

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.