

ABSTRAK

Di zaman globalisasi saat ini, teknologi berkembang pesat dan memiliki peran yang signifikan dalam perubahan proses digitalisasi. Dengan adanya pertumbuhan teknologi digital penggunaan internet menjadi semakin luas, salah satunya munculnya media sosial yang berfungsi sebagai media hiburan atau sekedar mencari informasi. Hal ini yang dapat menyebabkan kecemasan apabila tidak mengetahui informasi terbaru di media sosial yang sering disebut dengan *fear of missing out* (FoMO). Fenomena FoMO dapat terjadi di berbagai kalangan, termasuk Generasi Z. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Generasi Z sebanyak 70 individu. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu peneliti memilih partisipan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Instrumen penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu regulasi diri (21 aitem dengan reliabilitas 0,837) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) (12 aitem dengan reliabilitas 0,655). Analisis uji korelasi diperoleh nilai koefisien (r_{xy}) = - 0,385 dan nilai $p= 0,002$. Artinya terdapat hubungan negative dan signifikan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada generasi z.

Kata Kunci : Regulasi Diri, *Fear of Missing Out*, Generasi Z

ABSTRACT

In the current era of globalization, technology is developing rapidly and has a significant role in changing the digitalization process. With the growth of digital technology, the use of the internet is becoming more widespread, one of which is the emergence of social media which functions as a medium of entertainment or just looking for information. This can cause anxiety if you do not know the latest information on social media which is often referred to as fear of missing out (FoMO). The FoMO phenomenon can occur in various circles, including Generation Z. The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in Generation Z. The sample used in this study was Generation Z as many as 70 individuals. The sampling technique used purposive sampling technique, namely the researcher chose participants according to predetermined criteria. This research instrument consists of two scales, namely self-regulation (21 items with a reliability of 0.837) with Fear of Missing Out (FoMO) (12 items with a reliability of 0.655). The correlation test analysis obtained the coefficient value (r_{xy}) = -0.385 and the p value = 0.002. This means that there is a negative and significant relationship between self-regulation and fear of missing out in generation z.

Keywords: *Self-Regulation, Fear of Missing Out, Generation Z*