

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN KEPUASAN HIDUP DENGAN  
*FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA MAHASISWA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Islam  
Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Disusun oleh: Ulfa Khoirunnissa  
NIM 20107010080**

**Dosen Pembimbing Skripsi :  
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1211/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan antara Regulasi Diri dan Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* (*FoMo*) pada Mahasiswa

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ULFA KHOIRUNNISSA  
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010080  
Telah diujikan pada : Selasa, 13 Agustus 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED

Valid ID: 66c6c4aa52069



Penguji I

Dr. Piharniwati, S.Psi, M.A., Psikolog  
SIGNED

Valid ID: 66c5e6426d7e8



Penguji II

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 66c6c3e053cab



Yogyakarta, 13 Agustus 2024  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 66c6d41bea018

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Ulfa Khoirunnisa

NIM : 20107010080

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau manipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain. Namun, telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku.

Yogyakarta, 2 Agustus 2024

Yang menyatakan,

  
Ulfa Khoirunnisa  
NIM. 20107010080

## NOTA DINAS PEMBIMBING



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

### NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir  
Lamp : -  
Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Ulfa Khoirunnisa  
NIM : 20107010080  
Prodi : Psikologi  
Judul : Hubungan Antara Regulasi dan Kepuasan Hidup Dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut di atas dapat segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 2 Agustus 2024  
Pembimbing

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
NIP. 19811014 200901 2 004

## MOTTO

“Orang lain ga akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetep berjuang ya!”



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Halaman ini saya persembahkan skripsi ini kepada Ayah dan Ibu saya, sahabat saya,

teman-teman saya, orang-orang yang menunggu kelulusan saya, serta kepada

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.



## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb. Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi hingga tuntas. Sholawat serta salam senantiasa penulis curahkan kepada Nabi Muhammas SAW yang selalu menjadi panutan dan diharapkan syafaatnya kelak di Yaumum Qiyamah, Aamiin.

Skripsi dengan judul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Regulasi Diri dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa” penulis susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu psikologi (S. Psi) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Adapun proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari doa, bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi. selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Penasehat Akademik yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama perkuliahan.



4. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses penyusunan dan penelitian skripsi ini.
5. Ibu Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran pada penelitian ini.
6. selaku Dosen Penguji II yang memberikan masukan dan saran pada penelitian ini.
7. Segenap Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang senantiasa memberikan ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.
8. Seluruh Tenaga Pendidik Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah membantu proses perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
9. Diri saya sendiri karena sudah berusaha dan terus berkomitmen dalam menuntaskan masa studi di tengah-tengah peran lain yang dijalankan. Terima kasih ya! Semoga selalu Allah SWT memudahkan setiap langkahnya untuk terus menjadi bermanfaat, baik untuk diri sendiri maupun orang banyak.
10. Cinta pertamaku dan panutanku, Ayahanda Darmawan Jufri. Beliau yang tiada henti bekerja keras agar saya bisa lanjut mengejar pendidikan di bangku perkuliahan. Beliau memang banyak mengobrol dengan anaknya, tapi yang jelas beliau selalu memastikan agar saya tetap optimis menyelesaikan studi hingga sarjana. Terimakasih atas segala kerja keras yang dilakukan, semoga Abah sehat, panjang umur, dan bahagia selalu.



11. Pintu surgaku Ibunda Yuli Widiya Anggraeni. Beliau sangat berperan dalam proses menyelesaikan program studi saya. Tiada hentinya beliau melangitkan doa-doa terbaik agar saya dipermudah saat menyelesaikan tugas akhir. Serta tiada hentinya beliau memberikan dukungan kepada saya untuk menyelesaikan studi saya. Terimakasih atas segala doa yang dilangitkan, semoga Titi sehat, panjang umur, dan bahagia selalu.
12. Keluarga Kakak tersayang, Afrilia Vita Shafira, Hasan Basri, Nur Fathia Alfatunnisa, Zaydan Arsyandendra El Hasan, dan Mavendra Al-Nahyan yang selalu memberi semangat tiada henti sehingga saya bisa mencapai titik sekarang. Terimakasih atas segala hiburan dan seruan semangat untuk saya dalam menyelesaikan studi saya.
13. Kepada salah satu mahasiswa UIN Sunan Kalijaga dengan NIM 20107010103, yang telah kebersamaian penulis sejak tahun 2020 saat masuk perkuliahan hingga detik ini. Terimakasih selalu menjadi *support system* dan senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis. Terimakasih selalu menjadi pengingat untuk selalu optimis menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
14. Sahabat tercinta, Nursyahdina Al-Rahmah Bobihu, Najma Fuaida, dan Dwiya Elsa Yulianti yang telah menjadi pendengar yang luar biasa baik dan menjadi “rumah kedua” di tanah rantau ini. Terimakasih telah kebersamaian penulis selama proses perkuliahan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
15. Sahabat SMA saya tercinta di Solo, Arinda Handiyah Sawitri, Regina Imanda Aji Pitaloka, dan Mahmudi yang telah menjadi tujuan penulis untuk berkeluh

kesah saat di Solo dan selalu memberikan semangat untuk segera menyelesaikan studi.

- 16.** Seluruh teman-teman yang telah membantu menyebarkan questioner penelitian dan pengerjaan skripsi ini.
- 17.** Kepada seluruh responden yang bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
- 18.** Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih banyak atas segala do'a dan dukungan yang telah diberikan kepada saya selama proses penyusunan skripsi ini.

Harapannya semoga hasil penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi banyak pihak. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh sebab itu, penulis sangat terbuka kepada seluruh pihak akan adanya kritik, masukan, dan saran yang membangun untuk menyempurnakan penelitian ini. Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRACT .....	xix
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
C. Manfaat Penelitian .....	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis .....	10
D. Keaslian Penelitian.....	10
1. Keaslian Topik .....	17
2. Keaslian Teori .....	17
3. Keaslian Alat Ukur.....	18
4. Keaslian Subjek Penelitian.....	18
BAB II.....	19
TINJAUAN PUSTAKA .....	19
A. Fear of Missing Out (FoMO) .....	19

1. Pengertian Fear of Missing Out (FoMO) .....	19
2. Aspek – Aspek Fear of Missing Out (FoMO).....	21
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO).....	22
B. Regulasi Diri .....	25
1. Pengertian Regulasi Diri .....	25
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	27
C. Kepuasan Hidup .....	30
1. Pengertian Kepuasan Hidup .....	30
2. Aspek-Aspek Kepuasan Hidup .....	32
D. Dinamika Hubungan antara Regulasi Diri dan Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out (FOMO).....	34
E. Hipotesis Penelitian.....	40
1. Hipotesis Mayor .....	40
2. Hipotesis Minor.....	40
BAB III .....	41
METODE PENELITIAN.....	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Identifikasi Variabel.....	41
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
1. Fear of Missing Out (FoMO) .....	41
2. Regulasi Diri .....	42
3. Kepuasan Hidup .....	42
D. Populasi dan Sampel .....	43
1. Populasi .....	43
2. Sampel.....	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
1. Skala Fear of Missing Out (FoMO) .....	45
2. Skala Regulasi Diri.....	46
3. Skala Kepuasan Hidup .....	48

F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur .....	49
1. Validitas .....	49
2. Seleksi Aitem .....	50
3. Reliabilitas.....	50
G. Teknik Analisis Data.....	51
1. Uji Asumsi.....	51
2. Uji Hipotesis.....	53
BAB IV .....	54
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	54
A. Orientasi Kancan.....	54
B. Persiapan Penelitian .....	55
1. Persiapan Alat Ukur .....	55
2. Pelaksanaan Uji Coba Aitem.....	55
C. Hasil Uji Coba Aitem.....	56
a. Seleksi Aitem .....	56
b. Reliabilitas Skala.....	58
D. Pelaksanaan Penelitian .....	58
E. Hasil Penelitian .....	60
1. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	60
2. Deskripsi Statistik .....	61
F. Uji Asumsi .....	65
1. Uji Normalitas .....	65
2. Uji Linearitas.....	66
3. Uji Multikolinearitas .....	67
4. Uji Heterokedastisitas .....	68
G. Uji Hipotesis.....	68
H. Pembahasan.....	69
BAB V.....	74

KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran.....	74
1. Bagi Mahasiswa .....	74
2. Bagi Lembaga / Instansi .....	74
3. Bagi pembaca / Masyarakat Umum .....	75
4. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	75
DAFTAR PUSTAKA .....	76
LAMPIRAN .....	79
Indonesian .....	79
Indonesian .....	81
Q-Q Plot .....	206

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 3. 1 Blue Print Skala Fear of Missing Out (FoMO).....	45
Tabel 3. 2 Sebaran Item Skala Fear of Missing Out (FoMO).....	46
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Regulasi Diri .....	46
Tabel 3. 4 Sebaran Item Skala Regulasi Diri .....	47
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Kepuasan Hidup.....	48
Tabel 3. 6 Sebaran Item Skala Kepuasan Hidup.....	49
Tabel 4. 1 Analisi Aitem Skala Fear of Missing Out (FoMO) .....	56
Tabel 4. 2 Analisis Aitem Skala Kepuasan Hidup.....	57
Tabel 4. 3 Reliabilitas Skala .....	58
Tabel 4. 4 Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	60
Tabel 4. 5 Data Demografi Berdasarkan Usia .....	60
Tabel 4. 6 Analisis Deskripsi Statistik Hipotetik.....	61
Tabel 4. 7 Analisis Deskripsi Statistik Empiririk.....	61
Tabel 4. 8 Rumus Kategorisasi .....	63
Tabel 4. 9 Kategorisasi Fear of Missing Out Responden.....	63
Tabel 4. 10 Kategorisasi Kepuasan Hidup Responden .....	64
Tabel 4. 11 Kategorisasi Regulasi Diri Responden .....	65
Tabel 4. 12 Uji Normalitas.....	66
Tabel 4. 13 Uji Multikolinearitas .....	68
Tabel 4. 14 Uji Heterokedastisitas .....	68
Tabel 4. 15 Uji Hipotesis .....	69

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Dinamika Hubungan Antara Regulasi Diri, Kepuasan Hidup, dan FoMO .....	37
Gambar 3. 1 Perhitungan Sampel Penelitian.....	44
Gambar 4. 1 Grafik Scatter Plot.....	67



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Validitas Alat Ukur .....	79
LAMPIRAN 2 Alat Ukur Uji Coba dan Alat Ukur Penelitian .....	85
LAMPIRAN 3 Tabulasi Data Hasil Uji Coba .....	89
LAMPIRAN 4 Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur .....	104
LAMPIRAN 5 Tabulasi Data Penelitian .....	108
LAMPIRAN 6 Uji Asumsi .....	205
LAMPIRAN 7 Uji Hipotesis.....	205
LAMPIRAN 8 Informed Consent .....	207
LAMPIRAN 9 Dokumentasi .....	207



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HUBUNGAN REGULASI DIRI DAN KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA MAHASISWA**

Ulfa Khoirunnissa  
20107010080

Regulasi diri merupakan kemampuan seorang individu untuk mengatur yang didasarkan oleh mpikiran untuk mencapai tujuan hidupnya. Hal ini menyebabkan hamper seluruh kalangan individu terlebih mahasiswa. Apabila seorang individu yang tidak memiliki regulasi diri maka beresiko munculnya rasa FoMO pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *fear of missing out* dengan regulasi diri dan kepuasan hidup pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan menggunakan tiga skala penelitian, yaitu skala FoMO hasil modifikasi dan adaptasi, skala regulasi diri, dan skala kepuasan hidup hasil adaptasi dan modifikasi. Sampel dalam penelitian ini adalah para mahasiswa aktif yang berkuliah di Yogyakarta dengan jumlah sebesar 331 mahasiswa, baik yang berkuliah di PTS ataupun PTN. Pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*. Untuk analisis data menggunakan teknik regresi linear berganda yang dibantu menggunakan software Jamovi versi 2.3. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan regulasi diri dan kepuasan hidup pada mahasiswa. Kemudian untuk hipotesis minor pertama ditemukan adanya hubungan negative antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* pada mahasiswa sehingga hipotesis minor pertama diterima. Pada hipotesis minor kedua tidak ditemukan hubungan negative antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa sehingga hipotesis minor dua ditolak.

**Kata kunci:** *Fear of Missing Out (FoMO), Regulasi Diri, Kepuasan Hidup*

# **RELATIONSHIP OF SELF-REGULATION AND LIFE SATISFACTION WITH FEAR OF MISSING OUT (FOMO) IN COLLEGE STUDENTS**

Ulfa Khoirunnissa  
20107010080

## **ABSTRACT**

*Self-regulation is the ability of an individual to organize based on thoughts to achieve his life goals. This causes almost all individuals, especially students. If an individual does not have self-regulation, there is a risk of a sense of FoMO in the individual. This study aims to look at the relationship between fear of missing out with self-regulation and life satisfaction in college students. The method used in this study is quantitative correlation using three research scales, namely the modified and adapted FoMO scale, self-regulation scale, and adapted and modified life satisfaction scale. The sample in this study were active students studying in Yogyakarta with a total of 331 students, both those studying at PTS and PTN. Sampling using convenience sampling technique. For data analysis using multiple linear regression techniques assisted using Jamovi software version 2.3. Based on the results of data analysis, it shows that the major hypothesis is accepted with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), this indicates that there is a relationship between fear of missing out with self-regulation and life satisfaction in college students. Then for the first minor hypothesis, there is a negative relationship between life satisfaction and fear of missing out in students so that the first minor hypothesis is accepted. In the second minor hypothesis, there is no negative relationship between self-regulation and fear of missing out in college students so that minor hypothesis two is rejected.*

**Kata kunci:** *Loneliness, Social Anxiety, Social Media Addiction, College Students*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia hidup sebagai makhluk sosial. Makhluk sosial ini diartikan sebagai manusia yang tidak mampu hidup seorang diri maupun memenuhi kebutuhan dirinya. Hal ini diartikan bahwa manusia tentu membutuhkan bantuan dari orang lain di sekitarnya. Selain itu, manusia senantiasa memiliki keinginan untuk terhubung dengan orang-orang sekitarnya. Mulai dari usia muda hingga tua, manusia sama-sama memiliki rasa ingin terhubung dengan orang di sekitarnya. Seperti salah satu contohnya pada rentang usia remaja akhir memiliki kebutuhan akan keterhubungan dengan sosial yang cukup tinggi terlebih dengan teman sebaya. Salah satu cara untuk saling terhubung dengan orang sekitar yaitu menggunakan sosial media. Terlebih hal ini juga didukung dengan adanya kemajuan zaman di dunia ini.

Pesatnya perkembangan zaman tentunya tak lepas dari adanya kemajuan teknologi yang menjadi penunjang munculnya era digital di zaman sekarang. Perkembangan teknologi ini hadir sebagai alat yang mempermudah aktivitas kehidupan manusia sehari-hari (Siti et al., 2021). Lewat internet pun individu mampu mengakses dan mengumpulkan data dari seluruh dunia (Putri et al., 2019). Hal ini juga didukung dengan adanya akses yang semakin sederhana guna

mendapatkan informasi tersebut. Tak heran apabila saat ini masyarakat Indonesia lebih memilih untuk mencari informasi secara elektronik seperti melalui *smartphone*, laptop, dan lainnya daripada mencari informasi melalui koran atau selebaran lainnya. (Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A., 2016 ). Fenomena ini tentu juga didukung dengan banyaknya jenis sosial media yang mulai bermunculan, seperti *facebook*, *whatsapp*, *instagram*, serta platform sosial media lainnya.

Lambat laun, pengguna sosial media kian berkembang, mulai dari anak kecil hingga ke dewasa. Menurut data dari Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 menyatakan bahwa ada 215 juta masyarakat Indonesia yang menggunakan internet, atau senilai dengan 78,19%. Pada tahun 2023 ini Indonesia mengalami lonjakan jumlah pengguna internet sebanyak 1,17% daritahun sebelumnya. Sebanyak 51,19% dinyatakan sebagai pengguna internet bergender laki-laki dan 48,81% lainnya adalah pengguna internet bergender perempuan. Selain itu, juga terdapat data dari APJII yang mengatakan ada sejumlah 89% aktifitas yang dilakukan adalah mengakses sosial media (Siddik et al., 2020). Sehingga dapat dikatakan bahwa sosial media ini menjadi kebutuhan pokok bagi masyarakat di Indonesia.

Ditemukan bahwa mahasiswa menduduki posisi pengguna media sosial terbesar di Indonesia berdasar pada data APJII yang menyatakan terdapat 10,3 juta mahasiswa pengguna sosial media. Tak sedikit mahasiswa yang memilih untuk menyibukkan dirinya di sosial media setiap harinya. Semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam mengakses sosial media, maka semakin tinggi pula keinginan

mereka untuk selalu terhubung dengan dunia virtual. Hal ini menyebabkan seseorang selalu ingin mengecek informasi yang ada. Selain itu biasanya di sosial media mereka juga memiliki banyak teman *online* atau virtual bahkan seseorang mampu untuk mengetahui aktivitas orang lain melalui sosial media. Dengan adanya hal ini, tentu saja bisa menimbulkan kecemasan ketika mereka tidak lagi terhubung dengan sosial media. Mereka akan merasa cemas apabila mereka merasa tertinggal atas apa yang terjadi di sosial media

Sebagai mahasiswa, mereka dapat dipastikan akan selalu mengakses sosial media di setiap harinya. Terlebih dunia sekarang sudah memasuki era 5.0 yang hampir seluruh informasi akan terbagi dan tersimpan di dalam sistem data yang dinamakan *cloud* (Prisgunanto, 2015). Sehingga terdapat sangat banyak hal yang tersedia di internet. Shirky mengatakan kalau media sosial ini merupakan perangkat lunak sosial yang menjadi untuk mengembangkan ketrampilan pengguna guna berbagi, bekerja sama antar pengguna, hingga melakukan kegiatan kolektif yang semua aspeknya berada di luar kerangka institusional ataupun organisasi (Mailoor et al., 2017). Artinya penggunaan sosial media pada dasarnya dilakukan untuk meningkatkan kegiatan positif dengan berbagi informasi dan lainnya yang bisa diwujudkan oleh seorang individu tanpa menimbulkan perasaan ketertinggalan atau bahkan lebih parah.

Perasaan ini biasanya dialami oleh orang-orang yang merasakan *Fear of Missing Out* (FOMO). Alwisol (2014) menyatakan bahwa FoMO ini adalah suatu situasi munculnya ketakutan ketika kebutuhan psikologisnya agar selalu terkoneksi



dengan orang lain itu gagal terpenuhi, sehingga menimbulkan kecemasan apabila ia melewatkan banyak hal di sosial media ketika dirinya mempunyai batasan untuk selalu terkoneksi dengan jaringan internet setiap saat. Przybylski, dkk (2013) menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) diartikan sebagai rasa khawatir berlebih saat dirinya mengira orang lain melaksanakan kegiatan yang lebih positif daripada dirinya, hal ini bisa dilihat dengan munculnya kondisi untuk terus terkoneksi dengan aktivitas yang dilakukan oleh rekannya (Maulany Yusra & Napitupulu, 2022). Apabila dalam konteks sosial media pada *smartphone*, Song dkk, (2017) menerangkan bahwa FOMO merupakan kondisi sosial yang menyebabkan orang yang menggunakan *smartphone* selalu mengeceknya serta terpaku di aplikasi di dalamnya (Utami & Aviani, 2021). Manusia bersedia mendapat macam-macam nilai serta pengalaman tertentu setiap saat melalui sosial media. Namun, apabila keinginan itu tidak terpenuhi maka akan timbul banyak reaksi negatif diantaranya kurang nyaman, kecemasan, bingung, merasa kurang, tertekan, hingga mudah emosi (Utami & Aviani, 2021).

Berdasarkan pada survey oleh APJII (2012) menyatakan ada sejumlah 40% pengguna media sosial di dunia telah merasakan FoMO (Putri et al., 2019) . Bahkan pada data dari *Global Web Index* dinyatakan prevalensi FoMO secara global bertambah tiap tahun, Indonesia ada di kedudukan nomor dua dengan presentase FoMO 39% (Amadea et al., 2023). Adapun survey yang dilakukan kepada 684 partisipan oleh Garzberg dan Lieberman mengatakan jika mereka seperti mengalami ketertinggalan saat tidak mengikuti hal-hal baru dan membuahkan hasil

sebesar 72% partisipan yang merasakan *Fear of Missing Out* (FoMO) (Rahmi, 2022). Berdasarkan survey di tahun 2012 oleh *MyLife.com* menyatakan ada sebanyak 56% orang yang ketakutan apabila kehilangan momen, informasi, dan postingan status paling penting apabila sedang dari media sosial (Hakim et al., 2023). JWT Intelligence juga menyatakan terdapat 70% masyarakat yang ada di dalam kisaran usia 18-34 tahun seringkali mengalami FoMO (Se'u & Rahayu, 2022).

Berdasarkan penelitian oleh Putri dkk (2019) menyatakan adanya fenomena *Fear of Missing Out* cenderung tinggi terjadi di kalangan mahasiswa akibat sosial media yang aksesnya semakin mudah untuk mendapatkan informasi terkait kegiatan, aktivitas, dan berita yang terjadi dimana hal tersebut mampu menimbulkan FoMO (Putri et al., 2019). Hal ini menyebabkan kecenderungan mengalami FoMO akibat sosial media akan semakin tinggi ketika seseorang memiliki kebutuhan berelasi yang tinggi pula di sosial media (Sianipar & Kaloeti, 2019). Berdasarkan pada penelitian Przybylski membuktikan bahwa fenomena FoMO dapat menyebabkan dampak psikologis pada seseorang, hal ini dikarenakan fenomena FoMO membuat seseorang ingin selalu terhubung di sosial media mampu membuat mereka mengalami stres. Menurut Wiesner et al (2017) hal ini akan menyebabkan seseorang mengalami kelelahan secara mental bahkan hingga mengalami frustrasi (Siddik et al., 2020).

Fenomena FOMO mampu memberi dampak seorang individu itu dalam menilai diri sendiri secara negative karena adanya perasaan diasingkan karena tidak terlibat dalam kegiatan sosial yang dilakukan oleh rekan-rekannya (Maulany Yusra & Napitupulu, 2022). Abel, Buff & Burr (2016) mengatakan apabila seseorang dengan FoMO akan mengalami berbagai gejala seperti merasa gelisah bahkan hingga cemas ketika tidak membuka sosial media, ingin selalu membagikan kegiatan yang dilakukannya dan tidak sedikit dari mereka yang akan merasa cemas hingga depresi ketika hanya mendapat sedikit penonton dari postingannya (Utami & Aviani, 2021). Menurut Przybylski, et al dalam memahami *Fear of Missing Out* (FoMO) bisa diartikan sebagai kesulitan melakukan regulasi diri sebagai akibat dari kurang adanya pemenuhan tiga kebutuhan dasar, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Besarnya frekuensi penggunaan internet yang disebabkan oleh kurangnya regulasi dalam diri seseorang (Natasha et al., 2022). Menurut Pervin, Cervone, dan John (2012) menyatakan apabila regulasi diri bukan hanya berguna dalam merencanakan strategi serta perilaku guna menggapai apa yang menjadi tujuan, tetapi melakukan observasi pada diri sendiri supaya tidak mendapatkan paparan lingkungan yang mampu menghambat aktivitas dirinya sendiri (Utami & Aviani, 2021).

Seseorang dapat dikatakan memiliki gejala FoMO apabila dirinya merasa tidak mampu menghindarkan dirinya dari *handphonenya*, merasa cemas berlebih apabila tidak mendapatkan informasi dari orang lain yang ada di sosial mediana

(Maulany Yusra & Napitupulu, 2022). *Fear of Missing Out* (FoMO) menimbulkan pengaruh yang negative kepada orang-orang yang merasakannya. Hal ini karena FoMO akan membuat individu melakukan usaha guna mendapatkan kehidupan yang semakin baik atau satu kelas dengan orang lain. Menurut Garzberg dan Lieberma (dalam Jood, 2017) mengatakan jika FoMO dapat menyebabkan seorang manusia guna menilai dirinya secara negative akibat munculnya rasa diasingkan dan tidak terlibat seorang individu dengan aktivitas di bidang sosial yang dilakukan orang lain. Festinger menyatakan bahwa seorang idnividu cenderung mempunyai keinginan guna membandingkan kemampuan yang dipunyai oleh orang lain (Natasha et al., 2022). Dorongan itu akan menimbulkan suatu perilaku saling melakukan perbandingan pada pengguna dunia maya.

FoMO dapat dipicu oleh adanya banyak pengaruh, seperti kebutuhan psikologis *self* yang tidak terpenuhi, kebutuhan psikologis *relatedness* yang tidak terpenuhi, usia dan gender, kontrol diri, *self-esteem*, kepuasan hidup, regulasi diri, dan lainnya. Dalam penelitian ini, akan memfokuskan pada regulasi diri dan kepuasan hidup. Bandura menyatakan regulasi diri merupakan keahlian guna mengatur sikap serta salah satu dari banyak penggerak utama kepribadian imdividu yang mencakup pengamatan, penilaian, serta respon diri (Istriyanti & Simarmata, 2014). Regulasi diri ini pada dasarnya ada pada diri tiap manusia, tetapi tak seluruh manusia mampu untuk menggunakannya di kondisi yang tepat, sehingga diperlukan regulasi diri agar mampu membuat keputusan dalam hidupnya. Regulasi diri juga

dapat dikatakan sebagai suatu kondisi yang mampu untuk menyadari bagaimana cara menggunakan media sosial secara berlebihan ini telah berkembang (Maulany Yusra & Napitupulu, 2022). Maka dari itu, diperlukan pengaturan regulasi diri yang bagus agar dapat mengurangi penggunaan sosial media secara berlebihan serta menimbulkan dampak yang tidak diinginkan.

Selain itu, FoMO juga dapat dipengaruhi oleh kepuasan hidup seorang individu. Menurut Santrock (2012) menyatakan bahwa kepuasan hidup adalah kesejahteraan mental atau kepuasan hidup secara keseluruhan. Penilaian kepuasan hidup dari Diener, et al mampu dilihat dari teori kebutuhan Abraham Maslow, merupakan kebutuhan fisiologis, keamanan, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri. Apabila kelima kebutuhan tersebut sudah tercukupi sehingga seseorang akan memperoleh kepuasan hidup (Raharja & Indati, 2019). Kepuasan hidup ini lebih berfokus pada pentingnya seseorang untuk kualitas hidupnya, maka dari itu tak heran apabila banyak individu yang rela menggunakan waktu dan tenaganya guna memperoleh kepuasan hidup (Sagala, 2022). Maka dari itu diperlukan tingkat kepuasan hidup yang tinggi agar tidak mengalami FoMO.

Dari pemaparan diatas dapat dikatakan bahwa regulasi diri dan kepuasan hidup mampu mempengaruhi munculnya FoMO yang apabila dipicu dengan penggunaan sosial media secara terus menerus. Hal ini dibuktikan pada penelitian Fuster et al (2017) yang menyatakan penggunaan platform media sosial mampu mendatangkan kecanduan serta memunculkan FoMO. Mahasiswa yang masih

berada pada fase ingin memenuhi kebutuhan *intimacy* dengan cara memulai komunikasi salah satunya dengan media sosial. Tetapi, hal tersebut malah menyebabkan permasalahan terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO) karena jika seseorang mempunyai intensitas memakai sosial media yang tinggi dan tidak diimbangi dengan pengelolaan diri yang baik (regulasi diri) dan taraf kepuasan hidup yang rendah maka beranjak tinggi pula memiliki peluang mengalami FoMO. Dengan adanya ini peneliti bersedia meneliti lebih dalam terkait “Apakah ada hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Regulasi Diri dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa?”

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara regulasi diri dan kepuasan hidup terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa.

## **C. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat teoritis dan praktis, sebagai berikut :

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diinginkan mampu memberi pengetahuan yang bisa menambah pertumbuhan ilmu psikologi, terlebih mengenai cara untuk menumbuhkan regulasi diri dan meningkatkan kepuasan hidup supaya tidak merasakan *Fear of Missing Out* (FoMO)



- b. Penelitian ini ditujukan agar bermanfaat untuk peneliti lain untuk menambahkan saran terlebih untuk yang akan meneliti lebih lanjut terkait regulasi diri, kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out* (FoMO)

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan eksperiens pada subjek terkait pengisian kuesioner yang berisikan regulasi diri, kepuasan hidup, dan *Fear of Missing Out* (FoMO).

### b. Bagi Lembaga/Instansi

Penelitian ini diharapkan bisa digunakan untuk evaluasi dan bahan pertimbangan untuk membuat kebijakan atau penyusunan mampu membentuk regulasi diri dan kepuasan hidup yang baik sehingga mereka tidak merasakan *Fear of Missing Out* (FoMO).

### c. Bagi Pembaca/ Masyarakat

Penelitian ini diharapkan bisa memberi wawasan yang mendalam kepada pembaca serta masyarakat luas tentang pentingnya regulasi diri kepuasan hidup agar tidak merasakan *Fear of Missing Out* (FoMO).

## D. Keaslian Penelitian

Dalam mendalami regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) penelitian ini telah dilaksanakan di dalam negeri ataupun di luar negeri, tetapi masih cukup jarang yang menghubungkannya dengan kepuasan hidup. Berbagai penelitian telah



terpublikasi menunjukkan apabila terdapat hubungan yang menarik. Penelitian-penelitian yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut



Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Alfanny Maulany Yusra dan Lisfarika Napitupulu	Hubungan Regulasi Diri Dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) Pada Mahasiswa	2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori perkembangan psikososial Erikson,,</li> <li><i>Self-determination theory</i> (Edward L. Deci dan Richard Ryan)</li> </ul>	Kuantitatif (korelasional)	Menggunakan skala regulasi diri dan skala FoMO	Subjek terdiri atas 118 mahasiswa tahun terakhir, serta lokasi penelitian yang berada di Universitas Islam Riau.	Ditemukan adanya hubungan negative antara Regulasi Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau. Dari sini dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah tingkat FoMO.
2.	Naomi Soetikno dan Clarita Andreane	Hubungan Antara Regulasi Diri dan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) Pada Remaja Pengguna Youtube	2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori <i>FoMO</i> oleh Przybylski, et al</li> <li>Teori <i>self-regulation</i> oleh Bandura</li> </ul>	Kuantitatif (korelasional)	Pengukuran menggunakan <i>Short Self Regulation Questionnaire</i> , dan skala FoMO Scale	Subjek terdiri atas remaja usia 12-18 tahun sebanyak 386 partisipan	Terdapat hubungan negative signifikan antara regulasi diri dan FoMO
3.	Lailatuz Zahroh dah Ima Fitri Sholichah	Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri Terhadap FoMO Pada Mahasiswa Pengguna Instagram	2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori <i>FoMO</i> oleh Przybylski, et al</li> <li>Teori regulasi diri oleh Abel, et al</li> </ul>	Kuantitatif (korelasional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skala FoMO</li> <li>Skala konsep diri</li> <li>Skala regulasi diri</li> </ul>	Subjek sebanyak 170 mahasiswa	Terdapat hubungan negative antara konsep diri dan regulasi diri terhadap FoMO pada mahasiswa

4.	Nicho Alinton Sianipar dan Dian Veronika Sakti Kaloeti	Hubungan antara Regulasi Diri dengan FoMO pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro	2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori FoMO oleh Przybylski, et al</li> <li>• Teori regulasi diri oleh Zimmerman</li> </ul>	Kuantitatif (korelasional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala FoMO</li> <li>• Skala regulasi diri</li> </ul>	Subjek berjumlah 191 mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang	Terdapat hubungan negative signifikan antara regulasi diri dengan FoMO
5.	Nurul Natasha, Rini Hartati, Aulia Syaf	Hubungan antara Regulasi Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Mahasiswa di Pekanbaru.	2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori FoMO oleh Abel, dkk</li> <li>• Teori Regulasi Diri oleh Baumeister dan Vohs</li> </ul>	Kuantitatif (korelasional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala regulasi diri</li> <li>• Skala FoMO</li> </ul>	Subjek berjumlah 200 mahasiswa laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 18-28 tahun	Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa di Pekanbaru.
6.	Lisa Sonia Yoshinta Se'u, Maria Nugraheni Mardi Rahayu	Hubungan antara Regulasi Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang	2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori FoMO oleh Abel, dkk (2016)</li> <li>• Teori regulasi diri pada Miller dan Brown</li> </ul>	Kuantitatif (korelasional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala FoMO oleh Przybylski</li> <li>• Skala regulasi diri oleh Miller and Brown</li> </ul>	Subjek terdiri dari 125 remaja pengguna sosial media di kota Kupang	Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan dari antara regulasi diri dan FoMO pada remaja pengguna media sosial di Kupang
7.	Ayu Prastiwi, Anggita Fazriani	Hubungan antara <i>Fear of Missing Out</i> Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Sosial Media	2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori FoMO oleh Alwisol</li> </ul>	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala FoMO oleh Przybylski</li> </ul>	Subjeknya terdiri atas 168 remaja pengguna sosial media,	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dengan kecanduan sosial media pada remaja pengguna sosial media.

8.	Riska Christina, Muhammad Salis Yuniardi, Adhyatman Prabowo	Hubungan Tingkat Neurotisme dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Sosial Media	2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori FoMO oleh Song, dkk (2017)</li> <li>• Teori Neurotisme oleh Costa</li> </ul>	Kuantitatif (korelatif)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala <i>Big Five Inventory</i> (BFI)</li> <li>• Skala FoMO (Przybylski)</li> </ul>	Subjek terdiri atas 110 siswa remaja SMP kisaran 13-18 tahun yang aktif menggunakan sosial media	Semakin tinggi kecenderungan remaja memiliki neurotisme maka akan semakin tinggi pula kemungkinan mengalami FoMO
9.	Veni Anjar Wati, Herlan Pratikto, Akta Ririn Aristawati	<i>Fear of Missing Out</i> pada Remaja di Surabaya : Bagaimana Peranan Regulasi diri?	2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori FoMO oleh Abel, dkk</li> <li>• Teori <i>self-regulation</i> oleh Bandura</li> </ul>	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala regulasi diri</li> <li>• Skala FoMO</li> </ul>	Subjek berjumlah 153 orang yang masuk dalam rentang usia 12-18 tahun.	Terdapat hubungan negative yang signifikan antara regulasi diri dengan FoMO pada remaja.
10.	Saifuddin Ahmed, Sheryl Wei Ting Ng, Adeline Wei Ting Bee	<i>Understanding the Role of Fear of Missing Out and Deficient Self-Regulation in Sharing of Deepfakes on Social Media : Evidence from Eight Countries</i>	2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori FoMO oleh Abel, et al</li> </ul>	Eksp[erimen	Survey	Subjek terdiri dari 1.008 peserta yang berasal dari AS, Tiongkok, Singapura, Indonesia, Malaysia, Filipina, Thailand, dan Vietnam. Lokasi penelitian ini dilakukan di Singapura.	Mereka yang menganggap keakuratan <i>deepfake</i> cenderung akan membagikannya ke sosial media dan hal tersebut dipengaruhi oleh dorongan FoMO
11.	Dedy Surya, Dara Aulina	<i>Self-regulation as a Predictor of Fear of Missing Out in</i>	2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori FoMO oleh Abel, dkk</li> </ul>	Kuantitatif (korelasional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala regulasi diri</li> <li>• Skala FoMO</li> </ul>	Subjek terdiri atas 99 remaja akhir, serta lokasi penelitian	Terdapat hubungan negative antara regulasi diri dengan <i>Fear of</i>

		<i>Emerging Adulthood</i>					berada di Aceh.	<i>Missing Out</i> (FoMO)
12.	T. Muhtarom	<i>How the Impact of Self Regulation on Fear of Missing Out (FoMO) and Internet Addiction on Elementary Pre Service Teacher Students?</i>	2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori regulasi diri oleh Bandura</li> <li>Teori FoMO oleh Przybylski</li> </ul>	Kuantitatif (korelasional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>kuesioner</li> </ul>	Subjek penelitian terdiri atas 208 mahasiswa, serta penelitian ini berlokasi di Yogyakarta	Regulasi diri tidak menimbulkan dampak signifikan pada FoMO, tetapi memberikan dampak signifikan terhadap adiksi internet
13.	Suwarti, Hana Ayu Amalia	Self-Regulation and Fear of Missing Out (FoMO) on College Students Instagram Users	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori FoMO oleh Abel, dkk</li> <li>Teori regulasi diri oleh Zimmerman</li> </ul>	Kuantitatif (korelasional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>skala regulasi diri</li> <li>skala FoMO</li> </ul>	Subjek penelitian terdiri atas 100 siswa, serta penelitian berlokasi di Yogyakarta	Terdapat hubungan negative antara regulasi diri dengan FoMO
14.	M. Ravii Marwan	The Effect of Social Networking Site Use on Fear of Missing Out Through Self Regulation as a Mediator Variable	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori FoMO oleh Przybylski</li> </ul>	Kuantitatif (korelasional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>skala FoMO</li> <li>skala regulasi diri</li> </ul>	Subjek terdiri atas mahasiswa semester 1-8 jurusan ilmu komunikasi, manajemen, akutansi, system informasi, teknik industry, manajemen keuangan, psikologi, dan sastra inggris.	Regulasi diri mampu mengontrol antara penggunaan sosial media dan kecenderungan FoMO

15.	Almira Kiyassathina, Indri Utami Sumaryanti	Pengaruh <i>Fear of Missing Out</i> terhadap Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung	2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teori FoMO oleh Przybylski</li> <li>• teori kepuasan hidup oleh Diener</li> </ul>	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skala FoMO oleh Abel, dkk</li> <li>• Skala kepuasan hidup oleh Margolis</li> </ul>	Remaja usia 12-21 tahun pengguna Instagram di Kota Bandung	FoMO memberikan pengaruh sebesar 20,5% terhadap penurunan tingkat kepuasan hidup remaja pengguna Instagram di Kota Bandung
16.	Bambang Setiawan	Pengembangan <i>Self-Regulation Scale</i> Mahasiswa berdasarkan Zimmerman <i>Self-Regulation Model</i>	2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori regulasi diri Zimmerman (2000)</li> </ul>	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala regulasi diri Zimmerman</li> </ul>	168 Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon Angkatan 2020/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uji validitas, Pearson product moment correlation menghasilkan 58 item yang secara empiris terbukti valid;</li> <li>• uji reliabilitas, self-regulation scale menunjukkan derajat keterandalan pada kategori tinggi dengan skor yang diperoleh sebesar 0,881.</li> </ul>

## 1. Keaslian Topik

Penelitian ini membahas tiga topik, yaitu topik *Fear of Missing Out* (FoMO), regulasi diri, serta kepuasan hidup. Topik utama di penelitian ini adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Topik *Fear of Missing Out* (FoMO) sudah seringkali diteliti oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Tetapi, terdapat perbedaan dari topik penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu dimana peneliti mengkorelasikannya dengan regulasi diri dan kepuasan hidup.

## 2. Keaslian Teori

Dalam penelitian ini, peneliti memakai berbagai teori. Pada variabel *Fear of Missing Out* menggunakan teori Przybylski, dkk (2013), penggunaan teori ini sama dengan penelitian yang digunakan T. Muhtarom (2022), Almira Kiyassathina, Indri Utami Sumaryanti (2021), serta M. Ravii Marwan (2021) berbeda dengan penelitian lain yang juga memakai teori lain. Variabel berikutnya yaitu regulasi menggunakan teori Zimmerman (2000), penggunaan teori tersebut sama dengan penelitian Suwarti dan Hana Ayu Amalia (2021) berbeda dengan penelitian lain yang juga memakai teori lain. Sedangkan untuk variabel kepuasan hidup memakai teori Diener et al (2006), penggunaan teori ini sama dengan penelitian yang digunakan oleh Almira Kiyassathina & Indri Utami Sumaryanti (2021) dan berbeda dengan penelitian lain yang memakai teori lain.



### 3. Keaslian Alat Ukur

Dalam pengukuran masing-masing variabel yaitu FoMO, regulasi diri, dan kepuasan hidup akan menggunakan alat ukur yang berbeda-beda. Untuk pengukuran variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dilakukan dengan mengadaptasi dan memodifikasi skala yang dibuat oleh Przybylski (2013). Untuk variabel regulasi diri diukur menggunakan skala regulasi diri oleh Zimmerman (2000) yang dikembangkan oleh Setiawan (2022). Kemudian terakhir untuk variabel kepuasan diri akan diukur dengan mengadaptasi dan memodifikasi skala *satisfaction with life scale* (swls) oleh Diener (2008).

### 4. Keaslian Subjek Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa. Penulis mengkhususkan pada mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta. Selain itu, penulis juga fokus pada mahasiswa yang menggunakan sosial media 3-5 jam per harinya dan memiliki akun sosial media aktif.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang sudah dipaparkan bisa diambil kesimpulan yaitu hipotesis mayor penelitian ini diterima, yang berarti terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Regulasi Diri dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa. Berikutnya hipotesis minor yang pertama diterima, yang artinya ada hubungan negative antara kepuasan hidup dengan FoMO pada mahasiswa. Kemudian hipotesis minor kedua ditolak, yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan pembatasan penggunaan sosial media. Selain itu, juga melakukan observasi dan evaluasi diri untuk menumbuhkan regulasi diri serta membangun hubungan sosial yang kuat dan menentukan tujuan hidup untuk membangun kepuasan hidup agar terhindar dari adanya FoMO.

##### **2. Bagi Lembaga / Instansi**

Penelitian ini diharapkan mampu memberi kegiatan yang berupa training ataupun seminar yang bisa membangun regulasi diri dan kepuasan hidup dan terhindar dari paparan negative seperti FoMO..

### **3. Bagi pembaca / Masyarakat Umum**

Penelitian ini diharapkan mampu membuat masyarakat mencari kegiatan yang mampu menumbuhkan regulasi diri dan kepuasan hidup agar tidak ada munculnya FoMO dalam diri para pembaca.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharap mampu memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya sebagai landasan, bahan referensi, dan diharapkan dilakukan penelitian eksperimen mengenai hubungan antara FoMO dengan regulasi diri dan kepuasan hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alinton Sianipar, N. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Amadea, S., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran fear of missing out mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2387–2392.
- Dariyo, A. (2017). Peran Self-Awareness Dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa. *Psikodimensia*, 15(2), 254. <https://doi.org/10.24167/psiko.v15i2.991>
- Ekawanti, S., & Mulyana, O. P. (2016). Regulasi Diri dengan Burnout pada Guru. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 6(2), 113. <https://doi.org/10.26740/jppt.v6n2.p113-118>
- Guarango, P. M. (2022). Studi Kasus Regulasi Diri Afeksi Moral Pada Siswa Yang Menyontek. *Jurnal Kependidikan* 4, 9(8.5.2017), 2003–2005.
- Hakim, Z. L., Damopoli, M. R. P., Putri, K. A., & Prasetyaningtyas, P. V. (2023). Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Parade Riset Mahasiswa 2023: Psychological Security Dalam Dinamika Kehidupan Mahasiswa*, 1(1), 257–268.
- Hasna Farida, Weni Endahing Warni, & Lutfi Arya. (2021). SELF-ESTEEM DAN KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4, 60–76. <https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.56>
- Istriyanti, N. L. A., & Simarmata, N. (2014). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Perencanaan Karir pada Remaja Putri Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2). <https://doi.org/10.24843/jpu.2014.v01.i02.p09>
- Linsiya, R. W. (2015). Perbedaan Kepuasan Hidup antara Mahasiswa Strata 1 (S1) dan Strata 2 (S2). *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan*, 1(7), 284–287.
- Mailoor, A., Senduk, J. J., & Londa, j w. (2017). Pengaruh penggunaan media sosial. *Jurnal Acta Diurna*, VI(1), 1–10.
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Psychology & Humanity*, 7–11.
- Maulany Yusra, A., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.8718>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148.

<https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>

- Natasha, N., Hartati, R., & Syaf, A. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 775–779. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.4875>
- Prisgunanto, I. (2015). Pengaruh Sosial Media Terhadap Tingkat Kepercayaan Bergaul Siswa. *Jurnal Penelitian Komunikasi Dan Opini Publik*, 19(2), 101–112.
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148. <https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/867>
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2019). Hubungan antara Kebijakan dengan Kepuasan Hidup pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46354>
- Rahmi, K. H. (2022). Fear of Missing Out dengan Nomophobia pada Mahasiswa. *Social Philanthropic*, 1(2), 23–30. <https://doi.org/10.31599/sp.v1i2.1808>
- Relawanty, R. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Di Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan. *Kindai*, 14(3), 218–225. <https://doi.org/10.35972/kindai.v14i3.224>
- Sagala, S. (2022). Jurnal Pendidikan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- 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. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7823>
- Setiawan, B. (2022). Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 215–228. <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 127. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138>
- Sintiawan, N., Setiyowati, A. J., & Zen, E. F. (2021). Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FOMO) Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(9), 738–745.

<https://doi.org/10.17977/um065v1i92021p738-745>

- Siregar, N. F., & Rini, Q. K. (2019). Regulasi Diri Dan Impulsive Buying Terhadap Produk Fashion Pada Remaja Perempuan Yang Berbelanja Online. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 213–224. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2445>
- Siti, A., Agnia, G. N., Furnamasari, Y. F., & Dewi, D. A. (2021). Pengaruh Kemajuan Teknologi terhadap Pembentukan Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9331–9335. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/2473>
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai Universitas Negeri Padang*, 5(1), 177–185.
- Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri Dan Fear Of Missing Out. *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan*, 323–327. <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>
- Zhang, H. M., Peh, L. S., & Wang, Y. H. (2014). Servo motor control system and method of auto-detection of types of servo motors. *Applied Mechanics and Materials*, 496–500(1), 1510–1515. <https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/AMM.496-500.1510>