

ABSTRAK

Skripsi dengan Judul “Hubungan Regulasi Diri dengan Fear Of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Aktif di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” ini ditulis oleh Laila Rahmawati, NIM 126308213223, dengan pembimbing Abdulloh Chakim, M.Pd.

Kata kunci: Regulasi Diri, Fear Of Missing Out (FOMO), Social Media Engagement

Fenomena positif dan negatif yang ada pada media sosial semakin relevan dengan situasi yang individu hadapi saat ini, salah satunya fenomena negatif atas media sosial yaitu Fear of Missing Out. Fear Of Missing Out (FOMO) ialah kecemasan yang dialami individu akibat tidak mendapatkan informasi terbaru atas pengalaman menyenangkan orang lain. Maka dari itu perlu adanya kemampuan untuk menghindari dampak fenomena ini secara internal individu melalui pengaturan dalam diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan fear of missing out pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional dengan subjek mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pengguna media sosial angkatan 2021 sejumlah 377 mahasiswa yang dipilih melalui teknik sampling. Penelitian ini menggunakan alat ukur yaitu skala regulasi diri, skala fear of missing out dan skala social media engagement yang disebar melalui google formulir. Tempat penelitian ini dilaksanakan adalah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada mahasiswa angkatan 2021. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasional sederhana. Dalam menguji hipotesis penelitian, peneliti memilih 292 sampel mahasiswa yang memiliki keterlibatan dalam media sosial secara sedang dan tinggi.

Hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar - 0,652 dan nilai signifikansi yaitu $0,001 < 0,05$. Dari hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa regulasi diri dan fear of missing out memiliki tingkat hubungan yang kuat yaitu pada nilai -0,652 dan memiliki hubungan yang signifikan yaitu pada nilai $0,001 < 0,05$. Nilai negatif menunjukkan arah hubungan antara kedua variabel adalah berlawanan arah yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah fear of missing out pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya.

ABSTRACT

The thesis titled "The Relationship Between Self-Regulation and Fear Of Missing Out (FOMO) Among Active Social Media Users at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung" was written by Laila Rahmawati, student ID 126308213223, under the supervision of Abdulloh Chakim, M.Pd.

Keywords: *Self-Regulation, Fear Of Missing Out (FOMO), Social Media Engagement*

The positive and negative phenomena present on social media are becoming increasingly relevant to the situations individuals face today, one of which is the negative phenomenon of social media known as Fear of Missing Out. Fear Of Missing Out (FOMO) is the anxiety experienced by individuals due to not receiving the latest information about the enjoyable experiences of others. Therefore, it is necessary to have the ability to avoid the impact of this phenomenon internally through self-regulation.

This study aims to determine the relationship between self-regulation and fear of missing out among students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. The method used is correlational quantitative with subjects being UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung students from the 2021 cohort, totaling 377 students who were selected through sampling techniques. This research uses measurement tools such as the self-regulation scale, the fear of missing out scale, and the social media engagement scale, which were distributed via Google Forms.

The research was conducted at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung among the 2021 cohort students. The hypothesis test in this study uses simple correlational analysis. In testing the research hypothesis, the researchers selected a sample of 292 students who had moderate to high engagement in social media. The results of the data analysis obtained a correlation coefficient value of -0.652 and a significance value of $0.001 < 0.05$. From these results, it can be interpreted that self-regulation and fear of missing out have a strong relationship level of -0.652 and a significant relationship level of $0.001 < 0.05$. The negative value indicates that the relationship between the two variables is in opposite directions, which can be interpreted as higher self-regulation leading to lower fear of missing out among students, and vice versa.

مُلَخَّص

الأطروحة بعنوان "علاقة التنظيم الذاتي بالخوف من فقدان الفرصة لدى الطلاب النشطين في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في جامعة سيد علي رحمة الله تولونغونغ" كتبها ليلى رحماواتي، رقم الطالب ١٢٦٣٠٨٢١٣٢٢٣، بإشراف عبد الله شاكيم، ماجستير في التربية

الكلمات المفتاحية: التنظيم الذاتي، الخوف من فقدان ، التفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي

الظواهر الإيجابية والسلبية الموجودة على وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت أكثر صلة بالوضع الذي يواجهه الأفراد في الوقت الحالي، ومن بين هذه الظواهر السلبية على وسائل التواصل الاجتماعي هي ظاهرة الخوف من فقدان الفرص . الخوف من فقدان شيء هو القلق الذي يشعر به الفرد نتيجة عدم الحصول على المعلومات الأحدث حول تجارب الآخرين الممتعة. لذلك، من الضروري وجود القدرة على تجنب تأثير هذه الظاهرة داخليًا من خلال التنظيم الذاتي. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التنظيم الذاتي والشعور بفقدان الفرص بين طلاب جامعة سيد علي رحمة الله تولونغونغ. الطريقة المستخدمة هي الكمية الارتباطية مع موضوع الطلاب في جامعة سيد علي رحمة الله تولونغونغ الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي من دفعة ٢٠٢١ وعددهم ٣٧٧ طالبًا تم اختيارهم من خلال تقنية العينة. تستخدم هذه الدراسة أدوات قياس وهي مقياس التنظيم الذاتي، مقياس الخوف من فقدان، ومقياس التفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي التي تم توزيعها عبر نموذج جوجل. مكان إجراء هذا البحث هو جامعة سيد علي رحمة الله تولونغونغ على طلاب دفعة ٢٠٢١، اختبار الفرضية في هذا البحث يستخدم تحليل الارتباط البسيط. في اختبار فرضية البحث، اختار الباحث ٢٩٢ عينة من الطلاب الذين لديهم مشاركة متوسطة وعالية في وسائل التواصل الاجتماعي.

نتائج تحليل البيانات أظهرت قيمة معامل الارتباط بمقدار -٠,٦٥٢ وقيمة الدلالة وهي ٠,٠٠١ < ٠,٠٥. من هذه النتائج يمكن تفسير أن التنظيم الذاتي والخوف من فقدان لهما مستوى قوي < من العلاقة، حيث كانت القيمة -٠,٦٥٢ ، ولديهما علاقة ذات دلالة إحصائية حيث كانت القيمة ٠,٠٠١ > ٠,٠٥. القيمة السلبية تشير إلى أن اتجاه العلاقة بين المتغيرين هو في الاتجاه المعاكس، مما يمكن تفسيره بأن زيادة التنظيم الذاتي تؤدي إلى انخفاض الخوف من الفوات لدى الطلاب، والعكس صحيح.