

HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATION* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA SISWA KELAS XI SMA

Yanti Armilyana¹, Farida Herna Astuti², Dewi Rayani³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIPP Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}

e-mail: yantiarmilyana@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi siswa, salah satunya adalah munculnya fenomena *fear of missing out* (FOMO), yaitu perasaan cemas ketika seseorang merasa tertinggal dari aktivitas orang lain di media sosial. Salah satu faktor yang diduga dapat meminimalkan perasaan tersebut adalah kemampuan regulasi diri (*self regulation*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulation* dengan *fear of missing out* pada siswa kelas XI di SMA Nurul Falah Perina Tahun Pelajaran 2023/2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket sebagai metode utama, sedangkan observasi, dokumentasi, dan wawancara digunakan sebagai metode pelengkap. Analisis data dilakukan menggunakan rumus korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self regulation* dengan *fear of missing out* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,746$ pada taraf signifikansi 5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri siswa, maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi diri, maka semakin tinggi kecenderungan siswa mengalami *fear of missing out* dalam penggunaan media sosial.

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

ABSTRACT

The use of social media in daily life can have both positive and negative impacts on students, one of which is the emergence of the fear of missing out (FOMO) phenomenon, which refers to the feeling of anxiety when someone feels left behind from the activities of others on social media. One factor that is assumed to minimize this feeling is self regulation ability. This study aims to determine the relationship between self regulation and fear of missing out among eleventh-grade students at SMA Nurul Falah Perina in the 2023/2024 academic year. This research used a quantitative approach with a correlational method. The population as well as the research sample consisted of 20 students. Data collection techniques used questionnaires as the main method, while observation, documentation, and interviews were used as supporting methods. Data analysis was conducted using the Product Moment correlation formula. The results of the study showed that there was a significant negative relationship between self regulation and fear of missing out, with a correlation coefficient value of $r = -0.746$ at a significance level of 5%. These findings indicate that the higher the students' self regulation ability, the lower the level of fear of missing out experienced. Conversely, lower self regulation ability is associated with higher levels of fear of missing out in social media use.

Keywords: *Self Regulation, Fear of Missing Out, Social Media*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari setiap individu tidak pernah terlepas dari yang namanya penggunaan sosial media. Media sosial merupakan alat untuk mencari informasi mengenai

berita atau fenomena terbaru yang sedang atau sudah terjadi yang dibagikan oleh orang lain, baik itu saudara, teman, maupun artis terkenal. Semakin sering kita melihat unggahan orang lain sehingga membuat kita semakin merasa bahwa kehidupan orang lain jauh lebih menarik dari yang kita jalani. Hal ini mengakibatkan terjadinya kecemasan atau ketakutan apabila tidak dapat terhubung dengan aktifitas sehari-hari atau moment yang dilakukan orang lain maupun artis di media sosial. Kecemasan berlebihan inilah yang disebut dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) (Dwiputri et al., 2022; Rahardjo & Mulyani, 2020).

Istilah FOMO pertama kali populerkan oleh Petrick J. McGinnis pada tahun 2004 dalam sebuah surat kabar mahasiswa Harvard Business School(HBS) yang diterbitkan di The Harbus, dengan judul“Social Theory at HBS: McGinnis’ Two Fos”. Dimana McGinnis menjelaskan tentang bagaimana lingkungan yang tiba-tiba membuatnya merasa bahwa ia tidak boleh kehilangan sedikitpun pengalaman yang hanya dia dapatkan sekali seumur hidup. Sehingga untuk memastikan bahwa dia tidak ketinggalan apapun dia mencoba melakukan segalanya, seperti mengikuti berbagai perkumpulan dan menghadiri kegiatan mahasiswa yang tidak ada habisnya, melakukan presentasi untuk menarik mahasiswa baru, mengikuti konferensi, mengikuti perjalanan akhir pekan, menghadiri ceramah, dan tentu saja selalu hadir di kelas (McGinnis, 2020). Secara sederhana, *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan perasaan takut atau cemas ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman, informasi, atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain, terutama dalam konteks interaksi sosial di media sosial. Perasaan ini muncul karena individu khawatir tidak dapat mengikuti aktivitas atau momen yang dianggap penting oleh lingkungannya (Latief, 2024).

FOMO disebut juga dengan Social Anxiety (kecemasan sosial) yang berkembang seiring berkembangnya teknologi, hal ini memudahkan individu mendapatkan informasi dari media sosial atau internet yang dimiliki (Abel et al., 2016). Pada suatu studi yang dilakukan oleh Przybylski et al. yang diterbitkan dalam jurnal *Computers in Human Behavior* (2013) dijelaskan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) cenderung lebih tinggi pada kelompok usia muda, khususnya individu yang berusia di bawah 30 tahun. Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat FOMO yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang lebih baru yang menyatakan bahwa perbedaan usia dan karakteristik individu, termasuk jenis kelamin, berkontribusi terhadap munculnya tingkat FOMO yang lebih tinggi pada kelompok usia muda yang aktif menggunakan media sosial (Rozgonjuk et al., 2021). Kebiasaan remaja yang tidak terlepas dari penggunaan media sosial membuat remaja sering mencontoh atau mengikuti aktivitas yang dilihat di media sosial. Kondisi pengendalian diri dan emosi yang belum stabil pada masa remaja juga mendorong munculnya keinginan untuk mencoba berbagai hal baru yang dianggap menarik atau menantang tanpa mempertimbangkan risiko yang mungkin terjadi di masa depan (Rahardjo & Mulyani, 2020).

Fenomena FOMO yang terjadi pada siswa mempengaruhi terhadap cara berkomunikasi baik dengan guru maupun teman sebaya, mempengaruhi tingkat fokus siswa dalam proses pembelajaran dikarenakan siswa tidak dapat mengontrol pikiran terhadap apa yang dilewatkannya, dan tidak jarang bagi siswa yang memanfaatkan waktu, baik saat jam kosong maupun saat istirahat untuk membuat konten untuk diupload di sosial medianya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA Nurul Falah Perina, ditemukan bahwa beberapa siswa masih membawa handphone meskipun telah dibuat larangan atau peraturan tentang membawa handphone ke sekolah dan menggunakannya secara bebas, baik hanya untuk mengecek atau meng-scroll media sosial maupun digunakan untuk membuat konten untuk sosial medianya, dimana hal itu dapat membuat siswa menjadi tidak fokus saat proses pembelajaran berlangsung.

Kebiasaan siswa yang tidak dapat jauh dari ponsel membuat siswa merasakan kecemasan apabila belum mengecek sosial medianya dan akan merasa cemas jika sedikit orang yang melihat sosial medianya, dikarenakan perasaan yang ingin paling up to date dari orang lain dan ingin selalu tampil trendi.

FOMO memiliki dampak yang sangat penting terhadap kehidupan seseorang. Dampak tersebut berupa positif maupun negative, tergantung bagaimana individu menyikapinya. Dampak negatif FOMO menurut Setiadi dan Agus (dalam Maza & Aprianty, 2022) yaitu penggunaan media sosial secara terus-menerus dapat menyebabkan seseorang merasa tertekan dan rendahnya rasa percaya diri. Sedangkan menurut Nadzirah et al. (2022), dampak positif FOMO adalah memudahkan siswa untuk mendapatkan informasi, mendapatkan teman baru serta memperluas wawasan (Dwiputri et al., 2022).

Oleh sebab itu, peran regulasi diri sangat penting untuk mencegah *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja. Pengendalian diri yang baik dapat mengurangi rasa cemas atau ketidaknyamanan yang dialami siswa ketika tidak dapat mengakses media sosial selama jam pelajaran. *Self regulation* merupakan kemampuan individu dalam mengatur, merencanakan, dan mengarahkan perilaku serta mengendalikan tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku (Gillebaart, 2018). Kemampuan regulasi diri juga membantu individu menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain melalui pengendalian emosi, pikiran, dan tindakan. Hubungan antara regulasi diri dengan kecenderungan FOMO pada siswa juga telah ditemukan dalam beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi diri seseorang maka semakin rendah kecenderungan mengalami FOMO dalam penggunaan media sosial (Rahmawati et al., 2025).

Berdasarkan tinjauan literatur terkini, terdapat kesenjangan penelitian karena studi mengenai hubungan *self regulation* dengan FOMO masih sangat terbatas pada konteks remaja di Indonesia, khususnya di sekolah menengah. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus pada siswa kelas XI SMA Nurul Falah Perina, yang mengkaji secara langsung bagaimana *self regulation* mempengaruhi tingkat FOMO, serta implikasinya terhadap perilaku dan fokus belajar siswa. Penelitian ini juga menggunakan data primer melalui observasi, kuesioner, dan wawancara, yang memberikan pemahaman kontekstual lebih mendalam dibandingkan studi terdahulu. Selain itu, referensi penelitian diperbarui dari 5 tahun terakhir untuk memperkuat validitas temuan. Berdasarkan dengan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Antara *Self Regulation* Dengan *Fear of Missing Out* Pada Siswa Kelas XI SMA.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulation* dengan *fear of missing out* (FOMO) pada siswa. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X) yaitu *self regulation* dan variabel terikat (Y) yaitu *fear of missing out*. Variabel *self regulation* diukur melalui beberapa indikator, yaitu: (1) kesadaran dan pengaturan emosi, (2) pengendalian impuls, (3) penetapan tujuan dan perencanaan, (4) pemantauan dan evaluasi diri, serta (5) ketahanan dan kemampuan beradaptasi. Sementara itu, variabel *fear of missing out* diukur melalui indikator: (1) tidak dapat jauh dari gawai, (2) merasa cemas jika tidak memeriksa media sosial, (3) keinginan untuk selalu mengikuti informasi terbaru, (4) keinginan untuk tampil trendi, dan (5) merasa tertekan jika sedikit orang yang melihat unggahan di media sosial.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Nurul Falah Perina Tahun Pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 20 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, maka seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket sebagai metode utama, sedangkan observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan sebagai metode pelengkap. Instrumen penelitian disusun dalam bentuk skala yang mengukur tingkat *self regulation* dan *fear of missing out* pada siswa. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi Product Moment untuk mengetahui hubungan antara variabel *self regulation* dengan *fear of missing out*. Rancangan penelitian ini menggambarkan hubungan antara variabel X (*self regulation*) dengan variabel Y (*fear of missing out*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diperoleh dari analisis data mengenai hubungan antara *self regulation* dengan *fear of missing out* (FOMO) pada siswa kelas XI SMA Nurul Falah Perina Tahun Pelajaran 2023/2024. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel penelitian. Sebelum dilakukan analisis korelasi, masing-masing variabel penelitian terlebih dahulu diukur berdasarkan indikator-indikator yang telah ditentukan. Indikator tersebut digunakan sebagai dasar dalam penyusunan instrumen penelitian sehingga data yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi variabel yang diteliti secara lebih sistematis dan terarah.

Variabel *self regulation* dalam penelitian ini diukur melalui lima indikator utama, yaitu kesadaran dan pengaturan emosi, pengendalian impuls, penetapan tujuan dan perencanaan, pemantauan serta evaluasi diri, serta ketahanan dan kemampuan beradaptasi. Indikator-indikator tersebut digunakan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam mengontrol dan mengarahkan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, variabel *fear of missing out* (FOMO) diukur melalui lima indikator yang meliputi tidak dapat jauh dari gawai, merasa cemas jika tidak memeriksa media sosial, keinginan untuk selalu mengikuti informasi terbaru, keinginan untuk tampil trendi, serta perasaan tertekan apabila unggahan di media sosial hanya dilihat oleh sedikit orang. Seluruh indikator dari kedua variabel penelitian tersebut kemudian disajikan secara lebih rinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Indikator Variabel Penelitian

Variabel	Indikator
<i>Self Regulation</i>	1. Kesadaran dan pengaturan emosi
	2. Pengendalian impuls
	3. Penetapan tujuan dan perencanaan
	4. Pemantauan dan evaluasi diri
	5. Ketahanan dan kemampuan beradaptasi
<i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>	1. Tidak dapat jauh dari gawai
	2. Merasa cemas jika tidak memeriksa media sosial
	3. Keinginan untuk selalu mengikuti informasi terbaru

Variabel	Indikator
	4. Keinginan untuk tampil trendi
	5. Merasa tertekan jika sedikit orang melihat unggahan di media sosial

Berdasarkan indikator pada tabel 1, instrumen penelitian disusun dalam bentuk angket yang kemudian diberikan kepada responden penelitian. Responden dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa yang berasal dari kelas XI SMA Nurul Falah Perina. Data yang diperoleh dari hasil pengisian angket selanjutnya dikumpulkan dan diolah untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* sehingga dapat diketahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel *self regulation* dengan *fear of missing out*. Hasil analisis korelasi antara *self regulation* dengan *fear of missing out* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Korelasi Self Regulation dengan Fear of Missing Out

Variabel	N	r	Signifikansi (α)	Interpretasi
<i>Self Regulation</i> ↔ <i>Fear of Missing Out</i>	20	-0,746	0,05	Negatif dan signifikan

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,746$ dengan jumlah responden sebanyak 20 siswa. Nilai koefisien korelasi tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel pada taraf signifikansi 5%, yaitu sebesar 0,444. Hasil perbandingan tersebut menunjukkan bahwa nilai r hitung lebih besar daripada r tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulation* dengan *fear of missing out* pada siswa kelas XI SMA Nurul Falah Perina. Nilai koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan arah. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* yang mereka alami. Sebaliknya, apabila kemampuan regulasi diri siswa rendah, maka kecenderungan siswa untuk mengalami *fear of missing out* akan semakin tinggi. Dengan kata lain, kemampuan regulasi diri memiliki peran penting dalam membantu siswa mengontrol perilaku penggunaan media sosial serta mengurangi kecemasan yang muncul akibat ketertinggalan informasi di media sosial. Untuk mengetahui tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian, nilai koefisien korelasi tersebut kemudian diinterpretasikan berdasarkan klasifikasi tingkat hubungan koefisien korelasi yang disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien (r)	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat

Interval Koefisien (r)	Tingkat Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat kuat

Berdasarkan klasifikasi tersebut, nilai koefisien korelasi $r = -0,746$ berada pada interval 0,60–0,799 yang termasuk dalam kategori hubungan kuat. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self regulation* dengan *fear of missing out* pada siswa memiliki tingkat hubungan yang cukup kuat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi diri memiliki keterkaitan yang cukup besar dalam mempengaruhi tingkat *fear of missing out* yang dialami oleh siswa. Artinya, semakin baik kemampuan siswa dalam mengatur dan mengendalikan dirinya, maka kecenderungan untuk mengalami *fear of missing out* juga akan semakin rendah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self regulation* dengan *fear of missing out* pada siswa kelas XI SMA Nurul Falah Perina. Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,746$ menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut berada pada kategori hubungan yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami *fear of missing out* (FOMO). Sebaliknya, siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengikuti berbagai aktivitas yang terjadi di media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan salah satu faktor psikologis penting yang dapat membantu siswa dalam mengendalikan perilaku penggunaan media sosial secara lebih sehat (Majdi & Mafirja, 2024; Rahmawati et al., 2025).

Secara teoritis, regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, serta perilaku guna mencapai tujuan tertentu. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik mampu merencanakan tindakan, mengevaluasi perilaku, serta mengendalikan dorongan yang muncul dari lingkungan sekitarnya. Dalam konteks penggunaan media sosial, regulasi diri berperan penting dalam membantu individu mengelola waktu penggunaan media sosial serta menghindari perilaku penggunaan yang berlebihan. Siswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu mengatur penggunaan media sosial secara lebih bijak dan tidak mudah terpengaruh oleh aktivitas yang dilakukan oleh orang lain di dunia maya. Dengan demikian, mereka tidak mudah mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengikuti berbagai aktivitas yang dibagikan oleh orang lain. Sebaliknya, siswa dengan regulasi diri rendah cenderung lebih sulit mengontrol keinginan untuk terus memeriksa media sosial, sehingga memunculkan perasaan cemas apabila merasa tertinggal dari informasi atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain (Pattinama & Kristinawati, 2024; Sutinah & Hanifah, 2025).

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui konsep *fear of missing out* yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019), yang menyatakan bahwa FOMO merupakan rasa khawatir secara berlebihan ketika seseorang merasa orang lain memiliki pengalaman yang lebih menarik dibandingkan dirinya. Kondisi ini ditandai dengan dorongan kuat untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial. *Fear of Missing Out* juga dipahami sebagai bentuk kecemasan yang muncul ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial yang dimiliki orang lain. Kondisi ini memunculkan dorongan kuat untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial yang terjadi di lingkungan sekitarnya, terutama melalui media sosial. Ketika individu tidak mampu mengendalikan dorongan tersebut,

maka kecenderungan untuk terus memeriksa media sosial akan semakin tinggi. Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri menjadi sangat penting karena membantu individu dalam mengendalikan dorongan tersebut sehingga tidak berkembang menjadi kecemasan sosial yang berlebihan (Tanrikulu & Mouratidis, 2023).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja dapat meningkatkan kecenderungan munculnya FOMO. Penelitian yang dilakukan oleh Akbar et al. (2019) menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang paling banyak terpapar oleh aktivitas teman, kerabat, maupun keluarga di media sosial sehingga lebih rentan mengalami kecemasan ketika merasa tertinggal dari aktivitas tersebut. Selain itu, penelitian oleh organisasi Australian Psychological Professional Association juga menemukan bahwa remaja dapat mengakses media sosial rata-rata selama 2,7 jam per hari (Nadzirah et al., 2020). Tingginya intensitas penggunaan media sosial ini dapat memperbesar kemungkinan munculnya perasaan ingin selalu terhubung dengan orang lain, sehingga meningkatkan risiko munculnya FOMO. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk terus memantau aktivitas orang lain serta membandingkan dirinya dengan orang lain di dunia maya (Rinaldi, 2024).

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh beberapa penelitian terbaru yang menunjukkan adanya hubungan antara regulasi diri dengan perilaku penggunaan media sosial. Penelitian Rahardjo dan Soetjningsih (2022) menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengendalikan penggunaan media sosial sehingga tidak mudah mengalami kecemasan sosial akibat perbandingan dengan aktivitas orang lain. Penelitian Mawaddah et al. (2025) dan Sengkey et al. (2025) juga menemukan bahwa rendahnya kemampuan regulasi diri berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan FOMO pada remaja yang aktif menggunakan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri berperan penting dalam membantu individu mengelola dorongan untuk terus mengikuti aktivitas orang lain di media sosial.

Selain itu, penelitian Pattinama dan Kristinawati (2024) serta Sutinah dan Hanifah (2025) juga menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan individu dalam mengontrol penggunaan media sosial. Individu yang mampu mengendalikan emosi dan perilakunya cenderung tidak mudah terpengaruh oleh informasi atau aktivitas yang dilihat di media sosial. Dengan demikian, mereka lebih mampu memprioritaskan aktivitas yang lebih penting, seperti kegiatan belajar dan pengembangan diri. Kemampuan ini membantu individu untuk tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai serta tidak mudah terdistraksi oleh berbagai informasi yang muncul di media sosial. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Jannah dan Rosyidi (2022) juga menunjukkan bahwa tingginya penggunaan media sosial pada remaja dapat memunculkan gejala *fear of missing out* (FOMO), terutama ketika individu memiliki kontrol diri yang rendah terhadap aktivitas daringnya. Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri menjadi faktor penting dalam membantu individu mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak sehingga dapat meminimalkan munculnya FOMO.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa kemampuan regulasi diri memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat. Regulasi diri memungkinkan siswa untuk mengontrol dorongan untuk terus memeriksa media sosial, mengatur waktu penggunaan media sosial, serta mengendalikan emosi yang muncul ketika melihat aktivitas orang lain di dunia maya. Dengan demikian, kemampuan regulasi diri dapat menjadi salah satu faktor yang membantu mengurangi kecenderungan

munculnya *fear of missing out* pada siswa. Siswa yang memiliki regulasi diri yang baik juga cenderung lebih mampu membedakan antara kebutuhan dan keinginan dalam menggunakan media sosial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat serta mengurangi kecenderungan munculnya *fear of missing out* dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan regulasi diri pada siswa perlu menjadi perhatian dalam lingkungan pendidikan, karena dapat membantu siswa mengembangkan perilaku penggunaan media sosial yang lebih positif serta mendukung proses belajar yang lebih optimal. Selain itu, penguatan kemampuan regulasi diri juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan sikap disiplin dan tanggung jawab terhadap penggunaan teknologi digital. Dengan adanya kemampuan tersebut, siswa diharapkan mampu memanfaatkan media sosial secara lebih bijak dan tidak menjadikannya sebagai sumber kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self regulation* memiliki hubungan yang signifikan dengan *fear of missing out* (FOMO) pada siswa kelas XI SMA Nurul Falah Perina Tahun Pelajaran 2023/2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami FOMO. Kemampuan regulasi diri memungkinkan siswa untuk mengontrol pikiran, emosi, serta perilaku dalam menggunakan media sosial. Dengan adanya kemampuan tersebut, siswa dapat menghindari perasaan cemas yang muncul ketika merasa tertinggal dari aktivitas orang lain di media sosial. Oleh karena itu, regulasi diri menjadi salah satu faktor penting yang berperan dalam membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat dan proporsional.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa penguatan kemampuan regulasi diri perlu menjadi perhatian dalam proses pendidikan di sekolah. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan pembelajaran maupun layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri. Dengan adanya pembinaan yang tepat, siswa diharapkan mampu memanfaatkan media sosial secara lebih bijak serta tidak mudah terpengaruh oleh aktivitas yang dilihat di dunia maya. Selain itu, pengembangan regulasi diri juga dapat membantu siswa untuk lebih fokus pada kegiatan belajar dan pengembangan diri. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan FOMO, seperti intensitas penggunaan media sosial, kontrol diri, maupun kecerdasan emosional dengan cakupan sampel yang lebih luas agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of business & economics research*, 14(1). <https://journals.klalliance.org/index.php/JBER/article/view/192>
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia J. Psikol*, 7(2), 38-47. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Dwiputri, M. N., Suryaningtyas, D., Hertisyahrani, E., & Hariyadi, M. H. (2022). Maraknya Fear of Missing Out dan Media Sosial di Kalangan Remaja. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(2), 155–167. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i2.6703>

- Gillebaart, M. (2018). The 'operational' definition of self-control. *Frontiers in psychology*, 9, 1231. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>
- Jannah, S. N. F., & Rosyidiyani, T. S. (2022). Gejala fear of missing out dan adiksi media sosial remaja putri di era pandemi covid-19. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*, 3(1), 1-14. <https://journal.ugm.ac.id/paradigma/article/view/73583>
- Latief, R. (2024). Analisis dampak perilaku fear of missing out (FoMO) di kalangan pengguna media sosial. *Jurnal Al-Irsyad Al-Nafs*, 11(1), 31-46. https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/50426
- Majdi, Z., & Mafirja, S. (2024). Efek Self-Regulation Terhadap Fear of Missing Out Melalui Variabel Mediasi Self-Esteem Pada Siswa. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 96-106. <https://doi.org/10.19105/ec.v5i2.12151>
- Mawaddah, N., Amin, F. H., Wahid, A., & Hanafie, N. K. (2025). The Impact Of Social Media on Fomo (Fear of Missing Out) Among Higher Education Students. *International Journal of Business English and Communication*, 3(2), 77-81. <https://journal.unm.ac.id/index.php/ijobec/article/view/3245>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out (FOMO) pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148-157. <https://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- McGinnis, J. Patrick. (2020). *Fear Of Missing Out (Tempat Mengambil Keputusan Di Dunia Yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). Dampak sindrom FoMO terhadap interaksi sosial pada remaja. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 54-69. <https://doi.org/10.34001/intelegensia.v10i1.3350>
- Pattinama, L. M., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan fear of missing out pada remaja pengguna aktif media sosial TikTok. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(7), 4123–4132. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/9046>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456-461. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 29–44. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4916>
- Rahmawati, L., Handayani, D. A. K., & Indarwati, Y. M. (2025). Korelasi Antara Self Regulation Dengan Sindrom Fear of Missing Out (FOMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Siswa di SMP Institut Indonesia Semarang. *Emphaty Cons-Journal of Guidance and Counseling*, 7(2), 28-33. <https://doi.org/10.31331/emp.v7i2.4121>
- Rinaldi, M. R. (2024). Fear of missing out (FoMO) and internet addiction among adolescence: The moderation effect of gender differences. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v21i1.580>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains,

- facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171, 110546. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- Sengkey, M. M., Sinaulan, N. L., Kokalinso, T. S., Gwyneth, A. R., & Tiwa, J. N. (2025). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pengguna media sosial TikTok pada Mahasiswa Dewasa Awal di Prodi Psikologi UNIMA. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 8526–8535. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/19765>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (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>
- Sutinah, S., & Hanifah, R. (2025). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa Pengguna Media Sosial di SMK X Pringsewu. *JIPSI Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 33–45. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v7i1.982>
- Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2023). Life aspirations, school engagement, social anxiety, social media use and fear of missing out among adolescents. *Current Psychology*, 42(32), 28689-28699. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03917-y>