

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Fear of Missing Out (FoMO)* telah berkembang menjadi masalah yang signifikan di era digital saat ini, khususnya bagi remaja. Kecemasan yang dikenal sebagai *FOMO* disebabkan oleh persepsi bahwa seseorang kehilangan pengalaman orang lain, khususnya yang dibagikan di media sosial. Menurut penelitian sebelumnya, remaja yang mengalami *FOMO* sering kali tidak cukup tidur karena mereka tidak dapat menahan diri untuk tidak memperhatikan peristiwa-peristiwa yang berpotensi penting dan menarik, khususnya jika mereka mengira bahwa orang-orang yang mereka ikuti di media sosial masih aktif. *Sindrom* yang dikenal sebagai *FOMO* dapat berdampak negatif pada aspek sosial dan ekonomi kehidupan. Terdapat contoh tekanan keuangan yang negatif, seperti kebiasaan berbelanja yang berlebihan yang menyebabkan lebih banyak pengeluaran dan membuat lebih sulit untuk menabung untuk kebutuhan yang lebih mendesak.<sup>1</sup>

Andrew Przybylski menggunakan istilah *FoMO* untuk pertama kalinya dalam sebuah studi tahun 2013. *FoMO* didefinisikan sebagai respons seseorang ketika mereka melihat kekurangan orang lain yang menghalangi mereka mendapatkan apa yang mereka inginkan. Banyak individu akan lebih sadar akan dunia maya daripada dunia nyata, di mana mereka akan berinteraksi dengan banyak orang dengan cara yang berbeda dan merasa tidak

---

<sup>1</sup>Yusra.M.A. 2022 “*Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Terakhir di Universitas Islam Riau.*”

puas dengan gaya hidup mereka sendiri.<sup>2</sup> Secara sederhana, *FOMO* adalah rasa takut kehilangan moment atau kegiatan penting yang dilakukan orang lain. Konstruksi sosial ini, rasa takut kehilangan momen, menunjukkan jika seseorang merasa cemas jika mereka tidak melakukan kegiatan yang dilakukan orang lain.<sup>3</sup>

Kemajuan teknologi menghadirkan internet sebagai media baru yang memungkinkan pengguna memperoleh informasi secara cepat dan langsung. Selain berfungsi sebagai alat komunikasi, internet juga menciptakan ruang digital yang membentuk pola-pola budaya baru dalam kehidupan masyarakat.<sup>4</sup> Saat ini, media sosial tidak hanya berperan sebagai sumber informasi, tetapi juga menjadi tempat bagi individu untuk mengikuti aktivitas orang lain yang dianggap lebih menarik atau berharga daripada pengalamannya sendiri. Hal ini menimbulkan kecemasan dan ketakutan jika tidak dapat berpartisipasi dalam aktivitas tersebut, baik di dunia maya maupun di dunia nyata. Fenomena ini dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out (FoMO)*.<sup>5</sup>

Media sosial saat ini masih menjadi faktor utama yang mendorong munculnya *Fear of Missing Out (FoMO)*. Hal ini dapat dilihat dari survei yang

---

<sup>2</sup> Andrew K. Przybylski, "Korelasi motivasi, emosi, dan perilaku dari rasa takut ketinggalan," *Elsevier*, Vol 29( 4), 2013, hlm : 48, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213000800>.

<sup>3</sup> Theresa A. Cullen Patricia R. Hetz, Christi L. Dawson, "Social Media Use and the Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad," *Journal of Research on Technology in Education* Vol 47 (4), 2015, hlm: 259-72, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15391523.2015.1080585>.

<sup>4</sup> Mentari Aulia Oktaviani, "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol 7(4), 2019, hlm: 549-56, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>.

<sup>5</sup> Ni'amulloh Ash Shidiqie, Nouval Fitra Akbar, dan Andhita Risko Faristiana, "Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja," *Jurnal Simpati* Vol1(3), 2023, hlm: 98-112, <https://doi.org/10.59024/simpati.v1i3.225>.

dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial meningkat setiap tahunnya, sehingga tingkat *FoMO* yang dipengaruhi oleh media sosial juga meningkat seiring dengan pertumbuhan tersebut.<sup>6</sup> *FoMO* juga terkait dengan masalah emosional yang dipengaruhi oleh media sosial. Individu yang mengalami *FoMO* cenderung merasa cemas dan emosional, serta dapat merasa dirinya lebih rendah atau lebih tinggi terhadap orang lain saat menggunakan media sosial.<sup>7</sup>

Perasaan ini terjadi karena dapat menimbulkan perasaan tidak berharga dan ketidakpuasan terhadap kehidupan sendiri jika seseorang percaya bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik dan lebih menyenangkan. Akibatnya, *FoMO* juga membuat seseorang berusaha untuk menjalani kehidupan yang lebih baik atau setara dengan orang lain. Dapat diambil sebuah contoh yaitu semakin tingginya tingkat *FoMO* yang dirasakan oleh individu tersebut akan berdampak kepada keinginannya dalam membeli sesuatu yang lebih bagus dari orang lain.<sup>8</sup>

Fenomena ini selaras dengan informasi yang dipublikasikan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), yang mencatat bahwa pada periode 2023–2024, angka pengguna internet di Indonesia naik signifikan sebesar 73,7% dari keseluruhan populasi, mencapai 196,7 juta

---

<sup>6</sup> Rosul Pilihan Daulay dan Abdul Rohman, “Jurnal Islamika Granada,” *jurnal Islamika Granada* 2, no. 2 (2021): 60–68, <https://penelitimuda.com/index.php/IG/index>.

<sup>7</sup> Adrian Furnham Dalina Weideinger, Alastair McClelland, “The Effectiveness of „Fear of Missing Out“ Inducing Content in Facebook Advertisements,” *Psychology* 5, no. 5 (2021).

<sup>8</sup> Jessica P Abel, Cheryl L. Buff, dan Sarah A. Burr, “Scale development and assessment,” *Journal of Business & Economics Research* 14, no. 1 (2016): 33–44.

orang.<sup>9</sup> Selanjutnya pada tahun 2024 APJII menyampaikan angka pengguna internet di Indonesia mencapai 221.563.479 jiwa dari keseluruhan populasi 278.696.200 jiwa pada tahun 2023. Dengan level penetrasi yang mencapai 79,5%, angka ini mengalami kenaikan sebesar 1,4% dibandingkan periode sebelumnya.<sup>10</sup> Kenaikan ini menunjukkan bahwa masyarakat semakin mengandalkan internet untuk beragam keperluan, termasuk komunikasi, belanja *online*, interaksi di media sosial, dan permainan daring.

Berdasarkan data APJII, instagram menjadi salah satu media sosial yang berperan dalam mendorong perasaan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Platform ini memungkinkan penggunanya berbagi foto dan video, sementara fitur seperti *instastory* dan *instagram live* memberikan kemudahan bagi individu untuk terus mengikuti aktivitas orang lain *secara real-time*. Akibatnya, banyak pengguna merasa cemas dan khawatir ketinggalan *trend* atau momen berharga yang dibagikan oleh teman-teman mereka. Mahasiswa yang sering mengakses instagram cenderung terjebak dalam perbandingan sosial, di mana mereka menilai kehidupan sendiri berdasarkan unggahan orang lain. Konten visual yang ditampilkan di instagram sering kali menciptakan ilusi bahwa orang lain menjalani kehidupan yang lebih menarik dan menyenangkan. Hal ini dapat memicu ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi serta mendorong mereka untuk menyesuaikan gaya hidup, aktivitas,

---

<sup>9</sup> “Survei APJII 2023-2024,” <https://survei.apjii.or.id/survei?emailSent=1>.

<sup>10</sup> Survei Internet APJII 2024, Profesional Independen Transparan, 2024, <https://survei.apjii.or.id/survei?emailSent=1>.

bahkan barang-barang yang dimiliki agar sesuai dengan standar yang terlihat di media sosial.<sup>11</sup>

Seseorang mungkin merasa cemas dan tidak berharga akibat perbandingan sosial yang disebabkan oleh diperkenalkannya beragam konten mengenai gaya hidup mewah. Selain itu, spekulasi yang tidak mengenakan akan muncul ketika seseorang merasa tidak berharga. Kesehatan mental pengguna media sosial dipengaruhi oleh rasa tidak aman, yang dapat menyebabkan perasaan takut, bersalah, khawatir, dan membandingkan diri sendiri.<sup>12</sup> Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan *FOMO*, hal ini dikarenakan semua orang dapat mengakses media sosial dengan leluasa dan dimanapun mereka berada sehingga banyak individu yang lupa akan durasi penggunaan gadget setiap harinya. Hal ini mengakibatkan tingkat *FoMO* pada pengguna media sosial terus meningkat.<sup>13</sup> Ketergantungan pada penggunaan media sosial bisa dilihat pada kondisi dimana seseorang yang memiliki kecenderungan untuk menghabiskan waktunya secara berlebihan untuk terus mengakses media sosial hingga dapat mengganggu aktivitas lainnya. Dengan beberapa permasalahan yang muncul akibat media sosial maka setiap individu harus memiliki regulasi diri dan juga kontrol diri untuk mengendalikan perilaku negatif yang mungkin akan muncul.

---

<sup>11</sup> Jasmine Talitha Azzahra Nasution, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Perasaan Fomo ( Fear Of Missing Out ) Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Skripsi Oleh : Jasmine Talitha Azzahra Nasution Fakultas Psikologi Instagram Terhadap Perasaan Fomo ( Fear of Missing Out)," 2024.

<sup>12</sup> Fachri Syauqii, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure: Sebuah Analisis," *Communication & Social Media* 2, no. 2 (2022): 74–78, <https://doi.org/10.57251/csm.v2i2.978>.

<sup>13</sup> Analisis Materi et al., "Social Media Behavior of Class VIII MTS Students : Material Analysis Study on Social Media Manners . Perilaku Bermedia Sosial Siswa MTS Kelas VIII : Studi," n.d., 1–8.

Regulasi diri atau *self-regulated* adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan tindakan, menetapkan target pribadi, mengevaluasi pencapaian, serta memberikan penghargaan kepada diri sendiri atas keberhasilan yang diraih.<sup>14</sup> Kemampuan ini memungkinkan individu untuk mengarahkan diri mereka menuju tujuan yang telah ditentukan secara sadar dan terstruktur. Menurut Albert Bandura, regulasi diri mencerminkan kemampuan manusia dalam berpikir dan memanfaatkan potensi tersebut untuk memengaruhi lingkungan mereka, sehingga menghasilkan perubahan sebagai akibat dari tindakan yang dilakukan.<sup>15</sup> Dengan kata lain, regulasi diri mencakup keterampilan dalam mengontrol diri sendiri secara efektif guna mencapai hasil yang diinginkan. Regulasi diri merupakan proses berkelanjutan yang melibatkan aktivasi pemikiran, perilaku, dan emosi untuk mencapai suatu tujuan. Proses ini menuntut disiplin, kesadaran, serta kemampuan individu dalam mengelola dirinya agar tetap fokus dan konsisten terhadap target yang ingin dicapai.

Pengaturan diri adalah usaha individu untuk mengendalikan diri dalam melakukan suatu aktivitas melalui perilaku aktif, motivasi, dan metakognisi. Pengaturan diri mengacu pada bagaimana orang menafsirkan dan memodifikasi suatu aktivitas, bukan keterampilan mental atau akademis.<sup>16</sup> Regulasi diri memiliki berbagai macam faktor internal seperti mampu

---

<sup>14</sup> Agus Iswahyudi dan Ibnu Mahmudi, "Pengaruh Mengikuti Orgawa Dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi," 2016, 41–56.

<sup>15</sup> John Santrock, "Educational Psychology," in *John Santrock's Educational Psychology is a well-crafted text that* (McGraw-Hill Companies, Incorporated, 2008, n.d.), 704.

<sup>16</sup> Rini Risnawita Suminta M Nur Ghufro, "*Teori-teori Psikologi*," (Yogyakarta: Ae-Ruzz Media Group 2010)

mengobservasi diri dengan baik, mampu menilai perilaku, kemudian reaksi diri melalui perilaku kemudian faktor eksternal seperti interaksi diri dengan kelompok lain dan juga dalam bentuk penguatan (*Reinforcement*).

Kontrol diri didefinisikan sebagai keterampilan individu dalam memahami situasi dirinya serta lingkungannya, sekaligus kemampuannya dalam mengelola perilaku sesuai dengan konteks sosial yang ada. Kontrol diri mencakup kemampuan menyesuaikan perilaku, mengendalikan dorongan untuk menarik perhatian, menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial, serta menjaga kestabilan emosi.<sup>17</sup> Kemudian ditegaskan bahwa pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol emosinya. Kemampuan ini sangat krusial dalam kehidupan sehari-hari, karena membantu seseorang menghindari tindakan *impulsif* yang merugikan serta memastikan bahwa perilaku yang dilakukan selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Tanpa kontrol diri yang baik, individu berisiko menunjukkan perilaku agresif yang dapat berdampak negatif bagi dirinya maupun orang di sekitarnya. Oleh karena itu, membangun kontrol diri yang kuat sangatlah penting agar setiap tindakan yang diambil didasarkan pada pertimbangan yang matang dan kesadaran akan konsekuensinya.<sup>18</sup>

Karena orang-orang mendekati usia belajar yang lebih tinggi, khususnya mahasiswa, dan berada dalam fase di mana mereka terpisah dari orang tua dan kerabat lainnya, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa

---

<sup>17</sup> *Ibid*

<sup>18</sup> Nida Faridah, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out(FoMO) Pengguna Instagram Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula," *Pharmacognosy Magazine* 75, no. 17 (2021): 399–405.

rentang usia 18 hingga 25 tahun, dan mayoritas pada usia 21 tahun, berdampak pada *Fear of Missing Out (FoMO)*, selain itu juga banyaknya tuntutan dalam tugas, serta tekanan dari luar sehingga pada usia tersebut individu harus memiliki regulasi diri agar dapat meminimalisir *FoMO*. Ketika individu memiliki regulasi diri dan konsep diri yang baik maka akan membentuk dirinya menjadi seorang yang lebih berhati-hati dalam bertindak dan dapat mengontrol dirinya dalam bermedia sosial agar tidak kecanduan.<sup>19</sup>

Fenomena umum terkait penggunaan media sosial pada mahasiswa memperlihatkan bahwa media sosial telah menjadi komponen penting dan tidak dapat dipisahkan dari aktivitas harian mereka. Sebagian besar mahasiswa memanfaatkan berbagai platform seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, dan Facebook untuk berinteraksi, membagikan informasi, mencari hiburan, serta mengembangkan jaringan sosial. Rata-rata mahasiswa mengalokasikan waktu sekitar 3-5 jam per hari untuk mengakses media sosial, dengan sebagian bahkan mencapai lebih dari 5 jam sehari.<sup>20</sup>

Penggunaan ini tidak hanya untuk keperluan sosial, tetapi juga untuk menunjang kegiatan akademik seperti berbagi tugas dan materi perkuliahan. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, stres, kecemasan, dan munculnya perasaan *FOMO (Fear of Missing Out)*.

---

<sup>19</sup> Yusra.M.A. 2022 “*Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Terakhir di Universitas Islam Riau.*

<sup>20</sup> Ryzka Rosta Octavia et al., “Intensitas Penggunaan Media Sosial ditinjau dari Kebutuhan Afiliasi Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Panca Budi Medan,” *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* 1, no. 3 (2020): 182–89, <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i3.36>.



Fenomena ini juga tampak ketika mahasiswa lebih terfokus pada ponsel mereka dibandingkan interaksi langsung di kelas atau dengan teman sebaya, yang dapat mengganggu proses pembelajaran dan komunikasi interpersonal. Meski demikian, tidak semua penggunaan media sosial bersifat negatif, karena ada pula mahasiswa yang memanfaatkannya secara produktif untuk menunjang proses belajar dan pengembangan diri.<sup>21</sup>

Secara khusus, di lingkungan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung khususnya prodi Bimbingan Konseling Islam, fenomena terlihat jelas ketika mahasiswa Bimbingan Konseling Islam sering memanfaatkan ponsel untuk mengakses media sosial selama proses pembelajaran berlangsung. Sehingga mengabaikan dosen dan presentator, hal ini selaras dengan temuan sebelumnya bahwa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung aktif pada platform WhatsApp, Instagram, Tiktok, dan Facebook, hal ini tidak hanya mempengaruhi kepuasan diri dan juga kesehatan mental, namun juga mempengaruhi perilaku akademik sebagai seorang mahasiswa. Bukti empiris ini diperoleh pada pra survey, peneliti melakukan pengamatan atau observasi terkait kebiasaan yang dilakukan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam pada saat di dalam kelas. Data empiris ini didapatkan pada saat pra survei. Peneliti melakukan pengamatan atau observasi terkait kebiasaan yang dilakukan oleh mahasiswa BKI pada saat di dalam kelas.

---

<sup>21</sup> St Muriati et al., "Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Gen Z di Era Merdeka Belajar Kampus Merdeka," *Jurnal Pendas Mahakam* 8, no. 2 (2023): 1–7.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, program studi Bimbingan Konseling Islam merupakan bidang studi yang mengajarkan pendekatan dan konsep bimbingan serta konseling yang berbasis nilai-nilai atau standart keislaman. Program studi ini memiliki tujuan untuk mengembangkan keterampilan konseling yang dapat membantu individu, kelompok, ataupun masyarakat dalam mengatasi beberapa permasalahan terkait masalah pribadi, sosial, karir, akademik dengan berlandaskan prinsip-prinsip Islam. Ini yang membedakan Bimbingan Konseling Islam dengan prodi Bimbingan Konseling yang umum, karena prodi Bimbingan Konseling Islam juga berfokus pada sosial humaniora yang artinya tidak hanya berfokus pada pendidikan bimbingan dan konseling di sekolah.

Peneliti tertarik menjadikan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam sebagai subjek dalam penelitian terkait *Fear of Missing Out* karena mahasiwa BKI dilatih untuk pengendalian emosi dan perilaku individu, sehingga dapat memberikan wawasan yang baik bagaimana cara mengatasi *Fear of Missing Out* mempengaruhi mahasiswa. Selain itu mahasiswa Bimbingan Konseling Islam telah mengetahui mengenai konsep regulasi diri dan kontrol diri, sehingga akan relevan jika dijadikan subjek dalam penelitian terkait regulasi diri dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out*. Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi dari remaja awal ke dewasa awal. Pada masa ini mahasiswa tingkat akhir tengah menghadapi banyak tuntutan seperti

penyelesaian tugas akhir, merencanakan karir, dan menghadapi tantangan kehidupan yang baru.

Berdasarkan uraian tersebut Sesuai dengan penjelasan diatas maka mendorong peneliti untuk mencari tahu apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dan kontrol diri terhadap *FoMO* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam pengguna Media Sosial di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Penelitian terkait pengaruh regulasi diri dan kontrol diri terhadap *FoMO* pada mahasiswa memang sudah sering dilakukan, namun penelitian ini tetap layak dilakukan karena memiliki konteks dan fokus yang spesifik yaitu pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Setiap institusi pendidikan memiliki karakteristik dan dinamika penggunaan media sosial yang berbeda, sehingga hasil penelitian sebelumnya tidak selalu dapat digeneralisasikan ke lingkungan ini. Fenomena mahasiswa yang terus mengoperasikan ponsel di kelas hingga mengabaikan dosen dan presentator menunjukkan adanya masalah terkait regulasi diri dan kontrol diri yang perlu diperhatikan dan ditangani secara khusus. Selain itu, perkembangan media sosial yang sangat dinamis menyebabkan pola *FoMO* dan perilaku penggunaan media sosial juga berubah, sehingga penelitian terbaru sangat diperlukan untuk memahami kondisi terkini. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga dapat menghasilkan rekomendasi praktis yang

relevan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran dan interaksi akademis di lingkungan kampus.

Penelitian ini memiliki kebaruan yang signifikan berdasarkan perbandingan penelitian-penelitian terdahulu. Pertama, penelitian ini menggabungkan dua variabel dependen yaitu regulasi diri dan kontrol diri dalam mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)*. Sebelumnya, sebagian besar studi hanya meneliti salah satu variabel dependen tersebut secara terpisah tanpa mengkaji interaksi atau pengaruh simultan keduanya. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami bagaimana kedua aspek tersebut secara bersama-sama mempengaruhi *FoMO* pada mahasiswa pengguna media sosial.

Kedua, penelitian ini dilakukan pada lokasi yang berbeda, yaitu di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang belum dijadikan objek penelitian terkait regulasi diri dan kontrol terhadap *FoMO*. Pemilihan lokasi ini memberikan perspektif kontekstual yang baru dan memperkaya literatur dengan data yang berasal dari latar belakang budaya dan lingkungan akademik yang berbeda dari penelitian sebelumnya. Dengan dua aspek kebaruan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan teori dan praktik terkait pengendalian diri di kalangan mahasiswa.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan fakta lapangan yang diperoleh oleh peneliti hampir seluruh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sayyid Ali

Rahmatullah Tulungagung merupakan pengguna media sosial. Hal ini peneliti dapatkan disaat perkuliahan didalam kelas ketika dosen yang memaparkan materi atau ada kelompok yang sedang presentasi, hanya 5 sampai 10 mahasiswa yang fokus mendengarkan dan sisanya sibuk dengan ponsel masing-masing. Kebanyakan dari mereka mengalihkan pembelajaran dan lebih fokus pada ponselnya masing-masing. Sehingga hal ini dapat mengganggu produktivitas akademik didalam kelas.

Pemanfaatan media sosial secara berlebihan merupakan faktor utama pemicu *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dapat menimbulkan kekhawatiran, kecemasan, dan perasaan tertinggal yang kemudian berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian 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”.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan adanya latar belakang diatas maka dapat ditarik menjadi rumusan masalah yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh antara regulasi diri terhadap kontrol diri ?
2. Apakah terdapat pengaruh antara regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tingkat akhir pengguna media sosial di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

3. Apakah terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tingkat akhir pengguna media sosial di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
4. Apakah terdapat pengaruh antara regulasi diri dan kontrol diri secara simultan terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tingkat akhir pengguna media sosial di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Dilihat dari rumusan masalah yang sudah dijelaskan diatas, maka peneliti menyimpulkan tujuan penelitian ini adalah,

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan antara regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan antara kontrol terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan antara regulasi diri dan kontrol terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara regulasi diri terhadap kontrol diri.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan ilmu, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling Islam, dengan menyoroti pentingnya regulasi diri dan kontrol diri dalam mengurangi *Fear of Missing Out (FoMO)*. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi serta sumber informasi bagi peneliti berikutnya yang tertarik meneliti aspek regulasi diri, kontrol diri, dan *FoMO*, sehingga memperkaya kajian dalam bidang tersebut.

### 2. Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya regulasi diri dan kontrol diri dalam mengelola *FoMO* agar tidak berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan akademik.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menambah wawasan serta pemahaman mengenai *FoMO*, termasuk strategi atau metode efektif yang dapat digunakan untuk mengatasi fenomena ini.