

**PERAN REGULASI DIRI SISWA DALAM MENGHADAPI
FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DI MAN 2
HULU SUNGAI UTARA**

SKRIPSI

**OLEH
NIDA ULKHAIRAT**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2026 M/1447 H**

**PERAN REGULASI DIRI SISWA DALAM MENGHADAPI
FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DI MAN 2
HULU SUNGAI UTARA**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

**Nida Ulkhairat
NIM. 220101060077**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PENDIDIKAN ISLAM
BANJARMASIN
TAHUN 2026 M/1447 H**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nida Ulkhairat
NIM : 220101060077
Tempat, Tanggal Lahir : Amuntai, 19 Desember 2003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul "Peran Regulasi Diri Siswa dalam Menghadapi *Fear Of Missing Out* (FoMO) di MAN 2 Hulu Sungai Utara" adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku,

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 18 Mei 2026

Yang membuat pernyataan


Nida Ulkhairat



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3253939 Faksimile (0511) 3274492
Email: bkpi@uin-antasari.ac.id Web: <http://ftk.iain-antasari.ac.id>

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor: 069/Un.14/III.1.w/PP.00.9/05/2026

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Nida Ulkhairat
NIM : 220101060077
Program : S-1
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Judul Skripsi: Peran Regulasi Diri Siswa dalam Menghadapi Fear of Missing Out (FoMO) di MAN 2 Hulu Sungai Utara

Hasil Uji Plagiasi: 4%

Berdasarkan hasil uji plagiasi dengan menggunakan www.turnitin.com bahwa naskah skripsi ini dinyatakan memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 20 Mei 2026

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Dra. Raihanatul Janah, M.Pd
196912011994032005

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : Peran Regulasi Diri Siswa dalam Menghadapi
Fear Of Missing Out (FoMO) di MAN 2 Hulu
Sungai Utara

Ditulis oleh : Nida Ulkhairat

NIM : 220101060077

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Program : Strata Satu (S1)

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Tahun Akademik : 2025/2026

Tempat dan Tanggal Lahir : Amuntai, 19 Desember 2003

Alamat : Jl. Pala No.4, Kuripan, Kec. Banjarmasin Tim

Setelah diteliti dan diadakan perbaikan, kami dapat menyetujuinya untuk di pertahankan di depan Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin.

Banjarmasin, 13 Mei 2026
Pembimbing

Dr. H. Hidayat Ma'ruf, M.Pd.
NIP. 196907301995031004

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin

Dr. Saibaniyah Jamah, M.Pd.
NIP. 196910111994032005

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Peran Regulasi Diri Siswa dalam Menghadapi *Fear of Missing Out* (FoMO) di MAN 2 Hulu Sungai Utara.

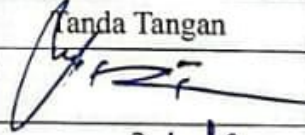
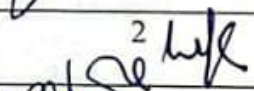

Nama Nida Ulkhairat, NIM 220101060077, telah diujikan dalam sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 11 Juni 2026
Nilai : 91

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin,
Pradana, M.Pd
NIP.196604051993031005



TIM PENGUJI

No	Nama	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. H. Hidayat Ma'ruf, M.Pd Ketua	1 
2	Mufida Istati, M.Pd Anggota	2 
3	Nur Aeni Sanjaya, S.Sos, M.A. Anggota	3 

ABSTRAK

Nida Ulkhairat. NIM.220101060077. *Peran Regulasi Diri Siswa dalam Menghadapi Fear of Missing Out (FoMO) di MAN 2 Hulu Sungai Utara*, Pembimbing Prof. H. Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd., pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin. 2026.

Kata Kunci: Regulasi Diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), Siswa

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan perasaan khawatir ketika individu merasa tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman yang dilakukan orang lain. Regulasi diri berperan dalam membantu individu menghadapi FoMO. Regulasi diri adalah kemampuan mengatur perilaku, tindakan, serta mengelola dirinya agar sesuai dengan tujuan yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk regulasi diri, bentuk FoMO, dan peran regulasi diri siswa dalam menghadapi FoMO di MAN 2 Hulu Sungai Utara.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Subjek penelitian terdiri dari 9 siswa MAN 2 Hulu Sungai Utara. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif deskriptif.

Bentuk regulasi diri siswa terlihat melalui kemampuan menetapkan tujuan, mengendalikan perilaku, dan melakukan evaluasi diri. Bentuk FoMO yang ditemukan ditunjukkan oleh keinginan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta pengaruh lingkungan sosial dalam pengambilan keputusan. Regulasi diri berperan dalam membantu siswa menghadapi FoMO melalui kemampuan mengontrol penggunaan media sosial, mengurangi rasa takut tertinggal, mempertahankan prinsip dan identitas diri, mengelola kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta tetap berfokus pada tujuan pribadi.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا
وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Tuhan semesta alam, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., yang telah membimbing umat manusia menuju jalan keselamatan di dunia dan di akhirat.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Hamdan, M.Pd, Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, yang telah memberikan persetujuan terhadap judul dan pelaksanaan penelitian ini.
2. Ibu Dra. Raihanatul Jannah, M. Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
3. Ibu Nur Aeni Sanjaya, S. Sos., M.A. selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

UIN Antasari Banjarmasin dan validator ahli dalam penyusunan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.

4. Bapak Prof. Dr. H. Hidayat Ma'ruf M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi dan akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berharga selama proses penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Moch. Isra Hajiri, M.Hum. selaku Kepala Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin beserta seluruh staf yang telah memberikan layanan dan fasilitas yang sangat membantu.
6. Para dosen, staf akademik, serta seluruh karyawan dan karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, atas ilmu, bimbingan, serta pelayanan yang diberikan selama masa studi.
7. Bapak Irwan, S.Pd., M.Si. selaku Plt. Kepala MAN 2 HSU, serta Bapak Nurkholish Rasyid, S.Pd., Bapak Berkatullah Amin, S.Pd., M.Pd., dan Ibu Levia Nursholeha, S.Pd. selaku guru Bimbingan dan Konseling (BK) di MAN 2 HSU yang telah memberikan izin, dukungan, serta membantu kelancaran pelaksanaan penelitian ini.
8. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan data dan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

Semoga Allah Swt., melimpahkan rahmat dan karunia-nya kepada mereka dan mencatatnya sebagai kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda. Penulis berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat dan menjadi amal ibadah di sisi-Nya, Aamiin.

Banjarmasin, 1 Dzulhijjah 1447 H
18 Mei 2026 M

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Definisi Istilah.....	10
C. Fokus Penelitian.....	11
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	12
G. Sistematika Penulisan	17
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR	18
A. Tinjauan Teoritik	18
B. Kerangka Pikir	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	32
B. Setting Penelitian	32
C. Partisipan Penelitian.....	33
D. Data dan Sumber Data	34
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Teknik Analisis Data	38
H. Teknik Validitas dan Keabsahan Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	82
BAB V PENUTUP.....	105
A. Simpulan	105
B. Saran.....	106

DAFTAR PUSTAKA.....	108
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	111
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS	211

DAFTAR TABEL

No	Halaman
3. 1 Matriks Data, Sumber Data, dan Teknik Pengumpulan Data	37
4. 1 Identitas Subjek Penelitian.....	45
4. 2 Ringkasan Bentuk Regulasi Diri Fase Perencanaan (<i>Forethought</i>).....	49
4. 3 Ringkasan Bentuk Regulasi Diri Fase Pelaksanaan (<i>Performance</i>)	54
4. 4 Ringkasan Bentuk Regulasi Diri Fase Evaluasi Diri (<i>Self-Reflection</i>).....	59
4. 5 Ringkasan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Aspek <i>Relatedness</i>	66
4. 6 Ringkasan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Aspek <i>Competence</i>	70
4. 7 Ringkasan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Aspek <i>Autonomy</i>	75
4. 8 Ringkasan Peran Regulasi Diri dalam Menghadapi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	81

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
2. 1 Kerangka Pikir	31
3. 1 Lokasi Penelitian.....	33
4. 1 Denah Lokasi MAN 2 Hulu Sungai Utara	44

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Daftar Terjemah Bahasa Asing	111
2. Instrumen Penelitian.....	112
3. Transkrip Wawancara	117
4. Transkrip Wawancara Guru BK	180
5. Transkrip Wawancara PLT Kepala Madrasah	184
6. Lembar Validasi Uji Ahli.....	187
7. Data Tenaga Pendidik.....	188
8. Data Tenaga Kependidikan.....	193
9. SK Pembimbing Skripsi	195
10. Surat Keterangan Telah Seminar Proposal	195
11. Surat Perubahan Judul Skripsi.....	197
12. Surat Izin Riset	198
13. Surat Izin Riset Kementerian Agama Hulu Sungai Utara	199
14. Surat Telah Selesai Riset	200
15. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi	201
16. Dokumentasi Penelitian.....	202
17. Sosial Media Informan Penelitian	204
18. Peraturan di MAN 2 Hulu Sungai Utara terkait batasan penggunaan <i>handphone</i>	210