

Hubungan Antara *Self-Regulation* dengan *Fear Of Missing Out* (Fomo) pada Mahasiswa Pgsd Pengguna Tiktok Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Nyi Flora Grace P Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa dgrace.putri@gmail.com Nyi Jatu Anggraeni Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Maria Adventa Wango Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Mitawango91@gmail.com +62082144428164	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juli 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Grace P, N. F., Anggraeni, N. J., & Wango, M. A. (2026). Hubungan Antara *Self-Regulation* dengan *Fear Of Missing Out* (Fomo) pada Mahasiswa Pgsd Pengguna Tiktok Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5 (2)715,-722.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa pengguna TikTok. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-regulation* dan skala *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian dilakukan pada mahasiswa PGSD Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa pengguna TikTok dengan jumlah subjek sebanyak 175 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan aplikasi Jamovi versi 2.6.44. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-regulation* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa PGSD Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa pengguna TikTok dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,202$ dan nilai signifikansi $p = 0,007$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-regulation* maka semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah kemampuan *self-regulation* maka semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO). Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa variabel *self-regulation* sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 91 mahasiswa (52%), sedangkan variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagian besar berada pada kategori tinggi sebanyak 73 mahasiswa (41,7%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sumbangan efektif *self-regulation* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) sebesar 4,1%, sedangkan 95,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *self-regulation*, *Fear of Missing Out* (FoMO), TikTok, mahasiswa PGSD.

Abstract

The purpose of this study is to determine the relationship between *self-regulation* and *Fear of Missing Out* (FoMO) in students of the Elementary School Teacher Education Study Program (PGSD) Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa who use TikTok. This study uses a quantitative method with a correlational approach. The instruments used in this study are *the self-regulation* scale and *the Fear of Missing Out* (FoMO) scale. The research was conducted on PGSD students of Sarjanawiyata Tamansiswa University who use TikTok with a total of 175 subjects. The sampling technique uses *purposive sampling*. Data analysis using Pearson's Product Moment correlation technique with the help of the Jamovi application version 2.6.44. The results showed that there was a negative relationship between *self-regulation* and *Fear of Missing Out* (FoMO) in PGSD students of Sarjanawiyata Tamansiswa University who used TikTok with a correlation coefficient value of $r = -0.202$ and a significance value of $p = 0.007$ ($p < 0.05$). These results show that the higher *the self-regulation* ability, the lower the level of *Fear of Missing Out* (FoMO) in students, and vice versa, the lower the *self-regulation* ability, the higher the level of *Fear of Missing Out* (FoMO). The results of the categorization showed that the *self-regulation* variable was mostly in the medium category as many as 91 students (52%), while the *Fear of Missing Out* (FoMO) variable was mostly in the high category as many as 73 students (41.7%). The results also showed that the effective contribution of *self-regulation* to *Fear of Missing Out* (FoMO) was 4.1%, while 95.9% was influenced by other factors that were not studied in this study.

Keywords: *self-regulation*, *Fear of Missing Out* (FoMO), TikTok, PGSD students.

A. Pendahuluan

Era digital saat ini ditandai dengan pesatnya perkembangan media sosial yang telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari rutinitas harian, terutama bagi mahasiswa dan generasi muda dengan tingkat partisipasi digital yang tinggi. Salah satu platform yang berkembang signifikan adalah *TikTok*, yang menghadirkan konten video singkat, viral, dan interaktif sehingga memungkinkan pengguna mengekspresikan diri, berinteraksi sosial, serta mengikuti tren secara cepat. Popularitas *TikTok* meningkat secara pesat dalam beberapa tahun terakhir. Menurut Karuni (2023), remaja yang tumbuh di era digital cenderung menganggap *TikTok* relevan dengan kehidupan mereka. Data nasional menunjukkan adanya peningkatan jumlah pengguna *TikTok* di Indonesia dari 63,1% pada tahun 2022 menjadi 70,8% pada tahun 2023, yang menempatkan Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengguna *TikTok* terbanyak kedua di dunia (Riyanto, 2023). Temuan tersebut diperkuat oleh laporan Pew Research yang menyebutkan bahwa 67% remaja menggunakan *TikTok* dan 16% di antaranya mengakses platform tersebut hampir secara terus-menerus (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Tingginya intensitas penggunaan tersebut menunjukkan bahwa *TikTok* bukan lagi sekadar media hiburan, tetapi telah menjadi bagian dari pola kehidupan sehari-hari generasi muda. Akses yang hampir terus-menerus membuka peluang munculnya dampak psikologis, terutama ketika penggunaan tersebut mulai mengganggu aktivitas utama seperti belajar dan tanggung jawab akademik.

TikTok menjadi sangat dominan di kalangan usia muda. Data *Business of Apps* (2023) menunjukkan bahwa 34,9% pengguna *TikTok* berusia 18–24 tahun dan 14,4% berusia 12–17 tahun yang termasuk kelompok Generasi Z. Pada fase perkembangan ini, individu berada dalam tahap pencarian identitas dan memiliki kebutuhan akan penerimaan sosial yang relatif tinggi. Keaktifan di media sosial sering dipandang sebagai bentuk eksistensi diri dan penyesuaian sosial (Aresti et al., 2023; Mutib, 2023). Kondisi ini membuat mahasiswa lebih sensitif terhadap dinamika sosial digital dan lebih rentan mengalami tekanan sosial berbasis media.

Meskipun memiliki manfaat sebagai sarana edukasi, hiburan, dan kreativitas (Yanuartuti, 2023; Yang et al., 2022), penggunaan *TikTok* yang intens berpotensi menimbulkan risiko psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang memadai. Karakteristik *TikTok* yang menampilkan aliran konten tanpa henti dan algoritma yang mempertahankan perhatian pengguna (Beyens et al., 2020) mendorong keterlibatan tinggi dan perilaku membuka aplikasi secara berulang dalam waktu singkat. Jika berlangsung terus-

menerus, kondisi ini dapat memecah konsentrasi, mengganggu manajemen waktu, serta menurunkan efektivitas proses belajar mahasiswa.

Salah satu fenomena psikologis yang banyak ditemukan pada pengguna media sosial adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO merupakan kecemasan yang muncul akibat perasaan khawatir tertinggal informasi atau pengalaman sosial yang dianggap penting (Handayani & Aviani, 2023; Kusnadi & Suhartanto, 2022). Secara konseptual, FoMO pertama kali diperkenalkan oleh Andrew K. Przybylski sebagai bentuk kekhawatiran berkelanjutan bahwa individu lain sedang mengalami pengalaman yang lebih menyenangkan tanpa dirinya. Mahasiswa terdorong untuk terus memantau tren dan memastikan dirinya tetap relevan dalam percakapan sosial, bahkan hingga mengabaikan tanggung jawab akademik (Alt, 2015).

FoMO dipengaruhi oleh kemampuan *self-regulation* individu. Kusnadi dan Suhartanto (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan *self-regulation* yang rendah cenderung lebih mudah mengalami FoMO karena kesulitan mengendalikan dorongan untuk terus memeriksa media sosial. Majdi dan Mafirja (2024) menambahkan bahwa *self-regulation* berperan penting dalam memediasi hubungan antara *self-esteem* dan FoMO pada siswa, sehingga menunjukkan bahwa tingkat pengaturan diri yang baik dapat mengurangi intensitas FoMO.

Selain itu, Wati, Pratikto, dan Aristawati (2022) menjelaskan bahwa remaja dengan *self-regulation* yang rendah sering merasa khawatir tertinggal informasi penting atau aktivitas sosial, yang kemudian mendorong perilaku kompulsif dalam penggunaan media sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Soetikno dan Andreane (2022), yang menunjukkan hubungan signifikan antara *self-regulation* dan FoMO pada remaja pengguna YouTube, di mana individu yang tidak mampu mengatur waktu dan perhatian lebih rentan terhadap fenomena FoMO.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berkaitan dengan kecemasan sosial, tetapi juga berhubungan dengan meningkatnya distraksi akademik, prokrastinasi, serta penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Triyani Pujiastuti dkk. (2025) pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu menemukan bahwa sebagian besar informan menggunakan media sosial selama 8–12 jam per hari. Intensitas penggunaan yang tinggi tersebut berdampak pada terganggunya aktivitas akademik, seperti keterlambatan mengikuti materi perkuliahan, penurunan konsentrasi belajar, serta kebiasaan menunda tugas.

Selain itu, mahasiswa juga mengalami gangguan tidur (*insomnia*), di mana beberapa informan hanya tidur sekitar empat jam per malam akibat penggunaan smartphone hingga dini hari. Dampak fisik lain yang dilaporkan meliputi sakit kepala, mata pedih, kelelahan, serta penurunan kondisi kesehatan akibat kurang istirahat. Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi regulasi perilaku dan efektivitas pembelajaran mahasiswa. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa FoMO berpotensi menjadi faktor risiko terhadap kualitas pembelajaran, bukan sekadar fenomena mengikuti tren digital.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) dipilih sebagai subjek penelitian karena mahasiswa ini merupakan calon pendidik yang dituntut memiliki kemampuan regulasi diri yang baik serta kesiapan profesional dalam mengelola proses pembelajaran. Penelitian yang dilakukan oleh Utami Niki Kusaini dkk. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung menghabiskan waktu yang signifikan di *TikTok*, mengalami stres ketika tidak terhubung dengan media sosial, serta menunjukkan penurunan produktivitas akademik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa fenomena FoMO berpotensi mengganggu proses belajar dan perkembangan kompetensi mahasiswa.

Temuan tersebut diperkuat oleh studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap tiga mahasiswa PGSD Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa pada Oktober 2025. Wawancara dilakukan berdasarkan tiga aspek Fear of Missing Out (FoMO), yaitu aspek penilaian diri (*self-esteem*), keterhubungan sosial (*social interaction*), dan kecemasan sosial (*social anxiety*). Hasil wawancara menunjukkan bahwa responden sering membandingkan diri dengan orang lain ketika melihat unggahan di media sosial, merasa perlu terus mengikuti informasi terbaru agar tetap terhubung dengan lingkungan sosial, serta mengalami kecemasan ketika merasa tertinggal aktivitas atau informasi tertentu. Responden juga mengungkapkan kebiasaan membuka media sosial secara berulang agar tidak merasa tertinggal dari percakapan maupun aktivitas teman-temannya.

Temuan hasil wawancara tersebut sejalan dengan penelitian Cahyati dkk. (2025) yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan sangat signifikan antara regulasi diri dan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa pengguna TikTok ($r = -0,653$; $p < 0,05$). Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi regulasi diri mahasiswa, maka semakin rendah

kecenderungan FoMO yang dialami. Sebaliknya, rendahnya regulasi diri berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan FoMO. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa regulasi diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam mengendalikan kecenderungan FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial.

Salah satu faktor yang memengaruhi munculnya *fear of missing out* (FoMO) pada remaja adalah rendahnya kemampuan regulasi diri. Menurut Miller dan Brown (1999), regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk merencanakan, mengarahkan, serta menyesuaikan perilaku secara fleksibel agar dapat menghadapi berbagai situasi yang berubah-ubah demi mencapai tujuan. Artinya, regulasi diri berperan penting dalam membantu remaja mengendalikan perilaku, termasuk dalam penggunaan media sosial.

Remaja yang tidak memiliki kemampuan regulasi diri yang baik akan kesulitan mengelola kecemasan terhadap keinginan mengetahui aktivitas orang lain di media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019). Sebaliknya, individu dengan regulasi diri yang baik akan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan, serta mengendalikan pengaruh eksternal agar tidak mudah terbawa arus social.

Lebih lanjut, penelitian Huang (2011) menunjukkan bahwa remaja yang tidak mampu mengatur waktu dan dirinya dengan baik cenderung mengalami kebosanan, yang kemudian mendorong perilaku kompulsif untuk terus-menerus memeriksa media sosial. Hal ini dapat memperkuat kecenderungan mengalami FoMO karena remaja merasa khawatir tertinggal dari informasi atau aktivitas orang lain.

Dalam konteks ini, *self-regulation* menjadi faktor penting yang perlu dikaji. *Self-regulation* merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur perilaku, mengendalikan dorongan, serta mengelola waktu dan perhatian sesuai tujuan (Pratiwi & Wahyunni, 2019). Konsep regulasi diri dalam pembelajaran juga dijelaskan oleh Zimmerman yang menekankan pentingnya kemampuan memonitor dan mengontrol diri dalam mencapai tujuan akademik. Mahasiswa dengan *self-regulation* yang rendah cenderung lebih mudah terdistraksi dan lebih rentan terhadap tekanan sosial digital seperti FoMO.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara *self-regulation* dan FoMO. Namun, sebagian besar penelitian dilakukan pada remaja secara umum atau pada pengguna media sosial selain *TikTok*. Penelitian Ramadhan dkk. (2025), memang meneliti *self-regulation* dan FoMO pada mahasiswa, tetapi penelitian tersebut menguji beberapa variabel sekaligus serta tidak secara spesifik menyoroti konteks penggunaan *TikTok* maupun implikasinya terhadap distraksi akademik. Selain itu, penelitian pada mahasiswa PGSD sebagai calon guru masih terbatas, padahal kelompok ini memiliki tuntutan regulasi diri yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada program studi lain.

Permasalahan yang muncul tidak hanya berkaitan pada tingginya intensitas penggunaan *TikTok*, tetapi juga pada kecenderungan munculnya FoMO yang ditunjukkan melalui rasa cemas, kebiasaan membuka aplikasi secara berulang, serta menurunnya konsentrasi belajar sehingga berpotensi melemahkan regulasi diri mahasiswa. Apabila kondisi tersebut tidak dikaji secara ilmiah, penggunaan media sosial yang kurang terkontrol berisiko memengaruhi kualitas proses pembelajaran serta pembentukan profesionalisme mahasiswa PGSD sebagai calon pendidik.

Berdasarkan uraian tersebut, terlihat adanya urgensi untuk mengkaji hubungan antara *self-regulation* dan munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna *TikTok*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Hubungan antara *Self-Regulation* dan Munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa PGSD Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Pengguna *TikTok*."

B. Metodologi

Metode pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel dependent yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO), sedangkan variabel independent pada penelitian ini adalah *self-regulation*. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa pengguna *TikTok*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Karakteristik sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa PGSD yang aktif menggunakan *TikTok*.

Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi untuk mengetahui sejauh mana instrumen mampu mengukur aspek yang hendak diukur secara tepat dan sesuai dengan tujuan pengukuran. Validitas isi menunjukkan bahwa isi dari suatu instrumen harus relevan dengan aspek variabel penelitian. Estimasi validitas isi dilakukan melalui professional judgment, yaitu dengan meminta penilaian dari dosen atau ahli yang memiliki kompetensi di bidang terkait untuk memberikan pertimbangan terhadap kesesuaian isi instrumen penelitian (Supratikya, 2014). Selain itu, penelitian ini juga melakukan seleksi aitem berdasarkan nilai korelasi item-total (*item-total correlation*). Seleksi aitem dilakukan dengan mengacu pada batas minimum $r_{ix} > 0,20$. Aitem yang memiliki koefisien korelasi item-total di atas 0,20 dinilai memiliki daya beda yang memadai sehingga dapat dipertahankan, sedangkan aitem dengan koefisien korelasi item-total di bawah 0,20 dinilai memiliki daya beda yang kurang memadai sehingga dieliminasi dari skala penelitian. Pengujian validitas aitem dalam penelitian ini dilakukan menggunakan aplikasi Jamovi versi 2.6.44.

Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal dengan teknik estimasi Alpha (α) Cronbach menggunakan bantuan aplikasi Jamovi versi 2.6.44. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya dan menghasilkan data yang konsisten apabila dilakukan pengukuran berulang pada subjek yang sama (Azwar, 2017). Tingkat reliabilitas diketahui melalui nilai koefisien *Cronbach's Alpha* yang memiliki rentang nilai antara 0 hingga 1,00. Semakin mendekati angka 1,00 maka reliabilitas instrumen semakin tinggi, sedangkan semakin mendekati angka 0 maka reliabilitas instrumen semakin rendah. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas skala *Fear of Missing Out* (FoMO) sebesar 0,808 dan skala *self-regulation* sebesar 0,736. Berdasarkan hasil tersebut, kedua skala penelitian dinilai memiliki reliabilitas yang memadai sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Skala dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan aplikasi Jamovi versi 2.6.44, yang merupakan salah satu teknik untuk mencari derajat keeratan atau keterkaitan hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas. Pada penelitian ini sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi dengan menggunakan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini telah terdistribusi sesuai dengan prinsip distribusi normal agar dapat digeneralisasikan terhadap populasi.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi item-total dan *Alpha Cronbach* dengan bantuan aplikasi Jamovi versi 2.6.44. Variabel *self-regulation* menggunakan batas koefisien validitas $r_{ix} > 0,20$ sehingga diperoleh hasil bahwa seluruh aitem yang memenuhi kriteria dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian. Nilai *corrected item-total correlation* pada skala *self-regulation* berkisar di atas 0,20. Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) juga menggunakan batas koefisien validitas $r_{ix} > 0,20$ sehingga aitem yang memenuhi kriteria dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian. Reliabilitas skala *self-regulation* dan skala *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *Alpha Cronbach*. Setelah melalui proses penghitungan hasil try out, diperoleh nilai koefisien reliabilitas skala *Fear of Missing Out* (FoMO) sebesar 0,808 dan skala *self-regulation* sebesar 0,736. Berdasarkan hasil tersebut, kedua skala penelitian dinilai memiliki reliabilitas yang memadai sehingga layak digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian yang digunakan terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Shapiro-Wilk Test* dengan menggunakan bantuan program Jamovi. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui bahwa suatu data penelitian dapat dikatakan normal atau tidak yaitu apabila $p > 0,05$ maka sebaran nilai pada variabel tersebut terdistribusi normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebaran nilai pada variabel tersebut tidak terdistribusi normal. Hasil Uji Normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Variabel	SaphiroW	P	Keterangan
----------	----------	---	------------

<i>Self Regulation</i>	0,989	0,160	Normal
<i>FOMO</i>	0,988	0,183	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) menunjukkan koefisien $W = 0,988$ dengan nilai $p = 0,160$ ($p > 0,05$) dan variabel *Self-Regulation* menunjukkan koefisien $W = 0,989$ dengan nilai $p = 0,183$ ($p > 0,05$). Dari hasil uji tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data dari *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Self-Regulation* berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel tergantung. Dalam uji linearitas hubungan antar variabel dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi menunjukkan $p > 0,05$. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai $F_{linearity} = 0,913$ dan signifikansi $p = 0,600$ ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan *fear of missing out* (FoMO) yang bersifat linear.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengkonfirmasi hipotesis penelitian yang sudah diajukan oleh peneliti. Hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara *self-regulation* dengan *fear of missing out* (FoMO), semakin tinggi *self-regulation* maka semakin rendah *fear of missing out* (FoMO) dan sebaliknya semakin rendah *self-regulation* maka semakin tinggi *fear of missing out* (FoMO), hipotesis bisa dikatakan diterima jika memiliki nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Sebelum melakukan uji hipotesis, penelitian ini harus memenuhi uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

Berdasarkan hasil uji prasyarat tersebut data penelitian bersifat normal dan saling berhubungan. Oleh karena itu, uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan program Jamovi. Hasil analisis uji hipotesis diperoleh koefisien korelasi $= -0,202$ dengan nilai signifikansi $p = 0,007$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-regulation* dan *fear of missing out* (FoMO), di mana semakin tinggi *self-regulation* pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa begitujuga sebaliknya. Dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini diterima.

2. Pembahasan

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-regulation* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa PGSD Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa pengguna TikTok, dengan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,202$ dan nilai signifikansi $p = 0,007$ ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi kemampuan *self-regulation* pada mahasiswa PGSD Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa pengguna TikTok maka semakin rendah *fear of missing out* (FoMO) yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan *self-regulation* maka akan semakin tinggi *fear of missing out* (FoMO) yang dialami mahasiswa PGSD Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa pengguna TikTok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Cahyati dkk. (2025) yang membahas hubungan antara regulasi diri dan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna TikTok, yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan sangat signifikan antara kedua variabel tersebut $r = -0,653$; $p < 0,05$). Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan FoMO yang dialami, dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hasil pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa, sumbangsih efektif *self-regulation* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa PGSD Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa pengguna TikTok dengan koefisien determinan (R^2) sebesar 0,041, yang artinya *self-regulation* memberikan sumbangsih efektif sebesar 4,1% terhadap *fear of missing out* (FoMO), sedangkan 95,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti di dalam penelitian ini (seperti tingginya intensitas penggunaan media sosial, kebutuhan sosial yang tinggi, atau tingkat kecemasan sosial).

Kategorisasi pada penelitian ini mendapatkan hasil bahwa variabel *self-regulation* menunjukkan dari 175 mahasiswa terdapat 91 mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-regulation* termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 52%. Selanjutnya pada variabel *fear of missing out* (FoMO) menunjukkan dari 175 mahasiswa terdapat 73 mahasiswa yang memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 41,7%.

Penelitian ini juga menganalisis karakteristik subjek pada mahasiswa PGSD Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa angkatan 2023–2024 pengguna TikTok berdasarkan jenis kelamin. Dari hasil analisis didapatkan bahwa, persentase mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan mendominasi dalam penelitian ini yaitu sebesar 75,43% (132 orang), sedangkan persentase mahasiswa berjenis kelamin laki-laki adalah sebesar 24,57% (43 orang). Hal ini menunjukkan tingkat partisipasi digital yang tinggi dari mahasiswi dalam menggunakan platform video pendek TikTok.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah proses penyebaran skala dan pengumpulan data yang dilakukan secara *online* melalui *Google Form*. Dari segi penyebaran skala, peneliti tidak dapat secara langsung mendampingi dan mengontrol kejujuran responden saat mengisi kuesioner, melainkan skala disebar memanfaatkan media digital WhatsApp melalui grup angkatan mahasiswa. Sedangkan dari segi pengumpulan data, responden tidak langsung mengisi skala yang disebar karena kesibukan aktivitas perkuliahan mahasiswa PGSD yang padat, karena hal tersebut maka peneliti memerlukan waktu tertentu untuk mendapatkan keseluruhan data yang lengkap dalam penelitian ini. Selain itu, keterbatasan dalam penelitian ini adalah rentang waktu pengambilan data yang relatif singkat yaitu dari tanggal 8 Mei sampai 15 Mei 2026.

D. Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji secara empiris hubungan antara *self-regulation* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa PGSD Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa pengguna TikTok. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hipotesis dalam penelitian ini diterima, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-regulation* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa PGSD Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa pengguna TikTok, artinya semakin tinggi kemampuan *self-regulation* pada mahasiswa maka semakin rendah *fear of missing out* (FoMO). Sebaliknya, semakin rendah kemampuan *self-regulation* pada mahasiswa maka akan semakin tinggi *fear of missing out* (FoMO). Sumbangan efektif *self-regulation* terhadap *fear of missing out* (FoMO) sebesar 4,1%, sedangkan 95,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti di dalam penelitian ini.

E. Referensi

- Cahyati, M. D., Suhadianto, & Rista, K. (2025). Regulasi Diri dan Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna TikTok Ma'rifatullillah Destiana Cahyati. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesi*, 3 (1)(01), 36–46. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>
- Handayani, A., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Baru Pengguna Aplikasi Tiktok. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 1(3), 116–123. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i3.76>
- Hasna, A., & Prasetiawan, H. (2022). *Upaya Meningkatkan Self-Regulated Learning Melalui Konseling Kelompok Realitas Pada Siswa SMA Negeri 7 Yogyakarta*. 6(2), 297–305. <https://doi.org/10.26539/teraputik.621285>
- Influence, T. H. E., & On, O. F. S. (2025). (*Bimbingan dan Konseling : Teori dan Praktik*) *THE INFLUENCE OF SELF-REGULATION ON ACADEMIC PROCRASTINATION WITH SOCIAL MEDIA FOMO AS A MODERATOR*. 09(2).
- Kolinug, C. E. S., & Prasetya, B. E. A. (2022). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Sma Negeri 1 Manado. *Psikopedia*, 2(3), 445–454. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i3.3538>
- Kusnadi, M. L., & Suhartanto, P. E. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 3(2), 19–29. <https://doi.org/10.24071/suksma.v3i2.4933>
- Nurul Natasha, Rini Hartati, & Auliya Syaf. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 775–779. <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/4875>
- Oktari, M., & Utami, R. H. (2024). *The Relationship of Self-Regulation to Online-Fear of Missing Out (On- FoMO) in Female Adolescent K-Pop Fans Hubungan Regulasi Diri terhadap Online-Fear of Missing Out (On-FoMO) pada Remaja Perempuan Penggemar K-Pop*. 2(1), 20–26.
- Ramadhan, M. R., Rachman, A., Jamain, R. R., & Mangkurat, U. L. (n.d.). *Pengaruh Self Esteem*,

Self-regulation, dan Self Concept Terhadap Fomo pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. 0738(3), 696–709.

- Sinambela, C. M. L. (2023). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out Media Sosial Pada Pengguna Instagram Generasi Z Di Kota Medan. *Skripsi*, 25. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/21323%0Ahttps://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/21323/1/198600093> - Charly Mario Leonard Sinambela - Fulltext.pdf
- Soetikno, N., & Andreane, C. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Youtube. *Versi Cetak*, 6(3), 750–756.
- Tri Kurniawati, & Andhita Dyorita Khoiryasdien. (2025). Hubungan antara Self - Esteem dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Gen Z di Jawa Timur. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 5(1), 510–525. <https://doi.org/10.47467/edu.v5i1.6579>
- Urifan, M. F., & Pravesti, C. A. (2025). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Fear of Missing Out (FoMO) Siswa SMA. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 1236–1246. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6265>
- Wati, V. A., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2022). Fear of missing out pada remaja di Surabaya: Bagaimana peranan regulasi diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 297–303.
- Wibaningrum, G., & Aurelly, C. D. (2020). *Fear of Missing Out Scale Indonesian Version : An Internal Structure Analysis*. 9(2), 75–82.
- Wicaksono, K. S., & Hadiyati, F. N. R. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 368–372. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24400>