HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATION* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) PADA MAHASISWA BARU UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana

Disusun oleh:
Dhafin Dzakwan
NIM 22102020036

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Dosen Pembimbing:
Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
NIP. 199003272019032016

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2026

HALAMAN PENGESAHAN

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1555/Un.02/DD/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATION DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA BARU UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DHAFIN DZAKWAN
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020036
Telah diujikan pada : Senin, 10 Agustus 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 6a868e5e4ec59

Penguji I

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a8551c4bc981

Penguji II

Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a86851840b9a

Yogyakarta, 10 Agustus 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 6a86ac4717884

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
DI Yogyakarta

Assalamualaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Dhafin Dzakwan
NIM : 22102020036
Judul Skripsi : Hubungan antara *Self-Regulation* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Skripsi tersebut sudah memenuhi syarat
- Bebas dari unsur plagiarisme
- Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata
- Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku

dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan.
Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 30 Juli 2026

Dosen Pembimbing

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
NIP 19900327 201903 2 016

Mengetahui:
Ketua Program Studi

Zaen Musyirifin, M. Pd. I.
NIP 19900428 202321 1 029

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Dhafin Dzakwan
NIM	: 22102020036
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Hubungan antara Self-Regulation dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 30 Juli 2026
Yang menyatakan,



Dhafin Dzakwan
NIM 22102020036

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillaahirrohmaanirrohiim

Dengan penuh rasa syukur, skripsi ini kupersembahkan ini kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Isnaeni dan Ibu Sri, atas segala doa, kasih sayang, serta pengorbanan yang menjadi kekuatan terbesar dalam setiap langkahnya. Semoga karya ini menjadi wujud cinta, hormat, dan rasa terima kasih yang mendalam atas segala ketulusan dan kebaikan yang telah diberikan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

"Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok"[1]

(QS. Al-Hasyr:18)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[1] Al-Qur'an Surah Al-Hasyr ayat 18

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Hubungan antara Self-Regulation dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof Noorhadi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Nur Fitriyani Hardi, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, motivasi, kritik, dan saran berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., dan Bapak Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd., selaku Dosen Penguji, yang telah memberikan masukan serta evaluasi yang sangat membantu dalam penyempurnaan ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

6. Ibu Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan, bantuan, semangat, serta doa kepada peneliti selama masa perkuliahan.
7. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi serta Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman berharga selama masa studi.
8. Seluruh Staf Akademik dan Tata Usaha Fakultas, yang telah memberikan pelayanan administrasi dengan baik selama proses penyusunan skripsi.
9. Seluruh mahasiswa angkatan 2025 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah menjadi responden dan meluangkan waktu dan memberikan keterlibatan penuh dalam penelitian ini.
10. Kedua orang tua tercinta, Bapak Isnaeni dan Ibu Sri atas doa, kasih sayang, dan pengorbanan tanpa henti dalam setiap langkah menempuh perjalanan akademik ini. Terima kasih atas dukungan yang tidak pernah padam, doa yang tak pernah putus-putusnya, dan cinta yang mengalir tanpa batas. Terima kasih sudah menjadi alasan untuk tetap semangat berjuang meraih gelar sarjana.
11. Ketiga adikku tercinta, Zulfha, Fachri, dan Azril atas doa dan dukungan yang begitu luar biasa, kehadiran kalian bertiga menjadi sumber semangat dalam menyelesaikan perkuliahan ini
12. Rekan seperjuangan, Bunagi, Nala, Helfa, Rifki atas kebersamaan dalam mengerjakan skripsi di coffeeshop hingga larut malam, bertukar pikiran, serta canda tawa yang selalu ada di setiap proses perjalanan ini. terima kasih atas

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dukungan, kebersamaan, dan kenangan yang menjadi bagian berharga dalam penyelesaian skripsi ini.

13. Tak lupa peneliti ucapkan terima kasih kepada teman-teman Asrama Mahasiswa Kalimantan Timur Mangkaliat Yogyakarta, yang telah menjadi rumah kedua selama menjalani kehidupan di tanah perantauan. Terimakasih atas kebersamaan, rasa kekeluargaan, serta berbagai pengalaman berharga yang telah diberikan. Kehadiran teman-teman di asrama telah menjadi tempat berbagi cerita, saling membantu, dan saling menguatkan dalam melewati berbagai tantangan selama masa perkuliahan ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, tetapi telah memberikan kontribusi dalam bentuk apa pun untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan memiliki banyak keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, menjadi tambahan ilmu pengetahuan, serta menjadi amal jariyah bagi semua pihak yang terlibat.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 07 Mei 2026

Peneliti

Dhafin Dzakwan

NIM 22102020036

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Dhafin Dzakwan (22102020036), "Hubungan antara *Self-Regulation* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta" Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026.

Mahasiswa baru yang berada pada masa transisi ke lingkungan perguruan tinggi menuntut penyesuaian diri, baik secara akademik maupun sosial, sehingga lebih rentan terhadap kecenderungan *fear of missing out* (FoMO) akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan tingkat FoMO adalah kemampuan *self-regulation*. Peneltiian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 371 mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang dipilih menggunakan teknik *puposive sampling.* Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self-regulation* berdasarkan aspek-aspek dari Zimmerman dan skala *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan aspek-aspek dari Przybylski. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* Pearson dengan bantuan *SPSS for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dengan *fear of missing out* (FoMO), yang dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,115 dan nilai signifikansi 0,026 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi *self-regulation* mahasiswa baru, semakin rendah kecenderungan FoMO yang dialami, begitu pula sebaliknya, dialami mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hasil ini mengindikasikan bahwa *self-regulation* berkontribusi terhadap penurunan FoMO, tetapi bukan merupakan faktor dominan, sehingga faktor-faktor lain seperti kesepian, perbandingan sosial, dan dukungan sosial juga berperan penting. Penelitian ini memberikan implikasi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling Islam dalam membantu mahasiswa baru mengelola penggunaan media sosial melalui penguatan *self-regulation* yang berlandaskan nilai-nilai *mujahadah an-nafs* dan *muhasabah.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

***Kata kunci**: Fear of Missing Out (FoMO); Self-regulation; Mahasiswa Baru*

ABSTRACT

***Dhafin Dzakwan (22102020036)**, "The Relationship between Self-Regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in New Students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta" Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2026.*

New students transitioning to the university environment require adjustments, both academically and socially, making them more susceptible to the tendency of fear of missing out (FoMO) due to the high intensity of social media use. One of the factors suspected to be related to the level of FoMO is the ability of self-regulation. This study aims to determine the relationship between self-regulation and fear of missing out (FoMO) among new students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. This study uses a correlational quantitative approach involving 371 new students from UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, selected using purposive sampling technique. Data collection was conducted using a self-regulation scale based on aspects from Zimmerman and a fear of missing out (FoMO) scale based on aspects from Przybylski. Data analysis techniques used the Pearson product-moment correlation technique with the help of SPSS for Windows. The research results show a significant negative relationship between self-regulation and fear of missing out (FoMO), evidenced by a correlation coefficient (r) of -0.115 and a significance value of 0.026 ($p < 0.05$). This indicates that the higher the self-regulation of new students, the lower the tendency to experience FoMO, and vise versa, experienced by new students of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. These results indicate that self-regulation contributes to the reduction of FoMO, but it is not the dominant factor, so other factors such as loneliness, social comparison, and social support also play important roles. This research provides implications for the development of Islamic guidance and counseling services in helping new students manage social media use thru the strengthening of self-regulation based on the values of mujahadah an-nafs and muhasabah.

***Keywords**: Fear of Missing Out (FoMO); Self-regulation; New Students*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN ..... **i**

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **ii**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN ..... **iii**

HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **iv**

MOTTO ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **vi**

ABSTRAK ..... **ix**

DAFTAR ISI ..... **xi**

DAFTAR TABEL ..... **xiii**

DAFTAR GAMBAR ..... **xv**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 10

C. Tujuan Penelitian 11

D. Manfaat Penelitian 11

E. Kajian Pustaka 11

BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR **19**

A. Kajian Teori 19

1. Teori *Fear of Missing Out* (FoMO) 19

2. Teori *Self-regulation* 33

B. Kerangka Berpikir *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Self-regulation* 43

C. Hipotesis Penelitian 47

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB III METODE PENELITIAN 48
A. Jenis Penelitian 48
B. Populasi dan Sampel 49
1. Populasi Penelitian 49
2. Sampel Penelitian 50
C. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel 51
1. Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) 52
2. Variabel *Self-regulation* 52
D. Instrumen Penelitian 53
1. Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) 54
2. Skala *Self-regulation* 59
E. Metode Analisis Data 65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 70
A. Pelaksanaan Penelitian 70
B. Deskripsi Data 71
C. Hasil Uji Hipotesis 81
D. Pembahasan 82
BAB V PENUTUP 92
A. Kesimpulan 92
B. Saran 93
C. Keterbatasan Penelitian 94
DAFTAR PUSTAKA 96
LAMPIRAN-LAMPIRAN 101
1. Skala FoMO Sebelum Uji Coba 101
2. Skala *Self-regulation* Sebelum Uji Coba 103

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

3. Tabel *Professional Judgement* Skala FoMO 105
4. Tabel *Professional Judgement* Skala *Self-regulation* 112
5. Tabel Skoring Uji Coba Skala FoMO 119
6. Tabel Skoring Uji Coba Skala *Self-regulation* 121
7. Hasil Uji Validitas Skala FoMO 123
8. Hasil Uji Validitas Skala *Self-regulation* 124
9. Hasil Uji Reliabilitas Skala FoMO 125
10. Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self-regulation* 126
11. Skala FoMO Setelah Uji Coba 127
12. Skala *Self-regulation* Setelah Uji Coba 129
13. Tabel Skoring Instrumental FoMO 131
14. Tabel Skoring Instrumental *Self-regulation* 137
15. Hasil Analisis Uji Normalitas 144
16. Hasil Analisis Uji Linearitas 144
17. Deskripsi Statistik 144
18. Kategorisasi Skor Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) 144
19. Kategorisasi Skor Variabel *Self-Regulation* 145
20. Hasil Analisis Uji Hipotesis 145
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 146

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint skala FoMO sebelum uji coba 54
Tabel 3.2 Skor penelitian skala FoMO 55
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas FoMO 56
Tabel 3. 4 Interpretasi Koefisien Reliabilitas 58
Tabel 3. 5 Hasil UjiReliabilitas FoMO 58
Tabel 3.6 Blueprint skala FoMO setelah uji coba 59
Tabel 3.7 Blueprint skala *self-regulation* 60
Tabel 3.8 Skor penelitian skala *self-regulation* 60
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas *Self-regulation* 62
Tabel 3. 10 Interpretasi Koefisien Reliabilitas 63
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas *Self-regulation* 64
Tabel 3. 12 Blueprint Skala *Self-regulation* Setelah Uji Coba 64
Tabel 3. 13 Hasil Uji Normalitas 67
Tabel 3. 14 Hasil Uji Linearitas 68
Tabel 4. 1 Distribusi responden berdasarkan usia 71
Tabel 4. 2 Distribusi responden berdasarkan fakultas 74
Tabel 4. 3 Hasil perhitungan *self-regulation* dan FoMO 77
Tabel 4. 4 Rumus perhitungan jarak interval 78
Tabel 4. 5 Kategorisasi skor FoMO 78
Tabel 4. 6 Kategorisasi skor *self-regulation* 80

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan dinamika hubungan *self-regulation* dengan FoMO 46
Gambar 4. 1 Responden berdasarkan usia 72
Gambar 4. 2 Responden berdasarkan jenis kelamin 73
Gambar 4. 3 Responden berdasarkan platform media sosial 75
Gambar 4. 5 Disribusi kategorisasi skor FoMO..... 79
Gambar 4. 4 Distribusi kategorisasi skor *self-regulation*..... 80

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman yang semakin cepat diikuti dengan kemajuan teknologi yang telah membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Kebutuhan untuk terus terhubung mendorong perubahan pola interaksi sosial antarindividu secara langsung hingga menggunakan media sosial seperti *facebook, whatsapp, tiktok, instagram,* serta platform media sosial lainnya. Kehadiran media sosial sebagai bukti kemajuan teknologi tidak hanya menjadi alat yang mempermudah aktivitas kehidupan sehari-hari, tetapi juga menjadi salah satu aspek paling berpengaruh dalam kehidupan masyarakat modern.[2] Media sosial memungkinkan penggunanya untuk mengekspresikan diri, berinteraksi dengan orang lain, serta mengakses informasi secara luas, sehingga penggunaan internet di Indonesia terus meningkat secara signifikan yang didominasi oleh pengguna dari kalangan generasi muda.[3]

Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2025 menunjukkan bahwa pengguna jasa internet di Indonesia mencapai 229 juta jiwa dari total 284 juta penduduk, atau sebesar 80,66% populasi penduduk di Indonesia. Pada tahun 2025 ini Indonesia mengalami peningkatan

[2] Asriyanti Rosmalina and Tia Khaerunnisa, "Media Sosial Sebagai Alat Komunikasi Dakwah Pada Masa Pandemi," *ORASI: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 12, no. 1 (July 12, 2021): 147, https://doi.org/10.24235/orasi.v12i1.8205.

[3] Abdul Ghofir, "Kampanye ' Etika Di Dunia Maya ' Untuk Masyarakat Gen-Z" 4, No. 2 (2022): 67–76, https://doi.org/10.33021/aia.v4i2.1665.

jumlah pengguna internet sebayyynyak 1,16% dari tahun sebelumnya. Sebanyak 51,50% dinyatakan sebagai pengguna internet bergender laki-laki dan 48,50% adalah pengguna bergender perempuan. Tingkat penetrasi internet didominasi oleh kelompok usia 13-28 tahun dengan kontribusi sebanyak 25,54%. Berdasarkan kelompok pendidikan, mahasiswa menjadi kelompok dengan tingkat penetrasi pengguna internet yang tinggi sebesar 91,27%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa termasuk kelompok yang aktif dalam penggunaan media sosial. Selain itu, juga terdapat data dari APJII yang mengatakan ada sejumlah 24,80% alasan utama orang-orang menggunakan internet adalah untuk mengakses media sosial. Sebagian besar penggunaan internet dimanfaatkan untuk belajar, bekerja, berbisnis, hingga konten hiburan. Sehingga dapat dikatakan bahwa media sosial menjadi salah satu kebutuhan pokok bagi masyarakat di Indonesia.[4]

Data APJII menunjukkan bahwa mahasiswa sebagai pengguna media sosial dengan tingkat penetrasi tinggi. Para pengguna cenderung menyibukkan diri menggunakan media sosial dengan frekuensi yang tinggi untuk melakukan berbagai aktivitas sosial. Hal ini sejalan dengan Przybylski yang menyatakan penggunaan media sosial sebagai sarana untuk membangun hubungan dan memperluas relasi.[5] Semakin tinggi intensitas individu menggunakan media sosial, maka semakin tinggi pula keinginan untuk terus terhubung dengan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[4] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII),"*Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet 2025,*" Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 2025, https://survei.apjii.or.id

[5] Andrew K Przybylski Et Al., "Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out," *Computers In Human Behavior* 29, No. 4 (2013): 1841–48, Https://Doi.Org/10.1016/J.Chb.2013.02.014.

orang lain. Kondisi ini menyebabkan individu selalu ingin memantau dan memperbarui informasi yang ada. Selain itu individu yang sering menyibukkan dirinya di media sosial biasanya juga memiliki banyak teman di media sosial. Semakin banyak relasi dan aktivitas yang diikuti individu, semakin besar pula dorongan untuk terus mengikuti berbagai informasi.[6] Hal ini dapat menimbulkan kecemasan ketika tidak dapat terhubung dengan media sosial.[7] Individu akan merasa cemas apabila mereka merasa tertinggal informasi di media sosial.

Penggunaan media sosial yang tinggi pada mahasiswa serta kebutuhan untuk selalu terhubung dengan orang lain dapat menjadi kebiasaan yang sulit dikontrol.[8] Apabila penggunaan media sosial yang tinggi tidak dikontrol dengan baik dapat menyebabkan gangguan seperti distraksi belajar, prokrastinasi akademik, serta gangguan tidur akibat penggunaan ponsel terus-menerus.[9] Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan bersosial, tetapi juga kemampuan individu dalam mengatur perilakunya agar penggunaan media sosial tidak menjadi hambatan dalam beraktivitas.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[6] Alya Marsasetya Fahman et al., "Hubungan Keragaman Media Sosial Dengan Perilaku Fear of Missing out (FoMO) Pada Remaja," *Inovasi Kesehatan Global* 3, no. 1 (January 28, 2026): 259–73, https://doi.org/10.62383/ikg.v3i1.2858.

[7] Gravelia Dwita Meiliandra et al., "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Pada Individu Dewasa Awal," *Journal of Social and Economics Research* 6, no. 1 (September 5, 2024): 2036–43, https://doi.org/10.54783/jser.v6i1.544.

[8] Jessica P. Abel, Cheryl L. Buff, And Sarah A. Burr, "Social Media And The Fear Of Missing Out: Scale Development And Assessment," *Journal Of Business & Economics Research (Jber)* 14, No. 1 (2016): 33–44, Https://Doi.Org/10.19030/Jber.V14i1.9554.

[9] Rommy Purwanto Bakri, "Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik" 9, No. 3 (2021): 578–93, Https://Doi.Org/10.30872/Psikoborneo.

Pada mahasiswa yang memasuki fase transisi dari remaja menuju dewasa awal pada usia 18-25 tahun mengalami tantangan dalam mengontrol perilaku agar penggunaan media sosial tidak menjadi hambatan dalam beraktivitas. Menurut Santrock, fase transisi dari remaja menuju dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan peningkatan tanggung jawab dan kemampuan dalam pengambilan keputusan.[10] Sejalan dengan itu, Arnett mengemukakan bahwa fase ini dikenal sebagai *emerging adulthood* yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan pencarian jati diri.[11] Ketidakstabilan pada remaja muncul bersamaan dengan tuntutan individu dalam menyesuaikan diri di lingkungannya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan memengaruhi proses adaptasi ketika individu menghadapi tuntutan sosial dan lingkungan yang baru. Hal ini relevan pada mahasiswa baru yang membangun hubungan sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di kampus.

Dalam penelitian ini mahasiswa baru diduga juga mengalami kondisi tersebut akibat penggunaan media sosial yang intensif. Kemudahan dalam mengakses berbagai informasi dapat memberikan dampak penggunaan media sosial yang tinggi dan membuat mereka lalai dalam penggunaan media sosial. Kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa baru lebih terdorong mengikuti infromasi dan aktivitas di media sosial ketika mereka membangun relasi sosial

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[10] Alfanny Maulany Yusra and Lisfarika Napitupulu, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa" Alfanny Maulany Yusra 1 , Lisfarika Napitupulu 2 1 2" 2, no. 2 (2022): 73–80.

[11] Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties.," *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–80, https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469.

di lingkungan yang baru.[12] Selain itu, keinginan untuk selalu terhubung dan memperbarui informasi sosial dapat memunculkan kecemasan digital yang menjadi karakteristik utama *fear of missing out* (FoMO), sehingga dapat berdampak terhadap akademik dan psikologis mahasiswa.[13]

Kondisi tersebut mengarah pada munculnya fenomena psikologis yang dikenal sebagai *fear of missing out* (FoMO). FoMO merupakan kondisi ketika individu yang merasa cemas, khawatir, dan takut tertinggal atau melewatkan pengalaman orang lain yang dianggap lebih baik dibandingkan dirinya.[14] Individu yang mengalami FoMO cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi yang dapat memicu perilaku memantau media sosial secara terus-menerus dan berpotensi mengganggu kehidupan sehari-hari.[15] Fenomena ini muncul sebagai respon emosional terhadap dorongan individu untuk selalu terhubung dengan orang lain agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.[16] Akibatnya individu yang mengalami FoMO terdorong untuk melakukan aktivitas yang orang lain lakukan, akibatnya kondisi tersebut

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[12] M. Amin Fahriansyah And Ramon Ananda Paryontri, "Kajian Fenomenologis Tentang Fase Quarter Life Crisis (Qlc) Pada Generasi Z Di Desa Gedangan," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, No. 3 (2025): 1608–20, Https://Doi.Org/10.31316/G-Couns.V9i3.7532.

[13] Ayu Upairah Siagian And Fadhilah Is, "Al-Afkar : Journal For Islamic Studies Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Muslim Di Kota Medan : Perspektif Al- Qur ' An Terhadap Gaya Hidup Digital" 8, No. 2 (2025): 2013–28, Https://Doi.Org/10.31943/Afkarjournal.V8i2.2334.Fear.

[14] Przybylski Et Al., "Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out."

[15] Lira Aisafitri And Kiayati Yusriyah, "Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Generasi Milenial," *Jurnal Audience* 4, No. 01 (2021): 86–106, Https://Doi.Org/10.33633/Ja.V4i01.4249.

[16] Rizki Akbar et al., "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda," *Psikostudia : Jurnal Psikologi* Vol 7, No, no. 2 (2018): 38–47.

berpotensi menimbulkan dampak psikologis, seperti meningkatnya tingkat stres.[17]

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lisya Septiani Putri, Dadang Hikmah Purnama, Abdullah Idi, kecenderungan fenomena FoMO yang terjadi di kalangan mahasiswa terjadi akibat dari semakin mudahnya mengakses media sosial untuk mendapatkan berbagai informasi terkait kegiatan, aktivitas, dan berita yang terjadi.[18] Kemudahan mengakses media sosial mendorong individu untuk terus memantau informasi terkini agar tidak tertinggal. Selain itu, Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung memiliki kebutuhan berelasi yang tinggi di media sosial. [19] Kondisi ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dipengaruhi oleh kebutuhan psikologis individu untuk merasa terhubung dalam lingkungan sosial.

Individu yang mengalami FoMO akan memaksakan dirinya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti orang lain dan memposting kegiatannya di media sosial agar terlihat lebih baik dari orang lain karena media sosial dianggap sebagai panggung pertunjukkan untuk mengekspresikan diri dalam kehidupan sehari-hari.[20] FoMO menyebabkan individu menilai negatif dirinya

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[17] Judithya Anggita Savitri, "Fear Of Missing Out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood Judithya," *Acta Psychologia* 1 (2019): 87–96, Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.21831/Ap.V1i1.43361.

[18] Lisya Septiani Putri, Dadang Hikmah Purnama, And Abdullah Idi, "Fear Of Missing Out Lifestyle On Students In Palembang," *Jurnal Masyarakat & Budaya* 21, No. 2 (2019): 129–48.

[19] Triani, C. I. (2017). Hubungan Kebutuhan Berelasi Dan *Fear Of Missing* Out Dengan Harga Diri Sebagai Variabel Moderator (Doctoral Dissertation, Universitas Gadjah Mada).

[20] Lira Aisafitri And Kiayati Yusrifah, "Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok," *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi* 2, No. 4 (September 18, 2020): 166, Https://Doi.Org/10.24014/Jrmdk.V2i4.11177.

sendiri akibat dari rasa diasingkan dan tidak terlibat aktivitas yang dilakukan orang lain, serta cenderung membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain.[21] Berdasarkan uraian di atas, dampak FoMO yang dapat dirasakan oleh mahasiswa seperti kecemasan, meningkatnya tingkat stres, serta melakukan perbandingan diri dengan orang lain.

Dampak dari fenomena FoMO juga dialami oleh mahasiswa baru tahun 2025 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Studi pendahuluan dilakukan melalui wawancara terhadap 3 mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memperoleh gambaran awal fenomena. Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa mahasiswa baru angkatan 2025 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta mengalami kecenderungan memantau aktivitas orang lain, merasa takut tertinggal informasi dari teman, serta paparan terhadap berbagai konten yang memicu kecenderungan FoMO serta hubungan kemampuan *self-regulation* sebagai kontrol perilaku dalam penggunaan media sosial. Hal ini diperkuat dengan pernyataan salah satu mahasiswa yang mengatakan:

> *Sering menggunakan Instagram sama tiktok. Ada rasa ingin tau dan pengen cari tau di saat itu juga kalau ketinggalan berita karena tidak enak kalau kita sendiri yang gak tau jadinya diem aja…*[22]

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola diri dapat berperan dalam menentukan bagaimana individu

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[21] Nicho Alinton Sianipar And Dian Veronika Sakti Kaloeti, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro," *Jurnal Empati* 8, No. 1 (2019): 136–43, Https://Doi.Org/10.14710/Empati.2019.23587.

[22] Hasil wawancara dengan subjek A pada Senin, 20 April 2026

merespons dorongan untuk terus terhubung di media sosial.[23] Oleh karena itu, *self-regulation* menjadi salah satu faktor yang dikaji sebagai mekanisme pengendalian perilaku FoMO.

Self-regulation berperan sebagai mekanisme kontrol yang penting dalam mengendalikan kecenderungan *fear of missing out* (FoMO) pada individu. FoMO muncul sebagai dorongan untuk terus memantau aktivitas orang lain di media sosial agar tidak merasa tertinggal, yang pada akhirnya dapat memicu perilaku impulsif dan penggunaan media sosial secara berlebihan. Dalam kondisi ini, *self-regulation* memungkinkan individu untuk mengontrol dorongan tersebut dengan cara mengatur pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar. Individu dengan *self-regulation* yang baik cenderung mampu membatasi intensitas penggunaan media sosial, tidak mudah terpengaruh oleh perbandingan sosial, serta lebih fokus pada tujuan dan prioritas yang dimiliki. Sebaliknya, individu dengan *self-regulation* yang rendah akan lebih rentan terhadap dorongan untuk terus terhubung dan sulit mengendalikan keinginan untuk selalu mengetahui aktivitas orang lain, sehingga meningkatkan kecenderungan FoMO. Dengan demikian, *self-regulation* dapat dipahami sebagai mekanisme pengendalian diri yang berkaitan dengan munculnya FoMO serta mengurangi dampak negatif yang ditimbulkannya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[23] Brigitta Defira Anjassari, "Manfaat Pengendalian Diri Dalam Pengaruh Media Sosial Di Kalangan Masyarakat : Literature Review," *Jurnal Sosial Teknologi* 4, no. 1 (January 18, 2024), https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v4i1.1112.

Self-regulation merupakan kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu.[24] Berdasarkan pandangan Zimmerman, *self-regulation* dipahami sebagai keselarasan antara pikiran dan perilakunya di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan.[25] *Self-regulation* dapat membantu individu dalam mengelola waktu, membatasi penggunaan media sosial, serta mengendalikan perilaku impulsif yang dapat mengalihkan perhatian hal-hal yang bersifat penting. Dalam konteks penggunaan media sosial, individu dengan tingkat *self-regulation* yang tinggi cenderung mampu mengontrol penggunaan media sosial yang berlebihan, sedangkan individu dengan *self-regulation* yang rendah lebih rentan mengalami penggunaan berlebihan yang dapat memicu FoMO.[26]

Self-regulation yang baik membantu mahasiswa dalam mengelola waktu aktivitas belajar dan kegiatan sehari-hari, membatasi penggunaan media sosial, serta mengendalikan perilaku impulsif yang dapat mengalihkan perhatian dari aktivitas yang bersifat penting. Dalam psikologi pendidikan, *self-regulation* dipandang sebagai salah satu faktor keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menghadapi paparan teknologi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[24] Roy F. Baumeister and Kathleen D. Vohs, "Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation," *Social and Personality Psychology Compass* 1, no. 1 (November 7, 2007): 115–28, https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x.

[25] Annisah Dwi Farhani Et Al., "Self-Regulation Dan Psychological Well Being Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Usia Emerging Adulthood Idea : Jurnal Psikologi" 000 (N.D.): 134–45.

[26] Amran Hasbi Adityaputra and Salma, "Regulasi Diri Dan Kecanduan Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro," *Jurnal EMPATI* 11, no. 6 (2022): 386–93, https://doi.org/10.14710/empati.0.36827.

yang terus-menerus.[27] Kemampuan ini memberikan gambaran bagaimana regulasi diri dapat berpengaruh pada mahasiswa terhadap pengaruh tekanan digital dan kehidupan kampus. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengontrol diri memiliki hubungan negatif dengan perilaku kecanduan media sosial dan FoMO. Meskipun demikian, penelitian sebelumnya berfokus pada kelompok mahasiswa secara umum atau pengguna media sosial tertentu. oleh karena itu, masih diperlukan kajian mengenai hubungan antara *self-regulation* dan FoMO pada mahasiswa baru yang sedang berada pada fase transisi. Dengan demikian, *self-regulation* berperan dalam mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Berdasarkan uraian di atas, maka diperlukan kajian mendalam mengenai *self-regulation* dan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa baru di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penyusun tertarik meneliti lebih jauh permasalahan ini dan menuangkannya ke dalam penelitian yang berjudul "Hubungan Antara *Self-Regulation* Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

[27] Kartika Intan Perdana And Hariz Enggar Wijaya, "Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Psycho Idea* 19, No. 2 (September 1, 2021): 186, Https://doi.Org/10.30595/Psychoidea.V19i2.10711.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan, menjelaskan, dan mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan *fear of missing out* (FOMO) pada mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam topik kajian *fear of missing out* (FoMO) dan *self-regulation*. Penelitian ini juga dapat menambah teori mengenai topik *fear of missing out* (FoMO) maupun *self-regulation* serta memperluas pemahaman mengenai topik tersebut.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau dasar bagi para peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian serupa guna memperkuat landasan teoritis mengenai topik *fear of missing out* (FoMO) atau *self-regulation* pada mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga, dan juga diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling Islam.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka dalam penelitian berguna untuk mendeskripsikan hubungan antara masalah yang akan diteliti dengan penelitian sebelumnya yang sejenis. Dari hasil penelusuran referensi yang telah dilakukan terdapat

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

beberapa penelitian terdahulu yang relevan dan dapat dijadikan acuan penelitian ini. Berikut beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan studi ini adalah sebagai berikut:

1. Jurnal yang ditulis oleh Anifa Handayani dan Yolivia Irna Aviani pada tahun 2023 dengan judul "Hubungan Regulasi Diri Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Baru Pengguna Aplikasi Tiktok". Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* dengan subjek penelitian mahasiswa baru pengguna aplikasi tiktok di Universitas Negeri Padang angkatan 2022 yang berjumlah 348 responden. Teknik analisa data yang digunakan adalah *korelasi product moment.* Hasil analisis data menujukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dan FoMO (r = -119; p=0,026). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulation* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin rendah tingkat FoMO yang dialami, dan sebaliknya.[28]

   Persamaan terletak pada pendekatan kuantitatif dan fokus pada hubungan FoMO dengan *Self-Regulation.* Namun terdapat perbedaan pada subjek penelitian, subjek penelitian ini adalah mahasiswa baru pengguna tiktok, sedangkan subjek peneliti adalah mahasiswa baru secara umum. Lokasi penelitian ini di Universitas Negeri Padang, sedangkan peneliti di UIN Sunan Kalijaga.

[28] Anifa Handayani And Yolivia Irna Aviani, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Baru Pengguna Aplikasi Tiktok," *Causalita : Journal Of Psychology* 1, No. 3 (2023): 116–23, Https://doi.Org/10.62260/Causalita.V1i3.76.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2. Jurnal yang ditulis oleh Alfanny Maulany Yusra dan Lisfarika Napitupulu pada tahun 2022 yang berjudul "Hubungan Regulasi Diri Dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Mahasiswa". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek penelitian mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau yang berjumlah 118 responden diambil menggunakan teknik *Conviense Sampling.* Hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out* (r = -0,373; p = 0,000), yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah FoMO. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi FoMO yang dialami mahasiswa tahun terakhir.[29]

   Persamaan terletak pada pendekatan kuantitatif dan fokus pada FoMO dan regulasi diri. Namun terdapat perbedaan pada subjek penelitian, subjek penelitian ini adalah mahasiswa tahun terkahir, sedangkan subjek penelitian peneliti adalah mahasiswa baru.

3. Jurnal yang ditulis oleh D. Annisah Dwi Farhani, Denok Wigati, Wardatul Mufidah, dan Erma Nursanti pada tahun 2024 yang berjudul "*Self Regulation* Dan *Psychological Well Being* Dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Usia *Emerging Adulthood*". Metode yang digunakan dalam pengambilan data dilakukan melalui *Google Form* dengan menggunakan teknik *Purposive Random Sampling.* Subjek penelitian ini adalah individu

[29] Yusra And Napitupulu, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Alfanny Maulany Yusra 1 , Lisfarika Napitupulu 2 1 2."

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang berada masa *emerging adulthood* dengan rentang usia 18 -29 tahun pengguna media sosial yang berjumlah 104 responden. Berdasarkan hasil analisis uji *Non Parametrik Spareman Rho*, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self-Regulation* dengan *fear of missing out* pada usia *emerging adulthood* dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,331 dan p sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Selanjutnya nilai koefisien korelasi antara *psychological well being* dengan *fear of misiing out* sebesar -0,449 dan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well being* dengan *fear of missing out* pada *usia adulthood*.[30]

Persamaan terletak pada variabel *self-regulation* dan *fear of missing out*, serta menggunakan metode penelitian kuantitatif. Namun terdapat perbedaan pada variabel yang digunakan, peneliti menggunakan 2 variabel, sedangkan penelitian ini menggunakan 3 variabel. Selain itu, perbedaan pada subjek yang mana peneliti adalah responden mahasiswa baru, sedangkan subjek penelitian ini adalah individu usia *emerging adulthood.*

4. Jurnal yang ditulis oleh Suwarti dan Hana Ayu Amalia pada tahun 2021 yang berjudul "*Self-Regulation And Fear Of Missing Out (FOMO) On College Students Instagram Users"*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto

[30] Farhani Et Al., "Self-Regulation Dan Psychological Well Being Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Usia Emerging Adulthood Idea : Jurnal Psikologi."

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

dan berada pada usia dewasa awal (18-24 tahun) yang berjumalh 100 responden. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala FOMO dan skala regulasi diri, serta analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dan FOMO (r = -0,595; p = 0,000). Semakin tinggi kemampuan *self-regulation* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat FOMO yang dialami, dan sebaliknya. Selain itu, *self-regulation* memberikan kontribusi sebesar 35,4% terhadap FOMO dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, jenis kelamin, rata-rata penggunaan instagram, asal fakultas, dan lain-lain.[31]

Persamaan terletak pada pendekatan kuantitatif dan fokus pada hubungan *self-regulation* dengan FOMO. Namun terdapat perbedaan pada subjek penelitian, peneliti menggunakan responden mahasiswa baru di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa pengguna instagram secara umum di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

5. Skripsi karya Jihan Syahfira pada tahun 2023 yang berjudul "Hubungan Antara *Self-Regulation* Dengan Sindrom FOMO (*Fear Of Missing Out*) Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area". Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampling.* Subjek penelitian ini adalah mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas

[31] Su Warti And Hana Ayu Amalia, "Self-Regulation And Fear Of Missing Out (Fomo) On College Students Instagram Users," *Social Values & Society* 3, No. 2 (2021): 61–64, Https://doi.Org/10.26480/Svs.02.2021.61.64.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Medan stambuk 2019-2022 yang berjumlah 88 orang. Hasil penelitian menggunakan korelasi *product moment* sebesar -0,456 dengan p = 0,000<0,05. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self-Regulation* dengan sindrom FOMO pada mahasiswi dan *Self-Regulation* memiliki kontribusi terhadap sindrom FOMO sebesar 20,7%.[32]

Persamaan terletak pada metode penelitian kuantitatif dan fokus variabel *self-regulation* dan FoMO. Namun terdapat perbedaan pada subjek penelitian, peneliti menggunakan responden mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sedangkan penelitian ini adalah mahasiswi fakultas psikologi Stambuk 2019-2022 Universitas Medan Area.

6. Skripsi karya Zidan Rasyid Asiadhy pada tahun 2023 yang berjudul "Hubungan Antara FOMO (*Fear Of Missing Out*) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Daerah Istimewa Yogyakarta". Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik *insidental sampling*. Subjek penelitian ini adalah remaja berusia 15-21 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 400 orang. Hasil analisis yang digunakan adalah korelasi *pearson product moment* dengan hasil 0.818 dan nilai sig (2-tailed) 0.00<0.05 yang berarti terdapat hubungan positif antara FOMO dengan kecanduan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi FOMO

[32] Syahfira, "Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Sindrom Fomo (Fear Of Missing Out) Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area."

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

maka kecanduan media sosial juga akan semakin tinggi begitupun sebaliknya.[33]

Persamaan terletak pada variabel FoMO dan metode yang digunakan yaitu kuantitatif. Perbedaan pada penelitian ini, peneliti menggunakan subjek mahasiswa baru, sedangkan penelitian ini adalah remaja berusia 15-21 tahun yang mengakses media sosial secara umum. Selain itu, variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecanduan media sosial sebagai variabel dependen, sedangkan peneliti menggunakan variabel *self-regulation* sebagai variabel dependen.

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dipaparkan, peneliti menjadikannya sebagai bahan acuan untuk memastikan keaslian penelitian dan menghindari kesamaan yang fatal. Penelitian ini memiliki perbedaan mendasar dengan penelitian-penelitian terdahulu, khususnya pada lokasi serta karakteristik populasi dan sampel. Hasil dari kajian pustaka di atas menunjukkan bahwa tingginya FoMO berkaitan dengan kemampuan *self-regulation*. Adapun letak kebaruan penelitian ini dibandingkan dengan riset sebelumnya terdapat pada subjek dan lokasi. Meskipun penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan *self-regulation* dan FoMO, sebagian besar berfokus pada pengguna media sosial tertentu atau kelompok usia tertentu, sehingga letak kebaruan pada penelitian ini terdapat pada subjek mahasiswa baru secara

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[33] Zidan Rasyid Asiadhy, "Hubungan Antara Fomo (Fear Of Missing Out) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Daerah Istimewa Yogyakarta," 2023.

umum. Selain itu, penelitian sejenis yang pernah dilakukan sebelumnya berfokus pada pengguna tiktok dan berlokasi di Universitas Negeri Padang.

Oleh karena itu, penelitian ini menerapkan metode kuantitatif pada mahasiswa baru secara umum di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, sehingga jangkauan subjeknya lebih luas. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan judul "Hubungan antara *Self-Regulation* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta" memiliki unsur kebaruan yang terletak pada perbedaan subjek dan lokasi penelitian.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0,115 dan nilai signifikansi p = 0,026 (p < 0,05). Artinya, semakin tinggi *self-regulation*, semakin rendah tingkat FoMO yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *self-regulation*, semakin tinggi tingkat FoMO. Hubungan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa baru yang sedang beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial cenderung menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan keterhubungan dan sebagai sarana utama dalam menunjang kegiatan akademik dan sosial. Selain itu, FoMO tidak hanya dipengaruhi oleh *self-regulation*, tetapi juga oleh faktor lain seperti kesepian, perbandingan diri, penerimaan sosial, dukungan sosial, serta tingginya intensitas penggunaan media sosial. Temuan ini juga menegaskan bahwa dalam perspektif Islam *self-regulation* juga sebagai *mujahadah an-nafs* dan *muhasabah* dapat menjadi landasan dalam mengembangkan pengendalian diri yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, terdapat beberapa saran yang ditujukan bagi berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi subjek penelitian
   a. Mahasiswa baru diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *self-regulation* dengan menyusun tujuan akademik yang jelas, mengatur waktu secara efektif, dan melakukan evaluasi belajar dan pencapaian yang telah dilakukan.
   b. Mahasiswa baru diharapkan mampu mengontrol penggunaan media sosial dengan menetapkan batas waktu penggunaan dan memprioritaskan aktivitas yang mendukung perkembangan akademik maupun pribadi, sehingga dapat meminimalkan kecenderungan FoMO.
   c. Mahasiswa baru diharapkan lebih fokus terhadap pengembangan diri dan pencapaian tujuan pribadi dibandingkan terus-menerus membandingkan diri dengan aktivitas atau pencapaian orang lain di media sosial.
2. Bagi Lembaga

   Pengembangan strategi intervensi yang berfokus pada peningkatan regulasi diri dalam layanan bimbingan dan konseling yang sesuai bagi mahasiswa baru.
3. Bagi peneliti selanjutnya
   a. Peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan mahasiswa

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dari berbagai angkatan, program studi, maupun perguruan tinggi yang berbeda agar hasil penelitian lebih representatif dan memperluas generalisasi hasil penelitian.

b. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang diduga berhubungan dengan *fear of missing out* (FoMO), sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi FoMO pada mahasiswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang menjadi pertimbangan dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

1. Metode penelitian ini adalah korelasional yang tidak memungkinkan peneliti menyimpulkan hubungan sebab-akibat antara *self-regulation* dan FoMO.
2. Penelitian hanya melibatkan mahasiswa baru angkatan 2025 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa baru lainnya.
3. Kekuatan hubungan yang sangat rendah. Dalam hal ini, *self-regulation* hanya menjelaskan sebagian kecil bentuk FoMO pada mahasiswa baru, sedangkan sebagian besar lainnya diperngaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini, seperti kesepian, perbandingan sosial, penerimaan sosial, dan dukungan sosial.

Keterbatasan-keterbatasan tersebut diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk merancang penelitian yang

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

melibatkan variabel-variabel lain yang secara teoritis berkontribusi terhadap FoMO pada mahasiswa baru.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Abdusshomad, Alwazir. "Penerapan Sifat Qanaah Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi." *Jurnal Asy-Syukriyyah* 21, no. 1 (June 9, 2020): 21–33. https://doi.org/10.36769/asy.v21i1.95.

Abel, Jessica P., Cheryl L. Buff, and Sarah A. Burr. "Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment." *Journal of Business & Economics Research (JBER)* 14, no. 1 (2016): 33–44. https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554.

Adityaputra, Amran Hasbi, and Salma. "Regulasi Diri Dan Kecanduan Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro." *Jurnal EMPATI* 11, no. 6 (2022): 386–93. https://doi.org/10.14710/empati.0.36827.

Adnyana, I Made Dwi Mertha. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 2021.

Ahmad, Jumal. "Self Regulation Dan Self Regulated Learning," 2023, 19.

Aisafitri, Lira, and Kiayati Yusrifah. "Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok." *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi* 2, no. 4 (September 18, 2020): 166. https://doi.org/10.24014/jrmdk.v2i4.11177.

Aisafitri, Lira, and Kiayati Yusriyah. "Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial." *Jurnal Audience* 4, no. 01 (2021): 86–106. https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249.

Akbar, Rizki, Audry Aulya, Adra Apsari, and Lisda Sofia. "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* Vol 7, No, no. 2 (2018): 38–47.

Alfiana, Arini Dwi. "Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Suatu Organisasi." *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 1 (2019): 245–59.

Alt, Dorit, and Meyran Boniel-Nissim. "Parent–Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO)." *Journal of Family Issues* 39, no. 13 (2018): 3391–3409. https://doi.org/10.1177/0192513X18783493.

Alya Marsasetya Fahman, Mokhamad Nurhadi, Tiara Putri Ryandini, and Mei Widyawati. "Hubungan Keragaman Media Sosial Dengan Perilaku Fear of Missing out (FoMO) Pada Remaja." *Inovasi Kesehatan Global* 3, no. 1 (January 28, 2026): 259–73. https://doi.org/10.62383/ikg.v3i1.2858.

Andy Agustian, Kania Lisdiana, Adang Suryana, and Muhammad Nursalman. "Analisis Statistik Uji Normalitas Dan Homogenitas Data Nilai Mata Pelajaran Dengan Menggunakan Python." *Al-Ibanah* 10, no. 1 (2025): 51–56.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

https://doi.org/10.54801/b2726673.

Anggita Savitri, Judithya. "Fear of Missing Out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood Judithya." *Acta Psychologia* 1 (2019): 87–96. https://doi.org/https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43361.

Arnett, Jeffrey Jensen. "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties." *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–80. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII),"*Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet 2025,*" Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 2025, https://survei.apjii.or.id

Asiadhy, Zidan Rasyid. "Hubungan Antara FoMO (Fear of Missing Out) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Daerah Istimewa Yogyakarta," 2023.

Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012.

———. *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012.

Bakri, Rommy Purwanto. "Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik" 9, no. 3 (2021): 578–93. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.

Baumeister, Roy F., and Kathleen D. Vohs. "Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation." *Social and Personality Psychology Compass* 1, no. 1 (November 7, 2007): 115–28. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x.

Cahyani, Reina Okta, and Retno Pangestuti. "Fear of Missing out (FoMO) Dengan Social Comparison Pada Mahasiswa Pengguna Instagram." *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 20, no. 1 (June 24, 2023): 568–78. https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v20i1.20567.

Defira Anjassari, Brigitta. "Manfaat Pengendalian Diri Dalam Pengaruh Media Sosial Di Kalangan Masyarakat : Literature Review." *Jurnal Sosial Teknologi* 4, no. 1 (January 18, 2024). https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v4i1.1112.

Embe Antika, Deswita. "Analisis Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi Pada Mahasiswa IAIN Metro)," 2025.

Farhani, Annisah Dwi, Denok Wigati, Wardatul Mufidah, Erma Nursanti, and Universitas Darul Ulum. "Self Regulation Dan Psychological Well Being Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Usia Emerging Adulthood Idea : Jurnal Psikologi" 000 (n.d.): 134–45.

Ghofir, Abdul. "Kampanye ' Etika Di Dunia Maya ' Untuk Masyarakat Gen-Z" 4, no. 2 (2022): 67–76.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Gravelia Dwita Meiliandra, Evyana Prasetya, Gabriela Theofilia Siahaan, Viona Grace, and Sandy Kartasasmita. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Pada Individu Dewasa Awal." *Journal of Social and Economics Research* 6, no. 1 (September 5, 2024): 2036–43. https://doi.org/10.54783/jser.v6i1.544.

Hafni Sahir, Syafrida. *Metodologi Penelitian*, 2021.

Handayani, Anifa, and Yolivia Irna Aviani. "Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Baru Pengguna Aplikasi Tiktok." *CAUSALITA : Journal of Psychology* 1, no. 3 (2023): 116–23. https://doi.org/10.62260/causalita.v1i3.76.

Ian Alfian. "Fomo Dan Media Sosial : Dampak Perilaku Konsumtif Terhadap Kesehatan Mental Dan Keuangan Dari Perspektif Islam." *PROFJES : Profetik Jurnal Ekonomi Syariah* Vol. 03 (2024).

Intelligence, J W T. "JWT: Fear of Missing out (FOMO)." *Retrieved March* 20, no. March (2012): 8.

Irfani, Vivi, and Alam Tarlam. "Potensi Manusia Dalam Perspektif Islam: Menggali Potensi Diri Untuk Kesempurnaan Spiritual" 1, no. 2 (2023): 63–75.

Kaloeti, Dian Veronika Sakti, Ayu Kurnia S, and Valentino Marcel Tahamata. "Validation and Psychometric Properties of the Indonesian Version of the Fear of Missing Out Scale in Adolescents." *Psicologia: Reflexão e Crítica* 34, no. 1 (December 12, 2021): 15. https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0.

Kross, Ethan, Philippe Verduyn, Emre Demiralp, Jiyoung Park, David Seungjae Lee, Natalie Lin, Holly Shablack, John Jonides, and Oscar Ybarra. "Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults." Edited by Cédric Sueur. *PLoS ONE* 8, no. 8 (August 14, 2013): e69841. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841.

Leary, Mark R., Ellen S. Tambor, Sonja K. Terdal, and Deborah L. Downs. "Self-Esteem as an Interpersonal Monitor: The Sociometer Hypothesis." *Journal of Personality and Social Psychology* 68, no. 3 (1995): 518–30. https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518.

M. Amin Fahriansyah, and Ramon Ananda Paryontri. "Kajian Fenomenologis Tentang Fase Quarter Life Crisis (QLC) Pada Generasi Z Di Desa Gedangan." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 3 (2025): 1608–20. https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7532.

Ma'ruf Abdulloh. *Metode Penelitian Kuantitatif*. *Aswaja Pressindo*, 2015.

Mansyur, S, and Casmini. "Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam." *At-Taujih* 5, no. 2 (2022): 1–15.

Noviana, Yossy Rizma. "Hubungan Mujahadah An-Nafs Dengan Fear of Missing

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

out (FoMo) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial : Studi Kuantitatif Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018." UIN Sunan Gunung Djati Bandung)., 2022.

Oberst, Ursula, Elisa Wegmann, Benjamin Stodt, Matthias Brand, and Andrés Chamarro. "Negative Consequences from Heavy Social Networking in Adolescents: The Mediating Role of Fear of Missing Out." *Journal of Adolescence* 55, no. 1 (February 27, 2017): 51–60. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008.

Perdana, Kartika Intan, and Hariz Enggar Wijaya. "Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Psycho Idea* 19, no. 2 (September 1, 2021): 186. https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.10711.

Przybylski, Andrew K, Kou Murayama, Cody R Dehaan, and Valerie Gladwell. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–48. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014.

Putri, Lisya Septiani, Dadang Hikmah Purnama, and Abdullah Idi. "Fear of Missing Out Lifestyle on Students in Palembang." *Jurnal Masyarakat & Budaya* 21, no. 2 (2019): 129–48.

Reagle, Joseph. "Following the Joneses: FOMO and Conspicuous Sociality." *First Monday*, October 5, 2015. https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064.

Rohman, Anas. "Peran Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Pendidikan." *Jurnal PROGRESS: Wahana Kreativitas Dan Intelektualitas* 4, no. 1 (February 14, 2018): 136. https://doi.org/10.31942/pgrs.v4i1.1731.

Rosmalina, Asriyanti, and Tia Khaerunnisa. "Media Sosial Sebagai Alat Komunikasi Dakwah Pada Masa Pandemi." *ORASI: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 12, no. 1 (July 12, 2021): 147. https://doi.org/10.24235/orasi.v12i1.8205.

Samaha, Maya, and Nazir S. Hawi. "Relationships among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance, and Satisfaction with Life." *Computers in Human Behavior* 57 (April 2016): 321–25. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045.

Sandu Siyoto, and M. Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. *Dasar Metodologi Penelitian*, 2015.

Sekaran, Uma. *Metodologi Penelitian Untuk Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat, 2006.

Siagian, Ayu Upairah, and Fadhilah Is. "AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Muslim Di Kota Medan : Perspektif Al- Qur ' an Terhadap Gaya Hidup Digital" 8, no. 2 (2025): 2013–28. https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i2.2334.Fear.

Sianipar, Nicho Alinton, and Dian Veronika Sakti Kaloeti. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro." *Jurnal EMPATI* 8, no. 1 (2019): 136–43. https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R &Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D.Bandung:Alfabeta. Bandung:Alfabeta.*, 2016.

Syahfira, Jihan. "Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Sindrom FOMO (Fear of Missing Out) Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area," 2023.

Utari riyanda. "Bayani : Jurnal Studi Islam Self Regulation Pada Remaja Dalam Perspektif Islam (Cara Pandang Dalam Perspektif Psikologi Dan." *Ournal Homepage* 1, no. 1 (2021): 43–51.

Vikcyyati, Meishe Agatha, and Yuli Asmi Rozali. "Analisis Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing out (Studi Pada Remaja Pengguna Tiktok)." *Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 2023, 121–29. https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/SEMNASPSIKOLOGI/article/view/307%0Ahttps://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/SEMNASPSIKOLOGI/article/download/307/300.

Wahyu Pratiwi, Ika, and Sri Wahyuni. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi" 8, no. 1 (2019): 2–3.

Wanjohi, Racheal N, Robert B Mwebi, and Naftal M Nyang'ara. "Self-Regulation of Facebook Usage and Academic Performance of Students in Kenyan Universities." *Journal of Education and Practice* 6, no. 14 (2015): 109–13. http://search.proquest.com/docview/1773217041?accountid=14744.

warti, Su, and Hana Ayu Amalia. "Self-Regulation and Fear of Missing Out (Fomo) on College Students Instagram Users." *Social Values & Society* 3, no. 2 (2021): 61–64. https://doi.org/10.26480/svs.02.2021.61.64.

Widiatami, Nabillah Erza, and Margaretta Erna Setianingrum. "Hubunga Antara Loneliness Dengan FOMO Pada Mahasiswa Baru." *Journal of Innovative and Creativity* 6, no. 1 (2026): 18133–40.

Yusra, Alfanny Maulany, and Lisfarika Napitupulu. "Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa" 2, no. 2 (2022): 73–80.

Zimmerman, Barry J. "Attaining Self-Regulation." In *Handbook of Self-Regulation*, 13–39. Elsevier, 2000. https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7.

Zimmerman, Barry J. "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning" 81, no. 3 (1989): 329–39.