

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA SISWA KELAS X SMA 9 PADANG

Penelitian ini dilakukan kepada siswa kelas X SMA 9 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada siswa kelas X SMA 9 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA 9 Padang yang berjumlah 403 siswa. Adapun subjek penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu teknik untuk menentukan sampel populasi dengan di lakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu, cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen. (dalam Sugiyono, 2022) maka didapat jumlah sampel sebanyak 60 siswa kelas X SMA 9 Padang. Alat ukur yang digunakan adalah Skala regulasi diri yang peneliti susun berdasarkan aspek dari regulasi diri menurut Zimmerman (dalam Rizki dan Ummayah, 2021) dan Skala *Fear of Missing Out* yang peneliti susun berdasarkan aspek menurut Przybylski,dkk (2013). Metode analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan korelasi *product moment (pearson)*, yang menunjukkan bahwa $r = -0.543$ dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,01$), artinya terdapat hubungan dengan arah negatif dan sangat signifikan antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out* pada siswa kela X SMA 9 Padang. Berarti hipotesis penelitian diterima. Adapun sumbangan efektif dari variabel regulasi diri terhadap *fear of missing out* sebesar 29,5%, hal ini dapat diartikan bahwa regulasi diri mampu memberikan kontribusi terhadap *fear of missing out* sebesar 29,5%.

Kata kunci: regulasi diri, *fear of missing out*, siswa

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND FEAR OF MISSING OUT (FOMO) IN STUDENTS OF CLASS X OF SMA 9 PADANG

This study was conducted on grade X students of SMA 9 Padang. This study aims to see whether there is a relationship between self-regulation and fear of missing out in grade X students of SMA 9 Padang. The population in this study were grade X students of SMA 9 Padang totaling 403 students. The subjects of this study used a simple random sampling technique, which is a technique for determining population samples by doing it randomly without paying attention to the strata in the population, this method is done if the population members are considered homogeneous. (in Sugiyono, 2022) then the number of samples obtained was 60 grade X students of SMA 9 Padang. The measuring instrument used was the Self-Regulation Scale which the researcher compiled based on aspects of self-regulation according to Zimmerman (in Rizki and Ummayah, 2021) and the Fear of Missing Out Scale which the researcher compiled based on aspects according to Przybylski, et al. (2013). The data analysis method used for hypothesis testing in this study is by using the product moment correlation (pearson), which shows that $r = -0.543$ with a p value = 0.000 (<0.01), meaning that there is a negative and very significant relationship between Self-Regulation and Fear of Missing Out in grade X students of SMA 9 Padang. This means that the research hypothesis is accepted. The effective contribution of the self-regulation variable to fear of missing out is 29,5%, this can be interpreted that self-regulation is able to contribute to fear of missing out by 29,5%.

Keywords: self-regulation, fear of missing out, students