

Abstract

Advances in technology, and communication in the last few years are very rapid, one of the effects is the Fear of Missing Out. Fear of Missing Out is the anxiety of a person or individual where when someone experiences a valuable experience while he does not experience it. The purpose of this study was to determine whether there was an influence of loneliness and self-regulation on Fear of Missing Out in first year students of the Psychology Faculty of UIN Sunan Gunung Djati Bandung. The sample of this study was 144 students. Data were collected by filling out a questionnaire using 3 measuring instruments, namely the Fear of Missing Out, Loneliness and Self-Regulation Scale. The result of this study is that loneliness and self-regulation do not simultaneously affect Fear of Missing Out with a significance value of 0.330 (sig. > 0.05). Furthermore, Loneliness and Self-Regulation partially have no effect on Fear of Missing Out with a significance value of 0.171 and 0.742 (sig. > 0.05).

Key words : *Fear of Missing Out; Loneliness; Self Regulation.*



Abstrak

Kemajuan teknologi, dan komunikasi dalam beberapa tahun terakhir ini sangat pesat, salah satu dampaknya yaitu *Fear of Missing Out*. *Fear of Missing Out* merupakan kecemasan seseorang atau individu dimana ketika seseorang mengalami pengalaman berharga sedangkan dirinya tidak mengalaminya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kesepian dan regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Sampel dari penelitian ini sebanyak 144 mahasiswa. Pengambilan data dilakukan menggunakan pengisian kuesioner dengan menggunakan 3 alat ukur, yaitu *Skala Fear of Missing Out*, Kesepian dan Regulasi Diri. Hasil dari penelitian ini adalah Kesepian dan Regulasi Diri tidak secara simultan bersama-sama mempengaruhi *Fear of Missing Out* dengan nilai signifikansi sebesar 0,330 (sig. > 0,05). Selanjutnya Kesepian dan Regulasi Diri pun secara parsial tidak berpengaruh terhadap *Fear of Missing Out* dengan masing-masing nilai signifikansi sebesar 0,171 dan 0,742 (sig. > 0,05).

Kata Kunci : *Fear of Missing Out*; Kesepian; Regulasi Diri.

