

Eksplorasi Keterkaitan antara *Self Control*, dan *Self Regulation*, dengan *Feor of Missing Out (FoMO)* di Kalangan Mahasiswa

Windy Amelisastri¹, Hengki Yandri², Farid Imam Kholidin³

^{1,2,3}Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Jl. Pelita IV, Kerinci, Jambi, Indonesia
Windy Amelisastri, Email: windyamelisastri@gmail.com

Paper received: xx-xx-xxxx; revised: xx-xx-xxxx; accepted: xx-xx-xxxx

Abstract

Feor of Missing Out (FoMO) is the feeling of someone who always feels afraid of being "left behind" because they don't take part in certain activities or a feeling of anxiety and fear due to missing out on something new. This is due to a lack of *Self Control* which makes it difficult for individuals to direct their actions towards positive things. And teenagers who experience the *Feor of Missing Out (FoMO)* also need *Self Regulation* in themselves so that they can manage their thoughts and focus on their achievements. The aim of this research is to reveal whether there is an influence of *Self Control* and *Self Regulation* on *Feor of Missing Out (FoMO)*. The research method used is quantitative descriptive correlation. The research object of this article focuses on students at the Tarbiyah and Teacher Training Faculty of the Kerinci State Islamic Institute (IAIN) with a population of 2,245 and a sample of 304 people from 10 departments. Researchers used three research scales for data collection, namely the *Self-Control Scale (S-CS)* which contains 8 question items, the *Self-Regulation Questionnaire (S-RQ)* which contains 8 question items and the *Feor of Missing Out Scale (FoMOS)* which contains 12 question items. From the results of the hypothesis test, a significant value was obtained between *Self Control* and *Self Regulation* with the *Feor of Missing Out (FoMO)* which was proven by a significant value, namely ($0.001 < 0.05$), then H_a was accepted, so it can be said that there is an influence Simultaneous self-control and self-regulation with *FoMO*. The suggestions put forward for future researchers are to deepen the specific factors that cause *Feor of Missing Out (FoMO)* and to increase the number of respondents in order to get maximum results.

Keywords: *Self Control*; *Self Regulation*; *Feor of Missing Out (FoMO)*

Abstrak

Feor of Missing Out (FoMO) adalah perasaan seseorang yang selalu merasa takut "tertinggal" karena tidak mengikuti aktivitas tertentu atau sebuah perasaan cemas dan takut akibat ketinggalan sesuatu yang baru. Hal tersebut dikarenakan kurangnya *Self Control* yang membuat individu sulit mengarahkan tindakannya ke hal yang positif. Dan remaja yang mengalami *Feor of Missing Out (FoMO)* juga perlu adanya *Self Regulation* pada dirinya agar dirinya bisa mengelola pikirannya dan fokus pada pencapaiannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan apakah terdapat pengaruh *Self Control* dan *Self Regulation* terhadap *Feor of Missing Out (FoMO)*. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif *Deskriptive Corelation*. Objek penelitian artikel ini berfokus pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci dengan populasi sebanyak 2.245 dan sampel sebanyak 304 orang dari 10 jurusan. Peneliti menggunakan tiga skala penelitian untuk pengumpulan data, yakni *Self-Control Scale (S-CS)* yang berisikan 8 item pertanyaan, *Self-Regulation Questionnaire (S-RQ)* yang berisikan 8 item pertanyaan dan *Feor of Missing Out Scale (FoMOS)* yang berisikan 12 item pertanyaan. Dari hasil uji hipotesis didapatkan nilai yang signifikan antara *Self Control* dan *Self Regulation* dengan *Feor of Missing Out (FoMO)* yang di buktikan dengan nilai signifikan yaitu ($0,001 < 0,05$), H_a diterima, maka dapat di katakan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara *self control* dan *self regulation* dengan *FoMO*. Saran yang di ajukan untuk peneliti selanjutnya yaitu lebih memperdalam tentang faktor spesifik penyebab terjadinya *Feor of missing Out (FoMO)* dan memperbanyak responden agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Kata kunci: Kontrol Diri ; Regulasi Diri ; *Feor of Missing Out (FoMO)*

1. Pendahuluan

Feor of Missing Out (FoMO) yang terjadi di dunia mencakup beberapa negara yang telah diteliti oleh K. Bright (2018) yang melakukan penelitian terhadap 518 responden pengguna media sosial AS untuk menguji apakah *FoMO* memengaruhi keinginan pengguna untuk menjauhkan diri atau berhenti menggunakan media sosial. Penelitian ini dilakukan terhadap 232 responden yang merupakan pengguna media sosial di Korea (Kang et al., 2020). Kemudian (Pradhan, 2022) melakukan penelitian terhadap 309 responden pengguna media sosial di India untuk mempelajari factor-faktor terkait *FoMO* yang mempengaruhi niat untuk berhenti menggunakan media sosial. *FoMO* merupakan fenomena yang universal, yang telah di selidiki dan didukung sebagai konstruksi yang valid di berbagai negara dan bahasa. *FoMO* telah dipelajari pada sampel dari Israel, Turki, Belgia, Polandia, Inggris, Selandia Baru, Jerman, Italia, Tiongkok, Bosnia, India, Amerika Latin dan berbagai wilayah di Amerika Serikat (Elhai et al., 2020). Selanjutnya menurut survei yang dilakukan oleh S. Sujarwo & Rosada (2023) ia menyusuri *sentiment* gen Z, *millenial* dan gen X dari Amerika Serikat, Kanada, Inggris dan Tiongkok dengan rentang waktu November dan Desember 2022. Penelitian ini menyimpulkan bahwa lebih dari 40% anggota generasi Z di Amerika, Kanada dan Inggris mengaku *FoMO* sebagai penyebab keputusan investasi. Sedangkan generasi Z Tiongkok 60% dari total juga berinvestasi karena *FoMO*.

Di Indonesia juga banyak ditemukan remaja yang mengalami *FoMO*, dimana masyarakat Indonesia mengasumsikan bahwa eksistensi individu bergantung pada kemampuan membeli produk dan mengikuti *trend* yang sedang populer (Suryosumunar et al., 2023). *FoMO* di definisikan oleh (Przybylski et al., 2013) sebagai kecemasan yang meresap Ketika orang lain mempunyai pengalaman yang lebih memuaskan, berharga dan ditandai dengan keinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain. Menurut Carolina, M., & Mahestu (2020) *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah rasa takut ketinggalan berita yang berkembang seiring dengan kecanduan internet. Shapiro dan Margolin menjelaskan bahwa remaja yang mengalami ketakutan akan ketinggalan (*FoMO*) terus-menerus mengakses media sosial untuk terhubung dengan orang lain di jejaring media sosial (Fathadhika & Sarentya, 2018). *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat memberikan dampak negative terhadap kehidupan remaja, seperti yang telah ditunjukkan (Setiadi et al., 2020) bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan dampak negative dari penggunaan media sosial yang berlebihan, tingkat kepercayaan diri yang rendah. Secara umum, *Fear of Missing Out (FoMO)* ditandai dengan keinginan yang tidak terkendali untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain (Maza et al., 2022). Hal ini dapat menimbulkan kecemasan pada individu Ketika membandingkan dirinya dengan pengalaman orang lain yang dianggap lebih berharga dari dirinya atau disebut dengan istilah *Fear of Missing Out (FoMO)* (Sianipar et al., 2019). Hasil penelitian sebelumnya menggambarkan (*FoMO*) sebagai konstruksi psikologis yang paling erat kaitannya dengan pengguna ponsel pintar dan media sosial yang berlebihan (Elhai et al., 2017; Przybylski et al., 2013). Menurut (Yusra et al., 2022) fitur *real time* dan berbasis lokasi di media sosial memotivasi individu untuk mengalami *FoMO*. Hal ini diperkuat oleh (Natasha et al., 2022) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kebutuhan berelasi maka semakin tinggi pula kecenderungan *FoMO* pada individu pengguna

media sosial. *FoMO* adalah kebutuhan individu untuk terhubung dengan aktivitas sosial orang lain, perilaku ini terjadi karena adanya motivasi yang mengarah pada perilaku atau tindakan Christina et al (2019).

Di tahun 2024 ini masih ada ditemukan mahasiswa yang mengalami *Feor of Missing Out (FoMO)*, karena disebabkan *self control* dan *self regulation* yang lemah pada mahasiswa yang khususnya mahasiswa FTIK. Beberapa peneliti berpendapat bahwa *self control* pelajar berada pada kategori cukup baik (Yandri et al., 2020), adanya hubungan yang signifikan antara *self control* dengan *Feor of Missing Out (FoMO)* (Sujarwo, S Rosada, 2023), adanya hubungan signifikan antara *self control* dengan *FoMO* (Wahyunindya et al., 2021), adanya hubungan yang signifikan antara *self control* dengan *FoMO* (Maza et al., 2022), adanya hubungan signifikan antara *self regulation* dengan *FoMO* (Sianipar et al., 2019), adanya hubungan signifikan antara *self regulation* dengan *FoMO* (Yusra et al., 2022), adanya hubungan antara *self regulation* dengan *FoMO* (Utami et al., 2021), adanya hubungan yang signifikan antara *self regulation* dengan *FoMO* (Se'u et al., 2022), adanya hubungan yang signifikan *self regulation* dengan *FoMO* (Natasha et al., 2022), adanya hubungan signifikan antara *self regulation* dengan *FoMO* (Wati et al., 2022), *self regulation* memberi pengaruh positif terhadap kemandirian mahasiswa di program bimbingan dan konseling (Yasdar et al., 2018). Di sisi lain, individu dengan rasa ingin tahu yang rendah kurang percaya diri, merasa tidak aman dan tidak dapat dengan bebas mengungkapkan pikiran dan perasaannya (Sari et al., 2017). Remaja yang masih sekolah akan lebih banyak mengalami masalah – masalah di kehidupannya dan memerlukan bantuan orang yang lebih dewasa (Yandri & Juliawati, 2018). Mengontrol diri juga termasuk kemampuan dasar pribadi untuk mengontrol emosi, pikiran dan kebiasaannya (Yandri et al., 2019). Pengontrolan emosi yang baik dapat memandu proses dalam berpikir agar ia bisa menjalani hidupnya dengan baik (Kholidin et al., 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada maret 2024 dengan 4 orang mahasiswa IAIN Kerinci Universitas Provinsi Jambi yang mengalami *Feor of Missing Out (FoMO)* dengan inisial N.N, D.M, R.Y dan N,Z peneliti melihat terjadinya indikasi *FoMO* karena kurangnya *Self control* dan *Self regulation* pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci. Rentang usia 19 – 23 tahun terjadinya fenomena *Feor of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa disebabkan oleh beberapa hal di antaranya seperti remaja yang merasa ketinggalan pencapaian dibandingkan temannya, selalu merasa tertinggal, sehingga membuat dirinya selalu melihat pencapaian temannya. Merasa bahwa teman – temannya lebih bagus dan baik pencapaiannya dibandingkan dirinya sendiri, selalu ingin mencari tau tentang pencapaian – pencapaian orang lain, karena lemahnya kontrol diri (*Self Control*) dan pengendalian dirinya (*Self Regulation*) sehingga membuat dirinya selalu merasa tertinggal oleh temannya. Oleh sebab itu penelitian ini perlu dilakukan agar membantu kita memahami lebih mendalam tentang perlunya *Self Control* dan *Self Regulation* untuk mengatasi *Feor of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa.

Salah satu penyebab terjadinya (*FoMO*) yaitu kurangnya *Self Control* pada diri mahasiswa, sehingga membuat mahasiswa mengalami *Feor of Missing Out (FoMo)* ini. *Self Control* merupakan kontrol diri seseorang di saat dirinya ingin mengambil suatu keputusan, tentunya memerlukan *Self Control* yang baik agar tidak terjadi hal yang negatif. *Self Control* yang baik bisa membawa seseorang ke hal yang positif dan jika *Self Controlnya* lemah maka dirinya bisa terjerumus ke dalam hal yang negatif. Kholidin et al., (2022) masa remaja merupakan usia setelah masa kanak-kanak yang belummatang dalam setiap mengambil

Keputusan, maka dapat disimpulkan bahwa ia lebih mudah untuk mengalami *FoMO*. Tangney et al.(2018) menjelaskan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan seseorang dalam menentukan perilakunya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Yandri et al., 2021) Kontrol diri siswa dalam menggunakan telepon genggam juga dapat membantu mereka terhindar dari berbagai dampak negative telepon genggam. *Self Control* memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan remaja sebagai makhluk sosial yang hidupnya saling bergantung. Hal ini dianggap wajar karena tingginya kebutuhan integritas pada remaja, karena pada masa remaja mereka memiliki keinginan yang tinggi untuk berinteraksi sosial (Maza et al., 2022). Menurut Marsela et al.,(2019) Otonomi adalah kemampuan untuk mengubah perilaku individu, kemampuan mengelola informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan serta kemampuan untuk memilih tindakan individu berdasarkan apa yang diyakininya. Remaja mempunyai pengendalian diri yang baik yaitu mampu mengendalikan diri terhadap perilaku yang melanggar peraturan dan norma yang ada dalam Masyarakat, seperti mampu berintegrasi dengan baik dalam Masyarakat dan mengantisipasi rangsangan dari luar (Marsela et al., 2019), sedangkan remaja mempunyai keinginan yang sangat tinggi dalam berinteraksi sosial (Rinjani et al., 2013), sebagaimana dijelaskan oleh penelitian (Widiana et al., 2004) bahwa bagi setiap individu yang memiliki pengendalian diri yang baik maka ia mampu mengubah keadaan, serta mempunyai kemampuan mengarahkan dan mengatur perilakunya sehingga menimbulkan akibat yang positif. Kontrol diri yaitu kemampuan untuk mengendalikan atau mengontrol tingkah laku yang termasuk dalam salah satu sifat kepribadian yang mempengaruhi seseorang dalam membeli atau menggunakan *Gadget* (Munandar., 2001). Selain itu, otonomi adalah kemampuan mengendalikan dan mengatur tingkah laku seseorang tergantung keadaan dan kondisi, mengekspresikan diri dalam sosialisasi untuk mengendalikan tingkah laku, menarik perhatian dan mengubah tingkah laku sesuai keadaan, lingkungan sosial, menyenangkan orang lain dan menyembunyikan emosi seseorang (Rahayuningsih & Dwi, 2011). Kontrol diri dapat disebut sebagai suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku individu (Muna et al., 2014).

Penyebab *Feor of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa bukan hanya karna *self control* yang lemah, tetapi juga ada penyebab lain yaitu *Self Regulation*. Hasil penelitian Wang et al., (2015) menjelaskan bahwa regulasi diri yang kurang dan perasaan terganggu menyebabkan kecanduan media sosial. Regulasi diri (*Self Regulation*) berarti perubahan perilaku atau keadaan standar seperti cita-cita atau tujuan (Tangney et al., 2018). Regulasi diri (*Self Regulation*), merupakan salah satu factor utama yang mendorong kepribadian manusia (Boere & George, 2010). Dari hasil penelitian Harmalis et al., (2023) menyimpulkan bahwa *Self Regulation* yang di miliki oleh siswa berada pada katagori baik. Istilah regulasi diri pertama kali diciptakan oleh Albert Bandura dalam teorinya tentang pembelajaran sosial, yang didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilakunya sendiri (Boere & George, 2010). Regulasi diri merupakan motivasi internal yang diekspresikan dalam keinginan seseorang untuk mengidentifikasi tujuan hidup, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan mengubah perilaku yang akan dilaksanakan (Cervone et al., 2012). Regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Grahari, O, 2019) Regulasi diri memegang peranan penting dalam kehidupan siswa, karena pentingnya pengaturan diri dalam mencapai tujuan serta sikap proaktif dalam memotivasi individu untuk mengatur diri. Tujuan individu akan dicapai dan sebaliknya (Wang

et al., 2015) menunjukkan perasaan yang cemas dan kurangnya pengaturan diri mempunyai pengaruh positif terhadap kecanduan media sosial. Kesimpulan ini didukung oleh (Huang, 2011) yang mengemukakan bahwa penyebab orang menderita kecanduan media sosial adalah karena mereka tidak dapat mengatur waktu luangnya sehingga menimbulkan perasaan bosan dan memilih menghabiskan waktu luangnya dengan mengakses jejaring sosial.

Penelitian (Menayes, 2015) dalam penelitiannya terdapat 1.327 mahasiswa, ditemukan bahwa mereka yang kecanduan jejaring sosial memiliki hasil akademis yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak kecanduan jejaring sosial. Hasil penelitian (Wanjohi et al., 2015) menunjukkan bahwa siswa kurang memiliki kemampuan mengatur diri sendiri sehingga cenderung menjadi kecanduan menggunakan jejaring sosial. Pengaturan diri berarti perubahan, terutama perubahan perilaku atau keadaan, standar seperti cita-cita atau tujuan (Baumeister et al., 2007). Regulasi diri merupakan motivasi internal yang menghasilkan keinginan seseorang untuk mengidentifikasi tujuan hidup, merencanakan strategi yang akan digunakan, mengevaluasi serta memodifikasi perilaku yang akan diambil (Cervone et al., 2012). Regulasi diri memegang peranan penting dalam kehidupan siswa, karena pentingnya pengaturan diri dalam mencapai tujuan serta sikap proaktif dalam memotivasi individu untuk mengatur diri. Semakin sempurna tujuan seseorang dan sebaliknya (Alifiana & Dwi, 2013). (Gollwitzer et al., 2011) mengatakan bahwa pengaturan diri dapat menciptakan disiplin dalam diri seseorang, memungkinkan mereka menggunakan waktu dengan bijak dan menentukan hal apa yang paling penting untuk dilakukan terlebih dahulu. Menurut (Rambe et al., 2017) regulasi diri adalah salah satu dari banyak faktor kepribadian yang mempengaruhi perilaku *prokrastinasi* akademik. (Lubis & Liza, S, 2018) menyebutkan adanya regulasi diri dalam belajar akan membuat individu mengatur tujuan, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi.

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa siswa dengan pengaturan diri yang buruk mengalami kesulitan dalam mengatur emosi dan perilakunya yang akan berdampak pada kesulitan belajar serta terbuangnya beberapa keterampilan kognitif dan sosial yang diperlukan untuk keberhasilan akademik (Blair et al., 2010; Eisenberg et al., 2005). Dalam perspektif sosial kognitif yang dikemukakan oleh (Bandura & Albert, 1991) terdapat dimensi kepribadian yang dikenal dengan *Self Regulation*, yang merupakan hasil interaksi dari dimensi personal, tingkah laku, dan lingkungan. Diperkuat pula oleh pendapat (Setiawan et al., 2019) yang menyatakan bahwa dengan *Self Regulation* orang dapat mengendalikan pikiran, emosi, tindakan serta menetapkan tujuan adaptif. *Self Regulation* memerlukan pengaturan emosi, pikiran, dan perilaku dalam mencapai tujuan (Altun et al., 2013). Hal ini menjadikan *Self Regulation* sangat penting untuk dimiliki mahasiswa (Sari & Prawitha, 2014).

Penelitian (Sujarwo, S Rosada, 2023) memaparkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *Self Control* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*, (Wahyunindya et al., 2021) menyatakan adanya hubungan signifikan antara *Self Control* dengan *FoMO*. (Maza et al., 2022) adanya hubungan signifikan antara *Self Regulation* dengan (*FoMO*). (Sianipar et al., 2019) memaparkan adanya hubungan signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Sehingga, tujuan dari penelitian ini untuk mengungkap pengaruh antara *Self Control* dan *Self Regulation* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa.

Melalui penelitian – penelitian yang dilakukan di Indonesia, masih sedikit peneliti yang membahas tentang hubungan antara *Self Control* dan *Self Regulation* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa FTIK. Penelitian ini penting dan menarik untuk dilakukan karena

pertama, penelitian ini mengenai gaya hidup mahasiswa *FoMO* karena gaya hidup merupakan kondisi sosial untuk individu dapat bersosialisasi dengan individu lain. Kedua, penelitian ini berbeda dengan penelitian Sujarwo & Maula Rosada (2023) yaitu mengenai hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada Pengguna Media Sosial sedangkan penelitian ini mengenai *FoMO* terhadap mahasiswa. Ketiga, penelitian ini berfokus pada pengentasan kecemasan pada mahasiswa terhadap sikap *FoMO*.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *Deskriptive Corelation*. Penelitian *Deskriptive Coleration* yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu *Fear of Missing Out (FoMO)* sebagai variabel terikat, *Self Control* dan *Self Regulation* sebagai variabel independen. Kami menggunakan studi *cross-sectional* yang dilakukan secara *online*. Survei *cross-sectional* sering digunakan dalam penelitian keperawatan, medis, dan ilmu sosial untuk mengumpulkan data tentang prevalensi penyakit, perilaku, niat, pengetahuan, sikap, dan pendapat responden (Adhyatma & Aatinaa, 2019). Survei *cross-sectional* memiliki beberapa keunggulan, salah satunya fleksibilitas, dapat mencakup berbagai bidang perilaku dan kondisi manusia, dan dapat digunakan dengan banyak populasi (Polit et al., 2010). Kami menetapkan waktu selama tiga puluh hari pada bulan Maret-April 2024 untuk pengumpulan data. Responden yang berpartisipasi untuk mengikuti survei yakni sebanyak 304 mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci. Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan aplikasi *google form* yang kemudian disebarluaskan melalui sosial media *Whatsapp*. Responden diminta kesediaan untuk menjadi responden, selanjutnya mereka mengisi identitas diri dan merespon setiap item skala penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci yang berjumlah sebanyak 2.245 orang dan sampel sebanyak 304 orang. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini diambil dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 5%, dengan jumlah semua mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci sebanyak 2.245, maka sampel yang digunakan berada pada 304 orang.

Tabel 1. Sebaran Data Populasi Penelitian

No.	Jurusan	Populasi	Sampel
1.	Pendidikan agama Islam	703	95
2.	Bimbingan dan konseling pendidikan Islam	407	55
3.	Manajemen pendidikan Islam	290	40
4.	<i>Tadris</i> biologi	274	37
5.	<i>Tadris</i> bahasa inggris	250	34
6.	<i>Tadris</i> matematika	164	22
7.	<i>Tadris</i> bahasa arab	89	12
8.	Pendidikan Islam anak usia dini	54	7
9.	<i>Tadris</i> kimia	8	1
10.	<i>Tadris</i> fisika	6	1
	Jumlah	2.245	304

Skala Penelitian

Peneliti menggunakan tiga skala penelitian untuk pengumpulan data, yakni *Self-Control Scale (S-CS)*, *Self-Regulation Questionnaire (S-RQ)*, dan *Fear of Missing Out Scale (FoMOS)*.

Self-Control Scale (S-CS).

Self-Control Scale merupakan alat untuk mengukur pengendalian diri dengan dua bentuk, yaitu skala bentuk pendek sebanyak 8 item dan skala total sebanyak 36 item, peneliti memilih untuk menggunakan bentuk singkat dari 8 item dalam bentuk skala *Likert*, dimulai dari 1 untuk sangat tidak setuju sampai 4 untuk sangat setuju. Peneliti menggunakan *Self-Control Scale* secara keseluruhan karena menurut peneliti dapat menggambarkan topik penelitian ini. Skala *Self Control* ini peneliti pinjam dari skala (Uziel et al., 2017). Penelitian ini menggunakan *Self-Control Scale* karena kontrol diri yang baik dikaitkan dengan perilaku positif, sedangkan kontrol diri yang buruk sering dikaitkan dengan kondisi negatif seperti peningkatan dan pelaporan gejala psikopatologi, peningkatan terhadap gangguan penyalahgunaan obat, makanan, alkohol dan sebagainya (Tangney et al., 2018). 3 item contoh skala yang digunakan yaitu (1) "saya ingin menjadi lebih berdisiplin diri"; (2) "saya berharap saya memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengubah kebiasaan yang tidak diinginkan"; (3) "saya ingin menjadi lebih mampu bertahan dalam mengejar tujuan". Skala yang digunakan telah di uji validitas dan *rehabilitas* dengan hasil *Cronbach's Alpha* sejumlah 0,890.

Self-Regulation Questionnaire (S-RQ).

Skala yang digunakan yaitu skala regulasi diri yang peneliti dapatkan izin untuk menggunakannya dari artikel (Sartika & Hardianti, 2021). Penyusunan instrumen untuk mengukur regulasi diri suatu kesanggupan untuk menentukan sendiri belajarnya, mampu menumbuhkan rasa untuk meraih target yang hendak dicapai, penataan lingkungan untuk menopang pencapaian target, melakukan evaluasi diri sendiri dan monitor kegiatan belajarnya, ada 8 item pertanyaan yang dipaparkan dalam skala *Self Regulation* ini yang terdiri dari 4 pilihan jawaban mulai dari 1 sangat tidak setuju sampai 4 sangat setuju. Skala ini disebarkan ke mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci melalui aplikasi *google form* yang kemudian disebarkan melalui sosial media *Whatsapp*, pengisian skala tersebut dilakukan tanpa adanya pemaksaan atau dengan kesediaan diri responden itu sendiri. 3 contoh item skala yang digunakan yaitu (1) "tetap mengerjakan ketika tugas tidak menarik"; (2) bekerja keras bahkan jika tidak menyukai apa yang saya lakukan"; (3) "belajar meskipun ada hal yang lebih baik untuk dilakukan". Skala yang digunakan telah di uji validitas dan hasil *rehabilitas* dengan *Cronbach's Alpha* sejumlah 0,897.

Fear of Missing Out Scale (FoMOS).

Fear of Missing Out diukur menggunakan skala *Fear of Missing Out Scale (FoMOS)* yang disusun oleh (Przybylski et al., 2013). Skala tersebut pinjam dari penelitian sebelumnya yang mengenai *FoMO* (Li Li et al., 2020). *FoMO* bersifat unidimensional dan terdiri dari 12 item dengan *respon* 4 pilihan poin *Likert* format dari yang sangat tidak sesuai sampai sangat sesuai. *Skoring* dilakukan dengan menjumlahkan skor total. Skor tertinggi pada skala ini 50 dan skor terendah 10. Melalui skor total tersebut yang selanjutnya akan di analisis. 3 contoh item skala yang digunakan yaitu (1) "saya khawatir orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan daripada saya"; (2) "saya merasa khawatir ketika mengetahui teman – teman saya bersenang – senang tanpa saya"; (3) "ketika saya ketinggalan acara yang direncanakan, itu membuat saya merasa terganggu". Skala yang digunakan telah di uji validitas dan *rehabilitas* dengan hasil *Cronbach's Alpha* sejumlah 0,932.

Analisis Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 3 bentuk skala (*Questionnaire*) yang bersangkutan dengan judul penelitian yaitu skala *self control*, skala *self regulation* dan skala *Fear of Missing Out (FoMO)*. Pengumpulan data menggunakan skala adalah bentuk pengumpulan data yang memudahkan peneliti dalam proses mengambil data

penelitian. Selanjutnya untuk menguji hipotesis yang dikembangkan peneliti menggunakan data penelitian dianalisis dengan uji statistik regresi berganda menggunakan program *Statistical Package for Sosial Science (SPSS) versi 23*.

Dari berbagai kesenjangan yang telah peneliti uraikan, peneliti mengakui bahwa metode yang digunakan didalam penelitian ini hanya sebatas pendekatan deskriptif yaitu, peneliti berusaha memberikan dengan sistematis dan cermat fakta-fakta aktual dan sifat populasi tertentu dengan hanya melihat atau mengamati objek yang diteliti berdasarkan dengan hubungan variabel-variabel yang telah di tentukan, sesuai dengan sifat nya metode penelitian Diskriptif korelasional.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengumpulan data menggunakan tiga skala penelitian, yakni *Self-Control Scale (S-CS)*, *Self-Regulation Questionnaire (S-RQ)*, dan *Feor of Missing Out Scale (FoMOS)*. Untuk menjamin skala yang digunakan layak, maka dilakukan berbagai uji berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		304
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,10959229
	Absolute	,070
Most Extreme Differences	Positive	,070
	Negative	-,031
Kolmogorov-Smirnov Z		1,217
Asymp. Sig. (2-tailed)		,104

Tabel 2. Berdasarkan tabel 2 di dapatkan hasil normalitas dengan nilai signifikan yaitu (0,104) yang menandakan bahwa data yang di dapatkan normal, data di katakan normal apabila nilai signifikan di atas (>0,05).

Tabel 3. Uji Multikolonieritas.

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
(Constant)	28,200	3,480		8,104	,000		
1 self control	-,264	,091	-,164	-2,898	,004	,993	1,007
self regulation	,176	,077	,128	2,269	,024	,993	1,007

a. Dependent Variable: fomo

Berdasarkan tabel 3 di dapatkan hasil uji multikolonieritas dengan nilai tolerance (0,993) dan nilai VIF (1,007) hasil dapat di katakan bahwa tidak terjadi kolonieritas apabila tolerance besar dari (>0,100) dan nilai VIF kecil dari (<10,00).

Tabel 4. Uji Heterokedastisitas.

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
	B	Std. Error	Coefficients Beta		
(Constant)	3,495	1,933		1,807	,072
1 self control	-,014	,051	-,016	-,276	,783
self regulation	,044	,043	,059	1,020	,308

a. Dependent Variable: RES2

Berdasarkan tabel 4 di dapatkan hasil uji heterokedastisitas, di dapatkan hasil yang menyatakan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas di buktikan dengan hasil signifikansi variabel stres yaitu (0,783) dan variabel dukungan keluarga yaitu (0,308), tidak terjadi heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi lebih besar dari (>0,05).

Tabel 5. Uji Hipotesis (T).

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
	B	Std. Error	Coefficients Beta		
(Constant)	28,200	3,480		8,104	,000
1 self control	-,264	,091	-,164	-2,898	,004
self regulation	,176	,077	,128	2,269	,024

a. Dependent Variable: fomo

Berdasarkan tabel 5 di dapatkan hasil uji t (parsial) yaitu terdapat pengaruh antara *self control* dengan *FoMO*, yang di buktikan dengan nilai signifikan yaitu ($0,004 < 0,05$) maka H_a diterima, artinya terdapat pengaruh antara *self control* dengan *FoMO* secara signifikan, selanjutnya dari uji antara *self regulation* dengan *FoMO*, nilai yang di dihasilkan menyatakan bahwa juga terdapat pengaruh yang di buktikan nilai signifikan yaitu ($0,024 < 0,05$), maka H_a diterima, artinya terdapat pengaruh antara *self regulation* dengan *FoMO* secara signifikan.

Table 6. Uji Hipotesis (F).

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	388,546	2	194,273	7,392	,001 ^b
Residual	7910,704	301	26,281		
Total	8299,250	303			

a. Dependent Variable: fomo

b. Predictors: (Constant), self regulation, self control

Berdasarkan tabel 6 di dapatkan hasil uji hipotesis antara *self control* dan *self regulation* dengan *FoMO*, di dapatkan hasil yaitu ($0,001 < 0,05$), maka H_0 ditolak, maka dapat di katakan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara *self control* dan *self regulation* dengan *FoMO*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan ditemukan mahasiswa di lingkungan kampus yang mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)*, populasi dan sampel diambil hanya dari mahasiswa FTIK dengan populasi penelitian berjumlah sebanyak 2.245 mahasiswa dari 10

jurusan dan menggunakan sampel sebanyak 304 mahasiswa, banyak ditemukan mahasiswa yang mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* karena *self control*nya yang lemah sehingga membuat dirinya selalu merasa tertinggal oleh temannya. Menurut Sujarwo, (2023) kontrol diri berpengaruh terhadap *fear of missing out*. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kadri (2022) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan *fear of missing out*. Artinya, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkatannya. *Fear of Missing Out (FoMO)*. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam kesehariannya.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan pengaruh *Self control* terhadap terjadinya *Fear of Missing Out (FoMO)* yang di alami oleh mahasiswa. Dari hasil uji hipotesis uji t (parsial) yaitu terdapat pengaruh antara *self control* dengan *FoMO*, yang di buktikan dengan nilai signifikan yaitu ($0,004 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh antara *self control* dengan *FoMO* secara signifikan. Menurut asumsi peneliti, bentuk *self control* yang dialami mahasiswa ini yaitu karena dirinya selalu merasa bahwa dirinya selalu tertinggal dari teman-temannya, sehingga membuat kontrol dirinya menjadi tidak stabil karena selalu ingin melihat pencapaian temannya dan ingin mengikuti semua pencapaian yang didapat oleh teman-temannya, membuat mahasiswa mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Kontrol diri terkait dengan bentuk pengendalian perilaku seseorang saat ingin melakukan sesuatu, Imam (2014) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan bentuk pengendalian diri seseorang suatu bentuk kepedulian seseorang terhadap kepuasannya, hal ini tentunya lebih mudah dan lebih berisiko jika kontrol dirinya tidak stabil saat mengejar kesenangannya. Nofzinger (2005) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan bentuk suatu perlawanan terhadap godaan pada saat ini yang kemungkinan untuk merintangi cita-cita dalam bentuk jangka yang panjang, menundakan kesenangannya atau tujuan yang lain. Yandri, H., (2013) menyatakan bahwa jika seseorang mempunyai *Self Control* yang rendah cenderung mempunyai perilaku yang impulsive. Newman (2008) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan bentuk kemampuan seseorang untuk memenuhi keinginannya dengan mengubah perilakunya sesuai dengan kondisi dan situasi, menyegerakan pekerjaan atau menunda, bentuk perilaku yang bisa diterima oleh sosial tanpa dibimbin atau di arahkan oleh hal yang lainnya.

Penelitian (Sujarwo, S Rosada, 2023) memaparkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self control* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*, (Wahyunindya et al., 2021) menyatakan adanya hubungan signifikan antara *self control* dengan *FoMO*. (Maza et al., 2022) adanya hubungan signifikan antara *self control* dengan (*FoMO*). Penelitian ini juga diperkuat oleh Vaughn (2012) banyaknya stimulus seperti ketakutan dalam mendapatkan informasi pada pengguna media sosial dapat membuat individu mengalami kesulitan dalam mengarahkan, mengatur, dan mengendalikan diri. Hal ini juga didukung oleh beberapa penelitian lainnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antar *self control* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. (Dewi et al., 2021; Herlindawati, 2017; Savitri et al., 2021; Siallagan et al., 2021; Tripambudi et al., 2020; Wulandari et al., 2020)

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian didapatkan pengaruh *Self regulation* terjadinya *Fear of Missing Out (FoMO)* yang di alami oleh mahasiswa. Dari hasil uji hipotesis t (parsial) antara *self regulation* dengan *FoMO*, nilai yang di hasilkan menyatakan bahwa juga terdapat pengaruh yang di buktikan nilai signifikan yaitu ($0,024 < 0,05$), maka H_a diterima,

artinya terdapat pengaruh antara *self regulation* dengan *FoMO* secara signifikan. Menurut asumsi peneliti, terjadinya *Fear of Missing Out (FoMO)* salah satunya yaitu karena *self regulation*nya yang lemah, sehingga membuat dirinya sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya, karena selalu ingin melihat pencapaian teman-temannya, sehingga membuat dirinya *FoMO*.

Menurut Baumeister et al.,(2007) ketika ada keinginan untuk meningkatkan regulasi diri maka yang harus dilakukan oleh individu adalah bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan. Artinya, jika *self regulation*nya lemah maka *Fear of Missing Out (FoMO)* bisa terjadi, karena kurangnya regulasi sehingga membuat dirinya merasa bahwa pencapaian orang lain lebih baik daripada pencapaian dirinya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh zahron lailatuz, solichah.f. (2022) menyatakan bahwa regulasi diri dan *FoMO* diperoleh nilai yang signifikan sebesar 0,000 (<0.05), yang artinya terdapat hubungan yang kuat antara regulasi diri dengan *FoMO*, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sianipar et al.,(2019) memaparkan adanya hubungan signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. (Yusra et al., (2022) adanya hubungan signifikan antara *self regulation* dengan *FoMO*. Utami et al.,(2021) adanya hubungan antara *self regulation* dengan *FoMO*. Se'u et al., (2022) adanya hubungan yang signifikan antara *self regulation* dengan *FoMO*. Wati et al.,(2022) adanya hubungan signifikan antara *self regulation* dengan *FoMO*.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil uji hipotesis antara *self control* dan *self regulation* dengan *FoMO*, di dapatkan hasil yaitu ($0,001 < 0,05$), maka H_a diterima, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara *self control* dan *self regulation* dengan *FoMO*. Menurut asumsi peneliti, hal yang membuat individu mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* yaitu karena dirinya selalu merasa telah ketinggalan pencapaian dibandingkan teman temannya, penyebabnya yaitu karena *self control* dan *self regulation* nya yang lemah, sehingga membuat individu tersebut rentang mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* dan membuat dirinya selalu fokus akan pencapaian orang lain.

Self control diketahui memiliki hubungan dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* karena penyebab terjadinya *Fear of Missing Out (FoMO)* karena *self control*nya yang rendah, sehingga membuat mahasiswa mengalami (*FoMO*). Bukan hanya *self control* saja, tetapi *self regulation* juga menjadi alasan dari penyebab mahasiswa mengalami (*FoMO*). *Self regulation* dan *self control* begitu sangat penting untuk menyukkseskan berbagai bidang kehidupan dalam sehari hari. Mahasiswa yang memiliki *self control* yang tinggi bisa membuat dirinya memiliki psikologisnya terkendali dengan baik, bisa mengerjakan suatu pekerjaan dengan baik. Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone (2004) menyatakan bahwa *self control* sampai saat ini masih menjadi prediktor akademik yang lebih baik dibandingkan dengan kecerdasan. Duckworth, A. L., & Seligman (2006) juga menyatakan bahwa orang yang memiliki *self control* tinggi besar kemungkinan bahwa dirinya pengguna alkohol atau narkoba yang lebih rendah, perilakunya juga bisa dinyatakan bahwa tergolong ke pribadi yang cukup baik. Kholidin I et al., (2020) kita harus memiliki kepercayaan diri untuk setiap tindakan yang kita ambil agar kita terhindar dari *FoMO*.

Pada penelitian sebelumnya, dinyatakan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* menjadi prediktor terhadap *prokrastinasi* akademik pada mahasiswa (He, 2017; Masur, P.K., Reinecke, L., Ziegele, M. and Quiring, 2014; Xu, S., Wang, Z. J., David, 2016). Hal ini disebabkan karena individu yang mengalami *FoMO* lebih cenderung fokus pada kecemasan mereka. Individu yang

mengalami *FoMO* lebih sering untuk memantau sosial medianya karena ingin melihat pencapaian temannya (Fox, J., & Moreland, 2015).

4. Simpulan

Simpulan dari hasil penelitian ini, yaitu dapat di katakan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara *Self Control* dan *Self Regulation* dengan *FoMO* karena hasil uji hipotesis didapatkan nilai yang signifikan antara *Self Control* dan *Self Regulation* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* yang di buktikan dengan nilai signifikan yaitu ($0,001 < 0,05$), H_a diterima. Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan *Self Control* dan *Self Regulation* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* menunjukkan arah ke positif, karena nilai signifikansi yang didapat bertanda positif. *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Tarbiah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci disebabkan karena kurangnya kontrol diri dan regulasi diri, sehingga mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* yang membuat mahasiswa merasa khawatir jika dirinya ketinggalan kegiatan, informasi dan pengalaman yang didapatkan oleh temannya, membuat mahasiswa tersebut selalu ingin mencari informasi tentang kegiatan temannya. Mayoritas responden memiliki *Self Control* dan *Self Regulation* yang lemah, sehingga mudah mengalami *FoMO*.

Saran yang diajukan untuk penelitian selanjutnya yaitu agar lebih memperdalam tentang faktor-faktor yang spesifik penyebab mahasiswa mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)*, memperbanyak responden dan mengembangkan ruang lingkup sehingga mendapatkan hasil penelitian yang maksimal.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pimpinan Institut Agama Islam Kerinci yang telah memberi izin untuk pengumpulan data. Selanjutnya Terima kasih juga kepada Responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Adhyatma, A., & Aatinaa, A. (2019). Hubungan Pengetahuan Wanita Usia Subur Dengan Motivasi Melakukan Pemeriksaan Pap Smear. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 94–101.
- Alifiana, A., & Dwi, A. (2013). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 245–259.
- Altun, A., Sertel, S., & Erden, M. (2013). Self-Regulation Based Learning Strategies and Self-efficacy Perceptions as Predictors of Male and Female Students' Mathematics Achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 106, 2354–2364.
- Bandura, B., & Albert, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Baumeister, B., Roy, F., Kathleen, D., & Vohs, V. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Blair, B., Clancy, C., Calkins, S., & Kopp, L. (2010). Self-regulation as the interface of emotional and cognitive development: Implications for education and academic achievement. *Handbook of Personality and Self-regulation*, 64–90.

- Boere, B., & George, C. (2010). Personality Theories Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia. *Jogjakarta: Prismsarphie*.
- Bright, B., Frances, L., & Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (FOMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands. *Internet Research*, 28(5), 1213-1227. [10.1108/IntR-03-2017-0A0112](https://doi.org/10.1108/IntR-03-2017-0A0112)
- Carolina, C., Monica, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)*, 11(1), 69-92. <https://doi.org/10.31506/Jrk.V11i1.8065>
- Cervone, A., Daniel, D., & L, L. (2012). Kepribadian : teori dan penelitian. *Jakarta: Salemba Empat*.
- Christina, R., Riska, R., Yuniardi, S, M., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117.
- Dewi, D., Kusuma, G, L., Herawati, T, N., & Adiputra, P, M. (2021). Penggunaan E-Money Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Yang Dimediasi Kontrol Diri. *EKUITAS (Jurnal Ekonomi Dan Keuangan)*, 5(1), 1-19. <https://doi.org/10.24034/j25485024.y2021.v5.i1.4669>
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2006). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16, 939-944.
- Eisenberg, E., Nancy, N., Sadovsky, A., & Spinrat, L, T. (2005). Associations of emotion-related regulation with language skills, emotion knowledge, and academic outcomes. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 109(1), 109-118. <https://doi.org/10.1002/cd.143>
- Elhai, E., Jon, D., Levine, J, C., Dvorak, R, D., & Hall, B, J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023>
- Elhai, E., Jon, D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203-209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Fathadhika, F., & Sarentya, S. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profes*, 2(3), 208-215. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-5187-4.Ch054>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: an exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176.
- Gollwitzer, G., Peter, M., Sheeren, S., Trotschel, R., & Webb, T, L. (2011). Self-regulation of priming effects on behavior. *Psychological Science*, 22(7), 901-907. <https://doi.org/10.1177/0956797611411586>
- Grahari, O, F. (2019). Keberfungsian keluarga, kesiapan belajar setelah pandemi, siswa Late Adolescence Mahasiswa. *Psikologi Media Psikologi*, 17.
- He, S. (2017). A Multivariate Investigation into Academic 450 Procrastination of University Students. *Open Journal of Social Sciences*, 5, 12-24.
- Herlindawati, D. (2017). Pengaruh Kontrol Diri, Jenis Kelamin, Dan Pendapatan Terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 3(2), 158. <https://doi.org/10.26740/jepk.v3n2.p158-169>
- Huang, H. (2011). Social media addiction among adolescent in urban China: An examination of sociopsychological traits, uses and gratifications, academic performance, and social capital (Thesis). *The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong*.

- Imam, D. (2014). kontrol diri dan perilaku konsumsif pada SMA (ditinjau dari lokasi sekolah). *Jurnal Online Psikologi*, 02(1).
- Kadri, A. F. (2022). *Hubungan antara kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna sosial media*. <https://repository.uir.ac.id/15105/1/bab1.pdf>
- Kang, K., Inwon, I., Zhang, Y., & Yoo, S. (2020). Elaboration of Social Media Performance Measures: From the Perspective of Social Media Discontinuance Behavior. *Sustainability*, 12(19), 7962.
- Kholidin, F. I., Harmalis, & Ningsih, I. P. (2023). Regulation analysis of negative emotions of male students. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 57–66. <https://doi.org/Indonesian Journal of Counseling and Development ISSN Print 2685-7375 | ISSN Online 2685-7367 Volume 5, Issue 1, 2023, pp. 57-66> <https://doi.org/10.32939/ijcd.v5i1.2634>
- Kholidin, F. I., Pratama, A., & Sasferi, N. (2022). Peran kondisi sosio-ekonomi keluarga terhadap perencanaan karir siswa. *IJoCaD*, 4(1), 44–52.
- Kholidin, F. I., Sari, P., Bulantika, Siti Zahra, & Utami, Ferisa Prasetyaning. (2020). Pengaruh manajemen stress dan kelola emosi terhadap tingkat kecemasan siswa di masa new normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62.
- Kholidin I., F., Rachmawati, I., & Laksana, Eko Pramudya. (2020). Kontribusi kepercayaan diri dan efikasi diri akademik terhadap nilai mata kuliah statistik inferensial. *Teacher in Educational Research*, 2(2), 46–54.
- Li Li, L., Griffiths, M. D., Niu, Z., & Mei, S. (2020). The trait-state fear of missing out scale: Validity, reliability, and measurement invariance in a Chinese sample of university students. *Journal of Affective Disorders*, 247, 711–718. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.103>
- Lubis, L., & Liza, S. I. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90–98.
- Marsela, M., Dwi, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor. *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65– 69. <http://journal.umtas.ac.id/Index.Php/Innova%0AtivCounseling>
- Masur, P.K., Reinecke, L., Ziegele, M. and Quiring, O. (2014). The Interplay of Intrinsic Need Satisfaction and Facebook 478 Specific Motives in Explaining Addictive Behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 39, 376–386.
- Maza, M., Safira, S., & Aprianty, A. R. (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), 148–157. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Menayes, al J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Science*, 04(01), 23–28.
- Muna, M., R, F., & Astuti, P, T. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Empati*, 3(4), 481–491.
- Munandar, A. (2001). Psikologi Industri dan Organisasi. Depok : Penerbit Universitas Indonesia: UI Press.
- Natasha, N., Nurul, 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://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/4875>
- Newman, J. (2008). sosiologi pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nofzinger, J. . (2005). social mood and financial economics. *Jurnal of Behavioral Finance*, 6.
- Polit, P., Denise, F., & Beck, T, C. (2010). Generalization in quantitative and qualitative research: Myths and strategies. *International Journal of Nursing Studies*, 47(11), 1451–1458. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.06.004>

- Pradhan, S. (2022). "Social network fatigue: revisiting the antecedents and consequences. *Online Information Review*, 46, 06. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/OIR-10-2020-0474>
- Przybylski, P., Andrew, K., Murayama, K., & Dehaan, C. R. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladdoi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahayuningsih, R., & Dwi, Y. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa. *Surakarta : Fakultas Psikologi UMS*.
- Rambe, R., Ainy, S., Mudjiran, M., & Marjohan, M. (2017). Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone. *Konselor*, 6(4), 132–137.
- Rinjani, R., Hefrina, H., & Firmanto, A. (2013). Kebutuhan Afiliasi Dengan Intensitas Mengakses Facebook Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 76–85.
- Sari, S., Permata, A., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia.*, 3(2), 110–117.
- Sari, S., & Prawitha, D. (2014). Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Matematis dan Self Regulation Mahasiswa Melalui Pemanfaatan Program Cabri Geometry II pada model Pembelajaran Tutorial. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Sartika, S., & Hardianti, S. (2021). Motivasi Belajar dan Regulasi Diri Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 260–271. <https://doi.org/https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.127>
- Savitri, S., Amalia, N, E., & Suprihatin, T. (2021). Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 336–346.
- Se'u, S., Yoshinta, L., & Rahayu, N, M. (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), 445–454. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7823>
- Setiadi, S., Felix, F., & Agus, D. (2020). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Jejaring Sosial Dan Tingkat Fear Of Missing Out Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran Di Jakarta. *Damianus Journal of Medicine*, 19(1), 62–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.25170/Djm.V19i1.119>
- Setiawan, S., Bambang, B., Solehuddin, M., & Hafina, A. (2019). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.317>
- Siallagan, S., Ince, M., Derang, I., & Nazara, G, P. (2021). Hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa di Stikes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Darma Agung Husada*, 8(1), 54–61. <http://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/darmaagunghusada/article/view/952>
- Sianipar, S., Alinton, N., & Kaloeti, S, V, D. (2019). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Sujarwo, S Rosada, M. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 178–189. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3722>
- Suryosumunar, S., Ziswan, A, J., & Devitasari, E. (2023). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pasca hegemoni media sosial digital di indonesia dalam perspektif skizoanalisis gilles deleuze. *Sophia Dharma: Jurnal Filsafat, Agama Hindu, Dan Masyarakat*, 6(1), 1–16.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–322.

- Tangney, T., June, P., Boone, L. A., & Baumeister, F. R. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal Of Personality*, 173-212.
- Tripambudi, T., Bagas, B., & Indrawati, S. E. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif pembelian gadget pada mahasiswa teknik industri Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(2), 597-603. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21683>
- Utami, U., Dianda, P., & Aviani, I. Y. (2021). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (Fomo) Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai Universitas Negeri Padang*, 5(1), 177-185. <http://fpps.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>
- Uziel, U., Roy, F., & Baumeister, B. (2017). The self-control irony: Desire for self-control limits exertion of self-control in demanding settings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(5), 693-705. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0146167217695555>
- Vaughn, J. (2012). *The FoMO Gender Gap. 03*. www.jwtintelligence.com
- Wahyunindya, W., Putri, B., & Silaen, J. M. S. (2021). Kontrol diri dengan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(1), 1-8. www.apjii.or.id
- Wang, W., Chuang, C., Lee, K. M., & Hua, Z. (2015). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems*, 69, 40-49. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dss.2014.11.002>
- Wanjohi, W., Racheal, N., Robert, B., Mwebi, M., Naftal, M., & Nyang'ara, N. (2015). Self-Regulation of Facebook Usage and Academic Performance of Students in Kenyan Universities. *Journal of Education and Practice*, 6(14), 109-113.
- Wati, W., Anjar, V., Pratikto, H., & Aristawati. (2022). Fear of missing out pada remaja di Surabaya: Bagaimana peranan regulasi diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 297-303.
- Widiana, W., Siwi, H., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 6-16.
- Wulandari, W., Mita, M., & Mariskha, E. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva Jurnal Psikologi*, 3(1), 35-43. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i1.4808>
- Xu, S., Wang, Z. J., David, P. (2016). Media multitasking and well-being of university students. *S. Computers in Human Behavior*, 55, 242-250.
- Yandri, H., & Daharnis., & Nirwana, H. (2013). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk mencegah bullying di sekolah. *Konselor*, 2(1), 98-106. <http://doi.org/10.24036/0201321866-0-00>
- Yandri, H., Hendra, Z., & Harmalis. (2021). Analisis Kontrol Diri Siswa Saat Belajar dari Rumah dalam Menggunakan Handphone pada Masa Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 85-93. <https://doi.org/https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i1.1021>
- Yandri, H., & Juliawati, D. (2018). Profile of the problem of the adolescent with parents as indonesia migrant workers. *Konselor*, 7(4), 160. <http://doi.org/10.24036/0201874101452-0-00>
- Yandri, H., Juliawati, D., & Afrifadela, N. (2020). Self Control Belajar Siswa di Sekolah dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 16(1), 71-80. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v16i01.557>
- Yandri, H., Ulandari, & Juliawati, D. (2019). Pemanfaatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa. *Indonesia Journal of Counseling and Development*, 1(1), 1-8.
- Yasdar, Y., Muhammad, M., & Mulyadi, M. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (self-regulation)

untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 50-60. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v2i2.9>

Yusra, A., Maulany, L., Napitupul, N., Alfanny, M., & Lisfarika, N. (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>

zahron lailatuz, solichah, f, I. (2022). Pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1103-1109.

