

SELF-REGULATION, SELF-EFFICACY, FEAR OF MISSING OUT (FOMO), DAN HASIL BELAJAR IPA: ANALISIS KORELASIONAL DAN KOMPARATIF PADA SISWA SMP

Trisnantia Kinanti Paramitha¹, Septiko Aji²

Universitas Negeri Semarang^{1,2}

e-mail: septikoaji@mail.unnes.ac.id

Diterima: 14/2/2026; Direvisi: 20/2/2026; Diterbitkan: 26/2/2026

ABSTRAK

Keberhasilan belajar IPA siswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga berkaitan dengan faktor psikologis dan karakteristik individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-regulation*, *self-efficacy*, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan hasil belajar IPA secara berpasangan, serta mengkaji perbedaan keempat variabel tersebut berdasarkan jenis kelamin pada siswa SMP. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimen dengan desain korelasional dan komparatif. Subjek penelitian adalah 287 siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Semarang tahun ajaran 2025/2026 yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert untuk variabel *self-regulation*, *self-efficacy*, dan FoMO, serta dokumentasi nilai Ujian Akhir Semester untuk hasil belajar IPA. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Spearman dan uji Mann–Whitney U. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara *self-regulation* dan *self-efficacy* ($r = 0,654$; $p < 0,05$). Terdapat hubungan positif yang lemah namun signifikan antara *self-regulation* dan hasil belajar IPA ($r = 0,137$; $p < 0,05$), serta antara *self-efficacy* dan FoMO ($r = 0,131$; $p < 0,05$). Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dan FoMO, *self-efficacy* dan hasil belajar IPA, maupun FoMO dan hasil belajar IPA. Hasil analisis komparatif menunjukkan adanya perbedaan signifikan *self-regulation* dan *self-efficacy* berdasarkan jenis kelamin, dengan siswa perempuan memiliki *self-regulation* lebih tinggi dan siswa laki-laki memiliki *self-efficacy* lebih tinggi. Namun, tidak terdapat perbedaan signifikan pada FoMO dan hasil belajar IPA berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel psikologis dan akademik pada siswa SMP bersifat beragam dan dipengaruhi oleh konteks tertentu.

Kata kunci: *self-regulation*, *self-efficacy*, *Fear of Missing Out*, hasil belajar IPA, siswa SMP

ABSTRACT

The success of students' science learning is not only determined by cognitive abilities, but also related to psychological factors and individual characteristics. This study aims to analyze the relationship between self-regulation, self-efficacy, Fear of Missing Out (FoMO), and science learning outcomes in pairs, as well as to examine the differences in these four variables based on gender in junior high school students. This study uses a non-experimental quantitative approach with a correlational-comparative design. The research subjects were 287 eighth-grade students at SMP Negeri 33 Semarang in the 2025/2026 academic year, selected using total sampling technique. Data were collected through a Likert scale questionnaire for the variables of self-regulation, self-efficacy, and FoMO, as well as documentation of final semester exam scores for science learning outcomes. Data analysis was performed using Spearman's correlation and the Mann–Whitney U test. The results showed a strong and significant positive relationship between self-regulation and self-efficacy ($r = 0.654$; $p < 0.05$). There was a weak

but significant positive relationship between self-regulation and science learning outcomes ($r = 0.137$; $p < 0.05$), as well as between self-efficacy and FoMO ($r = 0.131$; $p < 0.05$). No significant relationship was found between self-regulation and FoMO, self-efficacy and science learning outcomes, or FoMO and science learning outcomes. The results of the comparative analysis showed significant differences in self-regulation and self-efficacy based on gender, with female students having higher self-regulation and male students having higher self-efficacy. However, there were no significant differences in FoMO and science learning outcomes based on gender. This study shows that the relationship between psychological and academic variables in junior high school students is diverse and influenced by specific contexts.

Keywords: *self-regulation, self-efficacy, Fear of Missing Out, science learning outcomes, junior high school students*

PENDAHULUAN

Keberhasilan belajar siswa dalam mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh berbagai faktor psikologis yang saling berhubungan. Dalam pembelajaran abad ke-21, siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dihadapkan pada berbagai tantangan yang tidak hanya menuntut penguasaan materi akademik, tetapi juga kemampuan mengatur diri, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta kemampuan mengelola tekanan sosial akibat perkembangan teknologi digital. Capaian literasi sains siswa Indonesia dalam Programme for International Student Assessment (PISA) 2022 tercatat sebesar 383, mengalami penurunan dibandingkan skor 396 pada tahun 2018, dan masih berada jauh di bawah rata-rata negara-negara OECD yang mencapai 485 poin (OECD, 2023). Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara penguasaan konsep sains siswa dan kemampuan mereka dalam mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, sehingga diperlukan perhatian terhadap peran faktor psikologis dalam mendukung proses pembelajaran IPA secara efektif.

Salah satu faktor psikologis internal yang berperan penting dalam proses belajar adalah *self-regulation*. *Self-regulation* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan secara terencana dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Konsep ini berkembang dari teori kognisi sosial yang dikemukakan oleh Bandura, yang menegaskan bahwa individu memiliki kapasitas untuk mengontrol proses belajarnya melalui mekanisme observasi diri (*self-observation*), penilaian diri (*self-judgment*), dan pemberian respons terhadap diri sendiri (*self-reaction*). Dalam pembelajaran IPA, kemampuan *self-regulation* memiliki peran penting seiring dengan tuntutan siswa untuk memahami konsep-konsep yang bersifat abstrak, mengembangkan keterampilan berpikir kritis, serta memecahkan masalah berbasis fenomena ilmiah. Siswa dengan tingkat *self-regulation* yang rendah cenderung mengalami berbagai kendala dalam belajar, seperti kesulitan mengelola waktu, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta mempertahankan fokus pada aktivitas akademik (Sulisthia et al., 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *self-regulation* tinggi cenderung mencapai hasil belajar IPA yang lebih baik dibandingkan siswa dengan *self-regulation* rendah (Ningrum et al., 2020; Ghimby, 2022; Fiyanti, 2025).

Selain *self-regulation*, *self-efficacy* merupakan faktor psikologis penting yang berperan dalam proses belajar siswa. Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* berkontribusi terhadap pengembangan *self-regulation*, karena keyakinan terhadap kemampuan diri mendorong siswa untuk menetapkan tujuan belajar, mengatur strategi, serta memonitor kemajuan belajarnya secara lebih efektif. *Self-efficacy* bersifat subjektif dan tidak selalu merefleksikan kemampuan nyata siswa, melainkan keyakinan siswa terhadap kemampuannya

dalam menyelesaikan suatu tugas (Bandura, 1997). Keyakinan tersebut berkaitan dengan usaha, ketekunan, serta respons siswa dalam menghadapi kegagalan. Oleh karena itu, siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan belajar dan tetap berupaya menyelesaikan tugas-tugas akademik, sehingga peluang untuk mencapai hasil belajar IPA yang optimal menjadi lebih besar (Oktariani, 2018). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki hasil belajar IPA yang lebih baik dibandingkan siswa dengan *self-efficacy* rendah (Firdausy et al., 2023).

Di sisi lain, perkembangan teknologi digital dan media sosial telah memunculkan fenomena psikologis baru yang perlu mendapat perhatian serius dalam konteks pendidikan, yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO). Menurut Przybylski et al. (2013), FoMO merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok ketika individu tidak dapat hadir di dalamnya, yang ditandai dengan dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain melalui internet. Fenomena ini menjadi semakin relevan dalam konteks pendidikan di Indonesia mengingat tingginya intensitas penggunaan internet dan media sosial. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2025 mencapai 229,4 juta jiwa, dengan tingkat penetrasi sebesar 80,1% dari total populasi. Selain itu, rata-rata pengguna media sosial di Indonesia menghabiskan sekitar 188 menit (± 3 jam 8 menit) per hari di berbagai platform media sosial, angka yang berada di atas rata-rata global (We Are Social & Meltwater, 2025). Tingginya akses dan keterlibatan terhadap internet dan media sosial tersebut berpotensi meningkatkan kecenderungan FoMO pada siswa. FoMO diketahui menjadi pendorong penggunaan internet yang intensif pada remaja dan dewasa awal, yang dipengaruhi oleh rendahnya kepuasan hidup serta kebiasaan mengakses internet secara berulang saat menjalani aktivitas yang menuntut konsentrasi, seperti proses pembelajaran (Ningtyas & Widoyo, 2020). Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara FoMO dengan kemampuan *self-regulation* (Kusnadi & Surhantanto, 2022; Yusra & Napatalulu, 2022), *self-efficacy* (Halim, 2024; Dwiyantri & Nuryanti, 2024), serta hasil belajar IPA siswa (Kusuma et al., 2023).

Perbedaan karakteristik individu juga berpotensi memengaruhi *self-regulation*, *self-efficacy*, FoMO, dan hasil belajar siswa. Jenis kelamin merupakan salah satu karakteristik yang sering dikaji dalam penelitian pendidikan, karena adanya perbedaan perkembangan psikologis, sosial, dan emosional antara siswa laki-laki dan perempuan pada masa remaja. Sejumlah penelitian melaporkan adanya perbedaan kemampuan *self-regulation* dan *self-efficacy* berdasarkan jenis kelamin. Penelitian menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung memiliki kemampuan *self-regulation* yang lebih baik dibandingkan siswa laki-laki (Liu et al., 2021). Sementara itu, penelitian pada siswa SMP menemukan bahwa *self-efficacy* siswa laki-laki cenderung sedikit lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Penelitian terkait perbedaan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) berdasarkan jenis kelamin juga menunjukkan hasil yang belum konsisten. Pada konteks tertentu, siswa laki-laki dinyatakan memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi (Junaidi, 2024). Di sisi lain, Rozgonjuk et al. (2021) tidak menemukan perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam FoMO. Selain itu, hasil penelitian mengenai perbedaan hasil belajar IPA berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan (Setiawati & Arsana, 2018; Alzufri, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa penelitian terdahulu mengenai hubungan antara *self-regulation*, *self-efficacy*, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan hasil belajar

IPA masih memiliki beberapa keterbatasan. Meskipun hubungan antarvariabel tersebut telah banyak dikaji secara berpasangan, kajian yang mengintegrasikan keempat variabel tersebut dalam satu kerangka penelitian, khususnya pada konteks pembelajaran IPA di tingkat SMP, masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian mengenai perbedaan *self-regulation*, *self-efficacy*, FoMO, dan hasil belajar IPA berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil yang beragam dan belum konsisten. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji hubungan antarvariabel psikologis dan akademik secara bersamaan dengan perbedaan jenis kelamin dalam satu konteks pembelajaran yang sama masih perlu dilakukan.

Berdasarkan *research gap* penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-regulation*, *self-efficacy*, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan hasil belajar IPA pada siswa SMP secara berpasangan, serta mengkaji perbedaan masing-masing variabel tersebut berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara faktor psikologis dan akademik siswa SMP dalam pembelajaran IPA di era digital. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru, sekolah, dan pihak sekolah dalam merancang strategi pembelajaran serta pendampingan siswa yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga memperhatikan *self-regulation*, *self-efficacy*, dan pengelolaan penggunaan media sosial guna meningkatkan hasil belajar IPA secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif bersifat non-eksperimen atau *ex post facto* yang mengintegrasikan desain korelasional dan komparatif secara sistematis. Tujuan utama dari desain ini adalah untuk mengidentifikasi serta menganalisis secara mendalam hubungan yang terjadi antara variabel *Fear of Missing Out* (FoMO), *self-efficacy*, *self-regulation*, dengan capaian hasil belajar pada mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA). Selain itu, desain komparatif digunakan untuk menguji secara empiris perbedaan tingkat dari masing-masing variabel tersebut apabila ditinjau berdasarkan kategori jenis kelamin peserta didik. Pelaksanaan penelitian mengambil lokasi di SMP Negeri 33 Semarang dengan batasan waktu pada tahun ajaran 2025/2026. Subjek yang dilibatkan dalam studi ini mencakup keseluruhan siswa yang terdaftar di kelas VIII. Teknik penentuan sampel menggunakan metode *total sampling*, yang berarti seluruh anggota populasi ditarik secara utuh untuk dijadikan sebagai sampel penelitian tanpa proses pengacakan, guna memastikan keterwakilan data yang maksimal serta menghindari bias seleksi dalam penarikan kesimpulan akhir.

Prosedur pengumpulan data dilaksanakan secara daring dengan memanfaatkan *platform* digital berupa *Google Forms* yang didistribusikan kepada seluruh sampel. Instrumen utama yang digunakan dalam menjangkau data primer berbentuk kuesioner terstruktur dengan menggunakan skala *Likert* lima poin, yang bergerak dari rentang skor 1 untuk kategori sangat tidak setuju hingga skor 5 untuk kategori sangat setuju. Pengukuran variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dilakukan menggunakan instrumen yang diadaptasi langsung dari skala pengembangan Kaloeti et al. (2021). Sementara itu, untuk variabel *self-efficacy* dan *self-regulation*, peneliti mengadaptasi instrumen yang telah dikembangkan sebelumnya oleh Velayutham et al. (2011). Sebelum disebarkan, seluruh instrumen berbahasa asing tersebut diterjemahkan secara akurat ke dalam bahasa Indonesia, disesuaikan dengan tingkat pemahaman dan karakteristik kognitif siswa sekolah menengah pertama, serta divalidasi melalui proses *expert judgment*. Di sisi lain, data sekunder berupa hasil belajar IPA diperoleh dari dokumentasi resmi sekolah, yakni nilai Ujian Akhir Semester (UAS) ganjil.

Data empiris yang telah terkumpul selanjutnya diproses dan dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan. Tahap awal analisis melibatkan pengujian prasyarat berupa uji asumsi normalitas dan linearitas data. Apabila data terbukti memenuhi kedua asumsi tersebut, maka uji hipotesis asosiatif dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson*. Namun, jika distribusi data terindikasi tidak normal atau tidak linear, teknik alternatif yang digunakan adalah korelasi *Spearman* sebagai bagian dari statistik non-parametrik. Selanjutnya, untuk menjawab rumusan masalah komparatif terkait perbedaan variabel berdasarkan jenis kelamin, peneliti menerapkan uji parametrik *Independent Samples t-test* apabila prasyarat homogenitas dan normalitas terpenuhi. Apabila prasyarat tersebut dilanggar, maka uji *Mann-Whitney U* diaplikasikan sebagai substitusi non-parametrik yang tepat untuk membandingkan dua kelompok independen tersebut. Seluruh rangkaian proses komputasi dan analisis data kuantitatif dalam penelitian ini dieksekusi secara presisi dengan bantuan perangkat lunak komersial IBM SPSS *Statistics* guna meminimalkan risiko kesalahan hitung secara manual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Responden penelitian berjumlah 287 siswa. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	141	49,1
Perempuan	146	50,9
Total	287	100

Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum dari variabel penelitian. Statistik deskriptif variabel penelitian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	SD	Min
<i>Self-Regulation</i>	287	30,58	4,80	8
<i>Self-Efficacy</i>	287	29,79	4,60	12
FoMO	287	32,32	9,48	12
Hasil Belajar IPA	287	65,48	15,03	22

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata *self-regulation* adalah 30,58 (SD = 4,80), *self-efficacy* sebesar 29,79 (SD = 4,60), FoMO sebesar 32,32 (SD = 9,48), dan hasil belajar IPA sebesar 65,48 (SD = 15,03).

Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel lebih dari 50 responden.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Statistic	Sig.
<i>Self-Regulation</i>	0,094	0,000
<i>Self-Efficacy</i>	0,089	0,000
FoMO	0,076	0,000
Hasil Belajar IPA	0,089	0,000

Hasil uji normalitas pada Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai signifikansi seluruh variabel berada pada $\leq 0,05$, yang menandakan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis lanjutan dilakukan menggunakan statistik nonparametrik, yaitu uji korelasi Spearman dan uji Mann–Whitney U.

Uji Korelasi

Analisis korelasi Spearman dilakukan untuk mengetahui hubungan antarvariabel penelitian. Hasil analisis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman

Pasangan Variabel	r Spearman	Sig.
<i>Self-regulation</i> ↔ <i>Self-efficacy</i>	0,654	0,000
<i>Self-regulation</i> ↔ FoMO	-0,017	0,769
<i>Self-regulation</i> ↔ Hasil belajar IPA	0,137	0,020
<i>Self-efficacy</i> ↔ FoMO	0,131	0,027
<i>Self-efficacy</i> ↔ Hasil belajar IPA	0,060	0,309
FoMO ↔ Hasil belajar IPA	-0,069	0,244

Berdasarkan tabel 4 tersebut, *self-regulation* dan *self-efficacy* menunjukkan hubungan positif yang kuat dan signifikan ($r = 0,654$; $p = 0,000$). *Self-regulation* juga memiliki hubungan positif yang lemah dan signifikan dengan hasil belajar IPA ($r = 0,137$; $p = 0,020$). Selain itu, terdapat hubungan positif yang lemah dan signifikan antara *self-efficacy* dan FoMO ($r = 0,131$; $p = 0,027$). Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dan FoMO ($r = -0,017$; $p = 0,769$), *self-efficacy* dan hasil belajar IPA ($r = 0,060$; $p = 0,309$), maupun antara FoMO dan hasil belajar IPA ($r = -0,069$; $p = 0,244$).

Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Uji Mann-Whitney U dilakukan untuk mengetahui perbedaan variabel penelitian berdasarkan jenis kelamin. Hasil analisis disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Mann–Whitney U Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean Rank	Sig.
<i>Self-Regulation</i>	Laki-laki	141	140,91	0,009
	Perempuan	146	146,98	
<i>Self-Efficacy</i>	Laki-laki	141	156,89	0,000
	Perempuan	146	131,55	
FoMO	Laki-laki	141	164,22	0,141
	Perempuan	146	124,48	
Hasil Belajar IPA	Laki-laki	141	151,33	0,536
	Perempuan	146	136,92	

Hasil uji pada tabel 5 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada variabel *self-regulation* ($p = 0,009$) dan *self-efficacy* ($p = 0,000$). Siswa perempuan memiliki skor *self-regulation* yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki sedangkan siswa laki-laki memiliki skor *self-efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Sementara itu, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada variabel FoMO ($p = 0,141$) dan hasil belajar IPA ($p = 0,536$) antara siswa laki-laki dan perempuan.

Pembahasan

Hubungan *Self-Regulation* dengan *Self-Efficacy*

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa *self-regulation* memiliki hubungan positif yang kuat dan signifikan dengan *self-efficacy* siswa ($r = 0,654$; $p < 0,05$). Hasil penelitian

ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-regulation* siswa, semakin tinggi pula *self-efficacy* yang dimilikinya. Secara teoretis, hasil penelitian ini sejalan dengan teori kognitif sosial Bandura yang menempatkan *self-regulation* dan *self-efficacy* sebagai komponen yang saling berkaitan dalam proses pengaturan diri individu. Kemampuan siswa dalam menetapkan tujuan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar memungkinkan diperolehnya *mastery experience* yang berkontribusi terhadap pembentukan *self-efficacy*. Hubungan tersebut bersifat timbal balik, di mana *self-efficacy* yang tinggi mendorong siswa untuk lebih konsisten dan gigih dalam mengatur strategi belajarnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nissa et al. (2026) yang menemukan adanya korelasi yang kuat antara *self-regulation* dan *self-efficacy* pada siswa SMP. Selain itu, penelitian Sholahudin et al. (2024) juga menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara *self-regulation* dan *self-efficacy* pada siswa SMP dalam Pembelajaran IPA. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-regulation* dan *self-efficacy* saling berkaitan dan saling menguatkan dalam proses belajar. Hubungan yang kuat antara kedua variabel ini menunjukkan bahwa pembelajaran perlu dirancang untuk melatih kemampuan mengatur diri sekaligus meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hal ini dapat dilakukan melalui pembelajaran yang membantu siswa menetapkan target belajar, pemberian umpan balik yang membangun, serta latihan refleksi agar siswa dapat memahami proses dan hasil belajarnya dengan lebih baik.

Hubungan Self-Regulation dengan Hasil Belajar IPA

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang lemah namun signifikan antara *self-regulation* dan hasil belajar IPA ($r = 0,137$; $p = 0,020 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *self-regulation* memiliki keterkaitan dengan hasil belajar IPA siswa, namun tingkat keterkaitannya relatif rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mutawah et al. (2017) yang juga menemukan adanya hubungan yang lemah antara *self-regulation* dan hasil belajar IPA siswa SMP. Kekuatan hubungan yang relatif rendah tersebut mengindikasikan bahwa *self-regulation* bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan pencapaian hasil belajar IPA. Secara teoretis, hal ini dapat dijelaskan melalui teori kognitif sosial Bandura yang menyatakan bahwa pencapaian hasil belajar dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Sejalan dengan pandangan tersebut, penelitian Fiyanti (2025) menyatakan bahwa pencapaian hasil belajar IPA berkaitan dengan berbagai faktor lain di luar *self-regulation*, seperti metode dan media pembelajaran, karakteristik individu siswa, minat terhadap mata pelajaran IPA, serta kondisi psikologis dan lingkungan keluarga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun *self-regulation* membantu siswa dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi cara belajarnya, pengaruhnya terhadap hasil belajar IPA masih terbatas jika tidak didukung oleh faktor lain. Kemampuan mengatur diri akan lebih efektif apabila siswa juga memiliki pemahaman konsep IPA yang baik dan motivasi belajar yang tinggi. Oleh karena itu, untuk meningkatkan hasil belajar IPA perlu dilakukan peningkatan kualitas pengajaran guru, penggunaan metode pembelajaran yang menarik, serta penciptaan suasana belajar yang dapat menumbuhkan rasa ingin tahu dan minat siswa terhadap sains.

Hubungan Self-Efficacy dengan FoMO

Hasil pengujian menunjukkan adanya hubungan positif yang lemah namun signifikan antara *self-efficacy* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) ($r = 0,131$; $p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara tingkat *self-efficacy* siswa dan FoMO, meskipun kekuatan hubungannya relatif rendah. Pola hubungan positif tersebut relatif jarang ada dalam penelitian sebelumnya, mengingat *self-efficacy* umumnya dikaitkan dengan hubungan negatif terhadap FoMO. Secara teoretis, berdasarkan teori kognitif sosial Bandura, *self-efficacy* dapat mendorong individu untuk lebih aktif dan terlibat dalam lingkungan sosial, yang pada konteks

tertentu berpotensi meningkatkan kesadaran terhadap aktivitas orang lain dan berkaitan dengan FoMO. Selain itu, FoMO tidak hanya muncul akibat rendahnya kepercayaan diri, tetapi juga berkaitan dengan tingginya orientasi sosial dan keterlibatan individu (Przybylski et al., 2013). Dalam konteks siswa SMP yang berada pada fase remaja awal, kebutuhan akan penerimaan sosial dan pencarian jati diri dapat memperkuat keterkaitan tersebut (Rehalat & Nurul'Ainy, 2025). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa dengan rasa percaya diri yang tinggi justru bisa lebih mudah mengalami FoMO. Hal ini terjadi karena mereka cenderung lebih aktif dalam pergaulan dan terlibat dalam berbagai aktivitas. Self-efficacy yang tinggi membuat siswa lebih berani mencoba hal baru, tetapi juga membuat mereka lebih tahu aktivitas yang dilakukan orang lain, sehingga muncul rasa takut tertinggal. Media sosial juga mendorong siswa untuk sering membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat memperkuat pengalaman FoMO. Oleh karena itu, siswa perlu dibantu agar lebih percaya diri dalam belajar, sekaligus mampu mengelola perasaan dan tidak terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.

Hubungan *Self-Regulation* dan FoMO

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dan FoMO ($r = -0,017$; $p = 0,769 > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *self-regulation* siswa tidak berkaitan secara signifikan dengan tinggi atau rendahnya FoMO yang dialami siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Se'u dan Rahayu (2022) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dan FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial. Sejalan dengan itu, penelitian Utami dan Aviani (2021) juga menemukan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, yang menunjukkan bahwa *self-regulation* tidak selalu berkaitan langsung dengan FoMO. Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui *Self-Determination Theory* yang menyatakan bahwa FoMO dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, yaitu kebutuhan akan kompetensi, kebutuhan akan otonomi, dan kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*). Selain itu, tingginya intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk keperluan pembelajaran maupun interaksi sosial, menjadikan FoMO sebagai fenomena yang relatif merata di kalangan siswa, sehingga tidak selalu berkaitan dengan perbedaan tingkat *self-regulation* yang dimiliki siswa (Sintiawan et al., 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatur diri saat belajar tidak selalu membuat mereka terhindar dari FoMO. Hal ini karena FoMO lebih dipengaruhi oleh kebutuhan untuk diterima oleh lingkungan sosial dan rasa takut tertinggal dari teman, yang umum dialami oleh remaja. Siswa dengan *self-regulation* yang baik mungkin mampu mengatur waktu belajar dan menyelesaikan tugas dengan baik, tetapi tetap merasa cemas jika merasa tertinggal dari aktivitas sosial teman-temannya di media sosial. Oleh karena itu, upaya mengurangi FoMO tidak cukup hanya dengan meningkatkan *self-regulation*, tetapi juga perlu dilakukan dengan memperkuat rasa kebersamaan di sekolah, membantu siswa mengelola kecemasan sosial, serta memberikan edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat.

Hubungan *Self-Efficacy* dan Hasil Belajar IPA

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan hasil belajar IPA ($r = 0,060$; $p = 0,309 > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* siswa tidak menunjukkan keterkaitan yang signifikan dengan tinggi atau rendahnya hasil belajar IPA. Pola hubungan yang tidak signifikan ini relatif jarang dilaporkan dalam penelitian sebelumnya, mengingat sebagian besar penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dan hasil belajar

IPA. Secara teoretis, kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui teori kognitif sosial Bandura yang menyatakan bahwa *self-efficacy* tidak berperan secara langsung terhadap prestasi belajar, melainkan bekerja melalui proses perantara seperti strategi belajar, usaha, dan ketekunan siswa. Selain itu, Astiti et al. (2021) menjelaskan bahwa hasil belajar IPA dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, seperti kecerdasan, sikap, kebiasaan belajar, bakat, minat, dan motivasi, serta faktor eksternal, termasuk lingkungan keluarga, masyarakat, dan sekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri siswa terhadap kemampuan akademiknya tidak selalu langsung menghasilkan nilai belajar yang tinggi apabila tidak disertai dengan cara belajar yang efektif. Oleh karena itu, upaya meningkatkan hasil belajar IPA tidak cukup hanya dengan meningkatkan *self-efficacy* siswa, tetapi juga perlu didukung oleh penggunaan strategi belajar yang tepat, pendampingan guru, dan lingkungan belajar yang mendukung.

Hubungan FoMO dan Hasil Belajar Siswa

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan hasil belajar IPA ($r = -0,069$; $p = 0,244 > 0,05$). Meskipun arah korelasi bersifat negatif dan sejalan dengan prediksi teoretis, hubungan tersebut tidak mencapai taraf signifikansi statistik. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat FoMO yang dimiliki siswa tidak berkaitan dengan tinggi atau rendahnya hasil belajar IPA. Dalam penelitian ini, FoMO dipahami sebagai kecemasan akan tertinggal informasi secara umum, bukan secara khusus pada informasi pembelajaran. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Aisafiti (2021) dalam Iranda dan Rahmawati (2023) yang menyatakan bahwa FoMO tidak menunjukkan keterkaitan yang konsisten dengan hasil belajar. Selain itu, Kusuma et al. (2023) mengemukakan bahwa keterkaitan FoMO dengan hasil belajar IPA siswa SMP tergolong rendah. Sejalan dengan hal tersebut, Taman et al. (2023) menyatakan bahwa FoMO lebih berkaitan dengan distraksi dalam proses belajar, sehingga hubungannya dengan hasil belajar tidak selalu tampak secara langsung karena masih terdapat berbagai faktor lain yang berkaitan dengan pencapaian hasil belajar siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun FoMO dapat mengganggu konsentrasi belajar, pengaruhnya terhadap hasil belajar IPA tidak terjadi secara langsung. Hal ini karena FoMO lebih berkaitan dengan perasaan dan perilaku siswa, seperti mudah terdistraksi dan merasa cemas secara sosial, sedangkan hasil belajar IPA lebih dipengaruhi oleh kemampuan kognitif. Selain itu, siswa dengan tingkat FoMO yang tinggi masih dapat mempertahankan hasil belajar melalui penggunaan strategi belajar yang efektif. Oleh karena itu, upaya meningkatkan hasil belajar IPA sebaiknya tidak hanya berfokus pada pengurangan FoMO, tetapi juga pada penguatan kemampuan kognitif dan kemampuan mengatur diri.

Perbedaan *Self-Regulation* Siswa SMP Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil analisis komparatif menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *self-regulation* berdasarkan jenis kelamin siswa ($p = 0,009 < 0,05$). Siswa perempuan memiliki mean rank yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki, yang menunjukkan bahwa secara relatif tingkat *self-regulation* siswa perempuan cenderung lebih tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Istiqomah et al. (2021) yang dilakukan pada masa pandemi, yang menemukan bahwa *self-regulated learning* siswa perempuan secara signifikan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Penelitian oleh Tetering et al. (2020) menjelaskan bahwa perkembangan *self-regulation* pada remaja laki-laki berlangsung lebih lambat dibandingkan remaja perempuan akibat perbedaan perkembangan otak, khususnya pada fungsi pengendalian impuls dan perhatian. Perbedaan perkembangan tersebut paling tampak pada usia 13–15 tahun, sehingga pada rentang usia SMP siswa perempuan cenderung menunjukkan tingkat *self-regulation* yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan

self-regulation antara siswa laki-laki dan perempuan dipengaruhi oleh perkembangan otak dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran perlu dilakukan penyesuaian, misalnya dengan memberikan bimbingan yang lebih jelas kepada siswa laki-laki dalam merencanakan dan memantau kegiatan belajar, serta melatih cara berpikir agar kemampuan mengatur diri mereka dapat berkembang dengan baik.

Perbedaan *Self-Efficacy* Siswa SMP Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil analisis komparatif menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *self-efficacy* berdasarkan jenis kelamin siswa ($p = 0,000 < 0,05$). Siswa laki-laki memiliki mean rank yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, yang menunjukkan bahwa secara relatif tingkat *self-efficacy* siswa laki-laki cenderung lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Setyorini dan Nofriza (2024) menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* siswa SMP laki-laki lebih tinggi dibandingkan siswa SMP perempuan. Perbedaan tersebut dikaitkan dengan karakteristik siswa laki-laki yang cenderung lebih mandiri, kompetitif, berani mengambil risiko, bersedia mencoba hal-hal baru, serta menyukai tantangan dalam proses pembelajaran. Sebaliknya, siswa perempuan umumnya menunjukkan kecenderungan yang lebih kooperatif dan berhati-hati dalam menghadapi tugas dan tantangan akademik, sehingga tingkat *self-efficacy* yang ditampilkan relatif lebih rendah dalam konteks tertentu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan *self-efficacy* antara siswa laki-laki dan perempuan dipengaruhi oleh faktor gender yang membentuk kepercayaan diri siswa dalam menghadapi tugas akademik. Oleh karena itu, strategi pembelajaran perlu dirancang untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa perempuan, misalnya dengan memberikan kesempatan memimpin, memberikan umpan balik positif, serta menciptakan lingkungan belajar yang membuat siswa perempuan berani mencoba dan tidak takut gagal.

Perbedaan FoMO Siswa SMP Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil analisis komparatif menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) berdasarkan jenis kelamin siswa ($p = 0,141 > 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa FoMO dialami secara relatif merata oleh siswa laki-laki dan perempuan, sejalan dengan hasil penelitian Rinaldi (2024). Penelitian oleh Faron dan Hastuti (2024) juga menyatakan tidak adanya perbedaan FoMO yang signifikan berdasarkan jenis kelamin pada siswa SMP. Meskipun demikian, terdapat perbedaan mean rank secara deskriptif, di mana siswa laki-laki menunjukkan kecenderungan tingkat FoMO yang lebih tinggi. Pola ini dapat dijelaskan oleh perbedaan konteks pemicu FoMO, di mana siswa perempuan cenderung mengalami FoMO dalam konteks sosial, sedangkan siswa laki-laki lebih rentan dalam konteks kompetitif atau berorientasi pada pencapaian (Qutishat, 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat FoMO yang hampir sama karena sama-sama terpapar media sosial dan teknologi, meskipun penyebabnya dapat berbeda. Oleh karena itu, upaya mengurangi FoMO pada siswa SMP perlu dilakukan dengan tetap memperhatikan perbedaan penyebab FoMO pada masing-masing gender, seperti melalui edukasi penggunaan media sosial yang sehat, penguatan keterampilan sosial siswa, serta pendampingan dalam pengelolaan emosi.

Perbedaan Hasil Belajar IPA Siswa SMP Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil analisis komparatif menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel hasil belajar IPA berdasarkan jenis kelamin siswa ($p = 0,141 > 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa hasil belajar IPA siswa relatif merata antara siswa laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setiawati dan Arsana (2018) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil belajar IPA yang signifikan berdasarkan jenis kelamin pada siswa SMP, sehingga mengindikasikan bahwa faktor lain di luar gender

lebih berperan dalam memengaruhi capaian belajar siswa, baik faktor internal maupun eksternal. Hasil serupa juga ditemukan oleh Alzufri (2023) yang menyatakan tidak adanya perbedaan signifikan hasil belajar IPA antara siswa laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor yang kuat dalam menentukan hasil belajar siswa. Kemampuan siswa dalam memahami konsep IPA lebih dipengaruhi oleh motivasi belajar, serta strategi dan proses pembelajaran yang diterapkan oleh guru dibandingkan dengan perbedaan jenis kelamin. Oleh karena itu, upaya peningkatan hasil belajar IPA perlu difokuskan pada peningkatan kualitas metode pembelajaran, pemanfaatan media pembelajaran yang efektif, serta penerapan pembelajaran yang mendorong keaktifan siswa di dalam kelas.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara *self-regulation* dan *self-efficacy* siswa SMP, sementara hubungan *self-regulation* dengan hasil belajar IPA serta *self-efficacy* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) menunjukkan hubungan yang lemah. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dengan FoMO, *self-efficacy* dengan hasil belajar IPA, serta FoMO dengan hasil belajar IPA. Pada analisis komparatif, terdapat perbedaan signifikan *self-regulation* dan *self-efficacy* berdasarkan jenis kelamin, dengan siswa perempuan memiliki *self-regulation* lebih tinggi dan siswa laki-laki memiliki *self-efficacy* lebih tinggi, sedangkan FoMO dan hasil belajar IPA tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel psikologis dan akademik pada siswa SMP bersifat beragam, serta dipengaruhi oleh karakteristik individu siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alzufri, N. (2023). Perbedaan minat belajar dan hasil belajar siswa berdasarkan gender pada mata pelajaran IPA kelas 7 di MTs Al-Ishlah Bobos. *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 7(1), 53-63. <https://doi.org/10.24952/gender.v7i1.7322>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Laporan survei internet APJII 2025*. <https://survei.apjii.or.id/>
- Astiti, N. D., Mahadewi, L. P. P., & Suarjana, I. M. (2021). Faktor yang mempengaruhi hasil belajar IPA. *Mimbar Ilmu*, 26(2), 193-203. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2793332>
- Dwiyanti, N., & Nuryanti, S. (2022). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan efikasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pasca pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 4(2), 106-114. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v4i2.561>
- Faron, B. A., & Hastuti, D. (2024). Online gaming behavior among junior high school students: The role of parental control, fear of missing out (FoMO), and self-control. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(1), 65-76. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.1.65>
- Firdausy, N., Sirait, J., & Hamdani, H. (2023). Korelasi self-efficacy terhadap hasil belajar IPA peserta didik dalam pembelajaran online. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 12(8), 2168-2175. <https://doi.org/10.26418/jppk.v12i8.68507>
- Fiyanti, E. D. (2025). Pengaruh regulasi diri (self regulation) dan motivasi belajar terhadap hasil belajar IPA pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 173 Jakarta. *Sindoro*:

- Cendikia Pendidikan, 17(1), 131-140.*
<https://ejournal.cahayailmubangsa.institute/index.php/sindoro/article/view/1415>
- Ghimby, A. D. (2022). Pengaruh self regulated learning terhadap kemampuan berpikir kritis dan hasil belajar. *JOEL: Journal of Educational and Language Research, 1*(12), 2091-2104. <https://doi.org/10.53625/joel.v1i12.304>
- Halim, G. J. (2024). Self-efficacy dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 10*(04), 234-244. <https://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/5066>
- Iranda, A. D., & Rahmawati, D. (2023). Factors affecting student learning achievement with e-learning as moderating variables. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia, 21*(1), 19-40. <https://doi.org/10.21831/jpai.v21i1.57747>
- Jirandha, G. R., Nugraha, M. C., Firdauz, S., & Achmad, S. N. (2023). The relationship between self-efficacy and self-regulated learning on teenagers. In *International Conference on Psychology and Education (ICPE)* (Vol. 2, No. 1, pp. 105-110). <https://proceedings.unmuhjember.ac.id/index.php/icpe>
- Junaidi, J., Liza, L. O., Ardiya, A., & Situmorang, D. D. B. (2024). Metaverse platform as a new culture: Analysis of FoMO phenomenon in college students. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education, 9*(2), 30-38. <https://doi.org/10.23916/0020240948620>
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 34*, 15. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Kusnadi, M. L., & Suhartanto, P. E. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma, 3*(2), 19-29. <https://doi.org/10.24071/suksma.v3i2.4933>
- Kusuma, N. M. E., Gading, I. K., & Margunayasa, I. G. (2023). Fear of missing out (FoMO) media sosial dan konsep diri akademis IPA dengan prestasi belajar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru, 6*(1), 155-164. <https://doi.org/10.23887/jippg.v6i1.60714>
- Liu, X., He, W., Zhao, L., & Hong, J. C. (2021). Gender differences in self-regulated online learning during the COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology, 12*, 752131. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.752131>
- Ningrum, H. R., Aulya, F., & Silvia, E. (2021). Hubungan antara regulasi diri (self regulation) dengan hasil belajar kognitif peserta didik kelas XII pada mata pelajaran biologi. *Bioed: Jurnal Pendidikan Biologi, 8*(1), 28-33. <https://doi.org/10.25157/jpb.v8i1.5992>
- Ningtyas, R. F. A., & Wiyono, B. D. (2020). Studi mengenai kecanduan internet dan fear of missing out (FoMO) pada siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal BK Unesa, 11*(4). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33592>
- Nissa, S. K., Gina, F., & Febrieta, D. (2026). Hubungan keyakinan diri dengan regulasi diri siswa dalam pembelajaran di SMPN Satu Atap Setu. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling, 17*(2), 331-340. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/liberosis>
- OECD. (2023). *PISA 2022 results (volume I): The state of learning and equity in education*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/53f23881-en>

- Oktariani, O. (2018). Peranan self efficacy dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. *KOGNISI: Jurnal Sipil dan Perencanaan*, 3(1), 45-54. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/kognisi>
- 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>
- Qutishat, M. G. (2020). Gender differences in fear of missing out experiences among undergraduate students in Oman. *New Emirates Medical Journal*, 1(2), 36-40. <https://doi.org/10.2174/0250688201999200513155708>
- Rehalat, A., & Nurul'Ainy, Z. (2025). Pengaruh media sosial terhadap perkembangan identitas sosial pada siswa SMP 27 Maluku Tengah. *JPEK (Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Kewirausahaan)*, 9(1), 449-456. <https://ejournal.unhamzah.ac.id/index.php/jpek>
- 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.v21i1.309>
- 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>
- Se'u, L. Y., & Rahayu, M. N. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 445-454. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7823>
- Setiawati, G. A. D., & Arsana, A. A. P. (2018). Pengaruh motivasi belajar dan gender terhadap prestasi belajar IPA siswa kelas bilingual SMP (SLUB) Saraswati 1 Denpasar. In *Proceeding Biology Education Conference: Biology, Science, Enviromental, and Learning* (Vol. 15, No. 1, pp. 173-179). <https://jurnal.uns.ac.id/prosbi/article/view/32049>
- Sholahudin, N. P., Nabilah, S., Lestari, N. A., Rahmat, A., Winarno, N., & Hamdiyati, Y. (2024). Exploring the correlation between motivation and self-regulation in science learning among junior high school students: A case study. *Unnes Science Education Journal*, 13(1), 20-32. <https://doi.org/10.15294/usej.v13i1.593>
- Sintiawan, N., Setiyowati, A. J., & Zen, E. F. (2021). Hubungan antara self esteem dan self regulation dengan fear of missing out (FoMO) siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(9), 738-745. <https://doi.org/10.17977/um065v1i92021p738-745>
- Sulisthia, P. S., Kertih, I. W., & Arnyana, I. B. P. (2025). Model pembelajaran project based learning berbantuan media wordwall terhadap hasil belajar IPAS ditinjau dari self-regulation siswa. *Journal of Education Action Research*, 9(2), 229-239. [tautan mencurigakan telah dihapus]
- Taman, P. A. N. N., Daniati, P. S., Pratiwi, S. A., Panjaitan, J. A., & Abdillah, R. (2024). Pengaruh fear of missing out terhadap produktivitas belajar mahasiswa. *INSPIRATIF: Journal of Educational Psychology*, 3(2), 58-72. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/inspiratif>
- Tetering, M. V., Laan, A. V. D., Kogel, C. D., Groot, R. D., & Jolles, J. (2020). Sex differences in self-regulation in early, middle and late adolescence: A large-scale cross-sectional study. *PLoS ONE*, 15(1), e0227607. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227607>

- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177-185. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i1.928>
- Velayutham, S., Aldridge, J., & Fraser, B. (2011). Development and validation of an instrument to measure students' motivation and self-regulation in science learning. *International Journal of Science Education*, 33(15), 2159-2179. <https://doi.org/10.1080/09500693.2010.541529>
- We Are Social & Meltwater. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Yusra, A. M., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(2), 73-80. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.8718>