

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Dalam bidang pendidikan, teknologi digital merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses belajar siswa. Informasi pembelajaran dapat diakses dengan mudah karena siswa tidak lagi hanya memperoleh informasi dari buku pelajaran dan guru di kelas, tetapi juga melalui berbagai platform digital yang dapat digunakan kapan saja. Kondisi tersebut menyebabkan batas ruang dan waktu dalam proses belajar semakin berkurang. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang paling dekat dengan kehidupan siswa adalah media sosial. Melalui media sosial, siswa dapat berkomunikasi, membagikan aktivitas, serta mengikuti berbagai dinamika sosial yang terjadi. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga memengaruhi pola interaksi dan membentuk kebiasaan baru dalam kehidupan sehari-hari.

Perkembangan teknologi digital di Indonesia ditandai dengan meningkatnya jumlah pengguna internet setiap tahunnya. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dalam Profil Internet Indonesia Tahun 2025, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai sekitar 229,4 juta orang dari total populasi 284,4 juta jiwa dengan tingkat penetrasi internet sebesar 80,66%. Angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya yang berada pada angka 79,50% pada tahun 2024 dan 78,19% pada tahun 2023.

Data tersebut menunjukkan bahwa akses masyarakat terhadap internet terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun.¹

APJII juga menunjukkan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia didominasi oleh Generasi Z, kemudian diikuti oleh Generasi Milenial dan Generasi Alpha. Selain itu, sebagian besar pengguna internet menghabiskan waktu sekitar 4–6 jam per hari untuk mengakses internet, bahkan sebagian lainnya menggunakan internet lebih dari 10 jam setiap hari.² Tingginya intensitas penggunaan internet tersebut menunjukkan bahwa remaja hidup dalam lingkungan digital yang sangat aktif dan dekat dengan penggunaan media sosial.

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) karena berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta keinginan untuk diterima dalam kelompok sebaya. Pada masa ini, interaksi sosial memiliki peran penting dalam pembentukan konsep diri sehingga remaja cenderung lebih sensitif terhadap informasi, aktivitas, maupun pengalaman yang dialami orang lain. Kondisi tersebut membuat remaja lebih mudah merasa khawatir atau takut tertinggal dari berbagai aktivitas sosial yang mereka lihat melalui media sosial.³

Berdasarkan fakta tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingginya penggunaan internet dan media sosial pada remaja tidak hanya memengaruhi pola interaksi sosial, tetapi juga cara mereka menilai diri sendiri dan menempatkan diri dalam

¹ APJII " Laporan Survei Internet Indonesia 2025 (data durasi dan perilaku penggunaan internet)", Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2025, <https://survei.apjii.or.id/survei/register/48?type=free>, diakses 26 Desember 2025.

² APJII " Laporan Survei Internet Indonesia 2025 ", diakses 26 Desember 2025.

³ Rizki Setiawan Akbar dkk., "Ketakutan akan Kehilangan Momen (FoMO) pada Remaja Kota Samarinda," *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 7, no. 2 (2019): 39.

kelompok sebaya. Fenomena ini menunjukkan pentingnya memahami karakteristik perkembangan remaja sebagai dasar dalam mengkaji berbagai permasalahan psikologis yang muncul di era digital, salah satunya adalah *Fear of Missing Out* (FoMO).

Jika remaja tidak mampu mengendalikan diri dalam menghadapi lingkungan digital yang serba cepat dan intens, maka kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai bentuk tekanan psikologis. Paparan terhadap informasi, pencapaian, aktivitas, dan interaksi sosial yang ditampilkan melalui media sosial dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, salah satunya perasaan tertinggal dibandingkan dengan teman sebaya. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil penelitian Ayuningtyas (2020) yang menemukan bahwa kecanduan internet secara signifikan dapat mendorong munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO).⁴

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan perasaan takut, cemas, atau khawatir yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal informasi, pengalaman, maupun aktivitas yang dialami orang lain.⁵ Menurut Przybylski dkk., FoMO adalah perasaan tidak nyaman yang muncul ketika individu merasa kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam pengalaman berharga yang sedang dialami oleh orang lain, sehingga mendorong individu untuk terus memantau aktivitas sosial melalui media

⁴ Rizky Fitriannisa Ayuningtyas dan Bambang Dibyo Wiyono, "Studi Mengenai Kecanduan Internet dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo," *Jurnal BK UNESA* 11, no. 4 (2020): 413.

⁵ Hidayatul Fitri, "Pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial," *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 5.

digital.⁶ Kondisi ini sering kali dipicu oleh ketidakpuasan terhadap aktivitas yang sedang dijalani serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.⁷

FoMO dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi individu. Dalam batas tertentu, FoMO dapat mendorong seseorang untuk lebih aktif mencari informasi, memperluas relasi sosial, serta meningkatkan partisipasi dalam berbagai kegiatan yang dianggap bermanfaat. Namun, apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengendalikan diri, FoMO dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Secara psikologis, FoMO dapat memunculkan perasaan cemas, gelisah, dan tidak tenang. Dari aspek sosial, FoMO dapat mendorong individu untuk terus memantau aktivitas orang lain agar tidak merasa tertinggal. Sementara itu, dalam aspek akademik, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akibat FoMO dapat mengganggu proses belajar, menurunkan konsentrasi saat pembelajaran, serta mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar.

Berdasarkan dampak tersebut, FoMO merupakan fenomena yang perlu mendapat perhatian, terutama pada remaja yang menjadi kelompok pengguna media sosial terbesar. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan regulasi diri yang baik agar individu mampu mengendalikan dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial, menyaring informasi yang diterima, serta mengatur perilakunya secara bijaksana. Dalam Islam, individu juga diajarkan untuk mampu

⁶ Andrew K. Przybylski dkk., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841

⁷ Rizki Setiawan Akbar dkk., "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda," *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 7, no. 2 (2019): 38, <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>.

mengendalikan dan memperbaiki dirinya agar terhindar dari perilaku yang dapat memberikan dampak negatif bagi kehidupan.

Allah Swt. berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11:

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ
مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا
لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ (١١)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa perubahan keadaan seseorang tidak akan terjadi tanpa adanya usaha untuk memperbaiki diri.⁸ Perubahan tersebut mencakup kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, sikap, dan perilakunya agar tetap berada pada arah yang positif. Hal ini sejalan dengan konsep regulasi diri yang menekankan kemampuan individu untuk mengontrol, mengarahkan, serta mengevaluasi dirinya dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam konteks penelitian ini, regulasi diri diperlukan agar siswa mampu mengelola dorongan, perasaan, dan perilakunya secara bijaksana sehingga tidak mudah terpengaruh oleh berbagai tekanan sosial yang dapat memunculkan *Fear of Missing Out* (FoMO).

Menurut Miller dan Brown, regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola serta mengarahkan perilakunya secara luwes untuk mencapai tujuan tertentu. Sementara itu, Pervin dkk. dalam Wulandari menjelaskan bahwa regulasi diri tidak hanya berkaitan dengan perencanaan dan pelaksanaan tindakan untuk mencapai tujuan, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam

⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Tafsir Al-Qur'an Kementerian Agama Republik Indonesia QS. Ar-Ra'd Ayat 11*, diakses melalui [Qur'an Kemenag](https://www.kemendagri.go.id/), pada 20 Mei 2026, pukul 08.00 WITA.

mengamati serta mengevaluasi dirinya agar mampu menghindari pengaruh lingkungan yang dapat menghambat aktivitas yang sedang dijalani.⁹

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi tingkat FoMO pada remaja maupun mahasiswa. Yusra (2022) menemukan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat FoMO yang dialami. Sebaliknya, individu dengan regulasi diri yang rendah cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi.¹⁰

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Vikcyyati (2023) yang menganalisis pengaruh regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna TikTok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan kontribusi sebesar 46% terhadap munculnya perilaku FoMO, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia dan jenis kelamin.¹¹

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan salah satu faktor penting dalam menghadapi fenomena FoMO. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu mengelola dorongan sosial, menyaring informasi yang diterima, serta mengambil keputusan secara sadar

⁹ Astri Wulandari, "Hubungan Kontrol Diri Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial" (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020), 27.

¹⁰ Alfanny Maulany Yusra dan Lisfarika Napitupulu, "Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa," *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 2, no. 2 (2022): 74.

¹¹ Meishe Agatha Vikcyyati dan Yuli Asmi Rozali, "Analisis Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out," *Jurnal Psychomunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 2023, 127.

dalam penggunaan media sosial sehingga tidak mudah terjebak dalam perasaan takut tertinggal dari lingkungan sekitarnya.

entingnya regulasi diri dalam menghadapi FoMO tidak hanya berkaitan dengan penggunaan media sosial, tetapi juga berhubungan dengan pencapaian tugas-tugas perkembangan siswa yang menjadi perhatian dalam layanan Bimbingan dan Konseling. FoMO dapat memunculkan perasaan cemas, takut tertinggal, serta dorongan untuk terus mengikuti aktivitas orang lain. Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri diperlukan agar siswa mampu mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilakunya secara bijaksana ketika menghadapi berbagai informasi maupun aktivitas sosial di lingkungan sekitarnya.

Kemampuan regulasi diri yang baik dapat membantu siswa mengembangkan aspek perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier yang menjadi fokus layanan bimbingan dan konseling.¹² Pada aspek perkembangan pribadi, regulasi diri membantu siswa mengenali, mengendalikan, dan mengarahkan dirinya secara lebih positif ketika menghadapi berbagai tekanan maupun pengaruh dari lingkungan sekitarnya. Pada aspek perkembangan sosial, regulasi diri membantu siswa menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya tanpa harus selalu merasa tertinggal dari aktivitas orang lain. Pada aspek perkembangan belajar, kemampuan mengendalikan penggunaan media sosial dapat membantu siswa mempertahankan konsentrasi dan fokus dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, regulasi diri juga berperan dalam aspek perkembangan

¹² Rizki Mulia dkk., "Bidang Layanan Bimbingan dan Konseling," *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research* 4, no. 2 (2024): 5614.

karier karena membantu siswa menetapkan tujuan, membuat perencanaan, dan mengambil keputusan secara lebih terarah. Dengan demikian, regulasi diri menjadi kemampuan yang penting dimiliki siswa dalam menghadapi FoMO agar tugas-tugas perkembangannya dapat tercapai secara optimal.

Untuk memperkuat gambaran fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti melakukan observasi awal di MAN 2 Hulu Sungai Utara. Berdasarkan hasil pengamatan awal, ditemukan adanya perbedaan perilaku siswa dalam penggunaan media sosial. Beberapa siswa menunjukkan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO), yang terlihat dari kebiasaan mengikuti tren yang sedang viral di media sosial, khususnya TikTok. Hasil observasi tersebut didukung oleh hasil wawancara awal peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK): “Siswa di MAN 2 HSU memang suka sekali mengikuti tren-tren yang sedang viral, terutama tren yang berasal dari TikTok.”¹³ Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ketertarikan siswa terhadap tren di media sosial menjadi salah satu faktor yang mendorong tingginya penggunaan media sosial dikalangan siswa.

Diitemukan pula siswa yang tidak menunjukkan kecenderungan FoMO yang menonjol. Kelompok siswa ini mampu mengatur penggunaan *handphone* selama jam pelajaran, lebih fokus mengikuti kegiatan pembelajaran, serta tidak menunjukkan rasa cemas yang berlebihan ketika tidak terhubung dengan media sosial. Kondisi tersebut diperkuat oleh keterangan guru BK sebagai berikut..

”Siswa diperbolehkan membawa *handpone*, namun penggunaannya dibatasi dan hanya dapat digunakan pada waktu tertentu sesuai dengan ketentuan sekolah.”¹⁴

¹³ Levia Norsholeha, S.Pd., Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling MAN 2 Hulu Sungai Utara, 9 Mei 2025, 09.30 WITA.

¹⁴ Levia Norsholeha, S.Pd., 9 Mei 2025, 09.35 WITA.

Perbedaan perilaku tersebut mencerminkan adanya variasi kemampuan siswa dalam mengelola dan mengendalikan diri. Beberapa siswa dinilai telah memiliki regulasi diri yang baik, sementara itu siswa lain masih menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial maupun lingkungan sosial di sekitarnya.

Penelitian mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO) dan regulasi diri telah banyak dilakukan sebelumnya. Namun, sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan berfokus pada hubungan antarvariabel. Akibatnya, masih terbatas penelitian yang menggambarkan secara mendalam bagaimana bentuk regulasi diri yang dimiliki siswa, bagaimana bentuk FoMO yang mereka alami, serta bagaimana peran regulasi diri dalam menghadapi FoMO berdasarkan pengalaman yang mereka rasakan secara langsung.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bentuk regulasi diri siswa, bentuk *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialami siswa, serta peran regulasi diri dalam menghadapi FoMO di MAN 2 Hulu Sungai Utara. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman siswa dalam menghadapi FoMO. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa di era digital.

Berdasarkan konteks penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul **"PERAN REGULASI DIRI SISWA DALAM**

MENGHADAPI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DI MAN 2 HULU SUNGAI UTARA”.

B. Definisi Istilah

Untuk memperjelas makna dari istilah-istilah penting yang digunakan dalam penelitian ini, perlu diberikan penjelasan agar tidak terjadi kesalahan dalam memahami makna yang dimaksud.

1. Peran

Peran dalam penelitian ini dimaknai sebagai kontribusi regulasi diri dalam mengarahkan, mengontrol, merencanakan serta mengatur perilaku agar mampu menghadapi *Fear of Missing Out* (FoMO).

2. Regulasi Diri

Regulasi diri dalam penelitian ini adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengarahkan, mengontrol, merencanakan serta mengatur perilaku untuk mencapai tujuan tertentu dengan melalui fase *forethought* (perencanaan), *performance* (pelaksanaan), dan *self reflection* (refleksi diri).

3. *Fear of Missing Out* (FoMO)

Dalam penelitian ini, *Fear of Missing Out* (FoMO) dimaknai sebagai perasaan takut dan cemas yang muncul ketika individu tidak dapat tetap terhubung dengan orang lain, serta adanya keinginan untuk terus mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh orang lain.

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, fokus penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut

1. Bentuk regulasi diri siswa MAN 2 Hulu Sungai Utara.
2. Bentuk *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa MAN 2 Hulu Sungai Utara.
3. Peran regulasi diri siswa dalam menghadapi *Fear of Missing Out* (FoMO).

D. Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi bentuk regulasi diri siswa MAN 2 Hulu Sungai Utara.
2. Mengidentifikasi bentuk *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa MAN 2 Hulu Sungai Utara.
3. Menganalisis peran regulasi diri siswa dalam menghadapi *Fear of Missing Out* (FoMO) di MAN 2 Hulu Sungai Utara.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu menambah wawasan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khusus perilaku remaja terkait dengan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO). Melalui pembahasan mengenai peran regulasi diri siswa dalam menghadapi FoMO, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi penelitian berikutnya dalam mengembangkan kajian FoMO pada cakupan yang lebih luas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran siswa mengenai regulasi diri agar tidak mengganggu kehidupan akademik maupun sosial mereka. Siswa juga dapat memahami resiko FoMO berlebihan, dapat mengontrol perilaku dirinya, serta mampu menghadapi kecenderungan FoMO.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Diharapkan penelitian ini bisa membantu Guru BK untuk memperoleh pemahaman lebih baik mengenai dampak negatif FoMO dan rendahnya regulasi diri pada siswa, terutama terkait konsentrasi, motivasi belajar, dan interaksi sosial di sekolah. Informasi ini bisa dijadikan dasar untuk merancang pendekatan pembelajaran atau layanan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

c. Bagi Kepala Madrasah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan kepala madrasah dalam merancang program pembinaan diri untuk siswa, serta dapat membuat kebijakan atau kegiatan yang memahami kondisi siswa terkait regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO).

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam penyusunan penelitian ini, peneliti turut mengkaji beberapa penelitian terdahulu yang memiliki pembahasan serupa. Meskipun membahas topik yang sama, penelitian ini memiliki perbedaan pada beberapa aspek, baik dari fokus

kajian, variabel yang diteliti, karakteristik subjek penelitian yang digunakan, maupun hasil analisis data.

1. Penelitian Bunga Firstrian Yusnia Cahyani (2024) berjudul “Pengaruh *Fear of Missing Out* dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang” menggunakan pendekatan kuantitatif kausal sebanyak 214 responden mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan regulasi diri berpengaruh negatif, di mana semakin baik regulasi diri, semakin rendah prokrastinasi akademik.¹⁵

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada kajian FoMO dan regulasi diri. Adapun perbedaannya terdapat pada fokus, subjek dan pendekatan penelitian. Penelitian Cahyani berfokus pada pengaruh FoMO dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan menggunakan pendekatan kuantitatif kausal, sedangkan penelitian ini berfokus pada peran regulasi diri siswa dalam menghadapi FoMO dengan menggunakan pendekatan kualitatif, sehingga lebih menekankan pada pengalaman dan cara siswa mengelola dirinya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Penelitian oleh Salsabila Rafif (2024) dengan judul “Pengaruh Regulasi Diri Akademik terhadap *Online Fear of Missing Out (ON-FoMO)* pada Siswa

¹⁵ Bunga Firstrian Yusnia Cahyani, Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Skripsi, Universitas Negeri Malang, 2024), 45.

SMK” dengan pendekatan kuantitatif menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana terhadap 291 siswa SMK Negeri 1 Tanah Grogot. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap ON-FoMO, artinya semakin baik regulasi diri siswa, semakin rendah kecenderungan kecemasan berlebihan terkait penggunaan media sosial.¹⁶

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian, yaitu sama-sama membahas FoMO dan regulasi diri pada siswa di lingkungan sekolah. Adapun perbedaannya, penelitian Rafif menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur pengaruh antarvariabel, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berfokus pada penggalian pengalaman, perilaku, dan cara siswa dalam mengelola regulasi diri saat menghadapi FoMO dalam kehidupan sehari-hari.

3. Penelitian Siti Muyassaroh (2024) dengan judul “Fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* dan Regulasi Diri pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020” menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO dipengaruhi oleh aktifnya penggunaan media sosial, adanya waktu luang, serta kebutuhan mengikuti tren dan mengekspresikan diri. Untuk mengatasinya, mahasiswa

¹⁶ Salsabila Rafif, “Pengaruh Regulasi Diri Akademik Terhadap *Online Fear of Missing Out (FoMO)* Siswa SMK” (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2024), 1.

melakukan regulasi diri melalui peningkatan kesadaran diri, pengaturan waktu, dan fokus pada tujuan pribadi.¹⁷

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian, yaitu sama-sama membahas regulasi diri dan FoMO. Adapun perbedaannya, penelitian Muyassaroh berfokus pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini berfokus pada siswa di lingkungan sekolah serta lebih menekankan pada pengalaman regulasi diri dalam kehidupan sehari-hari.

4. Hasil penelitian oleh Hilda Muhlis (2024) berjudul “Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) Pengguna Media Sosial pada Mahasiswa IAIN Parepare.” Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa angket regulasi diri dan FoMO. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap FoMO, di mana semakin tinggi regulasi diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat FoMO yang dialami, baik dari aspek kecemasan sosial, ketergantungan media sosial, maupun persepsi kehilangan.¹⁸

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian, yaitu sama-sama membahas regulasi diri dan FoMO. Adapun perbedaannya, penelitian Muhlis menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat pengaruh antarvariabel, sedangkan penelitian ini

¹⁷ Sitti Muyassaroh, “Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Regulasi Diri pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Angkatan 2020.”, (Skripsi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2024), 75-76.

¹⁸ Hilda Muhlis, “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap FoMO Pengguna Media Sosial pada Mahasiswa IAIN Parepare” (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Parepare, 2025), 45.

menggunakan pendekatan kualitatif yang lebih menyoroti pengalaman dan kondisi subjek secara mendalam.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Fetty Ernisa (2025) berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Pengguna Media Sosial Gen Z di Daerah Khusus Jakarta.” Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai signifikansi korelasi sebesar $0,400 > 0,05$ sehingga regulasi diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* tidak terdapat hubungan yang signifikan.¹⁹

Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada pembahasan yang sama-sama mengkaji regulasi diri dan FoMO. Selain itu, kedua penelitian ini juga menyoroti pengaruh perkembangan sosial terhadap perilaku individu, khususnya dalam kecenderungan mengikuti aktivitas orang lain.

Adapun perbedaannya, penelitian Ernisa menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat hubungan antarvariabel, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang lebih menekankan pada pemahaman mendalam mengenai peran regulasi diri siswa dalam menghadapi *Fear of Missing Out (FoMO)*.

¹⁹ Fetty Ernisa, “Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Pengguna Media Sosial Gen Z di Daerah Khusus Jakarta” (Skripsi, Universitas Mercu Buana Jakarta Barat, 2025), 50.

G. Sistematika Penulisan

Penyusunan penelitian ini disajikan dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

1. Bagian awal skripsi, terdiri dari halaman sampul, halaman logo, halaman judul, halaman pernyataan keaslian tulisan, halaman bukti bebas plagiasi, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman abstrak, halaman kata pengantar, halaman daftar isi, halaman daftar tabel, halaman daftar gambar, serta halaman daftar lampiran.
2. BAB I Pendahuluan, memuat konteks penelitian, definisi istilah, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, dan sistematika penulisan.
3. BAB II Kajian Teori dan Kerangka Berpikir, berisi tinjauan teori serta kerangka berpikir yang digunakan dalam penelitian.
4. BAB III Metode Penelitian menjelaskan jenis dan pendekatan penelitian, setting penelitian, partisipan penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, serta teknik pengolahan data.
5. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan memaparkan gambaran umum lokasi penelitian, identitas informan, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian.
6. BAB V Penutup memuat kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah dilakukan.
7. Bagian akhir skripsi terdiri atas daftar pustaka, lampiran-lampiran, serta daftar riwayat hidup penuli