

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “*Pengaruh Regulasi Diri dan Kontrol Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Pengguna Media Sosial di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung*”. Ditulis oleh Tiara Fitriana, NIM.126306211040, dengan dosen pembimbing Febranti Putri Navion, M.Pd.

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan sebuah fenomena dimana seorang individu memiliki perasaan takut tertinggal, merasa gelisah dan cemas apabila belum memeriksa media sosial dan selalu ingin terhubung dengan aktivitas orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak regulasi diri dan kontrol diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam pengguna media sosial di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tingkat akhir pengguna media sosial di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sebanyak 95 mahasiswa. Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu regulasi diri, kontrol diri, dan *Fear of Missing Out (FoMO)*, dengan model penskalaan yaitu *skala likert*. Analisis data yang digunakan yaitu *analisis regresi berganda*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat dampak yang negatif dan signifikan antara regulasi diri terhadap *FoMO* dibuktikan dengan nilai T hitung -3,847 dengan nilai (Sig.) 0,000. Pada variabel kontrol diri juga mendapatkan hasil terdapat dampak negatif dan signifikan yang dibuktikan dengan nilai T hitung -11,441 dengan nilai (Sig.) 0,000. Dan terdapat dampak antara dan regulasi diri dan kontrol diri terhadap *FoMO* secara bersamaan dibuktikan dengan nilai F hitung sebesar 48,742 dengan nilai (Sig.) 0,000. Melalui hasil olah data dengan uji statistic dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima karena hasil yang didapat menunjukkan bahwa adanya dampak negatif dan signifikan antara regulasi, kontrol diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam pengguna Media Sosial di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

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

ABSTRACT

Thesis entitled "The Influence of Self-Regulation and Self-Control on Fear of Missing Out (FoMO) on Islamic Guidance and Counseling Students Who Use Social Media at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung". Written by Tiara Fitriana, NIM.126306211040, with supervisor Febranti Putri Navion, M.Pd.

Fear of Missing Out (FoMO) is a phenomenon where an individual has a feeling of fear of being left behind, feels restless and anxious if they have not checked social media and always want to be connected with other people's activities. The purpose of this study was to determine the effect of self-regulation and self-control on Fear of Missing Out (FoMO) in Islamic Guidance and Counseling students who use social media at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. This research method uses a quantitative approach with an associative research type. Sampling in this study used purposive sampling technique. The subjects in this study were final year Islamic Guidance and Counseling students who use social media at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung as many as 95 students. The scales used in this study were self-regulation, self-control, and Fear of Missing Out (FoMO), with a scaling model of the Likert scale. Data analysis used was multiple regression analysis. The results of the study showed that there was a negative and significant influence between self-regulation and FoMO as evidenced by the T-value of -3.847 with a value of (Sig.) 0.000. The self-control variable also found a negative and significant influence as evidenced by the T-value of -11.441 with a value of (Sig.) 0.000. And there is an influence between self-regulation and self-control on FoMO simultaneously as evidenced by the calculated F value of 48.742 with a value (Sig.) 0.000. Through the results of data processing with statistical tests, it can be said that the hypothesis in this study is accepted because the results obtained indicate that there is a negative and significant influence between regulation, self-control and Fear of Missing Out (FoMO) on Islamic Guidance and Counseling students who use social media at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Keywords: *Self-Regulation, Self-Control, Fear of Missing Out, Student Social Media Users.*

خلاصة

تحت تپكأ "ذائش انرطئ انزاد أنسطشج انزادح گة انخف ي
فقذاً انفشص (FoMO) نذ طلاب الإسشاد الإسلامی انسرخذی نسائم
انراطم الاجراگت ف جايكج انسذ گة سحج الله ذنج أجج الإسلامی
انحكیج "، كرت ذاسا فرشأ، سقى انطانة 237417322151، دحد إششاف
الأسراج فشار نذش أف، ياجسرش ف انرشتج.

انخف ي انرخفف گ انشكة (FoMO) َ طاشج شكش فأ انفشد
تانخف ي انرخفف گ انشكة، أنقھق أنرذش إرا نی رفقذ سائم انراطم الاجراگت،
شعة دائاً ف انتقاء گة اذطال تأسطح اجش. اندف ي را انثت َ يكشف ذائش انرطئ
انزاد أنسطشج انزادح گة انخف ي انفقذاً

(FoMO) نذ طلاب الإسشاد الإسلامی انز سرخذی سائم انراطم
الاجراگت ف جايكج انسذ گة سحج الله ذنج أجج الإسلامی انحكیج. نسرخذو
ر اندساسج یجا كا ي ع انثت الاسرשאگت أ الاسرطلاگت. ذی أزر
انكاخ ف ر اندساسج تاسرخواو ذق انكاخ انج. أبا یضع انثت ف
طلاب ذخض الإسشاد أنرج الإسلامی ف انسج انلج ي جايكج انسذ گة سحج الله ذنج
أجج الإسلامی انحكیج انز سرخذی سائم انراطم الاجراگت، نھج كذدی 95 طانأ. انقاس
انسرذیج ف ر اندساسج َ انرطئ انزاد،

أنرھکی انزاد، أنخف ي انفقذاً (FoMO) ، یغ رَج انقاس َ َ یقاس
نكشج. ذھم انثأخ انسرخذو َ ذھم الاحذاس انركذد. أطشخ رائج اندساسج جُ
ذائش سھت أو ت انرطئ انزاد أنخف ي انفقذاً (FoMO)

كا رضح ي قح T انھسج -44958 تفق 0,000 (Sig.) ف یرغش انرھکی
انزاد، ذی انھطل أضاً گة رَج جُ ذائش سھت أو، كا رضح ي قح

T انھسج -224552 یغ قح 0,000 (Sig.) أك ذائش ت انرطئ انزاد

أنرھکی انزاد گة FoMO ف قد أھذ، كا رضح ي قح F انھسج

انثانفج 594853 یغ قح 0,000 (Sig.) ي خلال رائج ذھم انثأخ تاسرخواو

الانرئاس الإحطائ، ك انقل أ انفشخ ف ر اندساسج یفتج لا انرائج انر ذی
انھطل گھا نطش جُ ذائش سھت أو ت انرطئ أنسطشج

انزادح أنخف ي فقذاً انفشص (FoMO) نذ طلاب الإسشاد أنرج

الإسلامی انز سرخذی سائم انراطم الاجراگت ف جايكج انسذ گة سحج الله ذنج أجج
الإسلامی انحكیج.

الكلمات المفتاحية: انرطئ انزاد، انرھکی انزاد، انخف ي فقذاً انفشص، انطالاب
یسرخذی سائم انراطم الاجراگت.