

**PENGARUH *SELF-REGULATION* TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT*  
(FoMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

**Dyah Ayu Septiani**

**10520321**

Fakultas Psikologi

Universitas Gunadarma

**ABSTRAK**

Mahasiswa memiliki kebutuhan untuk diterima dalam sebuah kelompok dan berhubungan dengan orang lain. Pada era digital seperti saat ini, menggunakan media sosial merupakan salah satu cara mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka. Keinginan untuk menjalin dan mempertahankan hubungan dengan orang lain membuat mahasiswa merasa perlu untuk terus memeriksa media sosial agar tidak tertinggal informasi terbaru atau kehilangan momen penting yang dibagikan oleh orang lain. Kondisi tersebut dikenal dengan fenomena *fear of missing out* (FoMO). Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *self-regulation* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *fear of missing out* berdasarkan komponen yang dikemukakan oleh Sette, Lima, Queluz, Ferrari, dan Hauck (2019) yang terdiri dari *need to belong*, *need for popularity*, *anxiety*, dan *addicted*. Selain itu, menggunakan skala *self-regulation* berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bandura, Schunk, dan Zimmerman (dalam Ormrod, 2008) yang terdiri dari *setting standards and goal*, *self-observation*, *self-evaluation*, *self-reaction*, dan *self-reflection*. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif, berusia 18 hingga 25 tahun, dan menggunakan minimal satu media sosial. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah non-probability sampling dengan teknik purposive sampling. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) version 25 for windows.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, Media Sosial, *Fear of Missing Out*, dan *Self-Regulation*.