

## Abstrak

Perkembangan teknologi internet tentunya sangat berpengaruh pada bidang komunikasi. Pola interaksi sosial yang awalnya dilakukan secara konvensional kini semakin dipermudah dengan adanya berbagai media komunikasi, salah satunya adalah media sosial. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial TikTok. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan sampel penelitian mahasiswa aktif berjumlah 108 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala regulasi diri dan *fear of missing out*. Hasil dari penelitian ini adalah regulasi diri tidak mempengaruhi *fear of missing out* dengan nilai signifikansi sebesar 0,303 ( $\text{sig} > 0,05$ ). Selanjutnya regulasi diri pun secara parsial tidak berpengaruh terhadap *fear of missing out* dengan nilai signifikansi sebesar 0,303 ( $\text{sig} > 0,05$ ).

Kata kunci : regulasi diri, *fear of missing out*, mahasiswa.

