

ABSTRAK

Fear of Missing Out merupakan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa khawatir ketika individu merasa tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas sosial yang dialami orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan sindrom *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial. Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial. Subjek penelitian ini berjumlah 284 orang dengan karakteristik remaja dengan rentang usia 10-19 tahun. Pengambilan subjek menggunakan Teknik *sampling purposive* dengan data yang dikumpulkan menggunakan skala regulasi diri dan skala *fear of missing out*. Data dianalisis menggunakan korelasi *product moment* dengan menggunakan SPSS versi 25. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi (r_{xy}) = -0,341 dengan $p = 0,000$. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial. Dalam penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa variabel regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 0,116 hal tersebut menunjukkan bahwa variabel regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 11,6% terhadap variabel *fear of missing out* dan sisanya 88,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : *Fear of Missing Out*, Pengguna Media Sosial, Regulasi Diri, Remaja.

ABSTRACT

Fear of Missing Out (FoMO) is a psychological condition characterized by feelings of anxiety when individuals perceive that they are missing out on information, experiences, or social activities that others are having. This research aims to determine the relationship between self-regulation and Fear of Missing Out among adolescent social media users. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between self-regulation and Fear of Missing Out in adolescents who use social media. The participants in this study consisted of 284 adolescents aged 10–19 years. The participants were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a self-regulation scale and a Fear of Missing Out scale. The data were analyzed using Product Moment correlation with SPSS version 25. The results of the analysis showed a correlation coefficient (r_{xy}) of -0.341 with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These findings indicate that the hypothesis is accepted, showing a significant negative relationship between self-regulation and Fear of Missing Out among adolescent social media users. Higher self-regulation is associated with lower levels of Fear of Missing Out, and vice versa. The coefficient of determination (R^2) was 0.116, indicating that self-regulation contributed 11.6% to Fear of Missing Out, while the remaining 88.4% was influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: Adolescents, Fear of Missing Out, Self-regulation, Social media users.