

# HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA SISWA DI SMA N 3 PADANG

Raysa Audina Rachman, Progam Psikologi, Fakultas Psikologi  
Universitas Putra Indonesia YPTK Padang  
Email : [Raysaaudina@gmail.com](mailto:Raysaaudina@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada siswa SMA N 3 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Lubuk Alung Pengguna Aplikasi TitTok yang berjumlah 1186 siswa. Adapun subjek penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling* yaitu teknik untuk menentukan sampel populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (dalam Sugiyono, 2022) maka didapat jumlah sampel sebanyak 221 siswa SMA N 3 Padang. Alat ukur yang digunakan adalah Skala regulasi diri yang peneliti susun berdasarkan aspek dari regulasi diri menurut Zimmerman (dalam Kristiyani, 2020) dan Skala *Fear of Missing Out* yang peneliti susun berdasarkan aspek menurut Przybylski,dkk (dalam Aulia dkk, 2024). Metode analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan korelasi *product moment (pearson)*, yang menunjukkan bahwa  $r = -0,531$ , 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 SMA N 1 Lubuk Alung pengguna aplikasi TikTok. Berarti hipotesis penelitian diterima. Adapun sumbangan efektif dari variabel regulasi diri terhadap *fear of missing out* sebesar 28,2%, hal ini dapat diartikan bahwa regulasi diri mampu memberikan kontribusi terhadap *fear of missing out* sebesar 28,2%.

**Kata kunci:** *Fear of Missing Out*, Pendidikan,Regulasi diri, Siswa,Sekolah.

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION WITH FEAR OF MISSING OUT (FOMO) IN SMA N 3 PADANG STUDENTS**

*Raysa Audina Rachman, Psychology Progam, faculty of psychology  
Putra Indonesia University YPTK Padang  
Email : [Raysaaudina@gmail.com](mailto:Raysaaudina@gmail.com)*

### **ABSTRACT**

*This research aims to see whether there is a relationship between self-regulation and fear of missing out in SMA N 3 Padang. The population in this study were students at SMA N 3 Padang, totaling 1186 students. The subject of this research used a quota sampling technique, namely a technique for determining a population sample that has certain characteristics up to the desired number (quota) (in Sugiyono, 2022). The sample size was 221 students of SMA N 3 Padang. The measuring instruments used are the self-regulation scale which researchers compiled based on aspects of self-regulation according to Zimmerman (in Kristiyani, 2020) and the Fear of Missing Out Scale which researchers compiled based on aspects according to Przybylski,dkk (in Aulia dkk, 2024). The data analysis method used to test the hypothesis in this research is to use product moment (Pearson) correlation, which shows that  $r = -0.531$  with a  $p$  value = 0.000 ( $<0.01$ ), meaning that there is a negative and very significant relationship between Self-Regulation with Fear of Missing Out among SMA N 3 Padang students. This means that the research hypothesis is accepted. The effective contribution of the self-regulation variable to the fear of missing out is 28,2%. This means that self-regulation is able to contribute to the fear of missing out by 28,2%.*

*Keywords : Education, Fear of Missing Out,Self regulation,Student, School,*