

Regulasi Diri sebagai Prediktor *Fear of Missing Out*

Salsa Zahra Parameita¹, Agustin Rahmawati², Risa Juliadilla³
Universitas Merdeka Malang^{1,2}, Universitas Gajayana Malang³

Email: salsazahra.parameita@gmail.com¹, agustin.rahmawati@unmer.ac.id²,
risajuliadilla@unigamalang.ac.id³

*Penulis Korespondensi: salsazahra.parameita@gmail.com

Abstrak

Fear of Missing Out (FoMO) menjadi fenomena yang sering dialami mahasiswa menyebabkan individu mengakses media sosial secara adiktif karena takut tertinggal momen. Dampak dari *fear of missing out* adalah penurunan prestasi akademik, rendahnya kepuasan hidup hingga depresi. Dalam mengurangi terjadinya *fear of missing out*, mahasiswa perlu memiliki kemampuan regulasi diri yang baik agar dapat fokus di aktivitas perkuliahan dan tidak mengakses media sosial secara adiktif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang. Populasi sebanyak 4010 mahasiswa pengguna media sosial dengan sampel 100 mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang, dan teknik pengambilan sampelnya berupa purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala *fear of missing out* dan skala regulasi diri. Diperoleh hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan nilai signifikannya $0,018 < 0,05$. Regulasi diri mempengaruhi *fear of missing out* sebesar 5%. Semakin tinggi tingkat regulasi diri maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* dan sebaliknya. Temuan ini dapat diaplikasikan dalam pengembangan program pelatihan regulasi diri di perguruan tinggi guna mengurangi penggunaan media sosial berlebihan dan menurunkan tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*, regulasi diri, mahasiswa, media sosial

Self-regulation as a Predictor of Fear of Missing Out

Abstract

Fear of Missing Out (FoMO) has become a phenomenon frequently experienced by female college students, causing individuals to access social media addictively due to the fear of missing out on moments. The impacts of FoMO include decreased academic performance, low life satisfaction, and even depression. To reduce the occurrence of FoMO, female students need to have good self-regulation skills to stay focused on academic activities and avoid addictive use of social media. The purpose of this study is to determine whether there is an effect of self-regulation on FoMO among female college students who use social media. The hypothesis of this study is that self-regulation affects FoMO among female social media users at University of Merdeka Malang. The population

consisted of 4,010 female social media users, with a sample of 100 female social media users at University of Merdeka Malang, selected using purposive sampling. The measurement instruments used were the FoMO scale and the self-regulation scale. Hypothesis testing using simple linear regression analysis showed a significance value of $0.018 < 0.05$. Self-regulation influenced FoMO by 5%. The higher the level of self-regulation, the lower the level of FoMO, and vice versa. These findings can be applied to the development of self-regulation training programs in higher education to reduce excessive social media use and lower FoMO levels among students.

Keywords: *Fear of Missing Out, Self-regulation, female students, social media*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi dan internet telah mempermudah, mempercepat, dan meningkatkan efisiensi kehidupan sehari-hari di era globalisasi. Jaringan berbasis internet yang memungkinkan komunikasi lisan dan visual dengan orang lain dikenal sebagai "media sosial". Media sosial, atau program *online* yang memungkinkan pembuatan dan berbagi konten dengan orang lain, telah mengubah cara hidup modern. Penelitian oleh Soh dkk., (2024) menunjukkan bahwa aktivitas reflektif di media sosial dapat meningkatkan eksplorasi dan komitmen identitas pada masa dewasa awal, menegaskan peran media sosial sebagai sarana pembentukan identitas dan hubungan sosial. Media sosial dan perkembangan komunikasi di Indonesia berdampak positif. Namun, penggunaan berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif terutama pada kondisi psikologis usia 18-25 tahun yang sedang mengalami masa transisi. Penggunaan berlebihan bisa meningkatkan kecemasan, depresi, dan

gangguan psikologis. Perbandingan sosial yang negatif dan umpan balik tidak diinginkan dari orang lain di media sosial dapat menyebabkan stres dan memperkuat evaluasi diri negatif, yang akhirnya mempengaruhi suasana hati (Nesi & Prinstein, 2015).

Menurut survey *very well mind* penggunaan media sosial di smartphone berkaitan dengan *fear of missing out* (FoMO) yang memburuk (Makarim, 2022). Selaras dengan hal tersebut, artikel dalam Kementerian Keuangan menyebutkan, fenomena FoMO merupakan efek lain dari pemakaian media sosial. *Fear of missing out* adalah kecemasan merasa tertinggal jika tidak mengikuti kegiatan tertentu. Keadaan ketakutan dan kecemasan yang disebabkan oleh hilangnya informasi terbaru, seperti berita, *trend*, dan hal-hal lain. Gagasan bahwa individu lain sedang bersuka ria, menikmati keseharian yang lebih baik, atau mengalami pengalaman yang lebih berarti adalah inti dari FoMO (Anggraeni, 2021). Mayoritas *trend* media sosial, menurut artikel lain pada *Computers and Human Behavior*, menurunkan kepuasan hidup

masyarakat (Makarim, 2022). FoMO adalah salah satu jenis kecemasan sosial yang berkembang akibat mudahnya segala informasi yang diperoleh melalui internet atau media sosial. Berdasarkan penelitian Yanshuri dan marsa (2025), fenomena FoMO dijelaskan sebagai kecemasan sosial yang muncul ketika individu merasa tertinggal dari tren atau aktivitas yang sedang populer di media sosial. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi memiliki dorongan kuat untuk selalu mengikuti perkembangan tren agar tidak merasa terasing atau dianggap kurang “*update*” dibanding orang lain. Akibatnya, FoMO membuat individu lebih sering memantau media sosial dan berusaha menyesuaikan diri dengan tren. FoMO juga terkait dengan kesepian, kebosanan, dan ketidakpuasan hidup. Fenomena ini mengganggu konsentrasi dari rangsangan digital saat ini (Sianipar & Kaloeti, 2019). Studi menunjukkan FoMO lebih tinggi pada pengguna media sosial yang menghabiskan 5-7 jam setiap hari (Gezgin dkk., 2017).

Przybylski dkk., (2013) menyoroiti bahwa FoMO terjadi sebagai akibat dari kurangnya pengaturan diri karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis mendasar seseorang dari perspektif *Self-Determination Theory* (SDT) yang berkepanjangan. Adapun ketiga kebutuhan yang dimaksud yakni kebutuhan akan kompetensi, keterikatan, dan otonomi. Aspek-aspek perilaku *fear of missing out*

menurut Przybylski dkk., (2013) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan akan psikologis yaitu *relatedness* dan *self*. Individu akan merasa cemas secara berlebihan ketika tidak terlibat dalam aktivitas yang dilakukan orang lain sehingga individu menggunakan media sosial sebagai media untuk belajar mengenai pengalaman atau aktivitas yang dilakukan orang lain. Selain itu, individu akan secara konsisten membagikan *update* di media sosial tentang aktivitas terbaru yang sedang dialami di media sosial, serta mencari pengakuan, sehingga rela menghabiskan banyak waktu hanya untuk mengetahui aktivitas atau informasi terbaru yang disajikan di media sosial.

FoMO sekarang lazim di kalangan individu muda, terutama remaja dan dewasa awal (Utami & Aviani, 2021; Przybylski dkk., 2013). Mahasiswa rentan terhadap FoMO. Sebagai orang dewasa yang sedang berkembang, individu sering dilanda ketidakstabilan dan perasaan *in between*, yaitu ketidakseimbangan mengenai perannya sebagai remaja atau dewasa, di tengah menjalankan tugasnya untuk mengeksplorasi identitas diri. Prevalensi FoMO dan akses yang tidak terbatas ke media sosial dapat menyebabkan mahasiswa menggunakannya secara kompulsif atau adiktif daripada mencapai tugas-tugas perkembangannya, yang salah satunya adalah belajar (Bestari & Widayat, 2018). Seiring waktu, FoMO dapat mengakibatkan kesulitan belajar dan

penurunan indeks prestasi di lingkungan akademik (Sianipar & Kaloeti, 2019). Sementara dalam kehidupan sehari-hari, menurut studi oleh Baker dkk., (2016), semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin besar pula gejala fisik dan depresi yang dirasakan seseorang. Penelitian yang ini juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FoMO tinggi memiliki tingkat *mindful attention* yang lebih rendah, yaitu kemampuan untuk hadir dan menyadari pengalaman saat ini. Dengan kata lain, semakin kuat rasa takut tertinggal yang dialami seseorang, semakin besar kecenderungannya mengalami stres dan gejala fisik, serta semakin rendah kemampuannya untuk fokus dan menyadari diri secara utuh.

Individu yang mengalami FoMO akan memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah. Karena orang percaya bahwa teman individu atau orang lain yang individu lihat di media sosial memiliki pengalaman yang lebih indah daripada yang individu alami. Jika ini terjadi secara terus menerus, individu tersebut dapat mengalami depresi (Baker dkk., 2016). Tingkat FoMO yang tinggi berdampak negatif pada produktivitas mahasiswa, motivasi belajar, motivasi akademik, perasaan emosional, dan intensitas penggunaan gadget di kelas, yang dapat mengganggu pembelajaran (Alt, 2015; Alt, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Sianipar & Kaloeti (2019); Zahroh & Sholichah (2022) menunjukkan bahwa

tingkat FoMO pada individu dengan jenis kelamin perempuan cenderung lebih tinggi daripada laki-laki. Faktor ini timbul karena adanya kecenderungan pada perempuan untuk merasa perlu diterima dan diakui dalam suatu komunitas, sehingga membuat individu lebih rentan terhadap stres ketika tidak mendapat popularitas, khususnya di *platform* media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada tanggal 17 Oktober 2025 menggunakan kuesioner dengan memanfaatkan *google form* kepada 35 mahasiswi yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi di Universitas Merdeka Malang, kategori FoMO berada pada kategori sangat tinggi 10%, tinggi 22%, sedang 47%, rendah 15%, dan sangat rendah 6%. Sedangkan seharusnya tingkat FoMO pada mahasiswi adalah rendah, karena banyaknya dampak negatif FoMO yang dapat menurunkan indeks prestasi hingga menyebabkan depresi.

Salah satu faktor yang memengaruhi FoMO adalah regulasi diri (Sianipar & Kaloeti, 2019). Menurut Zimmerman, (dalam Yusra 2021), regulasi diri adalah suatu proses yang menghasilkan suatu pikiran, suatu perasaan, kemudian mempersiapkan dan melakukan suatu tindakan untuk memperoleh tujuan yang diinginkan. Sahranç, (2021) menjelaskan bahwa rendahnya regulasi diri dapat menyebabkan ketergantungan pada media sosial. Aspek-aspek perilaku regulasi diri

menurut Bandura, dkk., (dalam Santoso 2015) adalah menentukan standar dan tujuan, observasi diri mengenai kekurangan dan kelebihan diri sendiri, mengevaluasi perilaku sehubungan dengan standar yang sudah ditetapkan, menghargai diri ketika tujuan tercapai atau menghukum diri ketika tidak tercapai, dan merefleksi diri.

Sahranç, (2021) menjelaskan bahwa rendahnya regulasi diri dapat menyebabkan ketergantungan pada media sosial. Regulasi diri digambarkan sebagai bentuk kemampuan individu untuk mengatur tindakannya terhadap tujuan dan impiannya di masa depan. Individu dengan regulasi diri yang baik dapat mengendalikan diri denganognisi dan perilakunya sehingga individu dapat mengontrol kecemasan yang dipengaruhi oleh stimulus eksternal, dimana FoMO merupakan bagian dari stimulus eksternal. Jika mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi, maka mahasiswa tidak akan mudah mengakses media sosial hanya karena cemas tertinggal informasi. Seseorang dengan regulasi diri mampu mengendalikan kecemasannya yang dipengaruhi oleh orang lain dan rangsangan di lingkungannya (Sianipar & Kaloeti, 2019). Jika mahasiswa mampu meningkatkan regulasi dirinya dengan cara menetapkan tujuan yang ingin dicapai, seperti segera lulus dan mendapatkan pekerjaan yang sejalan dengan pendidikan, maka individu tidak akan terdistraksi oleh penggunaan media sosial. Individu akan lebih fokus pada

aktivitas yang dapat menunjang tercapainya tujuan individu. Akibatnya, kecenderungan FoMO akan menurun. Stimulus-stimulus seperti kecemasan tertinggal informasi dan kekhawatiran melihat orang lain mengalami pengalaman yang lebih indah dari individu akan teratasi oleh tujuan-tujuan yang sudah ditetapkan oleh individu, yang merupakan bentuk regulasi diri. Bandura mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan lingkungannya, memengaruhi perilaku, membentuk dukungan kognitif, dan memberikan konsekuensi atas perilakunya sendiri (Alwisol, dalam Calista & Anganthi 2021). Individu dapat mengatur lingkungannya, yaitu dengan mengurangi untuk menempatkan dirinya pada lingkungan yang mendukung terjadinya FoMO. Mahasiswa lebih baik untuk menempatkan dirinya pada lingkungan yang dapat menunjang tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.

Penelitian oleh Yusra (2021); Kusnadi (2022); Sianipar dan Kaloeti (2019); Wati, dkk., (2022); Zahroh dan Sholichah (2022); Natasha, dkk., (2022) dengan tema yang sama yaitu mengenai regulasi diri dan FoMO menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negative antara regulasi diri dengan FoMO, yang berarti semakin tinggi tingkat regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat FoMO-nya, begitu juga sebaliknya.

Perbedaan penelitian ini dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sianipar & Kaloeti (2019), Yusra (2021), dan Kusnadi (2022) adalah karakteristik subjek. Dimana dari penelitian Sianipar dan Kaloeti (2019), Yusra (2021) serta Kusnadi (2022) menggunakan subjek mahasiswa perempuan dan laki-laki. Sedangkan pada penelitian ini menekankan pada mahasiswi Universitas Merdeka Malang. Namun, kajian mengenai pengaruh regulasi diri terhadap FoMO masih terbatas, terutama pada kalangan mahasiswi yang menggunakan platform media sosial. Penelitian ini berusaha untuk menginvestigasi secara komprehensif mengenai topik tersebut. Mengingat signifikansi penggunaan media sosial dan tingkat kerentanan yang lebih tinggi terhadap FoMO pada perempuan, maka urgensi melaksanakan penelitian ini sangat besar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada mahasiswi pengguna media sosial. Regulasi diri sebagai variabel bebas dan *fear of missing out* sebagai variabel terikat. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada mahasiswi pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memanfaatkan metode korelasional kuantitatif untuk menguji pengaruh antara variabel-variabel yang

terlibat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang mempertimbangkan faktor-faktor tertentu (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian melibatkan mahasiswi di Universitas Merdeka Malang yang menggunakan media sosial, dengan total populasi mencapai 4010, data ini diambil dari Biro Akademik Universitas Merdeka Malang. Dengan menghitung menggunakan rumus Yamane (1973), diperoleh sampel sebanyak 100 responden. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Usia 18-25 tahun

Individu pada usia dewasa awal (18-34 tahun) adalah kelompok dengan tingkat FoMO tertinggi (Saldierna dkk., 2024; Deniz dkk., 2021). Masa *emerging adulthood* (18-25 tahun). Didefinisikan sebagai masa transisi yang penuh eksplorasi dan ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, hubungan sosial, dan identitas diri, yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap FoMO (Arnett, 2017).

b. Aktif menggunakan media sosial selama lebih dari 5 jam per hari.

Gezgin dkk., (2017) mengungkapkan bahwa taraf FoMO lebih tinggi bagi mereka yang meluangkan lebih banyak waktu di media sosial, terutama individu yang

menghabiskan rata-rata 5-7 jam setiap hari.

FoMO diukur dengan skala *fear of missing out*, berfokus pada aspek-aspek perilaku FoMO menurut Przybylski dkk., (2013). Sedangkan regulasi diri diukur dengan skala regulasi diri berdasarkan teori tentang aspek-aspek regulasi diri oleh Bandura dkk., (dalam Santoso, 2015). Kedua skala yang digunakan merupakan hasil adaptasi yang dilakukan peneliti sesuai model skala likert dengan menggunakan data primer. Skala pengukuran menggunakan model Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Perhitungan *content-validity coefficient* untuk skala FoMO dan regulasi diri dilakukan melalui pendapat ahli (*Expert Judgement*). Selanjutnya, validitas butir aitem dianalisis menggunakan *product-moment pearson* dengan bantuan aplikasi SPSS v.25 *for Windows*. Sementara itu, uji reliabilitas skala regulasi diri dan skala *fear of missing out* dilakukan menggunakan formula *Alpha Cronbach* dengan bantuan aplikasi yang sama.

Peneliti melakukan *try out* terhadap 30 responden secara daring melalui Whatsapp. Kuisisioner disebarkan dalam bentuk *google form*. Setelah melakukan *try out*, pada skala variabel *fear of missing out* didapatkan hasil bahwa item yang valid berjumlah 32 item dengan koefisien korelasi $< 0,279$. Item yang dinyatakan tidak valid atau gugur berjumlah 10 item. Koefisien

korelasi item yang valid bergerak dari 0,342 sampai 0,827 dan item yang tidak valid bergerak dari -0,5743 sampai 0,271. Pada skala regulasi diri, didapatkan hasil bahwa item yang valid berjumlah 33 item dengan koefisien korelasi $< 0,279$. Item yang dinyatakan tidak valid atau gugur berjumlah 12 item. Koefisien korelasi item yang valid bergerak dari 0,372 sampai 0,627 dan item yang tidak valid bergerak dari -0,327 sampai 0,231.

Pengambilan data dilakukan secara daring dan luring, di mana sebanyak 80 responden dilakukan secara luring. Peneliti menyebar kuesioner kepada mahasiswa Universitas Merdeka Malang yang bersedia dan sesuai dengan kriteria responden. Sedangkan untuk 20 responden lainnya, peneliti mengirim kuesioner dalam bentuk *google form* melalui Whatsapp.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala	Nilai R Hitung	Kriteria validitas
Regulasi Diri	0,372-0,627	Valid
FoMO	0,342-0,827	Valid
Cronbach's Alpha		Kriteria Reliabilitas
Regulasi diri	0,793	Reliabel
FoMO	0,852	Reliabel

Berdasarkan tabel 1, hasil uji Validitas menunjukkan bahwa nilai R hitung pada skala FoMO berkisar dari 0,342 hingga 0,827 dan pada skala regulasi diri berkisar dari 0,372 hingga 0,627. Uji reliabilitas

menunjukkan bahwa nilai *alpha cronbach* pada skala *fear of missing out* adalah 0,793 dan pada skala regulasi diri adalah 0,852. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua instrumen pengukuran dinyatakan reliabel, karena nilai *alpha cronbach* lebih besar dari 0,6 (Azwar, 2015).

Data dalam penelitian ini diolah menggunakan metode statistik deskriptif dan statistik inferensial. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25, dengan metode analisis meliputi statistik deskriptif, uji asumsi klasik, serta pengujian hipotesis. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana.

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswi Universitas Merdeka Malang.

Tabel 2. Data Demografis Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
18 tahun	2	2%
19 tahun	19	19%
20 tahun	29	29%
21 tahun	20	20%
22 tahun	14	14%
23 tahun	12	12%
24 tahun	2	2%
25 tahun	2	2%

Media Sosial yang paling sering digunakan		
Whatsapp	38	38%
Instagram	27	27%
Tiktok	26	26%
Twitter	6	6%
Facebook	1	1%

Dilihat dari tabel 2, mayoritas responden terdiri dari 20 tahun sebanyak 29 responden (29%). Disusul oleh usia 21 tahun sebanyak 20 responden (20%) dan 19 tahun sebanyak 19 responden (19%) dari total 100 responden. Sebanyak 38 responden (38%) paling sering menggunakan Whatsapp kemudian Instagram sebanyak 27 responden (27%), dan Tiktok sebanyak 26 responden (26%).

Berdasarkan hasil dari data penelitian yang telah dianalisis, dapat dilakukan perbandingan secara deskriptif antara keadaan hipotetik dan keadaan empirik. Pencarian dan juga perbandingan antara skor hipotetik dan skor empirik dilakukan untuk kepentingan kategorisasi. Kategorisasi ini dilakukan untuk mengetahui persentase subjek yang berada dalam kategori tertentu. Skor Hipotetik dan skor Empirik yang telah dihitung dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Variabel	Skor Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
Regulasi Diri	33	132	82,5	16,5
FoMO	32	128	80	16
	Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD
Regulasi Diri	76	122	99	7,67
FoMO	46	91	68,5	7,5

Deskripsi data perolehan tersebut akan digunakan untuk mengategorisasikan data yang sudah diperoleh ke dalam beberapa tingkatan. Kategorisasi dilakukan untuk menempatkan responden ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut. Kontinum yang digunakan berdasarkan jenjang rendah ke tinggi dengan mengacu pedoman pada Azwar (2015).

Tabel 4. Kategorisasi Data *Fear of Missing Out* dan Regulasi Diri

Kategori	<i>Fear of Missing Out</i>		Regulasi Diri	
	n	%	n	%
Sangat Tinggi	0	0%	10	10%
Tinggi	3	3%	54	54%
Sedang	40	40%	37	37%
Rendah	51	51%	0	0%
Sangat Rendah	4	4%	0	0%

Tingkat *fear of missing out* pada mahasiswi pengguna media sosial adalah rendah sebanyak 51 responden (51%). Sedangkan tingkat regulasi diri mahasiswi

pengguna media sosial adalah tinggi sebanyak 54 responden (54%).

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

N (Jumlah Subjek)	100
Hasil Uji Normalitas	0,2

Berdasarkan tabel 5, hasil uji normalitas di atas, dapat disimpulkan dari kedua data regulasi diri dan *fear of missing out* berdistribusi normal. Didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,2 yang mana lebih besar daripada 0,05 sehingga sebaran dikatakan normal.

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

N (Jumlah Subjek)	100
Hasil Uji Linearitas	0,364

Tabel 6 menunjukkan hasil uji linieritas dengan nilai signifikansi 0,364 > 0,05 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas (regulasi diri) dengan variabel terikat (*fear of missing out*).

Tabel 7. Uji Hipotesis

Variabel	Nilai signifikansi	Konstanta	Koefisien regresi
Regulasi diri dan FoMO	0,018	91,830	-0,216

Dari tabel 7, diketahui bahwa hasil perhitungan Uji Hipotesis menggunakan regresi linier sederhana dengan nilai signifikansi sebesar 0,018 < 0,05. Nilai konstanta sebesar 91,830 mengandung arti

bahwa nilai konsisten variabel partisipasi sebesar 91,830. Koefisiensi regresi X sebesar -0,216 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai regulasi diri, maka nilai *fear of missing out* berkurang sebesar 0,216. Koefisien regresi tersebut bernilai negative, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* adalah negatif. Dengan demikian, hasil analisis regresi dapat dituliskan dalam bentuk persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$Y = 91,830 - 0,216X$$

Tabel 8. Hasil Korelasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.235 ^a	.055	.046	8.447

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

b. Dependent Variable: FoMO

Tabel 8 di atas menjelaskan besarnya korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,235. Dari *output* tersebut diperoleh koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,055 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (regulasi diri) terhadap variabel terikat (*fear of missing out*) adalah sebesar 5%.

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan nilai signifikannya $0,018 < 0,05$ dengan hasil yang negatif (-0,235). Dengan ini disimpulkan bahwa

terdapat pengaruh yang negatif yang memiliki signifikan antara regulasi diri dengan *fear of missing out*, yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri pada mahasiswi pengguna media sosial maka akan semakin rendah pula tingkat *fear of missing out*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi diri pada mahasiswi pengguna media sosial maka akan tinggi tingkat *fear of missing out*-nya.

Berkaitan dengan usia, pada tabel 2 ditunjukkan bahwa dari 100 responden terdapat 29 responden yang berusia 20 tahun yang paling banyak. Penelitian Gezgin dkk., (2017) menunjukkan bahwa FoMO tertinggi dialami pada usia di bawah 21 tahun dibandingkan di atas 24 tahun. Kemudian berdasarkan tabel 2, Whatsapp menjadi media sosial yang paling sering diakses. Hal ini dapat terjadi karena Whatsapp itu lebih mudah dibuka sewaktu-waktu, bisa dibuka melalui device yang berbeda. WhatsApp menampilkan berbagai opsi seperti percakapan, berbagi video, gambar, pesan suara, dan fitur lainnya. Platform ini juga menghadirkan fasilitas pembuatan grup, yang memungkinkan para pengguna untuk berinteraksi, berbagi teks, gambar, siaran, rekaman video, dan lainnya dalam satu komunitas, yang pada beberapa kesempatan bisa membangkitkan rasa FoMO terkait informasi yang beredar di WhatsApp.

Berdasarkan pada hasil analisis deskriptif mengenai FoMO menunjukkan bahwa tingkat FoMO pada responden cenderung lebih rendah daripada tingkat FoMO secara hipotetik ($ME = 68,5 < MH = 80$). Hal ini didukung oleh hasil kategorisasi skor FoMO yang menunjukkan sebanyak 51 orang (setara dengan 51%) mengalami FoMO dalam tingkat yang rendah. Sedangkan tingkat regulasi diri yang dimiliki mahasiswi pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang adalah tinggi yaitu sebesar 54%.

Przybylski dkk., (2013) menjelaskan FoMO adalah fenomena ketika seseorang memiliki rasa ketakutan jika ketinggalan momen berharga dari individu maupun dari kelompok lain apabila seseorang itu tidak ikut dalam aktivitas atau momen tersebut. FoMO terjadi karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*. Karena tingkat FoMO pada penelitian ini adalah rendah, maka dapat dikatakan bahwa pada mahasiswi pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self* cukup terpenuhi. Berdasarkan aspek-aspek perilaku *fear of missing out*, dapat diartikan bahwa kebutuhan untuk selalu merasa berhubungan dengan orang lain adalah rendah, individu tidak merasa cemas ketika tidak terlibat dalam aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Selain itu, individu lebih fokus pada kehidupannya daripada pada media sosial hanya untuk mengetahui

aktivitas atau informasi di media sosial. Individu juga merasa percaya diri untuk berperilaku secara efektif dan efisien.

Menurut perspektif *Social Cognitive Theory* yang dikembangkan Bandura, regulasi diri adalah proses aktif di mana individu memantau, mengevaluasi, dan mengatur perilaku, pikiran, dan emosi untuk mencapai tujuan. Zimmerman (dalam Yusra, 2021) menjelaskan bahwa regulasi diri melibatkan tahapan dalam berpikir, merasakan, dan bertindak, yang kemudian dirancang dalam suatu rencana untuk mencapai tujuan yang diinginkan oleh individu. Dapat dikatakan bahwa individu dengan regulasi diri, mampu menentukan perilakunya dalam merancang rencana untuk mencapai standar yang telah ditetapkan.

Hasil penelitian ini mendukung hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out*, walaupun menggunakan responden yang berbeda. Hasil penelitian Sianipar & Kaloeti (2019); Yusra (2021); Kusnadi (2022) menunjukkan hasil yang serupa bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dan FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial.

Sejalan dengan penelitian ini, temuan Soetikno dan Andreane (2022) menjelaskan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung memiliki tingkat *fear of missing out* yang lebih rendah

karena mampu mengarahkan perilaku serta mengendalikan dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial. Selanjutnya, Ramadhan dkk. (2023) menemukan bahwa rendahnya regulasi diri berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan penggunaan media sosial secara berlebihan, yang pada akhirnya memperkuat gejala *fear of missing out* pada mahasiswa. Damri dkk. (2024) juga menyebutkan bahwa regulasi diri bersama rasa syukur, berperan penting dalam menurunkan tingkat FoMO pada generasi Z di Indonesia. Wanjohi dkk. (2015), menyimpulkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang kuat mampu mengatur penggunaan media sosial individu dan dapat menghindari dampak negatif seperti keterikatan yang berlebihan pada media sosial atau perilaku penggunaan yang kompulsif dan adiktif. Selain itu, Reagle (2015) menjelaskan bahwa penggunaan gadget yang muncul dari perilaku penggunaan media sosial yang kompulsif dapat memperkuat kemunculan FoMO pada individu. Tindakan berulang dalam memeriksa aktivitas orang lain ini dilakukan dengan tujuan untuk menghindari rasa ketinggalan terhadap peristiwa atau informasi yang sedang berlangsung.

Tingginya kemampuan regulasi diri menyebabkan mereka dapat mengendalikan penggunaan media sosial mereka (Junco & O'Briend, dalam Sianipar & Kaloeti, 2019). Kemudian juga sebaliknya, ketika individu

tidak cukup kuat untuk meregulasi dirinya dalam mencapai tujuannya, maka tingkat FoMO individu tersebut akan semakin tinggi karena individu akan sibuk bermain media sosial. Sahranç, (2021) menjelaskan bahwa rendahnya regulasi diri dapat menyebabkan ketergantungan pada media sosial. Apabila mahasiswa memiliki regulasi diri yang buruk dalam penggunaan teknologi, mereka dapat mengalami gangguan terhadap jam belajar mereka karena penggunaan media sosial yang berlebihan serta penurunan indeks prestasi (O'Brien dalam Wanjohi dkk., 2015).

Kemudian, hasil uji hipotesis yang diperoleh menunjukkan bahwa besarnya pengaruh yang dihasilkan oleh variabel regulasi diri terhadap FoMO sebesar 5% dan 95% dipengaruhi oleh variabel lainnya. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Sianipar dan Kaloeti (2019). Sianipar dan Kaloeti (2019) menunjukkan hasil bahwa sumbangsih regulasi diri terhadap FoMO sebesar 2,9%. Ghazali (2016) mengatakan bahwa nilai *R Square* dapat dipengaruhi oleh banyaknya variabel independen yang digunakan dan besarnya sampel. Semakin banyak variabel independen yang digunakan, maka nilai *R Square*-nya akan semakin tinggi. Kemudian juga semakin banyaknya sampel maka akan mengurangi varians eror sehingga dapat meningkatkan nilai *R Square*. Menurut Stone (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019), hal ini terjadi karena mahasiswa yang berusia 18-25

tahun, yang juga termasuk dalam kategori Generasi Z, merupakan generasi yang senantiasa berusaha untuk menjaga keseimbangan antara teknologi dan kehidupan non-digital yang individu jalani. Individu selalu terkoneksi dan mampu mengakses apa pun yang individu inginkan, tetapi individu sangat sadar akan dampak yang mungkin terjadi jika penggunaan gadget berlebihan. Dalam penelitian ini, regulasi diri berada pada kategori yang tinggi. Tingkat regulasi diri yang tinggi yang dimiliki oleh para mahasiswi ini menandakan bahwa individu memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan penggunaan teknologi, baik sebagai alat bantu pembelajaran maupun untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Sianipar dan Kaloeti, 2019). Selain itu, hal ini dapat terjadi karena mahasiswa umumnya berada pada tahap *emerging adulthood* yang menganggap diri individu sebagai penduduk asli digital, di mana sepenuhnya merasa nyaman dengan kehadiran teknologi dalam kehidupan sehari-hari (Arnett, dalam Kusnadi, 2022).

Sementara 95% yang lain yang tidak dilihat dalam penelitian ini, seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh Christina dkk., (2019) menunjukkan bahwa sumbangsih *neurotisme* memengaruhi FoMO yaitu sebesar 21,5%. *Neurotisme* merujuk pada pergeseran dari stabilitas emosional dan kemampuan adaptasi menuju ketidakstabilan emosional dan

ketidakmampuan beradaptasi. Hasil penelitian Christina dkk., (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *neurotisme* dan FoMO. Remaja dengan tingkat *neurotisme* yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*). Selain itu, remaja dengan tingkat *neurotisme* yang tinggi juga cenderung merasakan kecemasan ketika terlibat dalam interaksi sosial secara langsung, sehingga sering kali menggunakan media sosial sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan akan diterima, disukai, dan terlibat dalam kelompok (Christina dkk., 2019).

Kemudian penelitian lainnya oleh Wulandari, (2020) menunjukkan bahwa kontrol diri memengaruhi FoMO sebesar 22,1%. Retnowati (dalam Maza & Aprianty, 2022) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi akan menggunakan internet secara sehat dan seimbang sesuai kebutuhan agar tidak terjebak dalam ketergantungan. Remaja yang memiliki kemampuan dalam mengontrol diri akan membatasi perilakunya agar tetap seimbang dan sesuai dengan norma-norma yang berlaku, termasuk dalam penggunaan media sosial. Dalam situasi ini, remaja akan menggunakan media sosial secara proporsional karena memiliki kontrol yang kuat terhadap diri sendiri.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada mahasiswi pengguna media sosial di Universitas Merdeka Malang. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri mahasiswi maka akan rendah pula tingkat *fear of missing out pada mahasiswi* pengguna media sosial, begitu juga sebaliknya. Temuan yang diperoleh dari penelitian ini adalah mahasiswi lebih menyukai Whatsapp, Instagram dan TikTok daripada aplikasi media sosial lainnya yang menyebabkan terjadi FoMO dan alangkah lebih baiknya mahasiswi memiliki regulasi diri yang tinggi. Mahasiswi lebih menyukai Whatsapp, Instagram, dan TikTok karena media sosial tersebut memiliki fitur *group chat*, untuk mendiskusikan apapun bersama teman atau keluarga, fitur tagar yang memudahkan pengguna mendapat informasi yang serupa juga merupakan salah satu yang mempengaruhi FoMO, dan memiliki algoritma yang membuat pengguna tertarik untuk terus mengakses media sosial tersebut. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian dan sejalan dengan literatur sebelumnya yang menekankan peran regulasi diri dalam mengendalikan perilaku penggunaan media sosial yang bersifat adiktif.

Secara teoritis, hasil ini memperkuat pemahaman bahwa regulasi diri merupakan faktor penting dalam mengelola

kecenderungan FoMO di kalangan mahasiswi, khususnya pada konteks penggunaan media sosial yang intens. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan program pelatihan regulasi diri di perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa mengurangi penggunaan media sosial yang berlebihan dan meminimalkan dampak negatif FoMO terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis.

SARAN

Mahasiswi diharapkan dapat mempertahankan tingkat regulasi diri atau meningkatkan regulasi dirinya dengan melakukan refleksi diri mengenai tujuan dan minat hidupnya agar mahasiswa dapat menyusun serta selalu memperbaharui rencana untuk mencapai tujuannya. Caranya adalah mengikuti seminar mengenai *character building*, melakukan *reframing*, mengikuti pelatihan AKSIKU, diharapkan dapat membantu mahasiswa meningkatkan regulasi dirinya. Lebih lanjut, AKSIKU (Aku Kendalikan Sikap dan Keinginanku) adalah program pelatihan berbasis modifikasi perilaku yang bertujuan meningkatkan regulasi diri mahasiswa. Pelatihan ini membantu peserta mengenali dan mengendalikan perilaku melalui teknik kognitif-behavioral, refleksi diri, serta latihan praktik untuk membentuk kebiasaan adaptif dan meningkatkan kemampuan

mengatur emosi serta dorongan diri. Selain itu, mahasiswa juga dapat menetapkan target tentang pencapaian nilai (IPK), lulus tepat waktu, menetapkan target lulus dengan IPK tertentu, mahasiswa menetapkan aktif di organisasi tertentu, menetapkan jadwal aktivitas harian, sehingga mahasiswa dapat memilih perilaku-perilaku apa yang tepat dalam mencapai tujuan-tujuan tersebut. Dengan demikian, peneliti berharap agar saran-saran di atas dapat mendorong mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri sehingga dapat mengurangi penggunaan media sosial hanya karena tidak ingin tertinggal informasi.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada lingkup sampel yang masih terbatas, sehingga hasilnya perlu ditafsirkan dengan hati-hati. Selain itu, penelitian ini belum meninjau variasi tingkat *fear of missing out* berdasarkan jenis media sosial yang digunakan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti dukungan sosial, tingkat stres akademik, dan jenis media sosial yang digunakan agar pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *fear of missing out* menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Alt, D. (2016). Students' Wellbeing, Fear of Missing out, and Sosial Media Engagement for Leisure in Higher Education Learning Environments. *Current Psychology*, 37(1), 128-138. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9496-1>
- Anggraeni, E. K., (2021, 08 Juni). Fear Of Missing Out (FOMO): Ketakutan Kehilangan Momen. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13931/Fear-Of-Missing-Out-FOMO-Ketakutan-Kehilangan-Momen.html>
- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh tingkat fear of missing out (fomo) dan tingkat pengawasan orang tua terhadap tingkat kecanduan penggunaan tiktok pada remaja. *Interaksi Online*, 11(3), 272-284.
- Arnett, J. J. (2017). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Aryati, L. R., & Halimah, L. (2021). Pengaruh FOMO (Fear of Missing Out) Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita Emerging Adulthood. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 220-224. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28284>
- Azwar, S. (2015). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016).

- Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282.
<https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Bestari, I, U & Widayat, I, W. (2018). Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Intensitas Penggunaan Jejaringan Sosial Pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 7(7), 19–29.
- Calista, A. B., & Anganthi, N. R. N. (2021). *Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117.
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Damri, R., Oksanda, E., & Rusdi, A. (2024). Gratitude and self-regulation as predictors of fear of missing out among Generation Z in Indonesia. *Psikodimensia*, 23(1), 14–25.
- de la Fuente J., Martínez-Vicente, J. M., Santos, F. H., Sander, P., Fadda, S., Karagiannopoulou, A., Boruchovitch, E., Kauffman, D. F. (2022). Advances on Self-Regulation Models: A New Research Agenda Through the SR vs ER Behavior Theory in Different Psychology Contexts. *Front Psychol.* 10.3389/fpsyg.2023.1166478.
- Deniz, M. E., Tura, G., & Dağlı, A. (2021). The relationship between fear of missing out, social media addiction, and emotional well-being in emerging adults. *Current Psychology*, 40(12), 6282–6291.
<https://doi.org/10.1007/s12144-019-00459-9>
- Gezgin, D., Hamutoğlu, N., Gemikonakli, O., & Raman, İ. (2017). Social networks users: Fear of missing out on preservice teachers: Journal of education and practice. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156–168.
- Ghozali, I. (2016). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program. IBM SPSS 23 (Edisi 8). Cetakan ke VIII. Semarang: Badan Penerbit.
- Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). Smartphones' effects on academic performance of higher learning students. *Journal of multidisciplinary engineering science and technology*, 2(4), 777–784.
- 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.
- Makarim, F. R. (2022, Agustus 10). Mengenal Fenomena FOMO, Benarkah Picu Gangguan Mental.
<https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-fenomena-fomo-benarkah-picu-gangguan-mental>
- 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.
- Natasha, N., Hartati, R., & Syaf, A. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Bandung Conference Series: Psychological Science*, 2(3), 775-779. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i3.4875>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rachmat, I. (2023, Januari 31). TikTok, Fenomena Baru Meraup Cuan di Media Sosial. <https://mediaindonesia.com/teknologi/554697/tiktok-fenomena-barumeraup-cuan-di-media-sosial>
- Ramadhan, R., Rachman, A., & Jamain, R. R. (2023). Pengaruh self-esteem, self-regulation, dan self-concept terhadap fear of missing out pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP ULM. *Jurnal Edukasi dan Riset*, 5(2), 155-166. <https://doi.org/10.37985/jer.v6i3.2656>
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and Conspicuous Sociality. *First Monday*, 20(10), 1-8.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?. *Addictive behaviors*, 110, 106487.
- Sahranç, Ü., & Duç Urhan, E. (2021). *A Study on the Relationship Between Social Media Addiction and Self-Regulation Processes among University Students*. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(4), 96-109. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.4.546>
- Santoso, S. L. (2015). Hubungan regulasi diri dengan coping stres berfokus masalah pada pengurus ormawa FIP UNY. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(9).
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 368-372. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24400>
- Soetikno, N., & Andreane, C. (2022). Hubungan antara regulasi diri dan fear of missing out pada remaja pengguna YouTube. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(2), 221-229.

<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i3.19451.2022>

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA.

Sukma, A. R. (2022, 25 April). AKSIKU: Pelatihan modifikasi perilaku untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa. Buletin K-PIN. <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1017-aksiku-pelatihan-modifikasi-perilaku-untuk-meningkatkan-regulasi-diri-mahasiswa>

Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara Regulasi Diri dan (Fomo) Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai Universitas Negeri Padang*, 5(1), 177–185. <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>

Wanjohi, R. N., Mweb, R. B., & Nyang'ara, N. M. (2015). Self-Regulation of Facebook Usage and Academic Performance of Students in Kenyan Universities. *Journal of Education and Practice*, 6(14), 109–113. <http://search.proquest.com/docview/1773217041?accountid=14744>

Wati, V. A., Praktikto, 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.

Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri Dan Fear Of Missing Out. *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan*, 323–327. <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>

Asri Wulandari, W. U. L. (2020). *Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis. 3rd Edition*, Harper and Row. New York.

Yanzhuri, M., & Marsa, Y. J. (2025). Trend FOMO dan TikTok di Kalangan Mahasiswa. *NUANSA: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Keagamaan Islam*, 22(1), 77-93. <https://doi.org/10.19105/nuansa.v22i1.19294>

Yusra, A. M. (2021). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Tahun Terakhir Di Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.