



Jurnal Islamika Granada

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/IG/index>

Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Sindrom Fomo (Fear of Missing Out) Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

The Correlations Between Self-Regulation and Fomo (Fear of Missing Out) Syndrome in Psychology Female Students of Medan Area University

Jihan Syahfira^(1*) & Sairah⁽²⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Disubmit: 19 Desember 2023; Diproses: 28 Desember 2023; Diaccept: 03 Januari 2024; Dipublish: 12 Januari 2024

*Corresponding author: jsyahfira@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *self-regulation* dengan sindrom FOMO (*fear of missing out*) pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi stambuk 2019-2022 yang berjumlah 88 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan skala *self-regulation* dan skala FOMO-12. Hasil penelitian dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* (r_{xy}) diketahui sebesar -0,456 dengan $p = 0,000 < 0,05$. Artinya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dengan sindrom FOMO (*fear of missing out*) pada mahasiswi, yang menunjukkan semakin rendah *self-regulation* mahasiswi maka semakin tinggi sindrom FOMO (*fear of missing out*) yang dilakukan sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diketahui bahwa *self-regulation* mahasiswi tergolong rendah dengan mean hipotetik (57) > mean empirik (46,34) dan selisihnya melebihi satu SD (8,376), kemudian, sindrom FOMO (*fear of missing out*) tergolong tinggi dengan mean hipotetik (30) < mean empirik (37,65) dan selisihnya melebihi satu SD (6,692). Adapun *Self-regulation* memiliki kontribusi terhadap sindrom FOMO (*fear of missing out*) sebesar 20,7%.

Kata Kunci: Sindrom FOMO (*Fear Of Missing Out*); *Self-Regulation*; Mahasiswi.

Abstract

This study aims to see the correlation between *self-regulation* and FOMO syndrome (*fear of missing out*) in female students of the Faculty of Psychology, University of Medan Area. The sample in this study were 2019-2022 female students, with total of 88 respondents. The sampling technique used was *purposive sampling* technique. Data collection uses the *self-regulation* scale and the FOMO-12 scale. The results of the study using the *product moment* correlation technique (r_{xy}) are known to be -0.456 with $p = 0.000 < 0.05$. This means, there is a significant negative relationship between *self-regulation* and FOMO (*fear of missing out*) syndrome in female students, which indicates the lower the *self-regulation* of female students, the higher the FOMO (*fear of missing out*) syndrome is performed therefore the hypothesis in this study is accepted. Based on the data analysis results, it is known that student *self-regulation* is low with a hypothetical mean (57) > empirical mean (46.34) and the difference exceeds one SD (8.376), then, FOMO syndrome (*fear of missing out*) is classified as high with a mean hypothetical (30) < empirical mean (37.65) and the difference exceeds one SD (6.692). *Self-regulation* has contributed to FOMO (*fear of missing out*) syndrome by 20.7%.

Keywords: FOMO (*Fear Of Missing Out*) Syndrome, *Self-Regulation*; Collage Student.

How to Cite: Syahfira, J. & Sairah, S. (2023), Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Sindrom Fomo (Fear of Missing Out) Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, *Jurnal Islamika Granada*, 4 (2): 52-59.

PENDAHULUAN

Adanya berbagai perkembangan teknologi bisa menunjang segala kebutuhan manusia dalam menjalankan aktivitas, salah satu kemajuan teknologi ialah internet. Saat ini Internet bisa digunakan oleh semua kalangan baik anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua, serta sudah menjadi hal yang tidak bisa dipisahkan dari perkembangan teknologi. Keberadaan internet telah memungkinkan individu guna mengakses berbagai data kapanpun serta dimanapun, oleh karena itu internet bisa menjadi salah satu hal yang bermakna dalam kehidupan manusia.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022) menyebutkan selama 2021-2022, jumlah pengguna layanan Internet di Indonesia mencapai 210 juta dari total penduduk tanah air sebanyak 272 juta jiwa, hal ini menunjukkan bahwa 77,02% penduduk Indonesia sudah menggunakan Internet. Kemudian menurut survei tersebut, kelompok umur dengan tingkat penggunaan Internet tertinggi ialah 15 hingga 18 tahun, serta peringkat kedua ialah 19 hingga 34 tahun, yang menunjukkan bahwa mahasiswa ialah penyumbang utama pengguna Internet. Hal ini karena 98,02% individu menggunakan internet guna mengakses media sosial (APJII, 2022).

Kebutuhan guna menggunakan media sosial sepertinya sudah menjadi sebuah kebutuhan bagi masyarakat Indonesia. Menurut salah satu hasil survei, pada awal tahun 2022 terdapat 191 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia. berdasar hal tersebut, pengguna aktif media sosial melebihi separuh penduduk Indonesia. Ditemukan juga bahwa alasan utama orang menggunakan media sosial ialah guna tetap terhubung dengan kerabat serta keluarga (Datareportal.com, 2022). Dengan hadirnya berbagai jenis media sosial seperti Instagram, WhatsApp, TikTok, Facebook, Line, serta Twitter, frekuensi penggunaan media sosial tentunya semakin meningkat.

Penggunaan media sosial didominasi oleh kelompok remaja serta dewasa awal, seperti mahasiswa berusia 18–25 tahun (Przybylski et al., 2013). Menurut Arnett (2013), usia 18 hingga 25 tahun bisa dikatakan sebagai usia dimana mahasiswa memasuki masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal yang diketahui memiliki lima ciri perkembangan yakni ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, eksplorasi identitas, *feeling in between*, serta usia dengan berbagai kemungkinan. Ada pula pendapat Santrock (dalam Sianipar et al., 2019) yang menyatakan bahwa ketika seseorang berada pada fase peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal, terjadi perubahan besar pada berbagai aspek kehidupan. Perubahan identitas yang dibarengi dengan ketidakstabilan mahasiswa akan mengakibatkan tingginya tingkat penggunaan media sosial serta dampak dari luasnya informasi yang tersedia di media sosial. Tentu saja hal ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa menjadi terlena dalam penggunaan media sosial.

Terus menerus menggunakan media sosial bisa menimbulkan rasa takut ketinggalan informasi baru, terutama melalui media sosial. Hasil survei yang dilakukan oleh Royal Society of Public Health (Akbar et al., 2018) hampir 40% pengguna media sosial melaporkan mengalami ketakutan kehilangan informasi, yang bisa digambarkan sebagai menderit sindrom FOMO (Fear of Missing Out). Dalam riset ini, sindrom FOMO (fear of missing out) akan disebut sebagai sindrom FOMO.

Seiring dengan berkembangnya klasifikasi gangguan penggunaan Internet, gejala baru pun muncul yakni sindrom FOMO. Sindrom ini ialah salah satu sindrom kecemasan sosial yang ditandai dengan keinginan guna tetap terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain melalui dunia maya, sindrom FOMO bisa diartikan sebagai “takut ketinggalan” terhadap informasi atau momen berharga, terutama di media sosial (Przybylski et al., 2013). menurut Abel & Buff (2016) sindrom FOMO ialah ketika seseorang merasa tidak nyaman serta tertinggal ketika orang lain mengetahui atau memiliki sesuatu lebih baik tanpa dirinya terlibat di dalamnya.

Kehadiran situs media sosial memegang peranan penting bagi manusia karena memberikan berbagai manfaat terutama dalam menjaga hubungan personal. Namun, media sosial mempunyai sisi lain dibalik kelebihan yang ada. Dengan kata lain, ini lebih membenamkan pengguna di dunia maya dibandingkan dunia nyata. Keterbukaan informasi di media sosial memungkinkan penggunanya mengetahui apa yang perlu mereka ketahui serta membuat mereka ketagihan dalam mengakses segala informasi yang ada (Abel & Buff, 2016). Inilah sebabnya media sosial berperan besar dalam munculnya sindrom FOMO.

Individu yang menderita sindrom FOMO mengalami berbagai karakteristik yakni, keinginan guna selalu terhubung dengan media sosial guna melihat aktivitas orang lain, keinginan guna memaksa individu melakukan berbagai aktivitas juga, hal ini dilakukan agar mereka bisa memposting aktivitasnya sendiri. Karena media sosial dianggap sebagai tahap pencapaian dimana seseorang bisa memposting apa saja secara luas, individu merasa dirinya harus lebih baik dari orang lain (Przybylski et al., 2013). Selain itu, individu merasa cemas ketika tidak bisa mengecek media sosial, terobsesi dengan postingan atau status orang lain di media sosial, serta selalu ingin berbagi pengalaman melalui media sosial (Abel & Buff, 2016). Kaloeti et al., (2021), penderita sindrom FOMO biasanya suka berbagi cerita kepada orang lain melalui media sosial, serta penasaran dengan informasi yang diberikan orang melalui media sosial agar tidak ketinggalan informasi terkini. Orang dengan sindrom FOMO menggunakan media sosial selama lebih dari 5 hingga 7 jam (Gezgin et al., 2017).

Populasi yang lebih muda, seperti mahasiswa yang berada di akhir usia remaja hingga awal masa dewasa, rentan terhadap kecanduan yang berdampak pada aktivitas sosial mereka (Przybylski et al., 2013). Berdasar (Arnett, 2013) selama masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal, perempuan memiliki minat yang lebih kuat dalam membangun hubungan dibandingkan laki-laki. Menurut Beyens et al., (2016) perempuan memiliki kebutuhan yang lebih besar guna diterima serta diakui dalam suatu kelompok, serta mereka sering merasa stres ketika kebutuhan sosialnya tidak terpenuhi, terutama melalui media sosial, itulah sebabnya perempuan lebih mungkin mengalami sindrom FOMO dibandingkan laki-laki.

Penggunaan media sosial ialah sebuah kebiasaan serta bisa dianggap sebagai perilaku adiktif (Abel et al., 2016). Oleh karena itu, mahasiswi yang mempunyai keinginan tinggi guna diterima serta diakui dalam kelompok sosial memerlukan keterampilan pengaturan diri (regulasi diri). Menurut teori, salah satu faktor yang berkontribusi terhadap FOMO ialah regulasi diri (Przybylski et al., 2013)

Berdasarkan Baumeister & Vohs, (2007) *self-regulation* diartikan sebagai kemampuan yang ada dalam diri sendiri guna mengubah perilakunya serta ialah proses keinginan individu guna membatasi hal-hal yang tidak diinginkan guna mencapai situasi yang sesuai dengan tujuan hidupnya. Kemudian, menurut Zimmerman (Pratiwi & Wahyunni, 2019) *self-regulation* ialah proses penyesuaian pikiran, emosi, tindakan, serta strategi guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Individu dengan tingkat *self-regulation* yang kuat bisa mengurangi penggunaan media sosial, sehingga bisa memberikan manfaat seperti kebebasan dari keterlibatan dunia maya yang bisa memberikan dampak negatif (Wanjohi et al., 2015). Sesuai dengan pendapat Wang, Lee & Hua (dalam Sianipar et al., 2019) *self-regulation* yang rendah akan menimbulkan efek ketergantungan terhadap penggunaan internet atau media sosial. Ada juga teori yang menyatakan bahwa sindrom FOMO ialah perilaku yang disebabkan oleh krisis pengaturan diri (Przybylski et al., 2013).

tumbuhnya *self-regulation* yang baik akan membantu individu mengelola kecemasan ketika bermedia social (Sianipar et al., 2019). *self-regulation* harus dikembangkan guna membantu mahasiswi mengembangkan strategi guna menghadapi serta menghindari rangsangan yang mengganggu aktivitas sehari-hari mereka serta juga bisa bermanfaat bagi proses perkembangan mereka. *self-regulation* yang efektif juga memungkinkan mahasiswa dengan kebutuhan sosial yang tinggi bisa mengatur dirinya sendiri sehingga bisa menggunakan media sosial dengan bijak serta bersosialisasi dengan baik tanpa rasa cemas.

Berdasarkan uraian latar belakang, maka peneliti tertarik meneliti untuk melihat hubungan antara *self-regulation* dengan sindrom FOMO yang mana hipotesisnya ialah semakin rendah kemampuan *self-regulation* maka semakin tinggi pula Sindrom FOMO yang dialami Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

METODE

Jenis riset yang digunakan dalam riset ini ialah jenis riset kuantitatif korelasional yang bertujuan guna mengetahui hubungan antara satu atau beberapa variabel dengan satu atau beberapa variabel lainnya (Yusuf, 2014). Dalam riset ini digunakan dua variabel yaitu *self-regulation* sebagai variabel independen serta sindrom FOMO sebagai variabel dependen. Populasi yang mengikuti riset ini ialah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang berjumlah 1.003 mahasiswa aktif stambuk 2019-2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan memilih 88 mahasiswi sebagai sampel. Alat ukur yang digunakan dalam riset ini ialah skala *self-regulation* (20 item, $\alpha = 0,925$) yang diadaptasi dari Natasha et al., (2022) serta terdiri dari pernyataan positif serta negatif. Skala ini dibuat berdasar aspek-aspek yang dijelaskan pada (Baumeister & Vohs, 2007) yaitu standar, pendampingan, perilaku atau operasional serta motivasi. Alat ukur selanjutnya yang digunakan ialah skala FOMO-12 (12 aitem, $\alpha = 0,93$) oleh Kaloeti et al., (2021) terdiri dari pernyataan-pernyataan favourable. Skala dibuat berdasar aspek-aspek yang dijelaskan Kaloeti et al., (2021) yakni, *missed experiences*, *compulsion*, serta *comparison with friend*. Dalam riset ini analisis korelasi Product Moment digunakan sebagai teknik analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Skala *self-regulation* berjumlah 20 item serta hasil uji validitas menunjukkan total item valid sebanyak 19 item, artinya ada 1 item yang tidak valid. Hasil validitas menunjukkan bahwa suatu item yang valid harus memiliki *corrected item total* > 0,30 serta skor item yang valid pada skala ini berkisar antara 0,356 hingga 0,741, serta reliabilitas skala ini ialah 0,890. Dalam pengujian reliabilitas, jika nilai Cronbach's alpha suatu alat ukur lebih besar dari 0,60 maka dikatakan reliabel. Kemudian skala FOMO-12 memiliki skor validitas >0,30 dengan 10 item yang valid dari 12 item. Kisaran skor guna item yang valid ialah 0,359-0,531. Reliabilitas skala ini memperoleh nilai cronbach's alpha sejumlah 0,765 yang bisa dikatakan memenuhi kriteria skala reliabel.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

Variabel	Rerata	K-S	SD	Sig	Keterangan
<i>Self-regulation</i>	36,34	0,666	8,376	0,766	Normal
Sindrom FOMO	35,65	1,017	6,692	0,235	Normal

Selanjutnya dilakukan uji normalitas guna memastikan apakah sebaran data riset setiap variabel berdistribusi normal sesuai prinsip kurva normatif. Uji normalitas dianalisis menggunakan teknik *one sample Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan program SPSS 21.0. Memperoleh hasil uji normalitas dengan skor variabel *self-regulation* 0,666 serta $p = 0,766$ ($p > 0,05$). Artinya variabel ini mempunyai data yang berdistribusi normal. Demikian pula variabel sindrom FOMO memiliki data yang mengikuti distribusi normal dengan skor 1,017 serta $p = 0,235$ ($p > 0,05$). Kedua skala didistribusikan menurut prinsip kurva normal. Hal ini ditunjukkan dengan kriteria jika $p > 0,05$ maka distribusinya dinyatakan normal, serta sebaliknya jika $p < 0,05$ maka distribusinya dinyatakan tidak normal.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Linearitas Sebaran

Korelasional	F	P	Keterangan
X-Y	2,407	0,172	Linear

Dilakukan uji linieritas guna mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan linier yang signifikan. Melalui uji linearitas, bisa diketahui apakah variabel independen serta dependen bisa dianalisis secara korelasional. Apabila deviasi dari linearitas > 0,05 maka menunjukkan hubungan linier. Terlihat dari tabel di atas, linearitas antara variabel *self-regulation* dengan sindrom FOMO menghasilkan $F = 2,407$, $p = 0,172$ ($p > 0,05$). Skor ini menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel *self-regulation* dengan variabel sindrom FOMO.

Setelah kedua skala dinyatakan normal serta linier, langkah selanjutnya peneliti melakukan uji analisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi product moment. Hasilnya ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Korelasi *Product Moment*

Statistik	Koefisien (r_{xy})	Koefisien Determinan (r^2)	BE%	P	ket
X-Y	-0,456	0,207	20,7%	0,000	significant

Dari hasil analisis menggunakan metode analisis korelasi product moment diketahui terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dengan sindrom FOMO, dimana $r_{xy} = -0,456$ serta $p = 0,000 < 0,05$. Artinya semakin tinggi *self-regulation* semakin rendah sindrom FOMO. Koefisien determinan (r^2) hubungan variabel

bebas X dengan variabel terikat Y ialah 0,207. Hal ini menunjukkan bahwa *self-regulation* berkontribusi sejumlah 20,7% terhadap sindrom FOMO. Sisanya (79,3%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam riset ini.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
<i>Self-regulation</i>	8,376	57	46,34	rendah
Sindrom FOMO	6,692	30	37,65	tinggi

Dari hasil yang terlihat diketahui bahwa *self-regulation* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area relatif rendah dengan mean hipotetik (57) > mean empirik (46,34) serta nilai SD sejumlah 8,376. Kemudian sindrom FOMO yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area tergolong tinggi dengan mean hipotetik (30) < mean empirik (37.65) serta nilai SD sejumlah 6.692. Artinya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area mempunyai kemampuan *self-regulation* yang rendah serta tingkat sindrom FOMO yang tinggi. bisa dikatakan bahwa kemampuan *self-regulation* mahasiswi menentukan derajat terjadinya sindrom FOMO. Menurut sebuah riset yang dilakukan oleh Yusra & Napitupulu (2022) mengungkapkan *self-regulation* memiliki hubungan dengan perilaku sindrom FOMO pada mahasiswi, kecenderungan takut kehilangan informasi di media sosial dipengaruhi oleh rendahnya tingkat *self-regulation* yang dimiliki oleh mahasiswi.

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan *self-regulation* mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang tidak mampu mengendalikan perilakunya sendiri karena adanya berbagai gangguan yang mengganggu atau merangsang. Tidak bisa membatasi penggunaan media sosial, tidak bisa beradaptasi dengan tujuan yang ingin dicapai, tidak memahami diri sendiri dengan baik, serta lain-lain bisa menyebabkan membandingkan diri dengan orang lain. berdasar teori di atas, jika seseorang memiliki tingkat *self-regulation* yang kuat, maka ia akan mengetahui cara mengatur penggunaan media sosial secara tepat agar tidak terlibat di dunia maya yang bisa berakibat buruk. Kecemasan muncul ketika dihadapkan pada beragamnya informasi yang tersedia di media sosial. Hasil riset ini menunjukkan bahwa sindrom FOMO yang dialami mahasiswi tergolong tinggi, ditandai dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial selama lebih dari 5 jam sehari. Tingginya intensitas penggunaan media sosial diyakini disebabkan oleh tingginya keinginan guna selalu terhubung dengan media sosial, agar tidak ketinggalan informasi yang ada serta merasa cemas ketika tidak mengetahui perkembangan baru. Individu juga suka membagikan aktivitas yang mereka ikuti melalui media sosial, serta merasa tidak aman dengan teman sebayanya jika mereka tidak berpartisipasi dalam aktivitas. Frekuensi memantau berbagai update di media sosial bisa memicu munculnya perilaku membandingkan diri, sehingga membuat individu ingin mendapatkan pengalaman yang lebih baik, atau setidaknya merasa setara dengan pengalaman orang lain. Hal ini mungkin berarti bahwa mahasiswi menggunakan media sosial secara berlebihan, yang berarti mereka tidak memiliki *self-regulation* yang baik, sehingga menyebabkan perilaku sindrom FOMO.

Hasil riset ini juga didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya oleh Sianipar et al., (2019) di Universitas Diponegoro dengan 191 mahasiswa tahun pertama. Dengan hasil terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dengan sindrom FOMO pada mahasiswa dengan hasil analisis ($r = -0,169$, $p = 0,10 < 0,05$). Riset oleh (Wati et al., 2022) yang melibatkan 153 remaja kota Surabaya menunjukkan korelasi ($r = -0,31$, $p = 0,000 < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan serta negatif antara *self-regulation* dengan sindrom FOMO.

Karena diketahui bahwa pengaturan diri secara efektif berkontribusi terhadap sindrom FOMO hanya pada 20,7% kasus, maka riset yang dilakukan maupun riset ini tidak lepas dari kesalahan peneliti yang menjadi kelemahan riset ini, serta hal ini terjadi karena terjadi pada peralatan pengukuran yang tidak memenuhi kebutuhan penelitian. Alat ukur yang diadaptasi ini dilakukan pada seluruh siswa, namun berbeda dengan riset ini yang hanya berfokus pada mahasiswa perempuan serta penulis tidak melakukan tes tersendiri. Karena item-item yang melekat pada setiap aspek atau dimensi alat ukur yang digunakan masih relatif sedikit, maka tidak semua fenomena yang terjadi digambarkan dalam temuan yang menyertainya.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan sindrom FOMO dengan $r_{xy} = 0,456$, $p = 0,000 < 0,05$). Artinya terdapat hubungan negatif antara kedua variabel tersebut, artinya semakin tinggi *self-regulation* mahasiswi maka semakin rendah pula sindrom FOMO yang dialaminya. Terdapat hasil koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y ialah sejumlah 0,207. Artinya *self-regulation* mempengaruhi sindrom FOMO pada mahasiswi Fakultas Psikologi Medan Area sejumlah 20,7% serta selebihnya (79,3%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam riset ini.

Pada hasil riset ini, *self-regulation* tergolong rendah dengan selisih antara mean hipotetik (57) > mean empirik (46,34) melebihi nilai SD (8,376). Pada variabel sindrom FOMO tergolong tinggi dengan selisih ialah mean hipotetik (30) < mean empirik (37,65) melebihi nilai SD (6,692). Sehingga hasil riset ini menunjukkan bahwa *self-regulation* mempunyai hubungan negatif dengan sindrom FOMO pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019-2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., & Buff, C. L. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. In *Journal of Business & Economics Research-First Quarter* (Vol. 14, Issue 1).
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38-47.
- APJII. (2022). *Profil Internet Indonesia 2022*.
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach* (5th ed.). Pearson Education.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Beyens, I., Eline Frison, & Steven Eggermont. (2016). I Don't Want to Miss a Thing": Adolescents' Fear of Missing Out and its Relationship to Adolescents' Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress. *Computers in Human Behavior*.

- Datareportal.com. (2022). *Digital 2022: Indonesia*.
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, İ. (2017). *Journal of Education and Practice* www.iiste.org ISSN (Vol. 8, Issue 17). Online. www.iiste.org
- 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: Reflexao e Critica*, 34(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Natasha, N., Hartati, R., & Syaf, A. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 775–779. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i3.4875>
- Pratiwi, I. W., & Wahyunni, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm*, 8(1), 1–11.
- 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>
- Sianipar, N. A., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. In *Jurnal Empati* (Vol. 8, Issue 1).
- Wanjohi, R. N., Mwebi, R. B., & Nyang'ara, N. M. (2015). Self-Regulation of Facebook Usage and Academic Performance of Students in Kenyan Universities. *Journal of Education and Practice*, 6(14), 109–113. www.iiste.org
- Wati, V. A., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2022). Fear of missing out pada remaja di Surabaya: Bagaimana peranan regulasi diri? *Journal of Psychological Research*, 2(3), 297–303.
- 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.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Alfabeta.