

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemudahan akses dan penggunaan internet oleh setiap orang di era digital pada beberapa tahun ini menunjukkan kemajuan dalam dunia teknologi. Seseorang dengan mudah mengakses internet terlihat berdasarkan pengukuran yang setiap tahun dilakukan oleh APJII atau Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet yang mencatat jumlah pengguna 221 juta lebih orang menggunakan internet pada tahun 2024 di Indonesia dari keseluruhan populasi individu di Indonesia sebesar 278,6 juta jiwa pada tahun 2023 dengan tingkat penetrasi internet yang meningkat sebanyak 79,5% dengan kenaikan 1,4% dari periode sebelumnya¹. Secara lebih lanjut pengguna internet yang secara khusus dalam hal media sosial dilansir dari data yang dikumpulkan oleh datareportal.com yang dalam laman khusus reports digital Indonesia pada tahun 2024 menyebutkan bahwa pada awal tahun 2024, 126,8 juta orang di Indonesia pengguna media sosial memiliki usia lebih dari 18 tahun, setara dengan 64,8% dari total populasi individu dengan rentang usia lebih dari 18 tahun. Selain itu, pada Januari 2024 terdapat setidaknya 75% dari data pengguna internet di Indonesia tanpa batasan usia tercatat menggunakan setidaknya satu platform media sosial. Adapun aplikasi yang kerap ramai digunakan pada awal tahun 2024 adalah

¹ APJII, "APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang," last modified 2024, diakses Oktober 22, 2024, <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>.

Facebook yang digunakan oleh 117,6 juta jiwa, kemudian Youtube sebanyak 139 juta jiwa dan Instagram sebanyak 100,9 juta pengguna ². Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia menjadi penyumbang pengguna media sosial dari berbagai orang tua sampai anak muda termasuk pelajar dan mahasiswa.

Mahasiswa sebagai salah satu kalangan anak muda yang cukup aktif pada penggunaan media sosial. Dengan ditunjang akses terhadap perangkat digital seperti smartphone, tablet dan laptop menjadikan mahasiswa memiliki kemudahan dalam menjangkau dan memiliki interaksi untuk terhubung dalam jaringan media sosial dengan tujuan untuk mendapatkan informasi sarana hiburan juga membagikan pengalaman ³. Salah satu penelitian tentang perilaku mahasiswa dalam media sosial yang dilakukan secara survei dengan wawancara dan kuesioner memberikan hasil bahwa sebanyak 97 % mahasiswa menggunakan media sosial secara aktif dengan platform yang paling banyak digunakan adalah *Whatsapp* sebanyak 95%, Instagram sebanyak 90,91% menempati peringkat kedua dan Youtube sebanyak 73,74%, selain itu sebanyak 86% responden mengungkapkan bahwa media sosial secara utama digunakan untuk sarana komunikasi, disamping untuk mencari informasi dan berinteraksi sosial ⁴. Penggunaan

² Simon Kemp, "Digital 2024: Indonesia," last modified 2024, diakses Oktober 22, 2024, <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>.

³ Hermila et al., "Eksplorasi Intensitas Penggunaan Sosial Media (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Teknik Informatika Ung)," *Inverted: Journal of Information Technology Education* 3, no. 2 (2023).

⁴ Andi Saputra, "Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications," *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi* 40, no. 2 (2019): 207.

media sosial untuk sarana komunikasi dan mengumpulkan informasi paling banyak dilakukan oleh mahasiswa laki – laki, sedangkan mahasiswa perempuan menggunakan media sosial sebagai sarana untuk hiburan atau mencurahkan perasaan ⁵. Banyak mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung aktif menggunakan dan terlibat dalam media sosial, seperti yang ditunjukkan oleh komentar dan tindakan mereka di platform resmi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung di Tik Tok dan Instagram.

Perilaku mahasiswa yang menggunakan media sosial telah banyak ditemui, misalkan di lingkungan kampus sering terlihat mahasiswa membuka media sosial bukan hanya saat duduk santai menunggu kelas selanjutnya namun saat proses belajar di kelas mahasiswa sibuk bermain media sosial jika dirasa bosan dengan penjelasan dosen atau luput dari perhatian dosen⁶. Perilaku ini dapat dilihat sebagai contoh konsekuensi penggunaan media sosial secara negatif pada perilaku mahasiswa. Secara lebih jauh lagi kecanduan media sosial juga akan menghantui mahasiswa yang menggunakan media sosial berlebihan sehingga mengabaikan tugas dan penundaan mengerjakan tugas.

⁵ Arlinah dan Rahma Do Subuh, “Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Khairun,” *ETNOHISTORI: Jurnal Ilmiah Kebudayaan dan Kesejahteraan* 6, no. 2 (2019): 199–213.

⁶ Drakel. Wahyuni Januarti, Maria Heny Pratiknjo, dan Titiek Mulianti, “Perilaku Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado,” *Journal Holistik* 9, no. 21 (2018): 1–20.

Penelitian mengungkapkan mengenai tingkat media sosial yang digunakan juga memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik siswa⁷. Perilaku kecanduan dalam menggunakan media sosial dapat terlihat melalui perubahan perilakunya seperti perubahan pola komunikasi, interaksi, sosialisasi dan cenderung untuk menghabiskan waktu untuk berada pada platform tersebut, Selain menjadi kecanduan media sosial, mahasiswa tidak hanya menggunakannya untuk mencari informasi atau berita, tetapi mereka juga tidak segan untuk berpartisipasi dalam aktivitas dan kegiatan orang lain⁸. Dalam aspek kesehatan psikologis kecanduan menggunakan media sosial dapat terlihat dalam perilaku cemas ketika tertinggal informasi dan ketika tidak mendapat akses terhadap media sosial⁹.

Kecemasan terhadap ketertinggalan informasi disebut dengan istilah *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Menurut *Royal Society for Public Health* yang merupakan lembaga kesehatan dunia menjabarkan *FOMO* yaitu situasi saat psikologis individu mengalami kekhawatiran atas fenomena sosial atau kegiatan menyenangkan sedang berlangsung namun tidak dapat individu tersebut ikuti¹⁰. *FOMO* adalah fenomena yang dikenal sebagai kecemasan

⁷ Livia Novianti Tannia dan Monika, "Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 4 (2022): 5203–5212.

⁸ Fatimah Inanda Putri Luth dan Effy Wardati Maryam, "Fear of Missing Out (FoMO), Loneliness , and Social Media Addiction in Early Adults [Fear of Missing Out (FoMO), Kesepian , dan Adiksi Media Sosial Pada Dewasa Awal]" (2023): 1–10.

⁹ Mainidar Sachiyati, Deni Yanuar, dan Uswatun Nisa, "Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK* 8, no. November (2023): 1–18.

¹⁰ Royal Society for Public Health, "Social media and young people's mental health and wellbeing," *Royal Society for Public Health*, no. May (2017): 32.

atas kehilangan kesempatan penting dari orang lain atau kelompok yang tidak dapat diikuti. Akibatnya, mereka ingin mengetahui atau mengikuti kegiatan mereka dengan melihat atau memantau melalui sosial media ¹¹. Pada mahasiswa, *FOMO* disebabkan oleh paparan media sosial yang berlebihan dan pengaruh faktor lingkungan yang menyebabkan mereka kurang puas dengan apa yang mereka miliki ¹². Mahasiswa dengan tingkat *FOMO* yang tinggi menggunakan gawainya untuk mengakses media sosial tidak hanya di luar kelas seperti kantin, masjid atau taman namun juga ketika di dalam kelas, bahkan ditemui mahasiswa yang sedang mengisi daya gawainya namun tetap membuka media sosial ¹³.

Kondisi tersebut sering dialami oleh mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung angkatan 2021, dalam beberapa kali kesempatan sering dijumpai mahasiswa yang bermain media sosial di kelas ketika Dosen sedang menerangkan materi. Mahasiswa kerap kali mengecek *gadget* dengan berkirim pesan, *scroll* beranda media sosial atau bahkan melalukan *live* atau siaran langsung melalui media sosial. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada dua mahasiswa angkatan 2021 keduanya mengungkapkan bahwa mereka kerap melihat sosial media ketika sedang belajar di kelas atau dosen menjelaskan dengan membuka aplikasi

¹¹ Putri Natasya Serliacy Sirait dan Karina M.Brahmana, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (FoMO) pada Remaja," *Applied Business and Administration Journal* 2, no. 2 (2023): 30–39.

¹² Fitria Mayasari dan Nurrahmi Nurrahmi, "Menilik Fenomena FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau," *Komunikasiana: Journal of Communication Studies* 5, no. 2 (2023): 75.

¹³ Ibid.

Instagram untuk mencari informasi. Subjek pertama mengungkapkan bahwa merasa butuh untuk membuka media sosial ketika di kelas dengan tujuan untuk melihat – lihat informasi, dalam hal ini ditemukan subjek kerap membuka aplikasi instagram khususnya *second account*. Subjek kedua mengungkapkan ketika merasa tidak paham dengan materi yang disampaikan dosen maka ia akan membuka media sosial yaitu *WhatsApp* untuk *chatting* dengan orang lain. Dari kedua subjek menunjukkan keterlibatan dalam media sosial atau *social media engagement* dan mengarah pada FOMO

Selaras dengan penelitian yang mengungkapkan terdapat contoh perilaku yang ditunjukkan oleh siswa yang khawatir tertinggal informasi atau berita di media sosial, seperti tidak bisa lepas dari ponsel mereka selama berjam-jam¹⁴. Karena itu, FOMO dapat menjadi faktor pengaruh atas perilaku, reaksi, dan respons siswa¹⁵. *FOMO* yang dialami oleh kelompok rentan seperti mahasiswa yang melek digital Gen Z, dapat memengaruhi belajar, menyebabkan stres, menurunkan kinerja akademik, kecanduan media sosial, perilaku phubbing dan nomophobia, dan menurunkan produktivitas dan interaksi sosial¹⁶.

¹⁴ Angela Clairine, Eithar Indah Dwi Lestari, dan Erica Natasha Wiyono, “Pengaruh Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Perilaku Mahasiswa Sebagai Pengguna Media Sosial Di Wilayah Universitas Jember,” *Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora* 1, no. 4 (2023): 127–139.

¹⁵ Mohammed Qutishat dan Loai Abu Sharour, “Relationship between fear of missing out and academic performance among omani university students: A descriptive correlation study,” *Oman Medical Journal* 34, no. 5 (2019): 404–411.

¹⁶ Rahmawati Latief, “Analisis Dampak Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Di Kalangan Pengguna Media Sosial,” *Jurnal Al-Irsyad Al-Nafs* 11, no. 1 (2024): 31–46, <https://doi.org/10.24252/al-irsyad-al-nafs.v10i2>.

Mahasiswa sebagai individu yang menginjak dewasa sudah seharusnya memiliki kemampuan dalam mengatur dan mengarahkan dirinya dalam aspek kehidupan maupun perkuliahan demi mencapai tujuan belajarnya, sehingga kemampuan mengatur dan mengarahkan dirinya ini penting dimiliki oleh mahasiswa. Kemampuan mengatur dan mengarahkan diri pada mahasiswa untuk mencapai tujuannya dapat disebut sebagai regulasi diri¹⁷. Regulasi diri merupakan proses internal yang melibatkan pengendalian terhadap pikiran, emosi, dan perilaku individu dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan¹⁸. Proses ini mencakup kemampuan individu dalam merancang, mengarahkan, serta mengevaluasi langkah-langkah yang diambil secara sadar agar selaras dengan sasaran yang diinginkan. Dalam konteks media sosial kemampuan individu dalam meregulasi dirinya khususnya mahasiswa dapat berperan dalam bagaimana seseorang untuk merespon tekanan sosial dalam dunia digital sehingga dapat berpengaruh terhadap respon mahasiswa dalam menghadapi dorongan untuk terhubung dengan sosial media yaitu *FOMO*. Begitu pula pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang pada pemaparan sebelumnya bahwa mereka terlihat bermain media sosial saat perkuliahan yang seharusnya mampu mengatur dan mengarahkan diri untuk memperhatikan perkuliahan atau memiliki regulasi diri yang baik. Melalui sudut pandang teoritis, fenomena *FOMO* dapat dijelaskan secara teoritis

¹⁷ Emanuel Haru, Fidelis Den, dan Jenni Marlina, "Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Pada Mahasiswa," *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural* 12, no. 02 (2024).

¹⁸ B. J. Zimmerman, "ATTAINING SELF REGULATION A SOCIAL COGNITIVE PERSPECTIVE," in *Handbook of Self-Regulation* (Academic Press, 2005), 13–39.

sebagai kondisi ketika regulasi diri individu berada dalam keadaan terganggu yang disebabkan oleh kekurangan dalam pemenuhan kebutuhan psikologis dasar secara situasional dan kronis sehingga rentan mengalami *FOMO*¹⁹. Dengan demikian kondisi *FOMO* dapat terjadi ketika regulasi diri pada mahasiswa dalam keadaan terganggu sehingga tidak mampu menyesuaikan diri terhadap situasi salah satunya media sosial.

Fenomena *FOMO* ini semakin relevan di kalangan mahasiswa yang sering menghabiskan waktu di media sosial. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana regulasi diri dapat memiliki hubungan dengan kecenderungan mahasiswa mengalami *FOMO*. Bagi mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial, regulasi diri berperan penting dalam mengelola penggunaan platform tersebut. Mahasiswa dengan regulasi diri yang tinggi cenderung dapat mengatur dorongan untuk terus-menerus memeriksa media sosial dan menyeimbangkan aktivitas online dengan tanggung jawab akademis serta kehidupan sosial mereka. Sebaliknya, mahasiswa dengan regulasi diri yang rendah lebih rentan terhadap *FOMO* karena mereka sulit menahan godaan untuk selalu terhubung dengan dunia digital, yang dapat memicu kecemasan akan kehilangan informasi atau pengalaman sosial yang penting.

¹⁹ Andrew K. Przybylski et al., "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–1848, <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung angkatan 2021, mahasiswa di institusi ini juga aktif menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, mendapatkan informasi akademis dilihat dari perkembangan media sosial resmi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang banyak memposting kontribusi mahasiswanya dalam berbagai konten. Mahasiswa pada angkatan 2021 rata – rata memiliki rentang umur dari 18 tahun sampai dengan 25 tahun. Pada fase ini mahasiswa atau individu sedang berada pada masa peralihan dari SMA ke universitas atau perguruan tinggi sehingga mahasiswa kerap kali merasa stres, cemas dan depresi ²⁰. Maka dari itu mahasiswa angkatan 2021 dipilih dalam penelitian ini karena karakteristiknya tersebut dan sesuai dengan topik penelitian yaitu kecemasan atau *FOMO*. Karakteristik lingkungan kampus yang religius dan akademis juga memberikan konteks yang menarik dalam mempelajari bagaimana regulasi diri berkaitan dengan *FOMO*. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai dinamika antara regulasi diri dan *FOMO* pada mahasiswa di lingkungan ini, serta faktor-faktor unik yang mungkin memengaruhi mahasiswa.

Dengan adanya penelitian ini harapannya dapat memberikan pengetahuan yang berguna untuk mahasiswa mengatur penggunaan media sosial secara lebih bijak. Melalui pemahaman memahami korelasi antara regulasi diri dan *FOMO*, mahasiswa dapat dilatih untuk mengembangkan

²⁰ Santrock. J. W., *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi 13, Jilid 2*, ed. Noviettha I.Sallama, Edisi 13., (Jakarta: Erlangga, 2018).

keterampilan regulasi diri yang lebih baik, sehingga mereka dapat menghindari dampak negatif dari *FOMO*, seperti kecemasan, stres, atau penurunan prestasi akademis. Intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi diri juga dapat membantu mahasiswa untuk menggunakan media sosial secara baik dan benar sesuai dengan kebutuhan.

B. Identifikasi Masalah

1. Terdapat mahasiswa yang sedang mengalami *Fear of Missing Out (FOMO)* di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
2. Terdapat mahasiswa yang menunjukkan keterlibatan terhadap media sosial di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
3. Belum pernah dilakukan kajian tentang Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FOMO)* pada Mahasiswa pengguna media sosial aktif di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

C. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat korelasi regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FOMO)* pada Mahasiswa pengguna media sosial aktif di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
2. Bagaimana korelasi regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FOMO)* pada Mahasiswa pengguna media sosial aktif di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui korelasi regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa pengguna media sosial aktif di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
2. Mengetahui bagaimanakah korelasi regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa pengguna media sosial aktif di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya literatur akademik terkait hubungan antara intensitas penggunaan media sosial oleh mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dan kecenderungan mengalami *FOMO*. Temuan ini diharapkan pula dapat menjadi dasar bagi mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh arus tren media sosial yang berpotensi menimbulkan *FOMO* dan pada akhirnya dapat mengganggu konsentrasi serta pencapaian akademik mereka.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memperdalam pemahaman mengenai fenomena *FOMO* sebagai salah satu faktor psikologis

yang berpotensi menurunkan capaian akademik mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan alternatif solusi preventif agar mahasiswa memiliki kesadaran dan strategi yang tepat dalam mengelola *FOMO*, sehingga dampaknya terhadap prestasi belajar dapat diminimalisasi.

b. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai rujukan ilmiah, acuan evaluatif, sekaligus pembanding dalam pengembangan kajian-kajian selanjutnya yang berkaitan dengan regulasi diri dan fenomena *FOMO* pada mahasiswa pengguna media sosial, khususnya di lingkungan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini mengkaji hubungan antara regulasi diri dan fenomena *FOMO* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung angkatan 2021. Subjek penelitian mencakup mahasiswa dari empat fakultas, yaitu Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD), Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK), Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum (FASIH), serta Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI). Fokus lokasi penelitian dibatasi pada lingkungan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, sehingga segala aspek di luar konteks kampus tidak menjadi bagian dari pembahasan. Proses pengumpulan data dilakukan pada bulan Januari hingga Februari tahun 2025.

G. Penegasan Variabel

1. Penegasan Konseptual

a. Regulasi Diri

Regulasi diri yaitu sebuah proses yang bertumpu pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang dihasilkan sendiri yang direncanakan dan disesuaikan secara siklus untuk mencapai tujuan pribadi

b. *Fear Of Missing Out* (FOMO)

FOMO yaitu perasaan khawatir yang dirasakan ketika individu atau orang lain memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat atau menyenangkan, adapun ciri – ciri *FOMO* pada individu adalah keinginan untuk terus terhubung dengan kegiatan orang lain

2. Penegasan Operasional

a. Regulasi Diri

Regulasi diri memiliki dimensi yang dapat terlihat dan diukur dengan aspek dimensi, 1.) Metakognitif terdiri atas pemikiran kedepan, kontrol terhadap kehendak dan refleksi diri, 2.) Motivasi terdiri atas efikasi diri, ekspektasi hasil, minat intrinsik atau penilaian, dan orientasi tujuan, 3.) Perilaku meliputi pengamatan diri dan konsekuensi

b. *Fear Of Missing Out* (FOMO)

FOMO dapat diukur atas dimensi perilaku yang terdiri atas aspek *Relatedness* atau keterkaitan merupakan kebutuhan individu untuk tetap terhubung dengan orang lain karena takut orang lain memiliki

pengalaman dan kegiatan yang lebih menarik. Aspek yang kedua yaitu Self berkaitan dengan *competence* merupakan keyakinan individu untuk melakukan kegiatan tertentu yang berhubungan dengan lingkungan dan *autonomy* merupakan motivasi atau keinginan individu untuk memiliki hubungan atau interaksi dengan orang lain.

H. Sistematika Penulisan

1. Bab I Pendahuluan: Bagian pendahuluan dalam penelitian ini menyajikan uraian mengenai latar belakang yang melandasi dilakukannya studi, diikuti dengan identifikasi masalah dan perumusannya dalam bentuk pertanyaan penelitian. Pada bagian ini juga dijelaskan tujuan penelitian yang disusun berdasarkan rumusan masalah, serta manfaat penelitian yang mencakup kontribusi secara teoritis dan praktis. Selain itu, ruang lingkup penelitian disampaikan untuk memberikan batasan yang jelas terhadap fokus kajian. Penegasan variabel disampaikan dalam dua bentuk, yaitu secara konseptual dan operasional, guna memberikan kejelasan makna dari setiap variabel yang diteliti.
2. Bab II Landasan Teori: Bagian ini berisi uraian teoritis yang membahas kedua variabel utama, yaitu regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FOMO), yang dirujuk dari sumber-sumber ilmiah terpercaya seperti buku dan jurnal penelitian. Selain itu, bagian ini juga memuat kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, sebagai acuan

empiris yang mendukung fokus penelitian terkait hubungan antara regulasi diri dan FOMO.

3. Bab III Metode Penelitian: Bagian ini memberikan penjelasan mengenai metode atau cara dalam memperoleh data terkait instrumen, populasi dan sampel, tempat, analisis sampai dengan tahap penelitian. Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan merupakan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Data diperoleh dengan menggunakan skala regulasi diri dan *fear of missing out* (FOMO) dan disebar melalui kuesioner kepada sejumlah mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung angkatan 2021. Adapun dalam analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM Statistic SPSS ver 29.
4. Bab IV Hasil Penelitian: bagian ini diuraikan dengan bentuk angka hasil perolehan dari kuesioner. Data disajikan secara deskriptif masing – masing variabel yaitu regulasi diri dan *fear of missing out* (FOMO). Selain itu bagian ini juga memuat pengujian hipotesis untuk menjawab hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya.
5. Bab V Pembahasan: Bagian pembahasan mengulas penjelasan atas hasil penelitian yang telah diperoleh, penguatan atas temuan penelitian dan membandingkan dengan teori dan penelitian terdahulu yang relevan dengan regulasi diri dan *fear of missing out* (FOMO).
6. Bab VI Penutup: Bagian ini mengulas kesimpulan yang didasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, selain itu terdapat saran bagi

penelitian selanjutnya sebagai evaluasi atas penelitian yang telah dilakukan.