

SKRIPSI

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FOMO PENGGUNA
MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA IAIN PAREPARE**



OLEH

**HILDA MUHLIS
NIM: 2120203870232039**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2025 M / 1447 H

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FOMO PENGGUNA
MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA IAIN PAREPARE**



OLEH

**HILDA MUHLIS
NIM: 2120203870232039**

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Pada
Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab Dan
Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2025 M / 1447 H

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fomo Pengguna
Sosial Media
Nama Mahasiswa : Hilda Muhlis
Nim : 2120203870232039
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan
Dakwah
Nomor B- 3416/In.39/FUAD.03.PP.00.9/10/2024

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama : Nur Afiah, M.A
NIP : 198808102023212052

Mengetahui :

Dekan,

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah



Dr. A. Nur Humam, M.Hum
NIP. 196412311992031045

PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fomo Pengguna Sosial Media

Nama Mahasiswa : Hilda Muhlis

Nim : 2120203870232039

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Nomor B- 3416/In.39/FUAD.03.PP.00.9/10/2024

Tanggal Kelulusan : 15 Juli 2024

Disetujui Oleh Komisi Penguji :

Nur Afiah, M.A

(Ketua)

(.....)

Dr. Sumarni Sumai, S.Sos, M.Si

(Anggota)

(.....)

Nurul Fajriani, S.Psi., M.Si

(Anggota)

(.....)

Mengetahui :

Dekan,

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah



Dr. A. Nurhidam, M.Hum
NIP. 196412311992031045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ
وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah swt. berkat rahmat dan hidayah Nyalah, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Salawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad saw. yang menjadi teladan bagi umat manusia dan sebagai *rahmatan lil'alam*

Penulis menghaturkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada ayahanda Muhlis dan ibunda tercinta Hasdaria yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, nasehat, kerja keras untuk memenuhi kebutuhan penulis dan dukungan, serta berkah doa tulusnya sehingga penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. Terima kasih pula kepada seluruh anggota keluarga yang senantiasa memberikan perhatian kepada penulis.

Penulis juga berterimakasih yang sebanyak-banyaknya atas bimbingan dan bantuan dari Nur Afiah M.A selaku pembimbing atas segala arahan dan bimbingan yang telah diberikan. penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr.Hannani, M.Ag. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.
2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab,dan Dakwah dan Bapak Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Kelembagaan, dan Kerjasama Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah serta ibu Dr. Nurhikmah, M.Sos.I Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan, dan Keuangan Fakultas Ushuluddin,

Adab, dan Dakwah dan Ibu Nurmi, S.Ag, M.A. selaku Kepala Bagian Tata Usaha Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah atas pengabdianya telah menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.

3. Ibu Emilia Mustary, S.Psi., M.Psi., psikolog sebagai Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
4. Ibu Dr. Sumarni Sumai, S. Sos, M.Si dan Nurul Fajriani, S.Psi, M.Si selaku dewan penguji yang telah memberi saran dan arahan terkait skripsi ini.
5. Ibu Nurhakki, S.Sos, M.Si selaku dosen Penasehat Akademik (PA).
6. Bapak dan ibu Dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah meluangkan waktunya dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
7. Kepala dan staf Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, yang telah membantu, melayani dan memberikan informasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada Perpustakaan IAIN Parepare beserta seluruh staf yang telah menyiapkan referensi dalam penulisan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan dari Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam, Fakultas Tarbiyah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam dan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah meluangkan waktunya untuk menyelesaikan penelitian ini.
10. Teman-teman seperjuangan BKI B angkatan 21 yang telah meluangkan waktunya untuk menemani dan membantu menyelesaikan penelitian ini.

Tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moral maupun material sehingga tulisan ini dapat diselesaikan. Semoga Allah swt, berkenaan menilai segala kebajikan amal jariyah dan memberikan rahmat dan hidayah-Nya.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati, penulis memohon maaf apabila dalam penulisan ini terdapat kekeliruan dan kesalahan yang semua itu terjadi diluar dari kesenjangan penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare 23 Mei 2025.

Penulis,



Hilda Muhlis

NIM.2120203870232039



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hilda Muhlis
Nim : 2120203870232039
Tempat/Tgl. Lahir : Dante Koa, 04 januari 2003
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Pengguna Media Sosial
Pada Mahasiswa Iain Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, apabila kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi ini dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare 23 Mei 2025

Penulis



Hilda Muhlis

Nim. 2120203870232039

ABSTRAK

Hilda Muhlis, *Pengaruh regulasi diri terhadap FOMO Pengguna Media Sosial pada Mahasiswa IAIN Parepare* (dibimbing oleh Nur Afiah, M.A.)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap FOMO pada mahasiswa pengguna media sosial di IAIN Parepare. Latar belakang dari penelitian ini adalah tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa yang menyebabkan munculnya gejala FOMO yaitu perasaan takut tertinggal dari aktivitas orang lain. Kondisi ini menunjukkan pentingnya regulasi diri dalam mengontrol perilaku penggunaan media sosial.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan regresi linear sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif IAIN Parepare angkatan 2022 dan angkatan 2023 sebanyak 235 orang. Sampel penelitian berjumlah 148 mahasiswa yang diperoleh melalui teknik *rumus slovin*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala regulasi diri dan skala FOMO yang disebarakan melalui Google Form. Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana menghasilkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan regulasi diri terhadap ketiga aspek FOMO yaitu: (1) kecemasan sosial, (2) ketergantungan media sosial, dan (3) persepsi kehilangan. Semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat FOMO yang individu alami.

Kata Kunci: Regulasi diri, FOMO Pengguna Media sosial pada Mahasiswa.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
TRANSLITERANSI DAN SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Tinjauan Penelitian Relevan	12
B. Tinjauan Teori.....	22
C. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	35
D. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	36
E. Definisi Operasional Variabel.....	38
F. Intrumen Penelitian	40

G. Teknik Analisi Data	41
BAB 1V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian	49
B. Hasil Analisis Data Regulasi Diri Dan Kecemasan Sosial	49
C. Hasil Analisis Data Regulasi Diri Dan Ketergantungan Media Sosial	55
D. Hasil Analisis Data Regulasi Diri Dan Persepsi Kehilangan.....	61
E. Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	I
BIODATA PENULIS	XXXVIII

DAFTAR GAMBAR

No	Judul Gambar	Halaman
1	Kerangka Pikir	32
2	Hasil uji normalitas X (regulasi diri) dan Y (FOMO)	53
3	Diagram P- P LOT X (regulasi diri) dan Y1 (FOMO)	54
4	Uji heteroskedastisitas X (regulasi diri) dan Y1 (FOMO)	55



DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
3.1	Skor skala likert	37
3.2	Kisi-kisi instrument penelitian regulasi diri	40
3.3	Kisi-kisi instrument penelitian FOMO	40
3.4	Hasil uji validitas regulasi diri	41
3.5	Blue print regulasi diri setelah uji valid	43
3.6	Hasil uji validitas FOMO	43
3.7	Blue print FOMO setelah uji valid	44
3.8	Hasil uji reliabilitas instrument regulasi diri	45
3.9	Hasil uji reliabilitas instrument FOMO	45
4.1	Uji koefisien determinasi X (regulasi diri) dan Y (kecemasan sosial)	47
4.2	Uji F X (regulasi diri) dan Y (kecemasan sosial)	47
4.3	Uji T X (regulasi diri) dan Y (kecemasan sosial)	48
4.4	Uji koefisien determinasi X (regulasi diri) dan Y (ketergantungan media sosial)	49
4.5	Uji F X (regulasi diri) dan Y(ketergantungan media sosial)	49
4.6	Uji T X (regulasi diri) dan Y (ketergantungan media sosial)	50
4.7	Uji koefisien X (regulasi diri) dan Y (persepsi kehilangan)	51
4.8	Uji F X (regulasi diri) dan Y (persepsi kehilangan)	51
4.9	Uji T X (regulasi diri) dan Y(persepsi kehilangan)	52
4.10	Uji koefisien X (regulasi diri) dan Y (FOMO)	56
4.11	Uji F X (regulasi diri) dan Y (FOMO)	56
4.12	Uji T X (regulasi diri) dan Y (FOMO)	57

DAFTAR LAMPIRAN

No	Nama	Halaman
1	Angket regulasi diri dan FOMO	I
2	Angket regulasi diri	XII
3	Angket FOMO	XVI
4	Surat penetapan pembimbing	XX
5	Surat izin penelitian ke dinas penanaman modal	XX1
6	Surat izin penelitian ke kampus IAIN Parepare	XXII
7	Surat izin selesai meneliti	XXIII
8	Tabulasi data regulasi diri	XXIV
9	Tabulasi data FOMO	XXV
10	Tabulasi data setelah diuji valid regulasi diri	XXVI
11	Tabulasi data setelah diuji valid FOMO	XXVII
12	Uji validitas regulasi diri	XXVIII
13	Uji validitas FOMO	XXVIII
14	Uji reliability regulasi diri	XXIX
15	Uji reliability FOMO	XXIX
16	Uji koefisien determinasi X (regulasi diri) dan Y1 kecemasan sosial)	XXIX
17	Uji F X (regulasi diri) dan Y (kecemasan sosial)	XXIX
18	Uji T X (regulasi diri) dan Y (kecemasan sosial)	XXX
19	Uji koefisien determinasi X (regulasi diri) dan Y (ketergantungan media sosial)	XXX
20	Uji F X (regulasi diri) dan Y (ketergantungan media sosial)	XXX
21	Uji T X (regulasi diri) dan Y (ketergantungan media sosial)	XXXI
22	Uji koefisien determinasi X (regulasi diri) dan Y (persepsi kehilangan)	XXXI

23	Uji F X (regulasi diri) dan Y (persepsi kehilangan)	XXXI
24	Uji T X (regulasi diri) dan Y (persepsi kehilangan)	XXXII
25	Uji normalitas X (regulasi diri) dan Y (FOMO)	XXXII
26	Diagram P-P Plot X (regulasi diri) dan Y (FOMO)	XXXIII
27	Uji heteroskedastisitas X (regulasi diri) dan Y (FOMO)	XXXIII
28	Uji koefisien determinasi X (regulasi diri) dan Y (FOMO)	XXXVI
29	Uji F X (regulasi diri) dan Y (FOMO)	XXXVI
30	Uji T X (regulasi diri) dan Y (FOMO)	XXXVI
31	Bukti angket goggle from	XXXV
32	Keterangan izin menggunakan alat ukur	XXXVI
33	Hasil turnitin	XXXVII
34	Biodata penulis	XXXVIII

TRANSLITERANSI DAN SINGKATAN

A. Transliterasi

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda , dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin:

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	Ts	te dan sa
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	Dz	de dan zet
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Shad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dhad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	,	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda (").

2. Vokal

- a. Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَ	Fathah	A	A
إِ	Kasrah	I	I
أُ	Dhomma	U	U

- b. Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَيَّ	Fathah dan Ya	Ai	a dan i
أَوَّ	Fathah dan Wau	Au	a dan u

Contoh :

كَيْفَ : Kaifa

حَوْلَ : Haula

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
------------------	------	-----------------	------

نَا / نِي	Fathah dan Alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
يِي	Kasrah dan Ya	Ī	i dan garis di atas
وُو	Kasrah dan Wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh :

مَات : māta

رَمَى : ramā

قِيلَ : qīla

يَمُوت : yamūtu

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

- *ta marbutah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
- *ta marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha* (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ : *rauḍah al-jannah* atau *rauḍatul jannah*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah* atau *al-madīnatul fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-hikmah*

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid iyang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan isebuah itanda *itasydid* ('), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*. Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

الْحَقُّ : *al-haqq*

الْحَجُّ : *al-hajj*

نُعَمُّ : *nu‘ima*

عُدُوَّ : *‘aduwwun*

Jika huruf ى bertasydid di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يَ), maka ia transliterasi seperti huruf *maddah* (i).

Contoh:

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيٌّ : ‘Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ل (alif lam ma'arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang imengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya idan idihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy- syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الْفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (,) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أُمِرْتُ : *Umirtu*

8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasikan adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (darul Quran), *sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Fī zilāl al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum ial-lafẓ ilā ibi ikhusus al-sabab

9. *Lafẓ al-Jalalah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudhaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دَيْنُ اللَّهِ *Dīnullah* بِاِلهِ *billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ *Hum fī rahmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf capital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf capital, misalnya: digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Contoh:

Wa mā Muhammadun illā rasūl

*Inna awwala baitin wudi‘a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan
Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur’an*

Nasir al-Din al-Tusī Abū

Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai inama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus idisebutkan isebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu) Naṣr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naṣr Ḥamīd (bukan:Zaid, Naṣr Ḥamīd Abū).

B. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

Swt.	=	<i>subḥānahū wa ta‘āla</i>
Saw.	=	<i>ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam</i>
a.s	=	<i>‘alaihi al- sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
l.	=	Lahir tahun
w.	=	Wafat tahun
QS.../....: 4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/ ..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص	=	صفحة
دم	=	بدون
صلعم	=	صلى الله عليه وسلم

ط	=	طبعة
بن	=	بدون ناشر
الخ	=	إلى آخرها / إلى آخره
ج	=	جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

- ed. : Editor (atau, eds. [dari kata editors] jika lebih dari satu orang editor). Karena Dalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).
- et al. : “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.
- Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.
- Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.
- Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedi dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.
- No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah dan sebagainya.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Media sosial merupakan alat yang memfasilitasi interaksi seseorang dalam berbagai informasi, dan membangun jaringan sosial secara daring. Pengguna sosial media dapat mengekspresikan dirinya melalui beragam media bisa berupa tulisan, foto, video, dan berbagai bentuk ekspresi lainnya.¹ Selain itu, media sosial dapat memfasilitasi dan perluasan jaringan sosial individu. Berdasarkan perkembangan teknologi media sosial telah mengubah cara individu berkomunikasi. Platform media sosial tidak hanya mengubah pola komunikasi interpersonal, tetapi juga mengubah cara individu bertukar pendapat secara online.²

Berdasarkan data akademik mahasiswa IAIN Parepare sebanyak 7.519, mahasiswa yang dinyatakan aktif, institut ini terus berupaya meningkatkan kualitas pendidikan dan pengajaran melalui berbagai program akademik dan pengabdian kepada masyarakat.³

Dari hasil wawancara dengan salah seorang mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare, dapat disimpulkan bahwa fenomena FOMO terkait penggunaan media sosial sangat umum di kalangan mahasiswa. Beberapa mahasiswa yang diwawancarai mengungkapkan bahwa individu merasa tidak bisa melewatkan hari tanpa membuka media sosial sejak bangun tidur. Individu harus memeriksa status orang lain dan memperbarui status individu itu sendiri setiap hari, bahkan beberapa kali dalam sehari, serta mengunggah foto selfie. Individu khawatir jika tidak melakukannya, individu akan ketinggalan informasi. Selain itu, ketika ada tempat

¹ Aisya Firdaus Hariadi, "Hubungan Antara Fear of Missing out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja," *Journal of Psychological Science and Profession* 2, no. 3 (2018): 208.

² Salahuddin, S. P. (2024). KOMUNIKASI DALAM ORGANISASI MULTIKULTURAL. *Komunikasi Sosial dan Lintas Budaya*, 2.

³ IAIN Parepare. 2023. Laporan Tahunan IAIN Parepare Tahun 2023. Parepare: IAIN Parepare.

wisata yang sedang tren, individu merasa harus mengunjunginya karena takut ketinggalan dan merasa cemas jika tidak segera mengunjunginya. Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa IAIN Parepare yang mengalami kecemasan ketika tidak mengakses media sosial.

Perilaku dalam menggunakan media sosial individu cenderung menggunakan waktu lebih banyak di media sosial dibandingkan dengan kegiatan yang lain. Hal ini dapat mendorong individu untuk terus-menerus memeriksa pembaruan dengan berbagai platform media sosial. Individu dengan perilaku ini merasa cemas jika tidak mengetahui aktivitas terbaru orang lain, seperti unggahan foto, acara atau pencapaian. Individu sering menghabiskan waktu yang berlebihan di media sosial untuk memsadikan tidak tertinggal informasi yang dianggap penting. Selain itu, perilaku ini mencakup perbandingan kehidupan pribadi dengan kehidupan orang lain di media sosial, yang pada akhirnya dapat memicu rasa iri, ketidakpuasan, dan stres.⁴

Pengguna media sosial saat ini terus mengalami peningkatan yang signifikan, dengan jumlah pengguna aktif mencapai 139 juta orang pada Januari 2024, yang setara dengan 49.9% dari populasi. Data menunjukkan bahwa sekitar 75% dari total pengguna media sosial saat ini menggunakan setidaknya satu platform media sosial, serta individu menghabiskan rata-rata waktu 3 jam 11 menit setiap hari untuk mengakses media sosial. Hal ini dikarenakan meningkatnya kebutuhan individu untuk terhubung dengan teman dan keluarga, serta mengisi waktu luang 58% pengguna melaporkan menggunakan media sosial untuk tujuan tersebut.⁵

Hariadi, Menyatakan bahwa perkembangan media sosial juga dapat menimbulkan perilaku kecemasan sosial baru yang disebut dengan FOMO. Individu yang mengalami hal tersebut merasakan ketakutan akan tertinggal ataupun kehilangan informasi. FOMO juga disebutkan sebagai dorongan yang kuat bagi individu agar

⁴ Alfanny Maulany Yusra and Lisfarika Napitupulu, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa," *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 2, no. 2 (2022): 73–80, <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.8718>.

⁵ Rodriguez, Maria, and Raj Singh. "Digital Communication Trends and Social Media Engagement." *International Journal of Digital Society* 14, no. 1 (March 2024): 45-62.

dapat berada di dua tempat atau lebih dalam satu waktu. Hal tersebut didasari rasa takut akan kehilangan sesuatu. Sehingga media sosial yang digunakan individu dapat mendukung pemecahan masalah karena berbagi informasi, individu bisa mendapatkan dukungan dan umpan balik yang dibagikan oleh orang lain.⁶

Adapun hadis yang diriwayatkan dalam kitab sunan Al-Tirmidzi nomor 1930:⁷

حَدَّثَنَا أَبُو هِشَامٍ الرَّفَاعِيُّ، مُحَمَّدُ بْنُ يَزِيدَ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ فُضَيْلٍ، عَنْ
الْوَلِيدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، بْنِ جُمَيْعٍ، عَنْ أَبِي الطُّفَيْلِ، عَنْ حُدَيْفَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ
ﷺ: "لَا تَكُونُوا إِمَّعَةً، تَقُولُونَ: إِنَّ أَحْسَنَ النَّاسِ أَحْسَنًا، وَإِنْ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا
وَلَكِنْ وَطِّنُوا أَنْفُسَكُمْ، إِنَّ أَحْسَنَ النَّاسِ أَنْ تُحْسِنُوا، وَإِنْ أَسَاءُوا فَلَا تَظْلِمُوا." قَالَ
أَبُو عِيسَى: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ، لَا نَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ هَذَا الْوَجْهِ

Terjemahan:

Telah menceritakan kepada Abu Hisyam Ar Rifa'i Muhammad bin Yazid, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Fudlail dari Al Walid bin Abdullah bin Jumai' dari Abu Thufail dari Hudzaifah ia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Janganlah kamu menjadi orang yang ikut-ikutan dengan mengatakan, 'Kalau orang lain berbuat kebaikan, kami pun akan berbuat baik dan kalau mereka berbuat zalim, kami pun akan berbuat zalim'. Tetapi, teguhkanlah dirimu dengan berprinsip, 'Kalau orang lain berbuat kebaikan, kami berbuat kebaikan pula dan kalau orang lain berbuat kejahatan, kami tidak akan melakukannya.'" Berkata Abu Isa: Ini merupakan hadits hasan gharib tidak kami ketahui kecuali melalui jalur ini.

⁶ Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan: Universitas Islam Negeri Sunan Am-pel.*

⁷ Rio Rmandani, Muhammad Ghifari, Abil Ash "Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Di Media Sosial Perspektif Hadis

Faktor yang mempengaruhi FOMO di kalangan pengguna media sosial yaitu pengguna media sosial yang berlebihan, yang seringkali memicu perasaan cemas dan tidak nyaman ketika individu merasa ketinggalan informasi atau kegiatan yang sedang tren di media sosial.⁸ Selain itu salah satu faktor yang menyebabkan individu mengalami FOMO karena ketidak mampuan dalam mengontrol dirinya saat menggunakan media sosial. Hal tersebut sesuai dengan istilah dalam psikologi yang terkait dengan regulasi diri. Regulasi diri yang dimaksud merupakan salah satu bagian penting yang dapat mengontrol diri individu agar bisa mengurangi penggunaan media sosial. Dalam hal ini dikarenakan semakin banyaknya stimulus untuk mendapatkan informasi, maka rasa ingin mengecek media sosial dan kekhawatiran setiap individu juga akan semakin tinggi akan berdampak negatif.⁹ Individu yang mempunyai tingkat regulasi diri yang kuat dapat mengurangi penggunaan media sosial dan dapat memberikan manfaat pada individu dan terhindar dari dampak buruk penggunaan media sosial.¹⁰

Dalam penelitian Santarcangelo menemukan bahwa individu mudah lebih aktif menggunakan media sosial dan sering merasa tertekan untuk mengikuti tren atau gaya hidup yang terlihat lebih menarik dari orang lain. Individu yang cenderung kurang pengalaman dalam mengelola emosi dan regulasi diri secara efektif. Sehingga individu lebih mudah terpengaruh oleh tekanan sosial yang datang melalui platform online.¹¹ Individu merasa terdesak untuk memaksakan diri dalam situasi atau perilaku tertentu yang tidak sesuai dengan keinginan individu demi memenuhi harapan sosial. Proses ini memperburuk regulasi diri individu. Karena pengambilan

⁸ 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

⁹ Nurhanifa, R., Hidayah, N., & Pratiwi, W. (2020). Regulasi diri dan perilaku penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 125-138.

¹⁰ Tiara, N., & Abdillah, R. (2024). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1).

¹¹ Santarcangelo, M., Grigoryan, H., & Price, T. (2023). FOMO and age: A longitudinal study on social media's influence on decision-making. *Psychology of Popular Media*, 12(1), 42-57

keputusan yang didorong oleh rasa takut akan kehilangan kesempatan sering kali mengabaikan perencanaan jangka panjang atau konsekuensi dari perilaku tersebut.¹²

Dari hasil penelitian Tiara, N., & Abdillah, R. yang menyatakan bahwa individu yang mengalami FOMO adalah individu yang menggunakan media sosial secara berlebihan. Sebagai contoh, individu yang buat konten saat sedang mengemudi kendaraan, berbicara sama orang yang di dekatnya pun lebih mementingkan media sosial. Bahkan setelah bangun tidur dan makan. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa FOMO merupakan jenis kekhawatiran yang muncul ketika seseorang menggunakan media sosial. Selain itu Kekhawatiran juga akan muncul jika individu tidak dapat membuka atau menggunakan media sosial sehingga individu tidak mengetahui informasi terbaru dan tidak dapat melihat aktivitas yang dilakukan oleh orang lain di media sosial.¹³

Hubungan antara regulasi diri dan fomo sangat signifikan, terutama di kalangan pengguna media sosial. Penelitian (Sianipar & Kaloeti) menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat FOMO yang lebih rendah, yang berarti mereka lebih mampu mengendalikan diri untuk terus memantau aktivitas orang lain di media sosial. Sebaliknya, individu yang memiliki regulasi diri rendah lebih rentan terhadap FOMO, yang dapat mendorong mereka untuk menggunakan media sosial secara berlebihan dan mengabaikan interaksi langsung dengan lingkungan sekitar.¹⁴ Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku dapat membantu individu mengurangi kecemasan terkait dengan ketertinggalan informasi dan aktivitas sosial, sehingga

¹² Przepiorka, A., Blachnio, A., & Cudo, A. (2021). Relationships between morningness, Big Five personality traits, and problematic Internet use in young adult university students: Mediating role of depression. *Chronobiology International*, 38(2), 248-259.

¹³ Nurul Tiara and Rijal Abdillah, "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2024 Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin," *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 1 (2024): 818–27.

¹⁴ Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*. (2023):

mereka dapat menggunakan media sosial dengan cara yang lebih sehat dan seimbang.¹⁵

Keterkaitan antara FOMO dan regulasi diri sangat penting untuk dipahami, terutama di kalangan individu yang aktif menggunakan media sosial. Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku individu dalam mencapai tujuan tertentu. Ketika individu memiliki regulasi diri yang tinggi, individu cenderung lebih mampu mengelola kecemasan yang muncul akibat FOMO. Penelitian oleh Sianipar dan Kaloeti menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan FOMO pada individu, di mana semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah tingkat FOMO yang dialami.¹⁶ Hal ini diperkuat oleh penelitian oleh Vikcyati dan Rozali yang menemukan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik tidak merasa tertekan untuk selalu terhubung dengan aktivitas sosial di media sosial. Dengan demikian, individu yang dapat mengatur diri individu dengan baik lebih mampu menghindari dampak negatif dari FOMO.¹⁷

Selain itu pemenuhan kebutuhan psikologis dasar seperti kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sangat berpengaruh terhadap regulasi diri dan pengalaman FOMO. Individu yang merasa terpenuhi kebutuhan psikologisnya cenderung memiliki regulasi diri yang lebih baik dan lebih mampu mengatasi perasaan Fomo. Penelitian oleh Zahroh dan Sholichah menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan ini dalam konteks penggunaan media sosial untuk menjaga keseimbangan antara interaksi sosial dan kesehatan mental. Ketika individu merasa terhubung dengan orang lain tanpa harus mengorbankan otonomi individu, tingkat FOMO dapat diminimalkan.

¹⁵ Handayani, A., & Aviani, Y. I. Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Baru Pengguna Aplikasi TikTok. *CAUSALITA: Journal Of Psychology*. (2023):

¹⁶ 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

¹⁷ Vikcyati, M. A., & Rozali, Y. A. (2023). ANALISIS PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (STUDI PADA REMAJA PENGGUNA TIKTOK). In *Psychomunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*.

Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran akan dampak negatif dari media sosial serta memperkuat keterampilan regulasi diri menjadi langkah penting dalam mengurangi pengalaman FOMO di kalangan pengguna media sosial.¹⁸

Dalam kondisi pengguna media sosial saat ini, pengembangan keterampilan regulasi diri menjadi suatu keharusan untuk mengatasi dampak negatif dari penggunaan media sosial. Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri tinggi dapat lebih mudah menyeimbangkan antara kehidupan online dan offline individu. Sianipar dan Kaloeti mencatat individu yang mampu mengelola waktu dan perhatian individu dengan baik cenderung memiliki tingkat FOMO yang lebih rendah.¹⁹ Selain itu, Se'u dan Rahayu menekankan bahwa pengembangan keterampilan pengelolaan diri dapat membantu individu menghindari ketergantungan pada media sosial, sehingga mengurangi perasaan ketinggalan informasi atau pengalaman. Dengan demikian, pendidikan tentang regulasi diri dan kesadaran akan dampak penggunaan media sosial perlu ditingkatkan untuk membantu individu menghadapi tantangan ini secara efektif.²⁰

Masalah regulasi diri dan FOMO dalam penelitian Asri Wulandari, menunjukkan individu memiliki beberapa masalah, dimana individu mengalami kesulitan dalam mengatur penggunaan media sosial yang mengarah pada peningkatan FOMO. Fenomena ini sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk mengelola waktu yang digunakan secara efektif.²¹ Hasil penelitian Wibowo, D.S., & Nurwindasari, R. yang menunjukkan bahwa rendahnya regulasi diri berkontribusi

¹⁸ 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 (JPDK)*, 4(3), 1103-1109.

¹⁹ 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.

²⁰ 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.

²¹ 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).

pada tingginya tingkat FOMO dikalangan individu.²² Selain itu, studi oleh Mila Yulianti menemukan bahwa individu yang tidak mampu mengatur diri cenderung lebih merasa cemas ketika tidak terhubung dengan aktivitas orang lain di media sosial. Permasalahan ini mewujudkan kebutuhan mendesak untuk memahami bagaimana regulasi diri dapat mempengaruhi pengalaman FOMO . Intervensi yang tepat dapat dirancang untuk membantu individu mengelola kecemasan terkait dengan media sosial.²³

Kesenjangan dalam penelitian ini terletak pada kurangnya pemahaman tentang mekanisme spesifik yang menghubungkan regulasi diri dan FOMO diantara pengguna media sosial. Meskipun ada beberapa penelitian yang menunjukkan hubungan negatif antara regulasi diri dengan FOMO ., seperti yang ditemukan Handayani dan Aviani masih sedikit yang mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan ini.²⁴ Penelitian sebelumnya tidak banyak membahas tentang pengaruh regulasi diri terhadap FOMO pengguna media sosial. Selain itu banyak studi sebelumnya cenderung berfokus pada dampak negatif dari pengguna media sosial sedangkan penelitian ini cenderung berfokus pada pengaruh regulasi diri terhadap FOMO pengguna media sosial yang akan diuji per aspek-aspek dari FOMO untuk diuji.²⁵

Meskipun beberapa penelitian sudah membahas hubungan antara regulasi diri dan FOMO , penelitian yang secara khusus melihat dampak negatif penggunaan

²² 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.

²³ Milla, Y., Hastutiningtyas, W. R., & Rosdiana, Y. (2024). *Hubungan Regulasi Diri (Self Regulation) dengan Ketakutan Kehilangan Informasi (Fear Of Missing Out) pada Remaja Akhir di Universitas Wisnuwardhana Kota Malang* (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi).

²⁴ Handayani, A., & Aviani, Y. I. (2023). HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT PADA MAHASISWA BARU PENGGUNA APLIKASI TIKTOK. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(3), 116-123.

²⁵ 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

media sosial, seperti yang diungkapkan oleh Sianipar & Kaloeti (2019), memberikan landasan penting untuk memahami mengapa FOMO menjadi masalah. Salah satu dampak negatif tersebut adalah meningkatnya kecemasan akibat perbandingan sosial yang tak terhindarkan di media sosial. Kecemasan inilah yang kemudian memicu perilaku FOMO di mana individu terus-menerus terpapar pada informasi tentang apa yang orang lain lakukan, yang selanjutnya memperburuk perasaan tertinggal dan keinginan untuk selalu terhubung.²⁶ Penelitian selanjutnya akan menjabarkan aspek-aspek FOMO secara lebih mendalam, serta bagaimana regulasi diri dapat menjadi kunci untuk mengelola dampak negatif tersebut. Adapun aspek-aspek pada FOMO yaitu kecemasan sosial, ketergantungan media sosial dan persepsi kehilangan:²⁷

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan oleh peneliti maka penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap fomo pengguna media sosial.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap kecemasan sosial?
2. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap ketergantungan media sosial?
3. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap persepsi kehilangan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap kecemasan sosial
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap ketergantungan media sosial

²⁶Sianipar, N.A., & Kaloeti, D.V.S. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jurnal Empati et al., "HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO" 8 (2019): 136–43.

²⁷ Adira Ismi Wahyuni, Siti Nurbayani, and Rika Sartika, "Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction Dan Fomo (Fear Of Missing Out)," *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan* 1, no. 3 (2022): 92, <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v1i3.38009>.

3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap persepsi kehilangan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk dijadikan sumber informasi dalam menjawab apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap Fomo pengguna media sosial.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan akademik tentang hal-hal yang berhubungan dengan pengaruh regulasi diri terhadap Fomo pengguna media sosial.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi pengguna media sosial diharapkan dapat menjadikan sebagai bahan evaluasi agar bisa meningkatkan regulasi diri terhadap Fomo pengguna media sosial yang baik.
 - b. Bagi penulis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan mengenai pengaruh regulasi diri terhadap Fomo pengguna media sosial.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Hal ini guna menjadi dan pendukung dalam tinjauan pustaka, diantaranya yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan Handayani, A., yang berjudul “ hubungan regulasi diri dengan pada mahasiswa baru pengguna aplikasi tiktok”. Hasil yang diperoleh penelitian ini diketahui dari dua skala yaitu regulasi diri (9 item) dan skala (FOMO) (10 item) yang menunjukkan hubungan yang negative antara regulasi diri dengan *Fomo* ($r_{xy} = _119$ dengan nilai $p = 0,026$ ($p < 0,05$), hal ini berarti semakin tinggi fomo maka regulasi diri akan semakin rendah, begitupun sebaliknya semakin rendah fomo maka semakin tinggi regulasi diri mahasiswa baru pengguna aplikasi tiktok.²⁸ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama membahas tentang regulasi diri dan FOMO , dan penelitian ini juga menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian ini yang ditulis oleh Handayani, A., dkk adalah hubungan regulasi diri dengan FOMO , pada mahasiswa baru pengguna aplikasi tiktok. Sedangkan penelitian ini membahas tentang pengaruh regulasi diri terhadap FOMO , pengguna media sosial dengan jenis pendekatan regresi linear sederhana dan diuji peraspek dari FOMO .
2. Penelitian yang dilakukan Nurul Tiara et al dengan judul “pengaruh regulasi diri terhadap FOMO , pada mahasiswa universitas bhayangkara Jakarta raya”. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukan bahwa koefisien regresi sebesar 0,246 dan nilai koefisien determinasi (R Square)

²⁸ Anifa Handayani and Yolivia Irna Aviani, “HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT” 1, no. 3 (2023): 116–23.

sebesar 0,096 dengan signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,5$) yang menunjukkan sumbangan efektif kedua variabel yaitu sebesar 9,6% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Pada nilai koefisien tersebut menunjukkan nilai positif, sehingga dapat diartikan bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap FOMO.²⁹ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang ditulis oleh Nurul Tiara et al dkk yaitu sama-sama membahas pengaruh regulasi diri terhadap FOMO pada mahasiswa dan penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif. Perbedaan penelitian ini yang ditulis oleh Nurul Tiara et al., pengaruh regulasi diri terhadap FOMO pada mahasiswa universitas bhayangkara Jakarta raya dengan menggunakan pendekatan teknik cluster sampling. Sedangkan penelitian ini membahas tentang pengaruh regulasi diri terhadap FOMO pengguna media sosial dengan menggunakan jenis pendekatan regresi linear sederhana dan menguji variabel Y dengan cara per aspek .

3. Penelitian yang dilakukan Meisha Agatha Vickcyati, et al., yang berjudul “ analisis pengaruh regulasi diri terhadap fomo studi pada remaja pengguna tiktok”. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif kausalitas dengan jumlah sampel 400 remaja yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Alat ukur regulasi diri terdiri dari 41 aitem dengan reliabilitas (α)= 0,954 dan untuk alat ukur FOMO terdiri dari 14 aitem dengan reliabilitas (α)= 0,878. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana dengan hasil signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien sebesar -0,248 yang artinya hipotesis diterima. Terdapat pengaruh negatif signifikan regulasi diri terhadap FOMO dengan besaran nilai $R^2 = 0,460$ (46%) yang artinya regulasi diri berkontribusi sebesar

²⁹ Tiara and Abdillah, “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin.”

46% terhadap perilaku FOMO dan sisanya dipengaruhi faktor lain. Dugaan lain dari penelitian ini adalah jenis kelamin dan usia memiliki pengaruh untuk perilaku FOMO.³⁰ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Meisha Agatha Vickcyati, et al., yaitu sama-sama membahas tentang pengaruh regulasi diri terhadap FOMO dan penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif dan sama-sama menggunakan regresi linear sederhana. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Meisha Agatha Vickcyati, et al., adalah analisis pengaruh regulasi diri terhadap FOMO studi pada remaja pengguna tiktok. Sedangkan penelitian ini membahas tentang pengaruh regulasi diri terhadap FOMO pengguna media sosial dan menganalisis aspek-aspek FOMO.

4. Penelitian yang dilakukan Lailatus Zahroh dkk dengan judul “ pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap FOMO pada mahasiswa pengguna instagram”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap (FOMO). Tipe penelitian yaitu dengan metode survei. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa pengguna instagram sebanyak 170 dengan menggunakan teknik non probability sampling. Data dikumpulkan menggunakan Skala , Skala Konsep Diri, dan Skala Regulasi Diri. Data dianalisis menggunakan analisis regresi berganda. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa konsep diri dan regulasi diri berpengaruh terhadap (FOMO) pada mahasiswa pengguna instagram ($p < 0,05$). Prosentase pengaruh konsep diri dan regulasi diri sebesar 77,1% terhadap FOMO . Penelitian juga menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dengan FOMO sebesar 0,875 dan hubungan regulasi diri dengan FOMO sebesar 0,835. Rata-rata

³⁰ Meishe Agatha Vikcyati and Yuli Asmi Rozali, “Analisis Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear Of Missing Out (Studi Pada Remaja Pengguna Tiktok),” *Seminar Nasional Seri 3 “Optimalisasi Potensi Generasi: Membangun Pribadi Yang Tangguh Dalam Berbagai Bidang*, 2022, 121–29.

subjek berada di kategori sedang pada konsep diri, regulasi diri, dan FOMO.³¹ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Lailatus Zahroh dkk yaitu sama-sama membahas regulasi diri terhadap FOMO, penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Lailatus Zahroh dkk adalah teknik pengambilan sampel penelitian Lailatus menggunakan *proposive sampling* sedangkan penelitian ini *cluster sampling*

5. Penelitian yang dilakukan oleh Lisa Sonia Yoshinta Se'u et al., dengan judul “ hubungan antara regulasi diri dengan FOMO pada remaja akhir pengguna media sosial di kota kupang” Penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling. Subjek penelitian adalah 125 remaja pengguna media sosial di Kota Kupang. Metode pengumpulan data menggunakan Self-Regulation Questionnaire (SRQ) yang terdiri dari 43 item dengan $\alpha = 0,933$ dan skala FOMO dari Przybylski yang terdiri dari 9 item dengan $\alpha = 0,89$. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai r hitung = $-0,116$ dan nilai $P = 0,099$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan FOMO pada remaja pengguna media sosial di Kota Kupang.³² Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Lisa Sonia Yoshinta Se'u et al., yaitu sama-sama membahas tentang regulasi diri dengan fomo dan juga menggunakan metode kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Lisa Sonia Yoshinta Se'u et al., hubungan antara regulasi diri dengan FOMO pada remaja akhir pengguna media

³¹ Lailatus Zahroh and Ima Fitri Sholichah, “Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Lailatus,” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4 (2022): 1103–9.

³² Lisa Sonia et al., “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Di Kota Kupang” 10, no. 2 (2022): 445–54, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>.

sosial di kota kupang. Sedangkan penelitian ini membahas tentang pengaruh regulasi diri terhadap FOMO pengguna media sosial dan diuji secara peraspek pada variabel Y.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Riska Christina dkk dengan judul “ hubungan tingkat Neurotisme dengan (FOMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara skor neurotisme dengan (FOMO) pada remaja. Nilai koefisien korelasi (r) ialah sebesar 0,464 dengan $p = 0,00 < 0,01$, maka semakin tinggi kecenderungan remaja memiliki neurotisme maka akan semakin tinggi pula risiko untuk mengalami kekhawatiran akan aktivitas orang lain yang dianggap lebih menyenangkan dan berharga. Besaran kontribusi neurotisme terhadap (FOMO) ialah 21,5%.³³ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu sama-sama membahas tentang FOMO dan penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif. Perbedaan penelitian ini yang ditulis oleh Riska Christina dkk adalah teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, sedangkan penelitian ini menggunakan random sampling cluster.
7. Penelitian yang dilakukan oleh Nicho Alinton Sianipar, Dian Veronika Sakti Kaloeti dengan judul” Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan (FOMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”. Penelitian ini bertujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan FOMO pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Populasi berjumlah 246 mahasiswa, sebanyak 191 mahasiswa tahun pertama diambil untuk sampel penelitian dengan teknik simple

³³ Riska Christina, Muhammad Salis Yuniardi, and Adhyatman Prabowo, “Hubungan Tingkat Neurotisme Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial” 4, no. 2 (2019): 105–17.

random sampling. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala yaitu Skala Regulasi Diri (24 aitem dengan $\alpha = .895$) dan Skala FOMO (19 aitem dengan $\alpha = .814$). Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan FOMO ($r_{xy} = -.169$ dengan $p = .010$), yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah FOMO yang dialami.³⁴ Persamaan penelitian ini dengan penelitian oleh Nicho Alinton Sianipar, Dian Veronika Sakti Kaloeti sama-sama membahas tentang regulasi diri dan FOMO dan juga menggunakan metode kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Nicho Alinton Sianipar, Dian Veronika Sakti Kaloeti adalah Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan (FOMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, sedangkan penelitian ini membahas tentang pengaruh regulasi diri terhadap FOMO pengguna media sosial.

8. Penelitian yang dilakukan oleh Alfanny Maulany Yusra dkk dengan judul “Hubungan Regulasi Diri Dengan (FOMO) Pada Mahasiswa”. Penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Regulasi Diri dengan (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Terakhir di Universitas Islam Riau, sebanyak 118 mahasiswa tahun terakhir diambil untuk sampel penelitian dengan teknik Convenience Sampling. analisis Korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif antara Regulasi Diri dengan (FOMO) ($r = -.373$ dengan nilai $p = .000$ ($p < .05$), yang berarti semakin tinggi Regulasi Diri maka semakin rendah (FOMO) yang dialami.³⁵ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfanny Maulany Yusra1, Lisfarika Napitupulu adalah sama-sama

³⁴ Jurnal Empati Alfany, M. Y., et al., “HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO” 8 (2019): 136–43.

³⁵ Maulany Yusra and Napitupulu, “Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa.”

membahas tentang regulasi diri dengan FOMO dan juga menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfanny Maulany Yusra¹, Lisfarika Napitupulu hubungan regulasi diri dengan FOMO pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini menggunakan pengaruh regulasi diri terhadap FOMO pengguna media sosial dan variabel y pada penelitian ini diuji secara peraspek.

9. Penelitian yang dilakukan Putri Dianda Utami, Yolivia Irna Aviani, dengan judul “ hubungan antara regulasi diri dengan (FOMO) pada remaja pengguna instagram”. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat hubungan regulasi diri dengan FOMO pada remaja pengguna Instagram. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 446 orang remaja yang aktif menggunakan Instagram. Adapun teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling. Penelitian ini menggunakan skala FOMO dari Song, Zhang, Zhao, & Song (2017) dan Self-Regulation Questionnaire (SRQ) yang diadaptasi oleh Gawi (2019). Teknik analisis data pada penelitian ini adalah Product Moment Correlation Coefisien dan analisis regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai korelasi -0,017 dan $p = 0.716$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan (FOMO) pada remaja yang menggunakan Instagram.³⁶ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Dianda Utami, Yolivia Irna Aviani, sama-sama membahas tentang regulasi diri dengan FOMO dan juga menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Dianda Utami, Yolivia Irna Aviani, adalah teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini

³⁶ Putri Dianda Utami and Yolivia Irna Aviani, “HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (Fomo) Remaja Pengguna Instagram,” *Jurnal Pendidikan Tambusai Universitas Negeri Padang* 5, no. 1 (2021): 177–85.

adalah purposive sampling, sedangkan penelitian random sampling cluster.

10. Penelitian yang dilakukan Shella Anggraini dengan judul “Hubungan Regulasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X Di Ma Al-Hikmah Bandar Lampung”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media social pada peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung.³⁷ Persamaan penelitian ini dengan penelitia yang dilakukan Shella Anggraini yaitu sama-sama membahas tentang regulasi diri dengan penggunaan media sosial dan juga menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Shella Anggraini adalah hubungan regulasi diri dengan intensitas pengguna media sosial peserta didik kelas XII di MA Al-Hikmah Bandar Lampung, sedangkan penelitian ini membahas tentang pengaruh regulasi diri terhadap FOMO dengan menguji FOMO berdasarkan masing-masing aspeknya.

B. Tinjauan Teori

1. Regulasi Diri

Regulasi diri menurut Albert Bandura adalah sebagai strategi yang digunakan individu untuk mencapai tujuan dengan melibatkan proses kognitif, emosional, dan sosial regulasi diri atau pengelolaan diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan

³⁷ Anggraini, S. (2019). *Hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas. Menurut Bandura sebagaimana dikutip Lisyah dan Subandi regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan. Zimmerman menyatakan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi.³⁸

Penelitian Chen et al., menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri memiliki korelasi yang signifikan dengan prestasi individu, penelitian tersebut mengungkapkan bahwa individu yang memiliki keterampilan regulasi diri tinggi cenderung lebih mampu merencanakan, memantau dan mengevaluasi proses pada diri individu. Adapun proses regulasi diri dilakukan agar seorang individu mampu mencapai tujuan yang di harapkan. Proses dalam mencapai suatu tujuan yang di harapkan seorang individu perlu mengetahui kemampuan fisiknya, kognitifnya, sosialnya, pengendalian emosi yang cukup baik sehingga akan membawa seorang pada regulasi diri yang baik dan cukup.³⁹

Regulasi diri merupakan suatu proses internal di mana individu secara sadar mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan tertentu. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik mampu menetapkan tujuan, membuat rencana, memantau kemajuan, serta mengevaluasi hasil dari tindakannya. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk bertindak secara fleksibel, menunda kepuasan sesaat, dan bertahan dalam menghadapi hambatan. Regulasi diri juga mencakup

³⁸ Lisyah Chairan, "Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri," *Peranan Regulasi Diri* 53, no. 9 (2010): 1689–99.

³⁹ Chen, X., Zhang, L., & Liu, Y. (2013). Self-regulation and academic achievement: A meta-analytic review. *Journal of Educational Psychology*, 105(1), 105–115.

pengendalian diri terhadap emosi negatif yang dapat mengganggu fokus terhadap tujuan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap regulasi diri menjadi penting dalam pengembangan pribadi dan sosial.⁴⁰

a) Aspek – aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman regulasi diri memiliki beberapa aspek:⁴¹

1) Kognisi

Kognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan atau mengatur dirinya dalam proses mengendalikan diri dan mengontrol individu dalam penggunaan media sosial. Strategi untuk mengontrol atau meregulasi kognisi, termasuk macam-macam aktivitas kognitif dan metakognitif bahwa individu terlibat untuk mengadaptasi dan mengubah kognisi individu.

2) Motivasi

Aspek motivasional merupakan elemen kunci dalam regulasi diri yang menentukan arah dan intensitas perilaku individu. sehingga individu dengan motivasi tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih unggul, mampu mengatasi hambatan, dan konsisten dalam mencapai target personal maupun profesional.

3) Perilaku

Aspek perilaku berkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan tindakan dan mengatur strategi pencapaian tujuan. regulasi diri dapat menekankan pentingnya regulasi diri, manajemen waktu, dan pengaturan lingkungan. Studi komprehensif tersebut menunjukkan bahwa individu dengan regulasi perilaku superior

⁴⁰ Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39).

⁴¹ Zimmerman, B. J, A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning, *Journal of Educational Psychology*, 81 (1989). (3) 329-339.

mampu membuat keputusan strategis, mengoptimalkan sumber daya, dan mengembangkan pola perilaku produktif.

b) Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri

Menurut Zimmerman memaparkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri sebagai berikut:

1. Faktor dalam diri

Regulasi diri pada individu salah satunya dipengaruhi oleh proses dalam diri yang saling berhubungan. Proses personal diantaranya yaitu pengetahuan yang dimiliki individu, proses pengambilan keputusan metakognitif, tujuan dan kognisi akademis dan kondisi afeksi.

a) Pengetahuan yang dimiliki individu

Pengetahuan individu dapat dibedakan menjadi pengetahuan deklaratif dan pengetahuan regulasi atau pengetahuan tentang bagaimana mengarahkan diri.

b) Proses pengambilan keputusan metakognitif

Proses ini melibatkan perencanaan atau analisis tugas usaha pengontrolan belajar dan mempengaruhi timbal balik dari usaha tersebut. Pengambilan keputusan metakognitif tergantung juga pada tujuan jangka panjang individu untuk belajar. Tujuan dan pemakaian proses kontrol metakognitif dipengaruhi oleh persepsi terhadap efikasi diri dan afeksi.

c) Tujuan dan kognisi akademis

Tujuan akademis menjadi alasan adanya variasi dalam penggunaan strategi self-regulated learning diantara individu yang berprestasi tinggi dan rendah. Setiap individu memiliki kemampuan dan alasan yang berbeda beda.

d) Kondisi afeksi

Afeksi merupakan bentuk emosi yang dimiliki individu. Bentuk emosi yang dimiliki individu dapat bersifat menghambat atau memperlancar pencapaian prestasi akademis

2. Faktor Perilaku

Tiga cara respon individu yang berhubungan dengan perilaku regulasi diri meliputi: observasi diri, penilaian diri, dan reaksi diri.

3. Faktor Lingkungan (Environment)

Terdapat dua jenis pengaruh lingkungan yang dapat mempengaruhi self-regulated learning, yaitu: Pengalaman sosial dan struktur lingkungan.⁴²

2. FOMO

FOMO adalah konsep yang diperkenalkan Patrick J. McGinnis mendefinisikan bahwa fomo sebagai perasaan cemas karena orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik dari kita. FOMO merupakan suatu kondisi atau perasaan khawatir, ketakutan jika individu lain mempunyai pengalaman berharga dibandingkan dengan diri sendiri. Hal tersebut ditandai dengan adanya keinginan untuk terus terkait dengan aktivitas lain. Individu yang merasakan FOMO akan mengalami gangguan secara psikologis seperti merasa cemas, mengalami gangguan tidur hingga berakibat negative pada kesejahteraan dan kepuasan individu.⁴³

Sumini, et all menjelaskan bahwa FOMO membuat individu merasa takut kehilangan berita, informasi mengenai aktivitas oranglain sehingga secara terus menerus harus selalu mengakses media sosial, baik untuk melihat beranda maupun melihat laman orang lain. Lebih lanjut,

⁴² Zimmerman, B. J, A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning, Journal of Educational Psychology, 81 (1989). (3) 329-339.

⁴³ Khadijah, K., Oktasari, M., Stevani, H., & Ramli, M. (2023). Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Perspektif Teori Solution Focused Brief Counseling. *Research and Development Journal of Education*, 9(1), 336-343.

Gangguan umum yang dirasakan oleh individu yang mengalami FOMO adalah saat mengamati postingan orang lain yang dianggap lebih menyenangkan, merasa orang lain dapat melakukan hal yang menyenangkan tanpanya, sementara inndividu merasa tidak memiliki hal menyenangkan seperti yang dilakukan dan diupdate sepertiorang lain. Maka individu merasa harus dapat melakukan apa yang dilakukan orang lain bahkan lebih dari orang lain. ketika tidak tercapai individu merasa bahwa ada hal yang tidak benar dengan hidupnya, sehingga dia merasa kehidupannya hampa.

Gangguan FOMO ini tentu perlu mendapat perhatian khusus, jika dibiarkan saja maka akan banyak individu yang hanya berfokus pada dunia maya daripada kehidupan nyatanya, terobsesi dengan kehidupan orang lain, merasa tidak puas dengan hidupnya dan membandingkan hidupnya dengan orang lain.⁴⁴

Adapun aspek-aspek FOMO sebagai berikut:⁴⁵

a. Apek-aspek FOMO

1. Kecemasan sosial

Yaitu ketidaknyamanan emosional yang muncul ketika individu berada dalam situasi sosial, di mana individu merasa terancam oleh penilaian orang lain.

2. Ketergantungan media sosial

Ketergantungan media sosial adalah kondisi di mana individu merasa tidak mampu mengontrol penggunaan media sosial, sehingga menghabiskan waktu berlebihan untuk mengakses platform tersebut.

⁴⁴ Khuluqiyah, B., & Satwika, Y. W. (2024). Hubungan self control dengan kecenderungan mengalami fear of missing out (FoMO) pada remaja madya pengguna aktif media sosial. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1049-1066.

⁴⁵ Wahyuni, Nurbayani, and Sartika, "Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction Dan Fomo (Fear Of Missing Out)."

3. Persepsi kehilangan

Persepsi kehilangan pada pengguna media sosial mengacu pada cara individu memahami dan merasakan kehilangan yang terkait dengan pengalaman di platform media social. Hal ini seringkali berhubungan dengan perasaan kehilangan momen, informasi atau koneksi sosial yang dianggap penting.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi FOMO

Menurut Beumister menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi fomo sebagai berikut:⁴⁶

1. Koneksi sosial

Individu yang merasa kurang terhubung dengan orang lain cenderung lebih rentan terhadap FOMO karena individu merasa perlu untuk selalu mengejar pengalaman atau kegiatan sosial untuk merasa termasuk dalam kelompok.

2. Kepuasan hidup

Individu yang merasa tidak puas dengan hidup individu cenderung lebih rentan terhadap FOMO karena individu berharap bahwa pengalaman atau kegiatan sosial akan meningkatkan kepuasan hidup individu.

3. Pengaruh media sosial

Individu yang lebih sering menggunakan media social cenderung lebih rentan terhadap FOMO karena individu terpapar dengan gambaran idilisasi yang sering tidak realistis tentang kehidupan orang lain yang dapat membuat individu merasa tidak puas dengan hidup individu sendiri.

⁴⁶ Tryana Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, " *Journal GEEJ* 7, no. 2 (2020).

4. Penerimaan sosial

Individu yang sangat mengutamakan penerimaan sosial cenderung lebih rentan terhadap FOMO karena individu merasa perlu untuk selalu mengejar kegiatan atau pengalaman sosial yang dianggap populer atau diterima oleh kelompok individu.

5. Kontrol diri

Individu yang kurang dalam mengontrol diri individu sendiri cenderung lebih rentan terhadap FOMO karena individu merasa kesulitan untuk menahan diri dari terus-menerus mengejar kegiatan atau pengalaman sosial.

6. Pengalaman masa lalu

Individu yang pernah merasa kehilangan pengalaman atau kesempatan penting di masa lalu cenderung lebih rentan terhadap FOMO karena individu merasa perlu untuk selalu mengejar pengalaman atau kegiatan sosial yang dianggap penting untuk menghindari kehilangan pengalaman atau kesempatan lainnya di masa depan.

3. Media Sosial

Media sosial merupakan teknologi yang memungkinkan individu untuk saling berinteraksi antara satu dengan yang lain, bertukar informasi dalam komunitas virtual yang terus berkembang. Nasrullah menyatakan bahwa media sosial yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi berbasis internet tetapi juga mendukung berbagi konten dan mempromosikan kegiatan edukasi serta pengembangan komunitas digital.⁴⁷ Fuchs juga menekankan peran media sosial dalam membuka akses informasi dan meningkatkan partisipasi individu secara aktif dalam

⁴⁷ Nasrullah, R. Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, (2017):

diskusi secara online. Media sosial seperti Facebook, Instagram, Tiktok Dan Twitter telah mengubah pola komunikasi individu. Sehingga media sosial menjadi elemen penting dalam kehidupan sehari-hari dan berkontribusi besar dalam perkembangan media sosial pada saat ini, terutama dikalangan muda.⁴⁸

4. Hubungan Antara Regulasi Diri dengan FOMO

Hubungan antara regulasi diri dan FOMO merupakan area penting dalam psikologi, terutama di era digital saat ini. Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku mereka dalam mencapai tujuan tertentu. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat FOMO yang lebih rendah. Sebuah studi oleh Sianipar dan Kaloeti menemukan bahwa individu yang memiliki regulasi diri yang baik mengalami fomo yang lebih sedikit, dengan koefisien korelasi negatif yang signifikan ($r = -0.169$, $p < 0.05$). Ini menunjukkan bahwa ketika individu mampu mengatur diri sendiri, maka individu lebih mampu mengelola kecemasan yang muncul akibat perbandingan sosial di media sosial, sehingga mengurangi kebutuhan untuk terus-menerus memantau aktivitas orang lain.⁴⁹

Sebaliknya, individu dengan regulasi diri yang rendah lebih rentan terhadap FOMO. Penelitian oleh Handayani dan Aviani mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa individu pengguna aplikasi TikTok yang memiliki regulasi diri rendah cenderung mengalami fomo yang lebih tinggi ($r = -0.119$, $p = 0.026$). Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan untuk mengatur emosi dan perilaku dapat

⁴⁸ Fuchs, Christian. "Social media: A critical introduction." (2021): 1-440.

⁴⁹ Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1) (2023): 136-143.

menyebabkan individu merasa tertekan dan cemas ketika tidak dapat mengakses informasi terbaru atau melihat aktivitas orang lain di media sosial. Dengan kata lain, ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat memperburuk pengalaman fomo dan meningkatkan ketergantungan pada media sosial.⁵⁰

Pentingnya regulasi diri dalam konteks FOMO juga terlihat dalam cara individu merespons penggunaan media sosial. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik lebih mungkin untuk menetapkan batasan pada waktu yang dihabiskan di media sosial dan lebih sadar akan dampak negatif dari penggunaan berlebihan. Penelitian oleh Nabila dan Laksmiwati menunjukkan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri tinggi dapat menggunakan media sosial secara lebih sehat, sehingga mengurangi kecemasan terkait ketinggalan informasi atau aktivitas sosial. Dengan demikian, pengembangan regulasi diri menjadi kunci dalam membantu individu mengatasi kecemasan terkait penggunaan media sosial dan meminimalkan efek negatif dari FOMO ().⁵¹

C. Kerangka Fikir

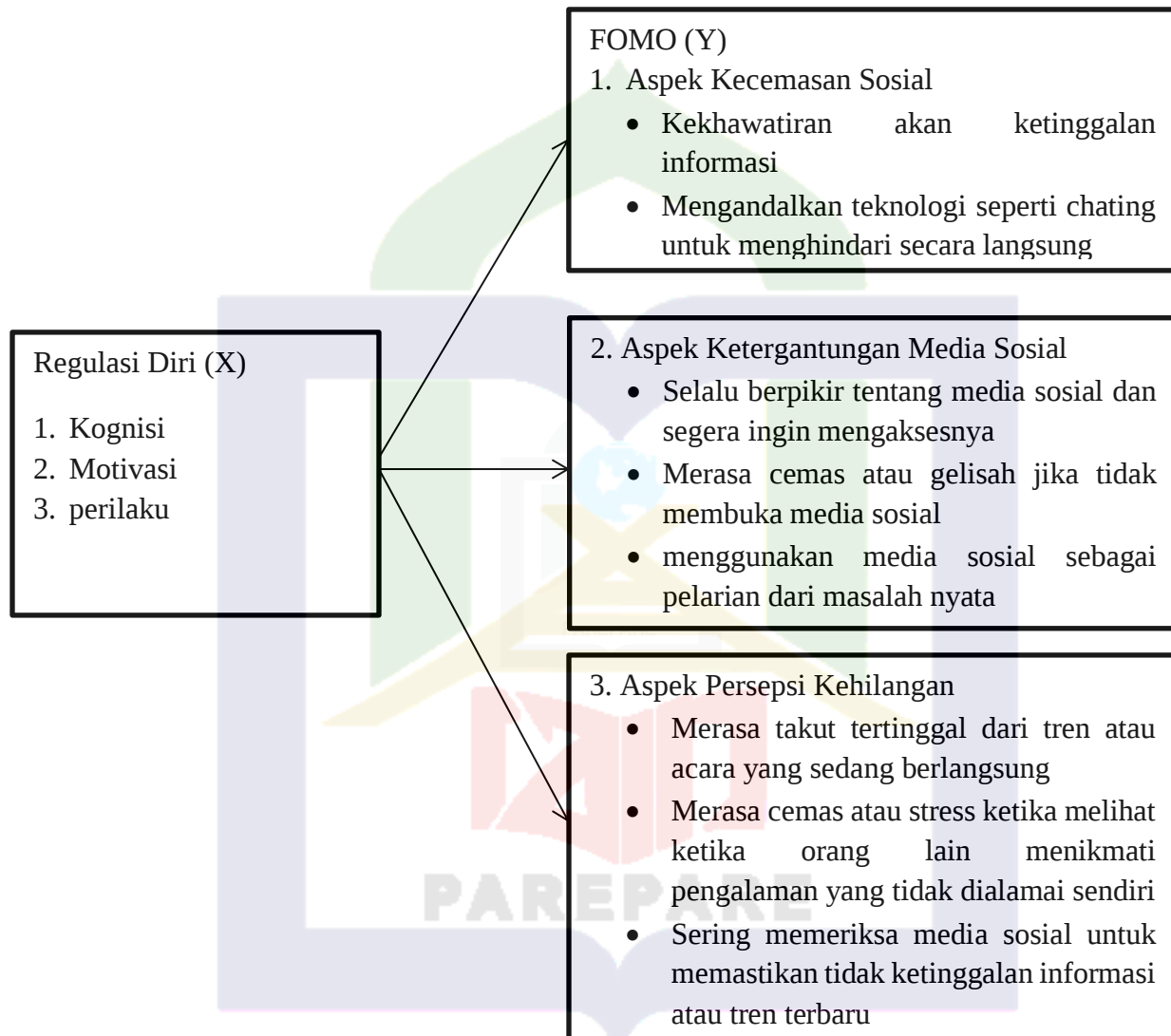
Penelitian ini akan melihat pengaruh regulasi diri terhadap fomo untuk memahami fokus penelitian ini maka dapat dijelaskan bahwa variable X dalam penelitian ini adalah regulasi diri yang terdapat 3 aspek yaitu menetapkan tujuan kognisi, motivasi dan perilaku. Regulasi diri akan dilihat bagaimana pengaruh terhadap FOMO () sebagai variable Y yang terdapat 3 aspek yaitu kecemasan sosial, ketergantungan media sosial dan persepsi kehilangan. Pada akhirnya penelitian ini akan melihat apakah terdapat pengaruh regulasi diri

⁵⁰ Handayani, A., & Aviani, Y. I. Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Baru Pengguna Aplikasi TikTok. *Causalita: Journal of Psychology*. (2023):

⁵¹ Nabila, A., & Laksmiwati, D. Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Muhammadiyah Purworejo. *Jurnal Psikologi*. (2023):

terhadap FOMO pengguna media sosial. Adapun kerangka pikir yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Gambar 2.1 bagan kerangka pikir



C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pikir diatas, maka dapat diturunkan beberapa hipotesis sebagai berikut:

Ha¹: Terdapat pengaruh regulasi diri dengan kecemasan sosial

Ha²: Terdapat pengaruh regulasi diri dengan ketergantungan media sosial

Ha³: Terdapat pengaruh regulasi diri dengan persepsi kehilangan

Ha⁴: Terdapat pengaruh regulasi diri dengan kecemasan sosial, ketergantungan media sosial dan persepsi kehilangan

Ho¹ : Tidak terdapat pengaruh regulasi diri dengan kecemasan sosial

Ho² : Tidak Terdapat pengaruh regulasi diri dengan ketergantungan media sosial

Ho³ : Tidak terdapat pengaruh regulasi diri dengan persepsi kehilangan

Ho⁴ : Tidak terdapat pengaruh regulasi diri dengan kecemasan sosial, ketergantungan media sosial dan persepsi kehilangan

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif pendekatan regresi. Penelitian kuantitatif sebagaimana dijelaskan Sugiyono yaitu penelitian yang menggunakan pengukuran, perhitungan, rumus dan data numerik, dalam merencanakan, menjalankan hipotesis, menerapkan teknik, menganalisis data dan menyimpulkan temuan.⁵²

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif regresi linear sederhana, metode ini melibatkan pengumpulan data dengan menyebar kuesioner untuk menganalisis fakta dan data-data yang menunjang keterangan yang diperlukan untuk mendukung pembahasan penelitian.⁵³ Metode ini digunakan sebagai tujuan yang hendak dicapai untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap FOMO pengguna media sosial.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan oleh penulis berlokasi di kampus IAIN Parepare, Jl. Amal bakti No.8, Bukit Harapan, Kec. Soreang Kota Parepare, Sulawesi Selatan.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian yang diperlukan penulis dalam menjalankan penelitian ini yaitu 6 bulan.

⁵² Sugiyono, P. D. "metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan)." *Metode Penelitian Pendidikan* 67 (2019).

⁵³ Madiistriyatno, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*

C. Populasi dan Sampel

2. Populasi

Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian penulis dalam suatu ruang dan waktu yang sudah ditentukan. Sugiyono mengemukakan, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.⁵⁴ Adapun populasi penelitian ini adalah 235 mahasiswa angkatan 2022 dan angkatan 2023 IAIN Parepare.

3. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dengan menggunakan cara tertentu sehingga data tersebut dapat mewakili seluruh populasi secara keseluruhan. Adapun pendapat sugiyono yang mengatakan bahwa, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁵⁵

Teknik pengambilan sampel sangatlah diperlukan dalam sebuah penelitian karena hal ini digunakan untuk menentukan siapa saja anggota dari populasi yang hendak dijadikan sampel.⁵⁶ Penelitian ini guna untuk menyederhanakan proses pengumpulan data dan pengolahan data, peneliti menggunakan *rumus slovin* dalam menentukan sampel penelitian. Sampel dapat ditentukan dengan menggunakan rumus slovin, yaitu

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

⁵⁴ Nur fadillah amin et al., “konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian “ 14, no 1(2023). H 17-19

⁵⁵ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Bandung : Alfabeta,2022)

⁵⁶ Prof.Dr.Purwantu, *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*, budi santo (pustaka belajar, 2023).

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = populasi

e = presentase tingkat kesalahan yang dapat ditolerir. $e = 0,05$

Cara mengetahui sampel penelitian ini maka dilakukan perhitungan sebagai berikut:

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

$$n = \frac{235}{1 + 235 \times (0,05)^2}$$

$$n = \frac{235}{1 + 235 \times (0,0025)}$$

$$n = \frac{235}{1 + 0,5875}$$

$$n = \frac{235}{1,5875}$$

$$n = 148$$

Hasil perhitungan di atas, sesuai dengan rumu slovin, diketahui jumlah mahasiswa angkatan 2022 dan angkatan 2023 aktif menggunakan media sosial sebanyak 235 orang, dengan tingkat kesalahan sampel sebesar 0,05%. Maka hasil sampel pada penelitian ini sebanyak 148 responden.

Adapun kriteria yang menjadi pertimbangan penulis dalam menentukan sampel pada penelitian ini, sebagai berikut:

- a) Mahasiswa IAIN parepare angkatan 2022 dan angkatan 2023 yang aktif menggunakan media sosial
- b) Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
- c) Bersedia berpartisipasi dalam penelitian, termasuk mengisi kuesioner.

D. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data

Pengumpulan data merupakan suatu hal yang penting dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang tepat. Pengumpulan data penelitian bertujuan dapat memastikan keakuratan dan kevalidan hasil penelitian untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini.⁵⁷ Peneliti menggunakan metode pengumpulan data yaitu kuesioner.

Kuesioner atau angket adalah sebuah alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya, data tersebut akan diolah untuk menghasilkan informasi tertentu, dengan angket diharapkan dapat memperoleh informasi secara relevan.⁵⁸ Kuesioner dalam penelitian ini adalah memberikan dan menyebar daftar pertanyaan mengenai pengaruh regulasi diri terhadap FOMO pengguna media sosial dengan harapan bahwa ada respon dari pernyataan tersebut.⁵⁹

Tabel 3.1 Skor Skala Likert

Pernyataan	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

⁵⁷ Eko Widoyoko Putra, Teknik Pengumpulan Instrumen Penelitian, (Cet ; Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2016), H.52

⁵⁸ Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2011). H. 142

⁵⁹ MA Prof.Drs.Sutrisno Hadi, *Metodologi Riset*, Haitamy el (pustaka belajar, 2015).

Adapun, alasan menggunakan skala likert dengan 4 alternatif respon dan tidak menggunakan ragu-ragu didasarkan pada alasan yang dikemukakan oleh *De Vellis*, yaitu:

- a. Jawaban ragu-ragu/netral memiliki arti ganda dan subjek akan cenderung memilih jawaban tersebut.
- b. Jawaban ragu-ragu/netral memiliki arti ganda karena jawaban tersebut tidak mewakili setuju atau tidak setuju disebabkan jawaban ragu-ragu/netral tersebut mempunyai cakupan sama besar.
- c. Maksud dari setuju, sangat setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju adalah untuk tidak mengetahui kecenderungan subjek pada satu arah.

E. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian merupakan suatu objek, sifat atribut atau nilai dari orang atau kegiatan yang mempunyai bermacam-macam variasi antara satu dengan lainnya yang ditetapkan oleh peneliti dengan tujuan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.⁶⁰ Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Variabel bebas (*Independen*)

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu regulasi diri merupakan proses psikologis di mana individu memotivasi dan mengatur perilaku individu sendiri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dikembangkan oleh Albert Bandura memperkenalkan regulasi diri sebagai strategi yang digunakan individu untuk mencapai tujuan dengan melibatkan proses kognitif, emosional dan sosial. Adaptasi dari skala Nurhalifa yang digunakan adalah hasil modifikasi dari instrumen sebelumnya agar sesuai dengan konteks penelitian ini, baik bahasa, budaya, relevansi indikator yang digunakan kemudian divalidasi

⁶⁰ Fauziyah, Evi Iqlimatul, Henry Raherdhiono, And Saida Ulfa “Efektivitas Penggunaan Video Dengan Pengayaan Tokoh Dalam Animasi Terhadap Pemahaman Konseptual Siswa.” JKTP; Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan 3.4 (2020) 448;455

berdasarkan aspek.⁶¹ Regulasi diri diukur menggunakan skala regulasi diri meliputi aspek kognisi, motivasi dan perilaku sehingga mencapai tujuan yang diinginkan. Jumlah item yang ada pada skala Regulasi Diri terdiri dari 40 item.

b. Variabel terikat (*Dependen*)

Variabel terikat pada penelitian ini yaitu FOMO yang akan dianalisis berdasarkan aspek-aspek yang membentuk FOMO tersebut. Adapun aspek-aspek yang akan diuji, yaitu kecemasan sosial, ketergantungan media sosial dan persepsi kehilangan. Ketiga aspek tersebut akan menjadi indikator untuk menganalisis tingkat FOMO yang dialami oleh subjek penelitian. adaptasi dari skala yang digunakan adalah hasil modifikasi dari instrumen sebelumnya agar sesuai dengan konteks penelitian ini, baik bahasa ,budaya,relevansi indikator yang digunakan kemudian divalidasi berdasarkan aspek.⁶² FOMO adalah konsep yang diperkenalkan Patrick J. McGinnis mendefinisikan bahwa FOMO sebagai perasaan cemas karena orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik dari kita. FOMO merupakan suatu kondisi atau perasaan khawatir, ketakutan jika individu lain mempunyai pengalaman berharga dibandingkan dengan diri sendiri. Hal tersebut ditandai dengan adanya keinginan untuk terus terkait dengan aktivitas lain. Individu yang merasakan fomo akan mengalami gangguan secara psikologis seperti merasa cemas,mengalami gangguan tidur hingga berakibat negatif pada kesejahteraan dan kepuasan individu. FOMO diukur dengan menggunakan skala FOMO meliputi aspek-aspek kecemasan

⁶¹ Nurhalifah. *Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam*. Skripsi Sarjana, Institut Agama Islam Negeri Parepare, (2024):

⁶² Nurhalifah. *Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam*. Skripsi Sarjana, Institut Agama Islam Negeri Parepare, (2024);

sosial, ketergantungan media sosial dan persepsi kehilangan. Jumlah item yang ada pada skala FOMO terdiri dari 40 item.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen dalam penelitian ini berupa angket (kuesioner) yang ber isi pernyataan yang perlu dijawab dan diisi oleh responden. Dalam menyusun instrument penelitian ini peneliti mengacu pada skala likert. Skala likert adalah skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuesioner dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam riset berupa survei. Oleh karena itu untuk memastikan kepercayaan dan ketepatan hasil penelitian, kualitas instrument penelitian harus dirancang dan di uji dengan cermat,. Dalam keberhasilan penelitian sangat bergantung pada kemampuan peneliti untuk memilih, mengembangkan, dan menggunakan alat pengumpulan data. Sewaktu menanggapi pernyataan dalam skala likert, responden menentukan tingkat persetujuan individu terhadap suatu pernyataan dengan memilih salah satu dari pilihan yang tersedia.⁶³ Adapun empat pilihan dengan format seperti berikut:

Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Regulasi Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah Item
X : Regulasi Diri	Kognisi	Evaluasi dampak, prioritas dan pengaturan waktu	1,3,5,21,23,25	2,4,22,24,	10
	Motivasi	Dorongan untuk mengurangi penggunaan media sosial	6,8,10,26,28,30	7,9,27,29	10
	Perilaku	Tindakan nyata dalam membatasi waktu penggunaan media sosial	11,13,15,16,18,20, 31,33,35,37,39	12,14,17,19,3 2,3436,38,40	20
Jumlah			23	17	40

⁶³ Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2011).

Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrument Penelitian (FOMO)

Variabel	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah item
(Y1)	Kecemasan sosial	Kekhawatiran akan ketinggalan informasi	1,3,5,21,23,25	2,4,22,24	10
(Y2)	Ketergantungan media social	Ketergantungan terhadap akses media social	6,8,10,11,13,14,26,28,29,31,33,34	7,9,12,15,27,30,32,35	20
(Y3)	Persepsi kehilangan	Keyakinan bahwa pengalaman penting terlewatkan	16,18,20,36,38,40	17,9,37,39	10
Jumlah			24	16	40

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan berdasarkan hipotesis dan tujuan penelitian, yaitu meliputi uji validitas, reabilitas, normalitas, lalu kemudian dilakukan uji hipotesis. Analisis data tersebut dilakukan dengan bantuan aplikasi *Statistical product ad service solutions* (SPSS) versi 26. Berikut teknik analisis data yang digunakan yaitu:

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui item apakah valid atau tidak valid. Jenis validitas yang digunakan, yaitu uji validitas konstruk, dimana diuji tersebut menyangkut terkait kesanggupan alat ukur. Untuk mengetahui valid atau tidaknya item, maka dilihat dari hasil nilai koefisien korelasi *product moment* apakah lebih besar dari R table, jika

lebih besar maka item tersebut digunakan aplikasi *Microsoft Excel* untuk tabulasi data, kemudian diuji melalui aplikasi SPSS.⁶⁴

Dalam menentukan kelayakan suatu item, biasanya dilakukan uji *signifikan koefisien kolerasi* pada tingkat 0,05 yang berarti suatu item dianggap valid jika memiliki *kolerasi signifikan* terhadap skor total item. Uji validitas bertujuan untuk menilai apakah setiap item pada kuesioner yang digunakan oleh peneliti valid atau invalid jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$

Tabel 3.4. Hasil Uji Validitas Instrumen Regulasi Diri

Variabel	Item	r hitung	r tabel	Keterangan
	1	0,553	0,254	Valid
	2	0,330	0,254	Valid
	3	0,429	0,254	Valid
	4	0,536	0,254	Valid
	5	0,542	0,254	Valid
	6	0,635	0,254	Valid
	7	0,595	0,254	Valid
	8	0,363	0,254	Valid
	9	0,125	0,254	Tidak Valid
	10	0,470	0,254	Valid
	11	0,646	0,254	Valid
	12	0,696	0,254	Valid
	13	0,467	0,254	Valid
	14	0,692	0,254	Valid
	15	0,560	0,254	Valid
	16	0,579	0,254	Valid
	17	0,547	0,254	Valid
	18	0,725	0,254	Valid
	19	0,457	0,254	Valid
	22	0,654	0,254	Valid
	21	0,315	0,254	Valid
	22	0,311	0,254	Valid
	23	0,610	0,254	Valid

⁶⁴ M.A Dr. Saifuddi20n Azwar, *Reliabilitas Dan Validita0,311s* (PUSTAKA0,159 BELAJAR, 2009).valid

24	0,472	0,254	Valid
25	0,509	0,254	Valid
26	0,663	0,254	Valid
27	0,462	0,254	Valid
28	0,443	0,254	Valid
29	0,588	0,254	Valid
30	0,487	0,254	Valid
31	0,719	0,254	Valid
32	0,552	0,254	Valid
33	0,527	0,254	Valid
34	0,613	0,254	Valid
35	0,688	0,254	Valid
36	0,589	0,254	Valid
37	0,432	0,254	Valid
38	0,531	0,254	Valid
39	0,598	0,254	Valid
40	0,554	0,254	Valid

Sumber: Data Olah SPSS Versi 26

Instrument regulasi diri dilakukan uji coba di kalangan siswa siswi SMA Muhammadiyah di Pepandungan Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang jumlah responden yang digunakan adalah 60 orang. Sehingga nilai r tabel yang digunakan, yaitu 0,254 dengan nilai taraf signifikan 5%. Adapaun sebuah item dikatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel. Berdasarkan tabel 1 diatas, sebanyak 40 pernyataan item yang diuji terdapat 1 item yang tidak valid dan 39 item yang dinyatakan valid.

Tabel 3.5 Blue Print Regulasi Diri Setelah Uji Validitas

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah item
1	Kognisi	Evaluasi dampak, prioritas dan pengaturan waktu	1,3,5,20,22,24	2,4,21,23	10
2	Motivasi	Dorongan untuk mengurangi penggunaan media social	6,8,9,25,27,29	7,26,28	9
3	Perilaku	Tindakan nyata dalam membatasi waktu penggunaan media sosial	10,12,14,15,17,19,30,32,34,36,38	11,13,16,18,31,33,35,37,39	20

Tabel 3.6. Hasil Uji Validitas Instrumen FOMO

Variabel	Item	r hitung	r tabel	Keterangan
	1	0.575	0,254	Valid
	2	0.527	0,254	Valid
	3	0.472	0,254	Valid
	4	0.457	0,254	Valid
	5	0.524	0,254	Valid
	6	0.471	0,254	Valid
	7	0.425	0,254	Valid
	8	0.444	0,254	Valid
	9	0.502	0,254	Valid
	10	0.435	0,254	Valid
	11	0.319	0,254	Valid
	12	0.361	0,254	Valid
	13	0.380	0,254	Valid
	14	0.387	0,254	Valid
	15	0.384	0,254	Valid
	16	0.521	0,254	Valid
	17	0.152	0,254	Tidak Valid
	18	0.507	0,254	Valid
	19	0.312	0,254	Valid
	22	0.491	0,254	Valid
	21	0.539	0,254	Valid
	22	0.420	0,254	Valid
	23	0.580	0,254	Valid
	24	0.528	0,254	Valid
	25	0.467	0,254	Valid
	26	0.432	0,254	Valid
	27	0.447	0,254	Valid
	28	0.499	0,254	Valid
	29	0.359	0,254	Valid
	30	0.564	0,254	Valid
	31	0.536	0,254	Valid
	32	0.352	0,254	Valid
	33	0.629	0,254	Valid
	34	0.491	0,254	Valid
	35	0.407	0,254	Valid
	36	0.568	0,254	Valid
	37	0.406	0,254	Valid
	38	0.598	0,254	Valid

39	0.343	0,254	Valid
40	0.545	0,254	Valid

Sumber : Data olah SPSS Versi 26

Instrument regulasi diri dilakukan uji coba di kalangan siswa siswi SMA Muhammadiyah di Pepandungan Kec. Baraka Kab.Enrekang jumlah responden yang digunakan adalah 60 orang. Sehingga nilai r tabel yang digunakan, yaitu 0,254 dengan nilai taraf signifikan 5%. Adapaun sebuah item dikatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel. Berdasarkan tabel 1 diatas, sebanyak 40 pernyataan item yang diuji terdapat 1 item yang tidak valid dan 39 item yang dinyatakan valid.

Tabel 3.7 Blue Print FOMO Setelah Uji Validitas

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah item
1	Kecemasan sosial	Kekhawatiran akan ketinggalan informasi	1,3,5,21,23,25	2,4,22,24	10
2	Ketergantungan media sosial	Ketergantungan terhadap akses media sosial	6,8,10,11,13,14,26,28,29,31,33,34	7,9,12,15,27,30,32,35	19
3	Persepsi kehilangan	Keyakinan pengalaman terlewatkan bahwa penting	16,18,20,36,38,40	17,9,37,39	10

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat kokonsistenan alat ukur yang digunakan, yaitu *internal consistency*, metode tersebut merupakan pengujian alat ukur yang dilakukan hanya sekali, kemudian data yang diperoleh akan di analisis menggunakan teknik tertentu.⁶⁵ Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *alpha*

⁶⁵ MM Ir. Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif Dilegkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, 2013.

cronbach, di mana jika kriteria alat ukur dikatakan *reliable* apabila koefisien reliabilitas $>0,5$.

Tabel 3.8 Hasil Uji Reabilitas Instrumen Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Item
.945	39

Sumber : Data Olah Spss Versi 26.

Hasil tabel 3.8 di atas menunjukkan bahwa N of items (banyaknya item pernyataan dalam angket/kuesioner) terdapat 40 buah item dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,945. artinya $0,945 > 0,5$. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji reabilitas disimpulkan bahwa 39 item yang terdapat dalam angket/kuesioner untuk regulasi diri yang dinyatakan reliabel atau konsisten.

Tabel 3.9 Hasil Uji Reabilitas (FOMO)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Item
.749	39

Suber :Data Olah SPSS Versi 26

Hasil tabel 4 di atas menunjukkan bahwa N of items (banyaknya item pernyataan dalam angket/kuesioner) terdapat 40 buah item dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,749. artinya $0,749 > 0,5$. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji reabilitas disimpulkan bahwa 39 item yang terdapat dalam angket/kuesioner untuk (FOMO) yang dinyatakan reliabel atau konsisten.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian yang mengukur apakah data berdistribusi normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal artinya data yang mempunyai sebaran yang normal yang secara garis besarnya dapat dikatakan mewakili populasi. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* alasannya karena *Kolmogorov-Smirnov* lebih efektif digunakan untuk pengujian dengan jumlah sampel yang lebih banyak. Kriteria pengujian normalitas tersebut dilihat dari nilai signifikansi $>0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal.⁶⁶

b. Uji Heteroskedastisitas

Menurut sugiyono heteroskedastisitas digunakan untuk menguji apakah dalam model regresi, terjadi ketidaksamaan varians dari residual dari suatu pengamatan yang lain. Dasar pengambilan keputusannya adalah jika pola tertentu, seperti titik-titik (poin-poin) yang ada membentuk suatu pola tertentu yang teratur, maka terjadi heterokedasitas. Jika tidak ada pola yang jelas, serta titik-titik (poin-poin) menyebar dibawah dan di atas angka 0 pada sumbu Y, maka tidak terjadi heterokedasitas.⁶⁷

4. Uji Linearitas

Uji linearitas ini suatu persyaratan penerapan metode regresi linear. Tujuan penggunaan uji linearitas yaitu untuk mengetahui pengaruh variabel regulasi diri (X) dengan variabel (Y1) kecemasan sosial (Y2) ketergantungan media sosial (Y3) Persepsi kehilangan

⁶⁶ MM Ir. Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif Dilegkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*.

⁶⁷ Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

sehingga nantinya akan diketahui apakah keempat variabel memiliki pengaruh.

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang harus diuji kebenarannya.⁶⁸ Uji hipotesis statistik pada penelitian ini menggunakan regresi linear berganda tersebut yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel X Regulasi Diri dengan variabel (Y1) Kecemasan sosial (Y2) Ketergantungan media sosial (Y3) Persepsi kehilangan . cara mengetahuinya yaitu:

- 1) Jika nilai signifikan $< 0,05$, maka H_a^1 dan H_a^2 diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X (Regulasi Diri) dan variabel Y1 Kecemasan sosial (Y2) ketergantungan media sosial dan (Y3) Persepsi kehilangan.
- 2) Jika nilai signifikan $\geq 0,05$, maka hipotesis H_o^1 dan H_o^2 ditolak, atau tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X (Regulasi Diri) dan variabel (Y1) kecemasan sosial (Y2) ketergantungan media sosial dan (Y3) Persepsi kehilangan.

⁶⁸ Ir. Syofian Siregar.

BAB 1V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan di kampus IAIN Parepare yang berlokasi di Jl. Amal Bhakti No.8, bukit harapan, kec. Soreang, Kota Parepare, sulawesi selatan. Penelitian ini terdiri dari variabel X dan variabel Y dimana X merupakan variabel bebas yaitu regulasi diri dan Y merupakan variabel terikat yaitu FOMO. Variabel FOMO dalam penelitian ini akan dianalisis berdasarkan tiga aspek, yaitu kecemasan sosial, ketergantungan media sosial dan persepsi kehilangan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu kuantitatif survei, adapun jumlah responden dalam penelitian ini yaitu 148 mahasiswa aktif kampus IAIN Parepare dari 7000 populasi mahasiswa.

B. Hasil Analisis Data Regulasi Diri Dan Aspek FOMO Pada Kecemasan Sosial

Pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, penulis menggunakan bantuan aplikasi *SPSS versi 26* untuk melakukan pengujian tersebut. Adapun, kriteria yang digunakan, yaitu apabila nilai signifikan $>0,5$ maka data dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Sebelum dilakukan analisis regresi, data dianalisis terlebih dahulu menggunakan uji normalitas, dan heteroskedastisitas. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis regresi linear, sehingga hasil analisis dapat diinterpretasikan secara valid dan reliabel. Berikut hasil pengujian data:

Table 4.1. Uji koefisien determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.289 ^a	.083	.077	3.973

Berdasarkan hasil analisis regresi pada tabel 4.1 diperoleh nilai R Square sebesar .083 yang berarti bahwa 8,3% variasi dalam kecemasan sosial dapat dijelaskan oleh variabel regulasi diri, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. R Square adalah ukuran seberapa baik model regresi dapat menjelaskan variabel dependen dalam hal ini kecemasan sosial sebagai salah satu aspek dari FOMO, dengan mempertimbangkan jumlah variabel independen, yaitu regulasi diri. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,077 menunjukkan hasil yang sudah dikoreksi agar tidak terlalu optimis akibat jumlah variabel prediktor. Oleh karena itu, nilai ini lebih akurat untuk menilai kelayakan model regresi dalam menjelaskan pengaruh regulasi diri terhadap aspek kecemasan sosial dalam FOMO.

Tabel 4. 2. Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
1	Regression	209.800	1	209.800	13.289	.000 ^b
	Residual	2304.923	146	15.787		
	Total	2514.723	147			

Hasil uji F pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa model regresi signifikan ($F = 13.289$, $< 0,05$), yang berarti bahwa secara simultan variabel regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap variabel Y (kecemasan sosial) pada mahasiswa IAIN Parepare. Nilai F dalam uji regresi digunakan untuk menguji apakah model regresi secara keseluruhan memiliki kemampuan untuk menjelaskan pengaruh antara variabel independen X (regulasi diri) dan variabel dependen Y (kecemasan sosial). Jika nilai F signifikan $< 0,05$, maka

model di anggap layak atau fit untuk digunakan karena minimal ada variabel indevidenden X (Regulasi diri) yang secara bersama-sama mepengaruhi variabel dependen Y (kecemasan sosial).

Tabel 4.3. Uji T

Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collenearity Statistics			
Model	B	Std .Error	Beta	T	Sig	Tolerance	VIF
1	(constant)	16.912		2.858			
	REGULASI DIRI	.093	.026	.289	3.645	.000	1.000

Hasil uji T pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa X (Regulasi diri) memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel Y (kecemasan sosial), dengan nilai $F = 0,000 < 0,05$. Hal ini didukung oleh nilai T sebesar 3.645 dan nilai signifikan (sig) 0,000 yang berarti secara statistik X (regulasi diri) berpengaruh signifikan terhadap Y (kecemasan sosial). Uji T digunakan untuk mengetahui apakah apakah suatu variabel indevidenden X (regulasi diri) secara individual berpengaruh signivilan terhadap variabel dependen Y (kecemasan sosial) dalam model regresi. Dengan kata lain uji ini seberapa kuat pengaruh variabel X terhadap Y jika variabel lain dalam model mengendalikan.

C. Hasil Analisis Data Regulasi Diri Dan Aspek FOMO Pada Ketergantungan Media Sosial

Tabel 4.4. Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.289 ^a	.084	.077	7.309

Uji koefisien determinasi menunjukkan model regresi dengan dependen Y (ketergantungan media sosial) dan variabel predicator (constant) X (regulasi diri) . nilai R sebesar 0.289 menunjukkan kolerasi sedang antara variabel predicator X (regulasi diri) dan variabel dependen Y (ketergantungan media sosial). R square (0.084) atau koefisien determinasi menunjukkan bahwa sekitar 8,4% varians dalam variabel Y (ketergantungan media sosial) dapat dijelaskan oleh variabel predicator X (regulasi diri). Adjusted R Square (0.077) yang memperhitungkan jumlah variabel predicator dalam model. Std. Error of the estimate (7.309) mewakili kesalahan standar dari estimasi yang menunjukkan sebaran dari nilai-nilai actual variabel ketergantungan media sosial sekitar nilai yang diprediksi oleh model.semakin kecil nilai ini semakin akurat model dalam memprediksi variabel Y (ketergantungan media sosial).

Tabel 4.5. Uji F

Model		Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	711.401	1	711.401	13.317	.000 ^b
	Residual	7799.376	146	53.420		
	Total	8510.777	147			

Hasil uji F pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa model regresi signifikan dengan nilai F sebesar $13.317 < 0,05$ yang berarti bahwa secara stimultan regulasi diri dan ketergantungan media sosial memiliki pengaruh signifikan pada mahasiswa IAIN parepare. Uji F merupakan uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah model regresi secara keseluruhan layak digunakan, yaitu apakah semua variabel independen X (regulasi diri) secara bersama-sama (simultan) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen Y (ketergantungan media sosial). Nilai F yang signifikan menunjukkan bahwa model

memiliki daya prediksi yang baik dan variabel independen X (regulasi diri) yang dimasukkan memang relevan dalam menjelaskan variabel dependen Y (ketergantungan media sosial).

Tabel 4.6. Uji T

Model	(constant)	Unstandardized Coefficients		Standardized coefficients		Collinearity Statistics		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
	Regulasi diri	33.108	5.258		6.297	.000		
		.172	.047	.289	3.649	.000	1.000	1.000

Hasil uji T pada Tabel 4.6 menunjukkan bahwa konstanta (intercept) dari model regresi adalah sebesar 33.108. Ini berarti bahwa ketika nilai regulasi diri adalah 0, maka tingkat ketergantungan terhadap media sosial diprediksi sebesar 33.108. Koefisien regresi untuk variabel regulasi diri adalah 0.172 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0.000, yang menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketergantungan media sosial. Uji T sendiri merupakan metode statistik yang digunakan untuk menguji apakah masing-masing variabel independen dalam model regresi secara signifikan memengaruhi variabel dependen. Dalam hal ini, uji T digunakan untuk menguji apakah regulasi diri benar-benar berkontribusi terhadap variasi dalam ketergantungan media sosial, dan hasilnya menunjukkan pengaruh yang nyata. Nilai beta standar untuk regulasi diri adalah 0.289, yang menunjukkan kekuatan pengaruh variable

D. Hasil Analisis Data Regulasi Diri Dan Aspek FOMO Pada Persepsi Kehilangan

Tabel 4.7. Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.300 ^a	.090	.084	3.822

Hasil uji koefisien determinasi pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa nilai R square sebesar 0.090 yang berarti bahwa 9,0% variasi dalam variabel Y (persepsi kehilangan) dapat dijelaskan oleh variabel X (regulasi diri) standar error of the estimate sebesar 3.822 menggambarkan tingkat kesalahan prediksi dalam model regresi pada variabel X (regulasi diri) dan variabel Y (Persepsi kehilangan).

Tabel 4.8. Uji F

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	210.554	1	210.554	14.415	.000 ^b
	Residual	2132.527	146	15.626		
	Total	2343.081	147			

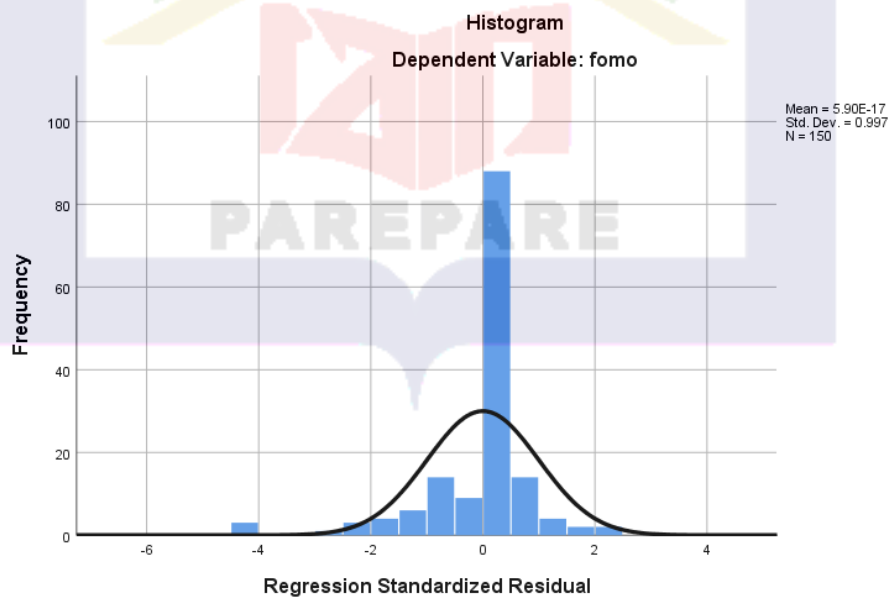
Hasil uji F pada tabel 4.8 menunjukkan analisis varians untuk menguji signifikansi model X (regresi regulasi diri) terhadap Y (persepsi kehilangan). Nilai Sum of Square Regression sebesar 210.554 dengan derajat bebas 1 menggambarkan variasi yang dapat dijelaskan oleh model. Nilai F hitung sebesar 14.415 dengan signifikan 0,000 menandakan bahwa model regresi pada variabel X (regulasi diri) dan variabel Y (persepsi kehilangan) memiliki pengaruh signifikan dan layak digunakan untuk memprediksi persepsi kehilangan pada mahasiswa IAIN Parepare.

Tabel 4.9. Uji T

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity statistics	
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.	tolerance VIF
1	(constant)	16.414	2.749		5.971	.000	
	Regulasi diri	.093	.025	.300	3.797	.000	1.000 1.000

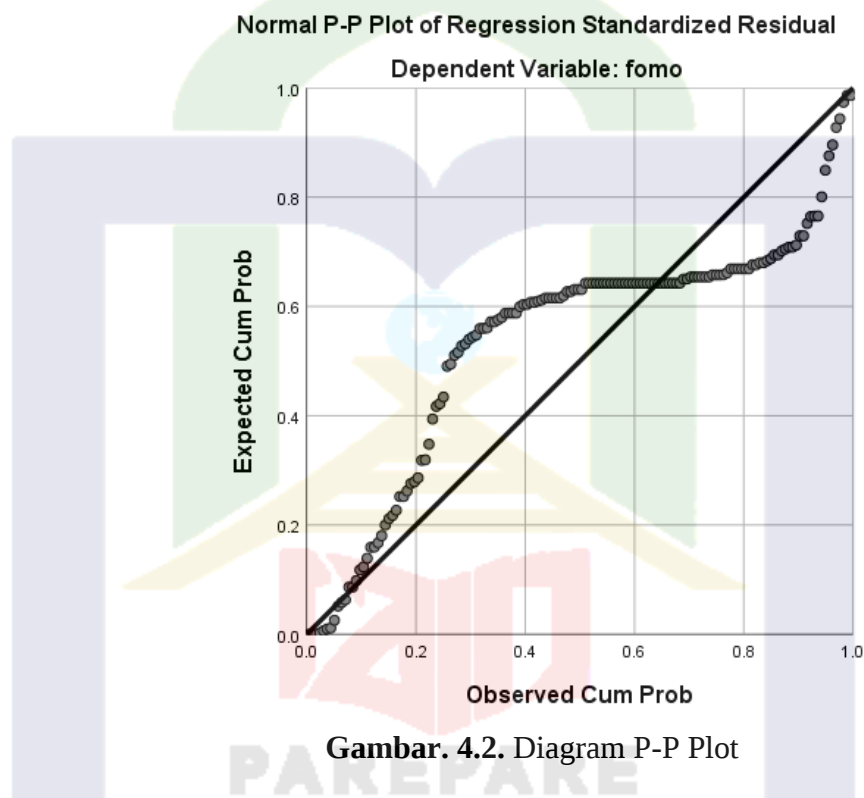
Hasil uji T menunjukkan analisis pengaruh variabel X (regulasi diri) terhadap Y (persepsi kehilangan). Koefisien regresi (B) sebesar .093 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit X (regulasi diri) akan meningkatkan variabel Y (persepsi kehilangan) sebesar .093 poin. Nilai t hitung sebesar 3.797 dengan tingkat signifikan terhadap Y (persepsi kehilangan). Selain itu nilai tolerance sebesar 1,000 dan VIF sebesar 1,000 menunjukkan bahwa tidak terdapat masalah dalam kedua variabel tersebut.

E. Hasil Analisis Data Regulasi Diri Terhadap FOMO

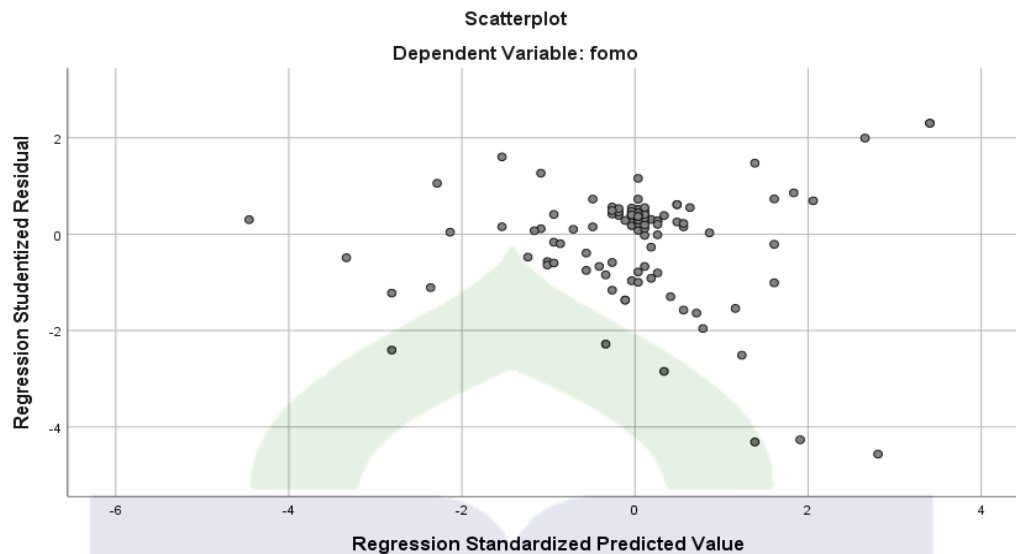


Gambar. 4.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal pada variabel X regulasi diri dan Y FOMO. Hasil uji yang terdapat pada hambar 4.1 menunjukkan bahwa distribusi data dalam histogram dapat disimpulkan bahwa residual pada model berdistribusi normal. Oleh karena itu asumsi normalitas dalam regresi linear pada variabel X regulasi diri dan variabel Y FOMO dapat dianggap terpenuhi.



Gambar P-P Plot menunjukkan bahwa sebagian besar titik residual menyebar mengikuti garis diagonal. Ini berarti residual dari model regresi terdistribusi secara normal. Meskipun ada sedikit penyimpangan, secara umum pola titik menunjukkan kesesuaian dengan distribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas dalam regresi linear antara variabel regulasi diri dan variabel FOMO telah terpenuhi.



Gambar.43. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas pada gambar 4.11 menunjukkan bahwa variabel dependen FOMO. Sesebaran titik-titik data tidak menunjukkan pola tertentu dan menyebar secara acak diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresipada variabel X (regulasi diri) dan variabel Y (FOMO), sehingga model regresi dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut. Heteroskedastisitas , adalah kondisi dimana varians dan residual atau galat pada setiap nilai predictor tidak konstan. Dalam dalam regresi linear, asumsi adasar yang harus dipenuhi adalah homoskedastisitas, yaitu ketika sebaran galat bersifat seragam diseluruh rentang nilai prediksi. Jika terjadi heteroskedastisitas, maka hasil estimasi regresi bisa menjadi tidak efisien dan uji statistik bisa menjadi tidak valid. Oleh karena itu hasil uji pada gambar ini yang menunjukkan pola sebaran acak menegaskan bahwa model telah memenuhi asumsi ini, dan hasil regresi dapat diinterpretasikan secara lebih akurat dan reliabel.

Tabel 4.10. Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.381 ^a	.145	.140	13.964

Berdasarkan tabel 4.10 nilai R Square 0,145 menunjukkan bahwa sebesar 14,5% variasi FOMO pada mahasiswa dapat dijelaskan oleh variabel regulasi diri, sementara sisanya sebesar 85,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,140 menunjukkan hasil yang relatif stabil setelah disesuaikan dengan jumlah variabel dan sampel. Adapun nilai *standard error of the estimate* sebesar 13,964 mengindikasikan besarnya penyimpangan antara nilai prediksi dan nilai aktual, yang masih berada dalam batas wajar untuk model ini.

Tabel 4.11. Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
1	Regression	4905.381	1	4905.381	25.157	.000 ^b
	Residual	28858.512	148	194.990		
	Total	33763.893	149			

Berdasarkan hasil uji F pada Tabel 4.11, diperoleh nilai F sebesar 25,157 dengan signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan secara statistik. Artinya, variabel independen, yaitu regulasi diri, secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen, yaitu FOMO pada mahasiswa IAIN Parepare. Dengan demikian, model regresi ini layak digunakan untuk menjelaskan hubungan antara regulasi diri dan FOMO dalam konteks penelitian ini.

Tabel 4.12. Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity statistics		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.	Tolerance VIF
1	(Constant)	58.191	9.539		6.100	.000	
	Regulasi diri	.430	.086	.381	5.016	.000	1.000 1.000

Berdasarkan Tabel 4.12 hasil uji t, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel regulasi diri sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap FOMO. Nilai koefisien B sebesar 0,430 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam regulasi diri akan menurunkan tingkat FOMO sebesar 0,430 satuan. Selain itu, nilai t hitung sebesar 5,016 yang lebih besar dari t tabel juga memperkuat bahwa pengaruh tersebut signifikan. Dengan demikian, regulasi diri terbukti memiliki pengaruh nyata terhadap tingkat FOMO pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana antara (X) regulasi diri dan (Y) FOMO, diperoleh persamaan regresi yaitu, $Y = 112,985 - 0,430 X$. Persamaan ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan pada skor FOMO sebesar 0,430. Nilai konstanta sebesar 112,985 menunjukkan bahwa apabila tidak ada kontribusi dari variabel regulasi diri ($X=0$), maka nilai FOMO yang diprediksi adalah sebesar 112,985. Koefisien regresi yang bernilai negatif mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah antara regulasi diri dan FOMO. Artinya, semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah pula tingkat FOMO yang individu alami dialami. Hal ini memperkuat hasil uji signifikansi yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, yang berarti pengaruh tersebut signifikan. Dengan demikian, regulasi diri memiliki

peranan penting dalam menekan kecenderungan FOMO pada mahasiswa pengguna media sosial dilingkungan IAIN Parepare.

F. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap kecemasan sosial, ketergantungan media sosial dan persepsi kehilangan. Regulasi diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif. Regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket atau kuesioner yang dibagikan pada 148 responden mahasiswa IAIN Parepare. Hasil data yang didapatkan berdistribusi normal, analisis data yang digunakan yaitu uji regresi linear berganda dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26.

Berdasarkan uji validitas regulasi diri terdapat 40 item terdapat 39 yang valid dan 1 item yang tidak valid dan hasil uji validitas kecemasan sosial, ketergantungan media sosial dan persepsi kehilangan terdiri dari 40 item terdapat 39 yang valid dan 1 item tidak valid menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26. Uji reabilitas skala Regulasi diri dan skala FOMO ini menggunakan teknik statistik yaitu dengan rumus *Alpha Crinbach*. Hasil dari regulasi diri diperoleh koefisien sebesar 0,945 dan hasil dari skala FOMO diperoleh koefisien sebesar 0,749 keempat variabel tersebut dinyatakan riabile.

1. Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diketahui bahwa regulasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan sosial pada individu. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,093 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap kecemasan

sosial. Nilai R Square sebesar 0,083 menunjukkan bahwa 8,3% variasi kecemasan sosial pada individu dapat dijelaskan oleh regulasi diri, sedangkan 91,7% sisanya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti kepribadian, tekanan akademik, atau faktor sosial lainnya.

Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi diri yang dimiliki individu, maka tingkat kecemasan sosialnya cenderung menurun. Hal ini sesuai dengan teori Bandura tentang regulasi diri, di mana individu yang mampu mengontrol diri dengan baik akan lebih mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial, menghindari tekanan dari kelompok sebaya, dan mengelola kecemasan yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial.⁶⁹ Dalam konteks kecemasan sosial, kemampuan regulasi diri yang baik seharusnya membantu individu mengelola rasa cemas dan mengurangi dampak negatif dalam menggunakan media sosial. Namun hasil penelitian ini menunjukkan korelasi negatif yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin menurun tingkat kecemasan sosial pada individu yang menggunakan media sosial secara berlebihan.⁷⁰

Dimensi FOMO yang pertama yaitu kecemasan sosial erat kaitannya dengan persepsi individu terhadap bagaimana individu dinilai oleh orang lain. Dalam dunia maya identitas digital menjadi semacam reputasi yang perlu dijaga dan dikembangkan.⁷¹ Individu yang mampu mengatur diri dengan baik individu mampu menggunakan kemampuannya untuk menciptakan dan mengelola citra digital yang konsisten dan menarik. Namun upaya tersebut dapat menjadi beban tersendiri apabila individu

⁶⁹ Albert Bandura, "Social Cognitive Theory and Self-Regulation," *Journal of Psychological Studies* 45, no. 2 (2020): 123–135

⁷⁰ Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press, 2021.

⁷¹ Royantara, M. O., Wijaya, A., Sugiarti, R., and Suhariadi, F. "Peran FOMO (Fear of Missing Out) dalam Meningkatkan Kecemasan Terhadap Media Sosial pada Generasi Z." *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies* 5, no. 1 (2025): 426–441.

merasa khawatir karena individu melewatkan informasi penting, tren terbaru atau acara yang dihadiri teman-teman individu sehingga muncul kecemasan pada diri individu.⁷²

Di sisi lain individu dengan regulasi diri yang rendah cenderung tidak konsisten dalam keterlibatannya di media sosial secara spontan tanpa strategi atau tujuan yang jelas. Namun, yang menarik, justru karena tidak terlalu terkait pada norma-norma eksistensial digital, individu bisa saja lebih bebas. Hal ini membuka kemungkinan bahwa regulasi diri yang tinggi bukan semata-mata berperan sebagai pelindung dari kecemasan sosial. Dalam tekanan sosial yang tinggi, regulasi diri bisa berubah fungsi menjadi alat untuk mempertahankan citra diri dalam penggunaan media sosial. Penelitian Adityaputra & Salma menunjukkan bahwa regulasi diri berperan negative terhadap kecanduan media sosial pada individu, namun dalam konteks tertentu, regulasi diri yang tinggi dapat digunakan untuk mempertahankan citra diri di media sosial, yang justru dapat meningkatkan tekanan psikologis.⁷³ Hal ini sejalan dengan temuan Darmawan dan Haryanto (2023) yang mengungkapkan bahwa disfungsi dalam regulasi diri dalam penggunaan media sosial dapat menyebabkan menurunnya kualitas regulasi diri itu sendiri, sehingga individu semakin sulit mengontrol dorongan dan keterlibatannya di media sosial secara sehat.⁷⁴

Menurut Albert Bandura, regulasi diri adalah bagian dari agen aktif dalam diri individu, yang berperan dalam mengarahkan perilaku berdasarkan penilaian terhadap standar pribadi dan sosial. Bandura menekankan bahwa

⁷² Khairina, N., Rahmawati, D. S. R., and Indriani, F. "Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat Fear of Missing Out (FoMO)." *Flourishing Journal* 4, no. 7 (2024): 296–303.

⁷³ Adityaputra, A. H., and S. Salma. "Regulasi Diri dan Kecanduan dalam Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro." *Jurnal Empati* 11, no. 6 (2022): 426–441.

⁷⁴ Darmawan, R. F., and H. Haryanto. *Peran Regulasi Diri terhadap Kecanduan Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Tingkat Sarjana*. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, 2023.

manusia bukanlah makhluk pasif yang hanya merespons lingkungan, melainkan makhluk yang secara aktif mengatur tindakan melalui proses pengamatan diri, evaluasi diri dan reaksi diri.⁷⁵ Sebagaimana dinyatakan dalam Q.S. Ar- Ra'd: 11⁷⁶

بِأَنفُسِهِمْ مَا يُغَيِّرُوا حَتَّىٰ يَقُومَ مَا يُغَيِّرُ لَا اللَّهُ نَّ

Terjemahan :

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka (Ibnu Katsir, QS. Ar-Ra'd: 11).⁷⁷

Ayat ini menegaskan bahwa kemampuan mengendalikan emosi, pikiran dan tindakan sebagaimana dijelaskan dalam konsep regulasi diri yang berawal dari kesadaran serta ikhtiar individu itu sendiri, pesan ini sejalan dengan teori Bandura yang memandang manusia sebagai agen aktif yang secara sadar mengarahkan dan mengatur perilakunya berdasarkan standar pribadi maupun sosial.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki regulasi diri tinggi mungkin bukan berarti individu menghindari media sosial, tetapi justru menggunakan media sosial sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu, misalnya, Memperoleh informasi akademik atau sosial, Menjalin jaringan, dan Menyesuaikan diri dengan ekspektasi kelompok sosial. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri yang aktif secara sosial dapat menghasilkan keterlibatan digital yang intens, dan ironisnya justru

⁷⁵ Bandura, Albert. "Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective on Human Nature." *Annual Review of Psychology* 71 (2020): 1–26.

⁷⁶ Ibn Katsir, Ismail. *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*. (Tafsir Ibnu Katsir, terjemahan). Ayat Ar-Ra'd: 11

⁷⁷ Ismail bin Umar bin Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Juz 4 (Beirut: Dar al-Fikr, tanpa tahun), hlm. 406

dapat memperkuat FOMO. Adapun penelitian yang dilakukan Christina et al. menemukan bahwa individu dengan regulasi diri tinggi tetap aktif di media sosial untuk memenuhi kebutuhan sosial dan akademik, namun hal ini dapat meningkatkan perasaan FOMO karena tekanan untuk selalu terhubung dan mengikuti perkembangan terbaru.⁷⁸ Jadi, regulasi diri tidak selalu identik dengan pembatasan diri, melainkan bisa mencerminkan penyesuaian perilaku untuk tetap relevan secara sosial, sebagaimana dijelaskan dalam mekanisme penguatan eksternal dalam teori Bandura. Bandura (1991) menekankan bahwa regulasi diri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh penguatan eksternal yang diperoleh dari lingkungan sosial, yang dapat memotivasi individu untuk menyesuaikan perilaku individu agar sesuai dengan norma dan harapan sosial.⁷⁹

Patrick J. McGinnis memperkenalkan istilah FOMO sebagai fenomena psikologis di mana seseorang merasa cemas atau takut tertinggal dari aktivitas sosial atau pengalaman orang lain. FOMO lebih dari sekadar perasaan iri mencerminkan kebutuhan akan pengakuan sosial, keterhubungan, dan relevansi di tengah arus informasi yang sangat cepat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri tinggi justru mengalami FOMO yang lebih tinggi pula.⁸⁰ Fenomena ini memperlihatkan bahwa individu dengan regulasi diri yang rendah justru mengalami FOMO yang lebih tinggi. Individu yang sadar akan pentingnya eksistensi dan informasi sosial sering kali memilih untuk tetap aktif di media

⁷⁸ Christina, M., et al. "Self-Regulation and Fear of Missing Out (FoMO) on College Students Instagram Users." *ResearchGate*, 2019.

⁷⁹ Bandura, Albert. "Social Cognitive Theory of Self-Regulation." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50 (1991): 248–287.

⁸⁰ Vikcyyati, M. A., and Y. A. Rozali. "Analisis Pengaruh Regulasi Diri terhadap Fear of Missing Out (Studi pada Remaja Pengguna TikTok)." In *Prosiding Psychomunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 2024.

sosial meskipun menyadari potensi risikonya, seperti kecemasan atau ketergantungan.⁸¹

Dalam hasil penelitian ini menyarankan penting dalam meningkatkan regulasi diri dan dapat terlibat dilingkungan sehingga dapat berkontribusi terhadap kecemasan sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa intervensi yang efektif harus melibatkan pelatihan regulasi diri yang adaptif serta pemberdayaan individu untuk meningkatkan regulasi diri dalam menghadapi situasi sosial. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Elfariani dan Anastasya yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dan kecemasan sosial pada remaja. Semakin tinggi kemampuan regulasi diri, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami individu. Hal ini menunjukkan bahwa program peningkatan regulasi diri, seperti pelatihan kesadaran diri dan pengembangan strategi coping yang sehat, dapat menjadi pendekatan preventif maupun kuratif terhadap gangguan kecemasan sosial, khususnya di kalangan individu yang aktif dalam interaksi pada media sosial.⁸²

2. Regulasi Diri dan Ketergantungan Media Sosial

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diketahui bahwa regulasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap ketergantungan media sosial pada individu. Nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,172 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap ketergantungan media sosial. Nilai R Square sebesar 0,084 mengindikasikan bahwa sebesar 8,4% variasi ketergantungan media sosial dapat dijelaskan oleh regulasi diri, sedangkan sisanya sebesar 91,6% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kebiasaan

⁸¹ Ramadhan, R. M. *Regulasi Diri sebagai Prediktor Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial TikTok*. Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023.

⁸² Elfariani, I., and Y. A. Anastasya. "Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja." *Jurnal Psikologi Terapan* 5, no. 1 (2023): 57–67.

penggunaan teknologi, tingkat stres, serta faktor sosial dan lingkungan. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan regulasi diri seseorang, maka kecenderungan mengalami ketergantungan terhadap media sosial semakin tinggi. Hal ini sejalan dengan teori Bandura mengenai kontrol diri, di mana individu dengan regulasi diri yang rendah lebih sulit mengendalikan dorongan untuk terus menggunakan media sosial, sehingga berisiko mengalami perilaku adiktif seperti tidak bisa lepas dari ponsel, selalu ingin online, atau merasa gelisah saat tidak mengakses platform digital.

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Jihan Irawan & Inge Andriani, sebelumnya yang menunjukkan bahwa regulasi diri yang lemah berkorelasi dengan tingginya penggunaan media sosial secara kompulsif. Meskipun kontribusinya tergolong kecil secara statistik, temuan ini tetap memiliki implikasi praktis yang signifikan, khususnya dalam pengembangan program intervensi bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri individu dalam penggunaan media sosial secara sehat dan seimbang.⁸³

Menurut teori Albert Bandura dalam kerangka sosial kognitif, regulasi diri adalah proses internal yang memungkinkan individu mengontrol perilaku, emosi dan pikiran untuk mencapai tujuan tertentu. Bandura menekankan bahwa regulasi diri melibatkan pemantauan diri, evaluasi diri dan penguatan diri yang secara langsung memengaruhi bagaimana individu mengelola dorongan dan kebiasaan termasuk dalam penggunaan media sosial yang berlebihan. Dalam hal ini ketergantungan media sosial, individu dengan regulasi diri yang baik seharusnya mampu membatasi penggunaan media sosial agar tidak menjadi kecanduan.⁸⁴ Individu yang memiliki

⁸³ Jihan Irawan and Inge Andriani, "Hubungan Regulasi Diri dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial TikTok pada Mahasiswa," *Arjwa: Jurnal Psikologi* 2, no. 4 (2023).

⁸⁴ Z. Ardi, Y. E. Putri, and I. Ifdil, "Self-Regulation dan Perilaku Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8, no. 1 (2020): 36–41.

kemampuan regulasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengarahkan perilakunya secara sadar, menetapkan batasan yang sehat serta menunda kepuasan sesaat demi tujuan jangka panjang.⁸⁵ Dengan demikian regulasi diri tidak hanya berperan dalam mengurangi intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga dalam membantu individu memanfaatkan media sosial secara lebih baik dan produktif. Hal ini penting mengingat penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat berdampak negative terhadap kesehatan mental, produktivitas dan kualitas hubungan sosial.⁸⁶

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Irawan & Andriani yang menunjukkan adanya pengaruh antara regulasi diri dan kecanduan media sosial, dimana semakin tinggi tingkat regulasi diri individu semakin rendah kecenderungannya mengalami kecanduan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan dorongan serta kebiasaannya berperan penting dalam membatasi perilaku berlebihan, termasuk dalam penggunaan media sosial. Oleh karena itu regulasi diri yang kuat dapat menjadi faktor produktif terhadap pola penggunaan media sosial yang tidak sehat.⁸⁷

Hasil uji normalitas bahwa distribusi data untuk regulasi diri dan ketergantungan media sosial mendekati normal yang mendukung keandalan penggunaan analisis regresi dalam penelitian ini, terutama dalam menguji sejauh mana regulasi diri memengaruhi tingkat ketergantungan individu terhadap media sosial. Oleh karena itu dalam penelitian ini dipercaya untuk menggambarkan pengaruh antara regulasi diri sebagai predictor dan

⁸⁵ Jihan Irawan and Inge Andriani, "Hubungan Regulasi Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Mahasiswa," *Arjwa: Jurnal Psikologi* 2, no. 4 (2023): 203–11, <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9534>.

⁸⁶ L. Zakiyah and F. N. Ramadhani, "Hubungan Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja," *Jurnal Psikologi Talenta* 12, no. 1 (2023): 45–53.

⁸⁷ Irawan, Jihan, and Inge Andriani. "Hubungan Regulasi Diri dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial TikTok pada Mahasiswa." *Arjwa: Jurnal Psikologi* 2, no. 4 (2023): 203–211. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9534>

ketergantungan media sosial sebagai variabel terikat dalam populasi dalam penelitian ini.

Model regresi yang digunakan dalam penelitian ini juga memenuhi asumsi klasik lainnya seperti tidak adanya multikolinearitas dan heteroskedastisitas yang memperkuatkan keandalan hasil analisis pengaruh antara regulasi diri dan ketergantungan media sosial. Tidak ada pola sistematis pada residual menunjukkan bahwa error tetap constant diseluruh nilai prediksi menjadikan estimasi pengaruh regulasi diri terhadap ketergantungan media sosial bersifat tidak bias dan efisien. Meskipun regulasi diri terbukti berpengaruh signifikan terhadap ketergantungan media sosial nilai R square yang relative kecil 0.084 mengindikasikan bahwa variabel lain seperti dukungan sosial, tingkat stress, serta faktor psikologis lain juga berkontribusi dalam membentuk ketergantungan media sosial tersebut. Hal ini sejalan dengan teori bandura yang menekankan interaksi dinamis antara individu, perilaku dan lingkungan sehingga pemahaman yang lebih komprehensif diperlukan untuk memahami fenomena ketergantungan media sosial secara menyeluruh.⁸⁸

Dalam konteks intervensi pendekatan yang memperkuat kemampuan regulasi diri serta mengelolah faktor lingkungan diyakini lebih efektif untuk mengurangi ketergantungan media sosial. Bandura menekankan pentingnya pembelajaran sosial dan penguatan diri dalam proses regulasi diri yang adaptif, yang dapat diterapkan dalam program pencegahan dan penanganan kecanduan media sosial. Hasil dari hasil analisis ini membuktikan adanya pengaruh signifikan regulasi diri terhadap ketergantungan media sosial namun arah pengaruh tersebut perlu ditelaah lebih lanjut dengan mempertimbangkan peran faktor lingkungan yang turut memoderasi

⁸⁸Satinputra, A., Farid, M., and Husaini, H. *Ketergantungan Media Sosial dan Efeknya pada Perilaku Masyarakat terhadap Iklan di Instagram*. PERWIRA – Jurnal Pendidikan Kewirausahaan Indonesia 4, no. 1 (2021): 37–48.

pengaruh tersebut. Teori albert bandura memberikan kerangka yang kuat untuk memahami mekanisme regulasi diri dan implikasinya terhadap ketrgantungan media sosial sekaligus membuka peluang pengembangan intervensi yang lebih efektif.⁸⁹

3. Regulasi Diri dan Persepsi Kehilangan

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa regulasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap persepsi kehilangan yang merupakan salah satu aspek dari FOMO. Nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,093 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), menandakan adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap persepsi kehilangan. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,084 menunjukkan bahwa 8,4% variasi persepsi kehilangan dapat dijelaskan oleh regulasi diri, sedangkan 91,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti kebutuhan akan penerimaan sosial, tingkat kepuasan hidup, dan intensitas penggunaan media sosial.

Menariknya, arah koefisien yang positif menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri yang tinggi justru cenderung memiliki persepsi kehilangan yang lebih tinggi pula. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui konsep “self-evaluation standard” dalam teori Bandura, di mana individu dengan standar pribadi yang tinggi akan lebih terdorong untuk tetap mengikuti perkembangan sosial yang terjadi di sekitar individu, termasuk di media sosial. Individu tidak ingin tertinggal informasi atau momen sosial penting yang dapat berdampak pada citra atau pencapaian sosial individu. Dengan demikian, walaupun regulasi diri umumnya diasosiasikan dengan pengelolaan diri yang baik, dalam konteks digital sosial, regulasi diri dapat berfungsi ganda baik sebagai alat pengendalian maupun sebagai pendorong

⁸⁹ Elfariani, R., Fikrie, and Rifandi, A. *Peranan Regulasi Diri terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Mandala* 6, no. 2 (2022): 85–100.

untuk tetap aktif dan responsif terhadap dinamika sosial daring. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang konteks dan motivasi penggunaan media sosial penting untuk memahami peran regulasi diri secara utuh.

Berdasarkan teori kognitif sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura, regulasi diri merupakan proses kognitif dan perilaku yang memungkinkan individu untuk mengontrol pikiran, perasaan, dan tindakan individu dalam rangka mencapai tujuan tertentu secara adaptif. Dalam teori ini, Bandura menegaskan bahwa regulasi diri melibatkan tiga komponen utama, yaitu self-monitoring (pemantauan diri), self-evaluation (evaluasi diri), dan self-reinforcement (penguatan diri), yang secara bersama-sama membantu individu dalam mengelola emosi dan stres. Termasuk di dalamnya adalah kemampuan untuk mengatur persepsi terhadap kehilangan. Dalam konteks persepsi kehilangan, regulasi diri yang baik memungkinkan individu untuk menyesuaikan reaksi emosionalnya agar tidak berlebihan dalam merasakan kehilangan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh Zakiyah dan Ramadhani menunjukkan bahwa regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap persepsi kehilangan dan pengelolaan stress emosional.⁹⁰ Selain itu, penelitian oleh Putri dan Ifdil juga memperkuat bahwa penguatan diri merupakan aspek kunci dalam regulasi emosi dan membantu individu menghadapi situasi kehilangan secara adaptif.⁹¹

Dimensi terakhir dari FOMO adalah persepsi kehilangan, yaitu perasaan bahwa ada sesuatu yang penting sedang terjadi tanpa kehadiran individu. Dalam hal ini, regulasi diri berperan dalam memfilter dan

⁹⁰ Zakiyah, L., and F. N. Ramadhani. "Hubungan Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja." *Jurnal Psikologi Talenta* 12, no. 1 (2023): 45–53.

⁹¹ Putri, Y. E., and I. Ifdil. "Self-Regulation dan Perilaku Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8, no. 1 (2020): 36–41.

memproses informasi yang terus-menerus mengalir dari media sosial.⁹² Namun, ketika individu memiliki regulasi diri yang diarahkan pada pencapaian sosial, individu justru menjadi lebih peka terhadap informasi yang berpotensi menimbulkan rasa tertinggal. Misalnya, individu yang biasanya aktif di media sosial dan memiliki jaringan sosial yang luas akan lebih mudah merasa ketinggalan jika individu melihat orang lain menghadiri seminar, magang, atau acara sosial yang tidak individu ikuti. Ini menunjukkan bahwa regulasi diri tidak hanya terkait dengan tindakan pengendalian, tetapi juga mempengaruhi bagaimana individu menafsirkan realitas sosial individu. Efek ini semakin kompleks ketika individu secara kognitif mampu menyusun narasi keterkaitan antara situasi sosial tertentu dengan tujuan-tujuan yang bermakna secara personal, seperti karier, citra diri, atau koneksi profesional. Ketika regulasi diri diarahkan untuk mendukung pencapaian sosial, hal ini dapat memicu peningkatan self-monitoring terhadap aktivitas orang lain di media sosial. Fenomena ini menciptakan suatu paradoks, di mana regulasi diri yang idealnya berfungsi untuk mengurangi stres justru menjadi siklus tanpa akhir di mana regulasi diri digunakan untuk merespons FOMO, tetapi sekaligus memperkuat predisposisi terhadap FOMO itu sendiri.⁹³

Penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri yang efektif cenderung lebih mampu mengelola ketakutan akan kehilangan serta persepsi negatif terkait kehilangan sosial atau emosional. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Santoso dan Rahayu, yang menemukan bahwa regulasi diri berperan penting dalam mereduksi dampak stres dan kecemasan sosial melalui mekanisme kontrol diri yang adaptif. Dengan demikian,

⁹² Santoso, R. A., and N. Rahayu. "Fear of Missing Out dan Regulasi Diri dalam Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Dinamika* 16, no. 2 (2021): 123–135

⁹³ Putri, Y. E., and I. Ifdil. "Self-Regulation dan Perilaku Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8, no. 1 (2020): 36–41.

regulasi diri tidak hanya memengaruhi perilaku, tetapi juga membentuk persepsi dan pengalaman emosional individu dalam merespons situasi kehilangan.⁹⁴

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung teori Bandura yang menekankan bahwa regulasi diri merupakan mekanisme penting dalam mengelola persepsi kehilangan. Meskipun pengaruh regulasi diri terhadap persepsi kehilangan berada pada tingkat sedang, temuan ini menunjukkan bahwa penguatan kemampuan regulasi diri dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif dari persepsi kehilangan. Selain itu, penelitian ini membuka peluang untuk mengeksplorasi peran mediator lain, seperti dukungan sosial dan variabel psikologis lainnya, yang berpotensi memperkuat pengaruh antara regulasi diri dan persepsi kehilangan.⁹⁵

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, ditemukan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat Fear of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien regresi sebesar -0,430, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri seseorang, maka semakin rendah tingkat FOMO yang dialaminya. Temuan ini sangat relevan jika dikaitkan dengan teori Albert Bandura mengenai regulasi diri. Bandura menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol dan mengatur perilaku, pikiran, serta emosinya agar dapat mencapai tujuan tertentu melalui proses monitoring diri, evaluasi, serta interaksi dengan lingkungan. Dalam konteks FOMO, regulasi diri memungkinkan individu untuk mengendalikan dorongan impulsif seperti mengecek media sosial secara berlebihan dan mengelola perasaan cemas akibat merasa tertinggal

⁹⁴ R. A. Santoso and N. Rahayu, "Fear of Missing Out dan Regulasi Diri dalam Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Dinamika* 16, no. 2 (2021): 123–135.

⁹⁵ Hasan et al., *Pengaruh Regulasi Diri terhadap Persepsi Kehilangan*, *Jurnal Psikologi*, 2023.

atau kehilangan sesuatu yang penting secara sosial. Dengan memiliki regulasi diri yang baik, mahasiswa dapat menetapkan batasan dalam penggunaan media sosial dan mengatur emosinya sehingga tidak terlalu bergantung pada validasi sosial eksternal. Oleh karena itu, regulasi diri berperan penting sebagai mekanisme pengendalian internal yang membantu menurunkan tingkat FOMO. Temuan ini sekaligus menegaskan bahwa pengembangan kemampuan regulasi diri menjadi strategi penting dalam mencegah dan mengurangi dampak FOMO di kalangan mahasiswa.⁹⁶

Dari kedua variabel yang diteliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial, ketergantungan media sosial, dan persepsi kehilangan. Meskipun kontribusi regulasi diri terhadap variabilitas ketiga variabel tersebut tidak terlalu besar, pengaruhnya tetap relevan dan menegaskan bahwa regulasi diri merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam konteks kesehatan dan kesejahteraan psikologis.⁹⁷ Penelitian ini juga menyoroti pentingnya mempertimbangkan faktor-faktor lain, seperti efikasi diri dan dukungan sosial, yang dapat memoderasi atau memperkuat pengaruh antara regulasi diri dan ketiga variabel tersebut. Dengan demikian, pengembangan keterampilan regulasi diri, disertai peningkatan efikasi diri dan pengelolaan faktor lingkungan, dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi kecemasan sosial, ketergantungan media sosial, dan persepsi kehilangan.⁹⁸

Temuan dalam penelitian ini secara konsisten memperlihatkan bahwa regulasi diri berperan signifikan dalam memengaruhi ketiga dimensi FOMO

⁹⁶ Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986), 18-28.

⁹⁷ J. Zimmermann, M. Förster, dan T. Schubert, "The Role of Self-Regulation in Social Anxiety and Social Media Use among Young Adults," *Journal of Social and Clinical Psychology* 40, no. 4 (2021): 305–22,

⁹⁸ Y. Wang dan L. Chen, "Moderating Effects of Self-Efficacy and Social Support on the Relationship between Self-Regulation and Mental Health Outcomes," *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences* 13, no. 1 (2023): 15–27,

yaitu kecemasan sosial, ketergantungan media sosial dan persepsi kehilangan. Meskipun perbandingan pengaruhnya relatif sedang, pola pengaruh ini mengindikasikan bahwa regulasi diri bukan hanya berfungsi sebagai alat control internal, tetapi juga sebagai mekanisme adaptasi sosial dalam menghadapi tekanan dalam penggunaan media sosial. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Yusra dan Natipulu, yang menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri tinggi tidak selalu terhindar dari FOMO melainkan terkadang justru lebih rentan terhadapnya karena keterlibatan sosial yang intens dan kesadaran tinggi terhadap dinamika media sosial.⁹⁹

Oleh karena itu penelitian ini memperluas pemahaman bahwa regulasi diri bersifat kontekstual dan multidimensi, dimana efeknya terhadap FOMO sangat bergantung pada motif sosial, strategi penggunaan media sosial, serta factor lingkungan lainnya. Penekanan pada aspek ini memberikan kontribusi teoritis penting terhadap teori sosial kognitif Bandura, sekaligus membuka peluang eksplorasi lebih lanjut terhadap peran mediator seperti efikasi diri, dukungan sosial, dan tekanan sosial kolektif dalam memperkuat atau melemahkan pengaruh regulasi diri terhadap FOMO.¹⁰⁰

Penelitian ini juga menegaskan pentingnya memandang regulasi diri bukan hanya dari sisi pengendalian impuls semata tetapi sebagai proses yang dinamis dan responsif terhadap tekanan sosial yang muncul dalam konteks digital. Individu dengan regulasi diri tinggi mungkin menggunakan media sosial secara strategis untuk memenuhi tujuan pribadi dan sosial, namun strategi ini juga dapat menimbulkan stres terselubung karena adanya tuntutan untuk tetap relevan dan terlibat secara konstan. Dalam jangka panjang, hal ini berisiko memperkuat siklus FOMO yang bersifat kronis, di

⁹⁹ H. Yusra and N. S. Natipulu, "Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial," *Jurnal Psikologi Insight* 5, no. 2 (2021): 122–130.

¹⁰⁰ R. Zahroh and M. Solichan, "Regulasi Diri dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa," *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 2 (2021): 215–226.

mana regulasi diri justru digunakan untuk mempertahankan keterlibatan yang intens di media sosial alih-alih membatasi penggunaannya secara adaptif.¹⁰¹

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam penafsiran hasil serta dalam perencanaan penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa aktif di IAIN Parepare dengan jumlah responden sebanyak 148 orang, sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara menyeluruh ke populasi mahasiswa di perguruan tinggi lain yang memiliki latar belakang sosial, budaya, dan akademik yang berbeda. Kedua, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif dengan teknik survei, yang membatasi kemampuan peneliti untuk menggali pengalaman subyektif dan dinamika psikologis yang lebih mendalam, seperti motivasi personal, tekanan sosial, dan strategi regulasi diri dalam konteks tertentu. Ketiga, instrumen pengumpulan data berupa angket yang bersifat self-report dapat menimbulkan bias sosial, di mana responden mungkin memberikan jawaban yang dianggap sesuai dengan harapan sosial, atau mengalami kesulitan dalam menilai diri secara objektif, sehingga dapat mempengaruhi validitas data yang diperoleh.

Selain itu, keterbatasan lain yang perlu dicermati adalah bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) dalam model regresi menunjukkan bahwa regulasi diri hanya menjelaskan sebagian kecil dari variasi pada kecemasan sosial (8,3%), ketergantungan media sosial (8,4%), dan persepsi kehilangan (9,0%). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang tidak diteliti, seperti efikasi diri, tekanan kelompok, serta kondisi psikologis dan lingkungan yang juga berperan dalam memengaruhi ketiga variabel

¹⁰¹ Christina, A., Lestari, F., and Nursalim, M. *Self-Regulation and FOMO: Patterns of Social Media Engagement in High-Performing Students*. *Jurnal Psikologi Digital* 5, no. 1 (2021): 55–66.

tersebut. Terakhir, penelitian ini belum mengkaji kemungkinan adanya variabel mediator atau moderator yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara regulasi diri dan dimensi-dimensi FOMO . Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan model analisis yang lebih kompleks, seperti analisis jalur atau Structural Equation Modeling (SEM), guna mengeksplorasi hubungan kausal dan interaksi antar variabel secara lebih komprehensif.

Fenomena ini menunjukkan bahwa penggunaan regulasi diri dapat memberikan dampak yang berbeda-beda tergantung pada tujuannya. Di satu sisi, regulasi diri membantu individu mengendalikan perilaku impulsif dan mendorong penggunaan media sosial secara lebih produktif. Namun di sisi lain, jika regulasi diri digunakan untuk mengejar pengakuan sosial atau memenuhi kebutuhan relasi interpersonal, hal tersebut justru dapat mendorong keterlibatan digital yang berlebihan dan memicu munculnya FOMO. Oleh karena itu, regulasi diri tidak hanya berperan sebagai alat untuk mengontrol diri, tetapi juga mencerminkan strategi yang dapat memperkuat atau mengurangi dampak FOMO, tergantung pada arah dan tujuan penggunaannya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap fear of missing out (FOMO) pada mahasiswa pengguna media sosial di IAIN Parepare. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis regresi linear sederhana antara variabel X (regulasi diri) dan variabel Y (FOMO), yang menghasilkan persamaan regresi: $Y = 112,985 - 0,430X$. Persamaan ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam regulasi diri akan menurunkan skor FOMO sebesar 0,430 poin. Nilai konstanta sebesar 112,985 mengindikasikan bahwa apabila tidak terdapat kontribusi dari regulasi diri ($X = 0$), maka skor FOMO yang diprediksi adalah sebesar 112,985. Koefisien regresi yang bernilai negatif mengisyaratkan adanya hubungan yang berlawanan arah antara regulasi diri dan FOMO. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengalami FOMO. Hasil ini diperkuat oleh uji signifikansi yang menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menegaskan bahwa pengaruh regulasi diri terhadap FOMO adalah signifikan.

Selain itu, hasil uji F dalam analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai F sebesar 25,157 dengan tingkat signifikansi **0,000**. Nilai ini kembali mengukuhkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan dan layak untuk menjelaskan pengaruh antara variabel regulasi diri terhadap FOMO. Dengan demikian, regulasi diri terbukti memiliki peran penting dalam menekan kecenderungan FOMO, khususnya di kalangan mahasiswa pengguna media sosial di lingkungan IAIN Parepare.

B. Saran

Sehubungan dengan permasalahan yang terdapat dalam skripsi, baik dari segi permasalahan yang diangkat maupun dari proses yang dilakukan secara teknis, maka diajukan saran-saran yang sekiranya dapat menjadi bahan pertimbangan demi tercapainya tujuan dari penelitian yang hendak dicapai dan tentunya diharapkan dapat menjadi masukan untuk penelitian selanjutnya. Berikut saran-saran yang diberikan:

- a. Bagi lembaga pendidikan diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan memotivasi mahasiswa agar tidak menggunakan media sosial secara berlebihan.
- b. Bagi mahasiswa IAIN Parepare diharapkan dapat menerapkan regulasi diri dan tidak menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga tidak menyianyiakan waktu.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi dalam mengembangkan kajian mengenai regulasi diri terhadap FOMO pengguna media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityaputra, A. H., and S. Salma. "Regulasi Diri dan Kecanduan dalam Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro." *Jurnal Empati* 11, no. 6 (2022): 426–441.
- Albert Bandura, "Social Cognitive Theory and Self-Regulation," *Journal of Psychological Studies* 45, no. 2 (2020): 123–135
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press, 2021.
- Anggraini, S. (2019). *Hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Asri Wulandari, W. U. L. (2020). *Hubungan kontrol diri dengan pada mahasiswa pengguna media sosial* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Bandura, Albert. "Social Cognitive Theory of Self-Regulation." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50 (1991): 248–287.
- Bandura, Albert. "Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective on Human Nature." *Annual Review of Psychology* 71 (2020): 1–26.
- Chen, X., Zhang, L., & Liu, Y. (2013). Self-regulation and academic achievement: A meta-analytic review. *Journal of Educational Psychology*, 105(1), 105–115.
- Christina, A., Lestari, F., and Nursalim, M. *Self-Regulation and FOMO: Patterns of Social Media Engagement in High-Performing Students*. *Jurnal Psikologi Digital* 5, no. 1 (2021): 55–66.
- Christina, M., et al. "Self-Regulation and (FoMO) on College Students Instagram Users." *ResearchGate*, 2019.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117

- Darmawan, R. F., and H. Haryanto. *Peran Regulasi Diri terhadap Kecanduan Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Tingkat Sarjana*. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, 2023.
- Dinas, P., & Trenggalek, K. K. Jurnal KONTRIBUSI SELF REGULATED LEARNING DALAM PEMBELAJARAN. Vol.2 No. 2 (2016).
- Eko Widoyoko Putra, Teknik Pengumpulan Instrumen Penelitian, (Cet ; Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2016), H.52
- Elfariani, I., and Y. A. Anastasya. "Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja." *Jurnal Psikologi Terapan* 5, no. 1 (2023): 57–67.
- Elfariani, R., Fikrie, and Rifandi, A. *Peranan Regulasi Diri terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Mandala* 6, no. 2 (2022): 85–100.
- Fauziyah, Evi Iqlimatul, Henry Raherdhiono, And Saida Ulfa "Efektivitas Penggunaan Video Dengan Pengayaan Tokoh Daln Animasi Terhadap Pemahaman Konseptual Siswa." JKTP;Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan 3.4 (2020) 448;455
- Fuchs, Christian. "Social media: A critical introduction." (2021): 1-440.
- H. Yusra and N. S. Natipulu, "Hubungan Antara (FoMO) dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial," *Jurnal Psikologi Insight* 5, no. 2 (2021): 122–130.
- Handayani, A., & Aviani, Y. I. (2023). HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PADA MAHASISWA BARU PENGGUNA APLIKASI TIKTOK. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(3), 116-123.
- Handayani, A., & Aviani, Y. I. Hubungan Regulasi Diri dengan pada Mahasiswa Baru Pengguna Aplikasi TikTok. *Causalita: Journal of Psychology*. (2023):
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan: Universitas Islam Negeri Sunan Am-pel*.

- Hasan et al., *Pengaruh Regulasi Diri terhadap Persepsi Kehilangan, Jurnal Psikologi*, 2023.
- IAIN Parepare. 2023. Laporan Tahunan IAIN Parepare Tahun 2023. Parepare: IAIN Parepare.
- Ibn Katsir, Ismail. *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*. (Tafsir Ibnu Katsir, terjemahan). Ayat Ar-Ra'd: 11
- Irawan, Jihan, and Inge Andriani. "Hubungan Regulasi Diri dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial TikTok pada Mahasiswa." *Arjwa: Jurnal Psikologi* 2, no. 4 (2023): 203–211. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9534>
- Ismail bin Umar bin Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Juz 4 (Beirut: Dar al-Fikr, tanpa tahun), hlm. 406.
- J. Zimmermann, M. Förster, dan T. Schubert, "The Role of Self-Regulation in Social Anxiety and Social Media Use among Young Adults," *Journal of Social and Clinical Psychology* 40, no. 4 (2021): 305–22,
- Jihan Irawan and Inge Andriani, "Hubungan Regulasi Diri dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial TikTok pada Mahasiswa," *Arjwa: Jurnal Psikologi* 2, no. 4 (2023).
- Khadijah, K., Oktasari, M., Stevani, H., & Ramli, M. (2023). (Fomo) Dalam Perspektif Teori Solution Focused Brief Counseling. *Research and Development Journal of Education*, 9(1), 336-343.
- Khairina, N., Rahmawati, D. S. R., and Indriani, F. "Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat (FoMO)." *Flourishing Journal* 4, no. 7 (2024): 296–303.
- Khuluqiyah, B., & Satwika, Y. W. (2024). Hubungan self control dengan kecenderungan mengalami (FoMO) pada remaja madya pengguna aktif media sosial. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1049-1066.
- L. Zakiyah and F. N. Ramadhani, "Hubungan Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja," *Jurnal Psikologi Talenta* 12, no. 1 (2023): 45–53.
- Madiistriyatno, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*

- Milla, Y., Hastutiningtyas, W. R., & Rosdiana, Y. (2024). *Hubungan Regulasi Diri (Self Regulation) dengan Ketakutan Kehilangan Informasi pada Remaja Akhir di Universitas Wisnuwardhana Kota Malang* (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi).
- MM Ir. Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif Dilegkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, 2013.
- Nabila, A., & Laksmiwati, D. Hubungan Regulasi Diri dengan pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Muhammadiyah Purworejo. *Jurnal Psikologi*. (2023):
- Nur fadillah amin et al., “konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian “ 14, no 1(2023). H 17-19
- Przepiorka, A., Blachnio, A., & Cudo, A. (2021). Relationships between morningness, Big Five personality traits, and problematic Internet use in young adult university students: Mediating role of depression. *Chronobiology International*, 38(2), 248-259.
- Putri, Y. E., and I. Ifdil. “Self-Regulation dan Perilaku Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa.” *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8, no. 1 (2020): 36–41.
- R. A. Santoso and N. Rahayu, “ dan Regulasi Diri dalam Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Dinamika* 16, no. 2 (2021): 123–135.
- R. Zahroh and M. Solichan, “Regulasi Diri dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa,” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 2 (2021): 215–226.
- Ramadhan, R. M. *Regulasi Diri sebagai Prediktor (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial TikTok*. Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023.
- Rio Rmandani, Muhammad Ghifari, Abil Ash ¹⁰²

¹⁰² “Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Di Media Sosial Perspektif Hadis

- Royantara, M. O., Wijaya, A., Sugiarti, R., and Suhariadi, F. “Peran FOMO dalam Meningkatkan Kecemasan Terhadap Media Sosial pada Generasi Z.” *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies* 5, no. 1 (2025): 426–441.
- Salahuddin, S. P. (2024). KOMUNIKASI DALAM ORGANISASI MULTIKULTURAL. *Komunikasi Sosial dan Lintas Budaya*, 2.
- Santarcangelo, M., Grigoryan, H., & Price, T. (2023). FOMO and age: A longitudinal study on social media’s influence on decision-making. *Psychology of Popular Media*, 12(1), 42-57
- Santoso, R. A., and N. Rahayu. “ dan Regulasi Diri dalam Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Dinamika* 16, no. 2 (2021): 123–135
- Satinputra, A., Farid, M., and Husaini, H. *Ketergantungan Media Sosial dan Efeknya pada Perilaku Masyarakat terhadap Iklan di Instagram*. PERWIRA – Jurnal Pendidikan Kewirausahaan Indonesia 4, no. 1 (2021): 37–48.
- Se’u, L. Y., & Rahayu, M. N. (2022). *Hubungan antara Regulasi Diri dengan pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10 (2), 445.
- Selfianti, A., Galugu, N. S., Zainuri, M. I., Pribadi, I., & Fahmi, A. (2024). Remaja : Bagaimana Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dan Relatedness?. *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan*, 5(2), 97-111.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. Hubungan antara Regulasi Diri dengan pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1) (2023): 136-143.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. Hubungan antara Regulasi Diri dengan pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*. (2023):
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Bandung : Alfabeta,2022)
- Sugiyono, P. D. "metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan)." *Metode Penelitian Pendidikan* 67 (2019).

- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2011). H. 142
- Tiara, N., & Abdillah, R. (2024). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap (FoMO) Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1).
- Vikcyyati, M. A., & Rozali, Y. A. (2023). ANALISIS PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP (STUDI PADA REMAJA PENGGUNA TIKTOK). In *Psychomunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*.
- Vikcyyati, M. A., and Y. A. Rozali. "Analisis Pengaruh Regulasi Diri terhadap (Studi pada Remaja Pengguna TikTok)." In *Prosiding Psychomunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 2024.
- Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri Dan . *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan*, 323-327.
- Y. Wang dan L. Chen, "Moderating Effects of Self-Efficacy and Social Support on the Relationship between Self-Regulation and Mental Health Outcomes," *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences* 13, no. 1 (2023): 15–27,
- Z. Ardi, Y. E. Putri, and I. Ifdil, "Self-Regulation dan Perilaku Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8, no. 1 (2020): 36–41.
- Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap (FoMO) pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1103-1109.
- Zakiyah, L., and F. N. Ramadhani. "Hubungan Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja." *Jurnal Psikologi Talenta* 12, no. 1 (2023): 45–53.
- Zimmerman, B. J, A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning, *Journal of Educational Psychology*, 81 (1989). (3) 329-339.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39).





LAMPIRAN

Lampiran 1: Angket Sebelum Uji Validasi Dan Reabilitas

	KEMENTRIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307
	INSTRUMEN PENELITIAN

NAMA : HILDA MUHLIS

NIM : 2120203870232039

FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM

JUDUL : PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FOMO (*Fear Of Missing Out*) PENGGUNA MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA IAIN PAREPARE

KUESIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatu

Dalam rangka menyelesaikan skripsi pada prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare maka saya,

Nama : Hilda Muhlis

NIM : 2120203870232039

Judul : Pengaruh regulasi diri terhadap FOMO pengguna media sosial pada mahasiswa IAIN Parepare

Besar harapan saya bahwa saudara (i) bersedia untuk memberikan tanggapan pernyataan dalam kuesioner dengan sebenar-benarnya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama (insial) :

Jenis kelamin :

Prodi :

Fakultas :

II. PETUNJUK PENGISIAN

1. Mohon di baca dengan sebaik-baiknya agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan.
2. Semua pernyataan yang ada di jawab dengan 1 jawaban.
3. Berilah tandaceklis (√) pada pernyataan yang sesuai dengan keadaan anda pada kolom yang telah disediakan, dengan keterangan sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Pernyataan Regulasi Diri

No	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu mengevaluasi dampak penggunaan media sosial				

2.	Saya sering menggunakan media sosial tanpa memikirkan dampaknya pada kegiatan penting				
3.	Saya mampu membuat prioritas antara penggunaan media sosial dan tugas akademik				
4.	Saya kesulitan mengenali waktu yang tepat untuk berhenti menggunakan media sosial				
5.	Saya memahami pentingnya mengatur waktu dalam menggunakan media sosial				
6.	Saya memiliki dorongan untuk mengurangi waktu yang tidak produktif di media sosial				
7.	Saya sulit menahan keinginan untuk membuka media sosial secara terus-menerus				
8.	Saya merasa termotivasi untuk lebih fokus pada kegiatan produktif dibandingkan media sosial				
9.	Saya tidak merasa perlu membatasi penggunaan media sosial saya				
10.	Saya memiliki keinginan yang kuat untuk mengatur penggunaan media sosial dengan baik				
11.	Saya membuat batasan waktu untuk menggunakan media sosial dan mematuhi				
12.	Saya sering melanggar batas waktu yang saya tetapkan untuk menggunakan media sosial				

13.	Saya secara konsisten mengurangi waktu yang saya habiskan di media social				
14.	Saya tidak memiliki kebiasaan untuk mengontrol penggunaan media sosial saya				
15.	Saya berusaha mempraktikkan kebiasaan menggunakan media sosial secara bijak.				
16.	Saya memanfaatkan fitur pengaturan waktu di aplikasi media sosial untuk memebatasi penggunaan				
17.	Saya sering membuka media sosial tanpa tujuan tertentu				
18.	Saya memiliki rutinitas harian untuk memeriksa media sosial dalam waktu terbatas				
19.	Saya sulit menahan diri untuk tidak menggunakan media social selama kegiatan penting				
20.	Saya menggunakan strategi tertentu untuk meminimalkan gangguan diri media sosial				
21.	Saya dapat mengenali tanda-tanda pengguna media sosial yang berlebihan				
22.	Saya sering tidak sadar sudah menghabiskan waktu lama di media sosial				
23.	Saya mampu memisahkan waktu untuk media sosial dan waktu untuk belajar				
24.	Saya kesulitan membedakan kapan media sosial membantu atau mengganggu aktivitas saya				

25.	Saya menyadari pentingnya mengatur penggunaan media sosial dengan baik				
26.	Saya merasa termotivasi untuk membatasi diri dari penggunaan media sosial yang tidak perlu				
27.	Saya tidak merasa terganggu dengan waktu yang terbuang karena media sosial				
28.	Saya memiliki tekad untuk lebih produktif tanpa terganggu media social				
29.	Saya merasa tidak mampu untuk mengurangi penggunaan media sosial saya				
30.	Saya merasa bersemangat ketika berhasil mengurangi waktu menggunakan media social				
31.	Saya mengatur waktu menggunakan media sosial dengan menetapkan jadwal tertentu				
32.	Saya sering mengabaikan batasan waktu yang sudah saya tetapkan untuk media sosial				
33.	Saya menggunakan aplikasi pembatas waktu untuk mengontrol penggunaan media sosial				
34.	Saya merasa sulit meninggalkan media sosial meskipun ada tugas mendesak				
35.	Saya mencoba mengganti waktu di media sosial dengan aktivitas yang lebih produktif				
36.	Saya sering tergoda untuk membuka media sosial ketika sedang belajar				

37.	Saya mempraktikkan kebiasaan untuk log-out dari aplikasi media sosial setelah menggunakannya				
38.	Saya tidak pernah memikirkan cara untuk mengurangi penggunaan media sosial saya				
39.	Saya membuat target harian untuk membatasi waktu menggunakan media sosial				
40	Saya sering membatalkan rencana untuk berhenti menggunakan media sosial				



Pernyataan FOMO

No	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa khawatir jika melewatkan informasi yang sedang tren di media sosial				
2.	Saya tidak peduli jika saya ketinggalan pembaruan di media sosial				
3.	Saya merasa cemas ketika tidak dapat memeriksa media sosial dalam waktu yang lama				
4.	Saya tidak merasa terganggu jika teman saya lebih aktif di media sosial dibandingkan saya				
5.	Saya takut kehilangan informasi penting jika tidak membuka media sosial				
6.	Saya merasa sulit untuk tidak memeriksa media sosial setiap saat.				
7.	Saya merasa nyaman untuk tidak menggunakan media sosial dalam waktu yang lama.				
8.	Saya sering merasa terpaksa membuka media sosial meskipun tidak ada hal penting				
9.	Saya dapat mengabaikan media sosial tanpa merasa cemas				
10.	Saya menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial tanpa disadari				
11.	Saya tidak merasa kehilangan apa pun meskipun tidak aktif di media sosial				

12.	Saya sering merasa iri melihat teman menghadiri acara yang saya lewatkan di media sosial.				
13.	Saya tidak merasa kurang terhubung meskipun jarang menggunakan media sosial				
14.	Saya merasa melewatkan peluang penting jika tidak menggunakan media sosial.				
15.	Saya percaya bahwa banyak pengalaman berharga terlewatkan tanpa media sosial				
16.	Saya merasa perlu membuka media sosial meskipun sedang sibuk				
17.	Saya tidak merasa bergantung pada media sosial untuk menjalani hari-hari saya				
18.	Saya kesulitan untuk fokus pada kegiatan lain tanpa menggunakan media sosial				
19.	Saya sering menggunakan media sosial untuk mengalihkan perhatian dari rasa bosan				
20.	Saya tidak merasa ada kebutuhan mendesak untuk selalu memeriksa media sosial				
21.	Saya merasa gelisah ketika tidak dapat memantau media sosial				
22.	Saya tidak merasa khawatir jika melewatkan berita atau tren terbaru di media sosial				
23.	Saya takut kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam percakapan online				
24.	Saya merasa tenang meskipun tidak aktif di media sosial				

25.	Saya khawatir orang lain lebih menikmati pengalaman daripada saya jika tidak menggunakan media sosial				
26.	Saya merasa harus selalu terhubung dengan media sosial agar tidak ketinggalan informasi				
27.	Saya bisa fokus pada aktivitas sehari-hari tanpa terganggu media sosial				
28.	Saya merasa sulit mengontrol keinginan untuk membuka media sosial				
29.	Saya sering merasa lelah karena terlalu banyak menggunakan media sosial				
30.	Saya merasa tidak memerlukan media sosial untuk menjalani aktivitas sehari-hari				
31.	Saya sering merasa tidak lengkap jika tidak menggunakan media sosial				
32.	Saya tidak merasa bergantung pada media sosial untuk tetap terhubung dengan orang lain				
33.	Saya sulit mengalihkan perhatian dari media sosial meskipun ada hal penting lainnya				
34.	Saya merasa perlu memeriksa media sosial setiap kali saya memiliki waktu luang				
35.	Saya merasa baik-baik saja jika tidak membuka media sosial sepanjang hari				
36.	Saya merasa kehilangan pengalaman berharga ketika tidak melihat pembaruan media sosial				

37.	Saya tidak merasa khawatir meskipun jarang melihat unggahan teman di media sosial				
38.	Saya merasa kurang terhubung secara sosial ketika tidak aktif di media sosial				
39.	Saya tidak merasa ketinggalan apa pun meskipun tidak aktif di media sosial				
40.	Saya merasa banyak hal penting terjadi tanpa sepengetahuan saya ketika tidak menggunakan media sosial				

Setelah mencermati instrument dalam penelitisnripsi mahasiswa sesuai dengan judul diatas, maka instrument tersebut dipandang telah memenuhi kelayakan untuk digunakan dalam penelitian yang bersangkutan.

Lampiran 2: Pernyataan Regulasi Diri

No	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu mengevaluasi dampak penggunaan media sosial				
2.	Saya sering menggunakan media sosial tanpa memikirkan dampaknya pada kegiatan penting				
3.	Saya mampu membuat prioritas antara penggunaan media sosial dan tugas akademik				
4.	Saya kesulitan mengenali waktu yang tepat untuk berhenti menggunakan media sosial				
5.	Saya memahami pentingnya mengatur waktu dalam menggunakan media sosial				
6.	Saya memiliki dorongan untuk mengurangi waktu yang tidak produktif di media sosial				
7.	Saya sulit menahan keinginan untuk membuka media sosial secara terus-menerus				
8.	Saya merasa termotivasi untuk lebih fokus pada kegiatan produktif dibandingkan media sosial				
9	Saya memiliki keinginan yang kuat untuk mengatur penggunaan media sosial dengan baik				
10	Saya membuat batasan waktu untuk menggunakan media sosial dan mematuhi				

11	Saya sering melanggar batas waktu yang saya tetapkan untuk menggunakan media social				
12	Saya secara konsisten mengurangi waktu yang saya habiskan di media social				
13	Saya tidak memiliki kebiasaan untuk mengontrol penggunaan media sosial saya				
14	Saya berusaha mempraktikkan kebiasaan menggunakan media sosial secara bijak.				
15	Saya memanfaatkan fitur pengaturan waktu di aplikasi media sosial untuk memebatasi penggunaan				
16	Saya sering membuka media sosial tanpa tujuan tertentu				
17	Saya memiliki rutinitas harian untuk memeriksa media sosial dalam waktu terbatas				
18	Saya sulit menahan diri untuk tidak menggunakan media social selama kegiatan penting				
19	Saya menggunakan strategi tertentu untuk meminimalkan gangguan diri media sosial				
20	Saya dapat mengenali tanda-tanda pengguna media sosial yang berlebihan				
21	Saya sering tidak sadar sudah menghabiskan waktu lama di media sosial				
22	Saya mampu memisahkan waktu untuk media sosial dan waktu untuk belajar				

23	Saya kesulitan membedakan kapan media sosial membantu atau mengganggu aktivitas saya				
24	Saya menyadari pentingnya mengatur penggunaan media sosial dengan baik				
25	Saya merasa termotivasi untuk membatasi diri dari penggunaan media sosial yang tidak perlu				
26	Saya tidak merasa terganggu dengan waktu yang terbuang karena media sosial				
27	Saya memiliki tekad untuk lebih produktif tanpa terganggu media social				
28	Saya merasa tidak mampu untuk mengurangi penggunaan media sosial saya				
29	Saya merasa bersemangat ketika berhasil mengurangi waktu menggunakan media social				
30	Saya mengatur waktu menggunakan media sosial dengan menetapkan jadwal tertentu				
31	Saya sering mengabaikan batasan waktu yang sudah saya tetapkan untuk media sosial				
32	Saya menggunakan aplikasi pembatas waktu untuk mengontrol penggunaan media sosial				
33	Saya merasa sulit meninggalkan media sosial meskipun ada tugas mendesak				
34	Saya mencoba mengganti waktu di media sosial dengan aktivitas yang lebih produktif				

35	Saya sering tergoda untuk membuka media sosial ketika sedang belajar				
36	Saya mempraktikkan kebiasaan untuk log-out dari aplikasi media sosial setelah menggunakannya				
37	Saya tidak pernah memikirkan cara untuk mengurangi penggunaan media sosial saya				
38	Saya membuat target harian untuk membatasi waktu menggunakan media sosial				
39	Saya sering membatalkan rencana untuk berhenti menggunakan media sosial				

Lampiran 3: Pernyataan FOMO

No	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa khawatir jika melewatkan informasi yang sedang tren di media sosial				
2.	Saya tidak peduli jika saya ketinggalan pembaruan di media sosial				
3.	Saya merasa cemas ketika tidak dapat memeriksa media sosial dalam waktu yang lama				
4.	Saya tidak merasa terganggu jika teman saya lebih aktif di media sosial dibandingkan saya				
5.	Saya takut kehilangan informasi penting jika tidak membuka media sosial				
6.	Saya merasa sulit untuk tidak memeriksa media sosial setiap saat.				
7	Saya sering merasa terpaksa membuka media sosial meskipun tidak ada hal penting				
8	Saya dapat mengabaikan media sosial tanpa merasa cemas				
9	Saya menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial tanpa disadari				
10	Saya tidak merasa kehilangan apa pun meskipun tidak aktif di media sosial				
11	Saya sering merasa iri melihat teman menghadiri acara yang saya lewatkan di media sosial.				
12	Saya tidak merasa kurang terhubung meskipun jarang menggunakan media sosial				

13	Saya merasa melewatkan peluang penting jika tidak menggunakan media sosial.				
14	Saya percaya bahwa banyak pengalaman berharga terlewatkan tanpa media sosial				
15	Saya merasa perlu membuka media sosial meskipun sedang sibuk				
16	Saya tidak merasa bergantung pada media sosial untuk menjalani hari-hari saya				
17	Saya kesulitan untuk fokus pada kegiatan lain tanpa menggunakan media sosial				
18	Saya sering menggunakan media sosial untuk mengalihkan perhatian dari rasa bosan				
19	Saya tidak merasa ada kebutuhan mendesak untuk selalu memeriksa media sosial				
20	Saya merasa gelisah ketika tidak dapat memantau media sosial				
21	Saya tidak merasa khawatir jika melewatkan berita atau tren terbaru di media sosial				
22	Saya takut kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam percakapan online				
23	Saya merasa tenang meskipun tidak aktif di media sosial				
24	Saya khawatir orang lain lebih menikmati pengalaman daripada saya jika tidak menggunakan media sosial				
25	Saya merasa harus selalu terhubung dengan media sosial agar tidak ketinggalan informasi				

26	Saya bisa fokus pada aktivitas sehari-hari tanpa terganggu media sosial				
27	Saya merasa sulit mengontrol keinginan untuk membuka media sosial				
28	Saya sering merasa lelah karena terlalu banyak menggunakan media sosial				
19	Saya merasa tidak memerlukan media sosial untuk menjalani aktivitas sehari-hari				
30	Saya sering merasa tidak lengkap jika tidak menggunakan media sosial				
31	Saya tidak merasa bergantung pada media sosial untuk tetap terhubung dengan orang lain				
31	Saya sulit mengalihkan perhatian dari media sosial meskipun ada hal penting lainnya				
33	Saya merasa perlu memeriksa media sosial setiap kali saya memiliki waktu luang				
34	Saya merasa baik-baik saja jika tidak membuka media sosial sepanjang hari				
35	Saya merasa kehilangan pengalaman berharga ketika tidak melihat pembaruan media sosial				
36	Saya tidak merasa khawatir meskipun jarang melihat unggahan teman di media sosial				
37	Saya merasa kurang terhubung secara sosial ketika tidak aktif di media sosial				
38	Saya tidak merasa ketinggalan apa pun meskipun tidak aktif di media sosial				

39	Saya merasa banyak hal penting terjadi tanpa sepengetahuan saya ketika tidak menggunakan media sosial				
----	---	--	--	--	--



Surat Penetapan Pembimbing



DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
NOMOR : B-3416/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR MAHASISWA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

- Menimbang
- Bahwa untuk menjamin kualitas skripsi/tugas akhir mahasiswa FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN Parepare, maka dipandang perlu penetapan pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa tahun 2024
 - Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk disertai tugas sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa.
- Mengingat
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
 - Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan
 - Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor: 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan;
 - Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare;
 - Keputusan Menteri Agama Nomor: 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi;
 - Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam;
 - Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare
 - Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare.
- Memperhatikan :
- Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Nomor: SP DIPA-025.04.2.307381/2024, tanggal 14 Oktober 2024 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2024
 - Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 3416 Tahun 2024, tanggal 14 Oktober 2024 tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah;
- MEMUTUSKAN
- Menetapkan :
- Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare Tahun 2024
 - Menunjuk saudara: **Nur Afiah, M.A.**, sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa :
Nama Mahasiswa : HILDA MUHLIS
NIM : 2120203870232039
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Penelitian : PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FOMO PENGGUNA SOSIAL MEDIA
 - Tugas pembimbing adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan sinopsis sampai selesai sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi/tugas akhir;
 - Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada Anggaran belanja IAIN Parepare;
 - Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan Parepare
Pada tanggal 14 Oktober 2024

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Surat Izin Penelitian Ke Dinas Penanaman Modal Parepare



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-761/In.39/PP.00.9/PPs.05/03/2025

12 Maret 2025

Sifat : Biasa

Lampiran : -

H a l : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare

Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
di

KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama	: HILDA MUHLIS
Tempat/Tgl. Lahir	: DANTE KOA, 04 Januari 2003
NIM	: 2120203870232039
Fakultas / Program Studi	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester	: VIII (Delapan)
Alamat	: JL. LAPANGGAPE NO. 212 KEL. LUMPUE KEC. BACUKIKI BARAT KOTA PAREPARE

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PENGGUNA MEDIA SOSIAL
PADA MAHASISWA IAIN PAREPARE**

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 13 Maret 2025 sampai dengan tanggal 13 April 2025.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare

Surat Izin Penelitian Ke Kampus IAIN Parepare

SRN IP0000195


PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bandar Modani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 195/IP/DPM-PTSP/3/2025

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

MENGIZINKAN

KEPADA
NAMA : **HILDA MUHLIS**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**
Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**
ALAMAT : **JL. LAPANGAPE NO. 112 KOTA PAREPARE**
UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PENGGUNA MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA IAIN PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **01 April 2025 s.d 01 Juli 2025**

a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **21 Maret 2025**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA PAREPARE**


Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM
Pembina Tk. 1 (IV/b)
NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan BSRt
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPTSP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai
Sertifikasi
Elektronik



Surat Keterangan Selesai Meneliti



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : Jl. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN SELESAI MENELITI

Nomor: B-1224/In.39/PP.00.9/FUAD.03/05/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

Nama : Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP : 196412311992031045
Pangkat / Golongan : Pembina / IV b
Jabatan : Dekan
Instansi : Institut Agama Islam Negeri Parepare

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : HILDA MUHLIS
NIM : 2120203870232039
Alamat : JL. LAPANGGAPE NO. 212 KEL. LUMPUE KEC. BACUKIKI
BARAT KOTA PAREPARE
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (Delapan)
Tahun Akademik : 2024-2025

Benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi pada IAIN Parepare.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Parepare, 27 Mei 2025

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tabulasi Data Setelah Uji Validitas Variabel FOMO

Nasriani	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	3	2	4	1	3	4	1	1	54
Salsabila Putri	2	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	1	2	1	58
Yayan subarlan	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	67
Taufiq Hidayat	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39
Nurfadila	2	1	2	3	2	3	2	3	4	2	2	2	1	2	1	1	2	3	3	41
Andi Fatima	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
Sarianti	1	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	3	2	2	2	3	3	51
Ulil Albab	2	2	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	52
Misrawati	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	60
Muhammad Rahmuddin	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76
Nur Hayati	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	48
Uswatun Hasanah	4	4	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	43
Yuniar	3	1	3	3	4	3	3	3	4	1	3	1	3	2	1	3	3	4	4	52
Andi Magfirah	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	47
M haikal	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76
hasdaria	2	3	3	2	2	3	4	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	44
Sri Astrifo	4	3	4	4	2	3	4	2	2	2	3	1	1	3	4	2	4	1	2	51
Milda	2	2	1	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	55
Muh. sutul	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
fadhya	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	52
Dinda	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
Nirmawati	1	1	3	2	3	1	3	2	3	3	4	2	4	1	2	3	3	2	3	46
Jhack	1	4	1	2	2	2	3	4	4	3	3	1	3	3	1	4	4	1	2	48
Dedi	1	1	1	1	1	2	4	4	4	2	1	2	1	2	1	1	1	3	4	37
Yudi Darmawan Usman	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	1	3	46
Sri nandini	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	3	38
Dele Ayu Mardani	1	1	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	39
Amira najwa	1	2	2	2	2	4	1	2	4	1	3	1	2	1	2	2	2	2	3	48
Aini Raf syakura	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	47
Gunawan	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	72
nurul eka	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
M Takdur	2	1	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	1	2	2	1	2	2	43
fatimah syahng	3	1	1	3	1	2	4	1	3	3	1	4	2	2	4	1	2	3	2	27
Jenny Azmaeny	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	53
Andi Ainun M	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	53
MUHAMMAD ALFIAN	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	2	31
RAINI	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	4	46
Nur Afri Suhardi	4	1	4	2	4	1	4	1	4	1	1	1	1	2	4	1	2	4	4	47
winda muldis	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	48
Nur Maranti	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	43
Andriani Hamka	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	1	1	2	2	2	3	3	45
Aini raf syakura	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	31
Nur Rahmadani	1	1	1	1	3	1	3	2	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	55
Nasrul	1	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4	1	4	3	3	4	2	3	3	60
4 Virgawan Fais Syahbar	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	1	4	3	3	2	3	2	3	48
Nur Ranti	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	55
Nasrul	1	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	4	43
nur asriah	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	41
Meutia Prawiawardana	3	1	1	1	4	3	2	2	4	3	2	2	1	3	1	1	2	2	3	37
ianita Marlita Dewi Lama	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	44
Rita Dwi Lestari	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	51
Rani pebriani	4	1	4	4	4	1	2	2	4	3	1	2	4	1	1	4	1	4	4	48
Amaliah Nurul Fadillah	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	19
Wahyuni	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	57
M Rachan Z	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

Uji Validitas Variabel Regulasi Diri

fix betul y1 sampai y3.spv [Document5] - IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

Output Log Correlations Title Notes Active Dataset Correlations Log Reliability Scale: ALL VAR Case Proc Reliability Item-Total

Correlations

		y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14
y1	Pearson Correlation	1	.536**	.558**	.262*	.261*	.059	.161	.141	.188	.132	.045	.031	.160	.066
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.039	.040	.652	.213	.275	.144	.307	.728	.812	.215	.611
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
y2	Pearson Correlation	.536**	1	.301*	.539**	.167	.125	.171	.210	.067	.066	-.093	.122	.070	.153
	Sig. (2-tailed)	.000		.018	.000	.194	.332	.183	.101	.607	.609	.473	.344	.587	.236
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
y3	Pearson Correlation	.558**	.301*	1	.117	.135	.198	.104	.170	.220	.135	.131	-.004	.025	.006
	Sig. (2-tailed)	.000	.018		.363	.296	.124	.423	.186	.086	.294	.310	.976	.846	.966
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
y4	Pearson Correlation	.262*	.539**	.117	1	.361**	.322*	.380**	.241	.243	.333**	.091	.297*	.205	.156
	Sig. (2-tailed)	.039	.000	.363		.004	.011	.002	.060	.057	.008	.482	.019	.111	.225
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
y5	Pearson Correlation	.261*	.167	.135	.361**	1	.343**	.416**	.426**	.427**	.416**	.284*	.142	.191	.349**
	Sig. (2-tailed)	.040	.194	.296	.004		.006	.001	.001	.001	.001	.025	.269	.138	.005
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
y6	Pearson Correlation	.059	.125	.198	.322*	.343**	1	.504**	.430**	.521**	.438**	.454**	.526**	.172	.309*
	Sig. (2-tailed)	.652	.332	.124	.011	.006		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.182	.015
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
y7	Pearson Correlation	.161	.171	.104	.380**	.416**	.504**	1	.387**	.569**	.326**	.388**	.504**	.348**	.340**
	Sig. (2-tailed)	.213	.183	.423	.002	.001	.000		.002	.000	.010	.002	.000	.006	.007
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
y8	Pearson Correlation	.141	.210	.170	.241	.426**	.430**	.387**	1	.392**	.489**	.260*	.244	.156	.405**
	Sig. (2-tailed)	.275	.101	.186	.060	.001	.000	.002		.002	.000	.042	.056	.226	.001
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62

IBM SPSS Statistics Processor is ready. 10:18 PM 5/24/2025

Uji Validitas Variabel FOMO

fix betul y1 sampai y3.spv [Document5] - IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

Output Log Correlations Title Notes Active Dataset Correlations Log Reliability Scale: ALL VAR Case Proc Reliability Item-Total

Correlations

		y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14
y1	Pearson Correlation	1	.536**	.558**	.262*	.261*	.059	.161	.141	.188	.132	.045	.031	.160	.066
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.039	.040	.652	.213	.275	.144	.307	.728	.812	.215	.611
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
y2	Pearson Correlation	.536**	1	.301*	.539**	.167	.125	.171	.210	.067	.066	-.093	.122	.070	.153
	Sig. (2-tailed)	.000		.018	.000	.194	.332	.183	.101	.607	.609	.473	.344	.587	.236
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
y3	Pearson Correlation	.558**	.301*	1	.117	.135	.198	.104	.170	.220	.135	.131	-.004	.025	.006
	Sig. (2-tailed)	.000	.018		.363	.296	.124	.423	.186	.086	.294	.310	.976	.846	.966
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
y4	Pearson Correlation	.262*	.539**	.117	1	.361**	.322*	.380**	.241	.243	.333**	.091	.297*	.205	.156
	Sig. (2-tailed)	.039	.000	.363		.004	.011	.002	.060	.057	.008	.482	.019	.111	.225
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
y5	Pearson Correlation	.261*	.167	.135	.361**	1	.343**	.416**	.426**	.427**	.416**	.284*	.142	.191	.349**
	Sig. (2-tailed)	.040	.194	.296	.004		.006	.001	.001	.001	.001	.025	.269	.138	.005
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
y6	Pearson Correlation	.059	.125	.198	.322*	.343**	1	.504**	.430**	.521**	.438**	.454**	.526**	.172	.309*
	Sig. (2-tailed)	.652	.332	.124	.011	.006		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.182	.015
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
y7	Pearson Correlation	.161	.171	.104	.380**	.416**	.504**	1	.387**	.569**	.326**	.388**	.504**	.348**	.340**
	Sig. (2-tailed)	.213	.183	.423	.002	.001	.000		.002	.000	.010	.002	.000	.006	.007
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
y8	Pearson Correlation	.141	.210	.170	.241	.426**	.430**	.387**	1	.392**	.489**	.260*	.244	.156	.405**
	Sig. (2-tailed)	.275	.101	.186	.060	.001	.000	.002		.002	.000	.042	.056	.226	.001
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62

IBM SPSS Statistics Processor is ready. 10:18 PM 5/24/2025

Uji Reliabilitas Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.945	40

Uji Reliabilitas FOMO

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.749	40

Uji Koefisien Determinasi kecemasan sosial

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.289 ^a	.083	.077	3.973

a. Predictors: (Constant), regulasi diri

b. Dependent Variable: kecemasan sosial

Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	209.800	1	209.800	13.289	.000 ^b
	Residual	2304.923	146	15.787		
	Total	2514.723	147			

a. Dependent Variable: KECEMASAN SOSIAL

b. Predictors: (Constant), REGULASI DIRI

Uji T

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
1 (Constant)	16.912	2.858		5.917	.000		
REGULASI DIRI	.093	.026	.289	3.645	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: KECEMASAN SOSIAL

Uji Koefisien Determinasi ketergantungan media sosial

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.289 ^a	.084	.077	7.309

a. Predictors: (Constant), REGULASI DIIRI

b. Dependent Variable: KETERGANTUNGAN MEDIA SOSIAL

Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	711.401	1	711.401	13.317	.000 ^b
	Residual	7799.376	146	53.420		
	Total	8510.777	147			

a. Dependent Variable: KETERGANTUNGAN MEDIA SOSIAL

b. Predictors: (Constant), REGULASI DIIRI

Uji T

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
1 (Constant)	33.108	5.258		6.297	.000		
REGULASI DIIRI	.172	.047	.289	3.649	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: KETERGANTUNGAN MEDIA SOSIAL

Uji koefisien determinasi persepsi kehilangan

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.300 ^a	.090	.084	3.822

a. Predictors: (Constant), REGULASI DIRI

b. Dependent Variable: PERSEPSI KEHILANGAN

Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	210.554	1	210.554	14.415	.000 ^b
	Residual	2132.527	146	14.606		
	Total	2343.081	147			

a. Dependent Variable: PERSEPSI KEHILANGAN

b. Predictors: (Constant), REGULASI DIRI

Uji T

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta				Tolerance	VIF
1 (Constant)	16.414	2.749			5.971	.000		
REGULASI DIRI	.093	.025	.300		3.797	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: PERSEPSI KEHILANGAN

Uji Normalitas regulasi diri dan FOMO

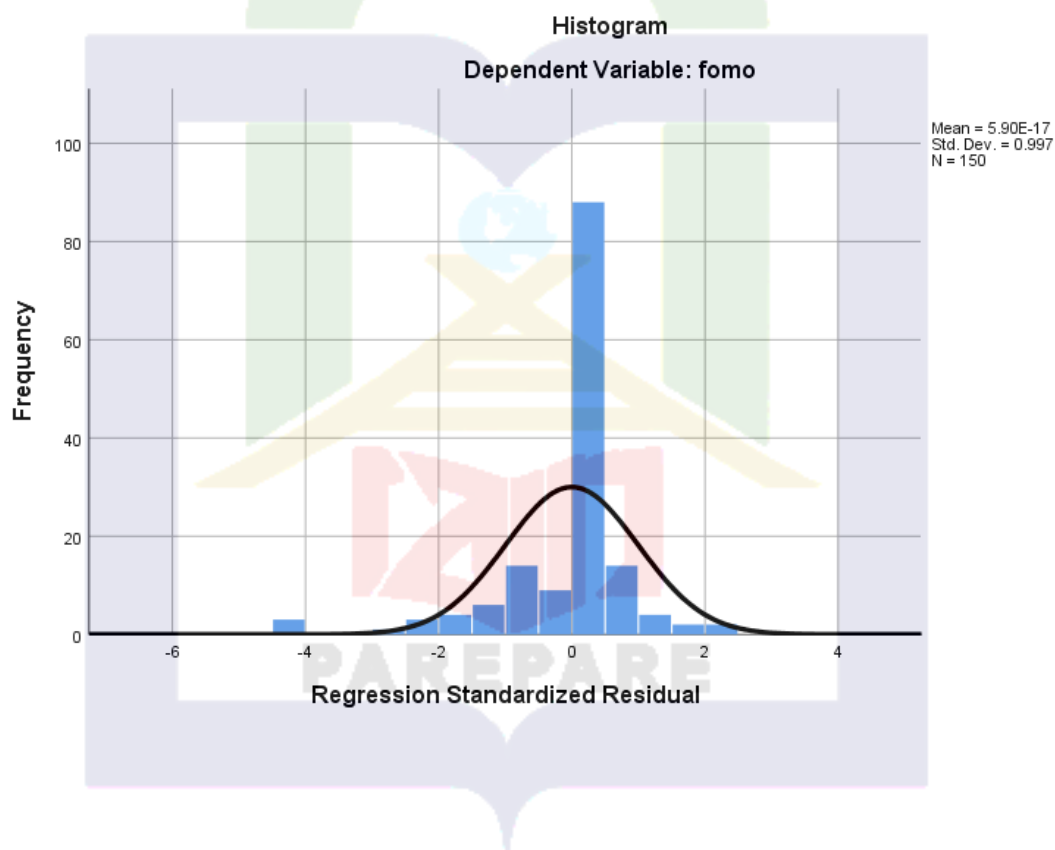
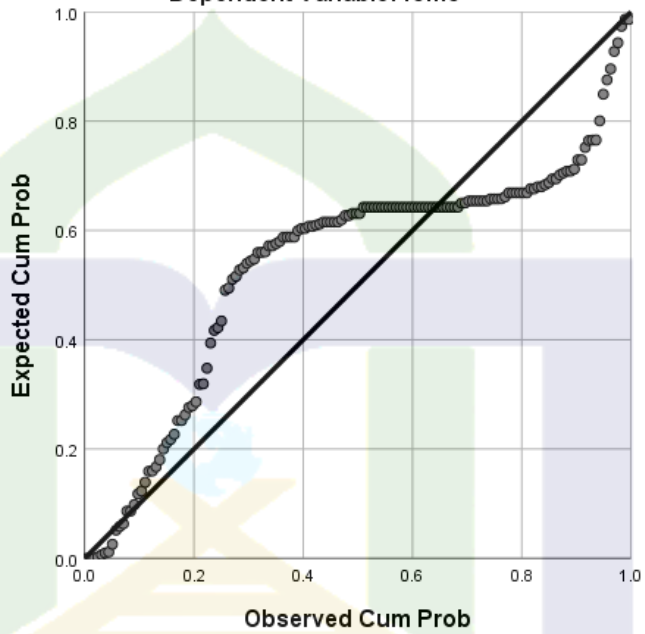


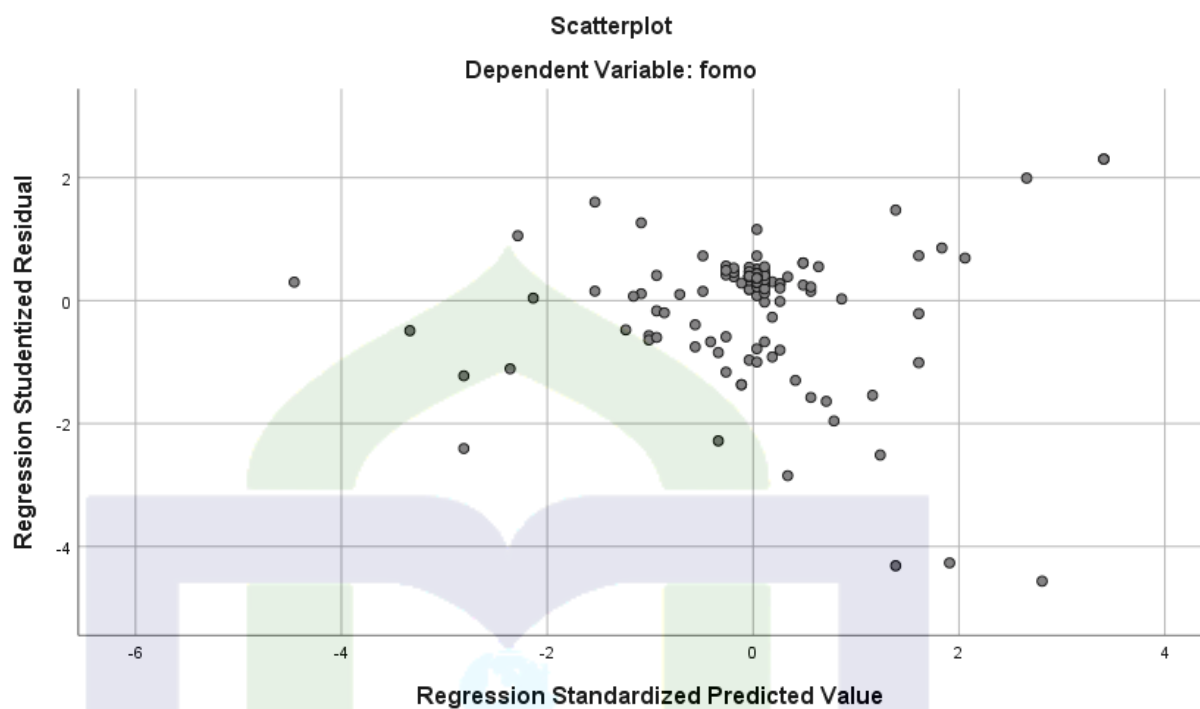
Diagram P-P Plot

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: fomo



Uji Heteroskedastisitas



Uji Koefisien Determinasi FOMO

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.381 ^a	.145	.140	13.964

a. Predictors: (Constant), regulasi diri

b. Dependent Variable: fomo

Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4905.381	1	4905.381	25.157	.000 ^b
	Residual	28858.512	148	194.990		
	Total	33763.893	149			

a. Dependent Variable: fomo

b. Predictors: (Constant), regulasi diri

Uji T

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	58.191	9.539		6.100	.000
	regulasi diri	.430	.086	.381	5.016	.000

a. Dependent Variable: fomo



Bukti Angket Melalui Google Form

PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP FOMO PENGGUNA MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA IAIN PAREPARE

Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Webarakatu
Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam

Perkenalkan saya Hilda Muhlis
Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
IAIN Parepare

Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1). Untuk itu saya mohon kesediaan saudara (i) agar berkenan mengisi kuisioner penelitian ini.

Segala informasi yang anda berikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Dengan mengisi kuisioner penelitian ini, saudara (i) telah dianggap berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.

Pertanyaan Jawaban 150 Setelan

Lainnya...

Pertanyaan

Teks jawaban singkat

1. Saya selalu mengevaluasi dampak penggunaan media sosial *

1 2 3 4

sangat tidak setuju sangat setuju

2. Saya sering menggunakan media sosial tanpa memikirkan dampaknya pada kegiatan penting *

Keterangan izin menggunakan alat ukur



HILDAN MUHLIS

ORIGINALITY REPORT

21 %	17 %	10 %	10 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1 %
2	Sukmawati. "Pengaruh Ekstrakurikuler Kepramukaan Terhadap Sikap Disiplin Siswa SD Inpres Borong Jambu II Kota Makassar", Open Science Framework, 2020 Publication	1 %
3	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1 %
4	eprints.ums.ac.id Internet Source	1 %
5	www.scribd.com Internet Source	1 %
6	repository.iainpare.ac.id Internet Source	1 %
7	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1 %
8	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1 %
9	Submitted to Universitas Negeri Medan Student Paper	<1 %
10	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	<1 %
11	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	<1 %

BIODATA PENULIS



Hilda Muhlis, adalah nama dari penulis skripsi ini. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Anak dari pasangan Muhlis dan Hasdaria. Penulis lahir di Pepandungan Kec. Baraka Kab. Enrekang Pada tanggal 04 Januari 2003. Penulis mulai menempuh pendidikan di SD 82 Dante Koa di Pepandungan pada tahun 2009 sampai tahun 2015, kemudian melanjutkan pendidikan di Mts Guppi Dante Koa Desa Pepandungan pada tahun 2015 , dan selesai pada tahun 2018, selanjutnya di SMK 1 Negeri Parepare

selesai pada tahun 2021. Kemudian melanjutkan pendidikan S1 di institut agama islam negeri parepare pada tahun 2021.

Penulis menyusun skripsi ini sebagai tugas akhir mahasiswa dan untuk memenuhi persyaratan dalam rangka meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Institut Agama Islam Negeri Parepare dengan judul “PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP (FOMO) PENGGUNA MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA IAIN PAREPARE ”. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur kepada Allah swt dan seluruh pihak yang telah membantu atas terselesainya skripsi ini dan semoga skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan.