		.738	.462
Goal setting	1.062	.034	.298	30.994	.000
Perseverance	1.093	.044	.321	24.978	.000
Decision making	1.105	.038	.393	29.281	.000
Learning from mistake	.947	.041	.197	23.155	.000

a. Dependent Variable: y

c. Uji sumbangan variabel Regulasi Diri terhadap *FoMO*

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	35.957	3.688		9.751	.000
Goal setting	.066	.222	.035	.296	.768
Perseverance	.600	.283	.334	2.118	.037
Decision making	-.739	.244	-.499	-3.021	.003
Learning from mistake	-.323	.265	-.127	-1.218	.226

a. Dependent Variable: y