

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

Dyah Ayu Septiani

10520321

Fakultas Psikologi

Universitas Gunadarma

ABSTRAK

Fear of Missing Out merupakan perasaan cemas atau khawatir saat tertinggal atau kehilangan momen berharga, yang timbul akibat dorongan kuat untuk terhubung dengan orang lain. Salah satu faktor yang mendorong terjadinya FoMO adalah self-regulation. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh self-regulation terhadap fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Karakteristik sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif berusia 18 – 25 tahun dan menggunakan media sosial. Pada FoMO alat ukur yang digunakan adalah skala yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Kurniawan dan Utami (2022) berdasarkan komponen-komponen FoMO menurut Sette, Lima, Queluz, Ferrari, dan Hauck (2019). Adapun pada self-regulation alat ukur yang digunakan adalah skala yang diadaptasi oleh Prihartini (2022) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura, Schunk, dan Zimmerman (dalam Ormrod, 2008). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability dengan metode purposive sampling dan didapatkan 130 responden. Penelitian ini diuji menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan software SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 25.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai yang didapat signifikan sebesar 0.020 ($p \leq 0.05$), artinya terdapat pengaruh self-regulation terhadap fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial. Selain itu, hasil menunjukkan bahwa nilai R square sebesar 0.041, yang artinya self-regulation mempengaruhi fear of missing out 4,1 %, sedangkan sisanya sebesar 95,9 % dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.

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

(x + 59 + lampiran)

Daftar Pustaka

(1978 – 2024)