

Self regulation dan kecenderungan adiksi media sosial pada santri: bagaimana peran fear of missing out sebagai mediator?

Reina Salsabilla Amalia Putri¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

Amanda Pasca Rini²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

Eko April Ariyanto³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

E-mail: reinaputri443@gmail.com

Abstract

Social media plays an essential role in daily life, particularly among adolescents. However, excessive use can lead to social media addiction tendencies, which often disrupt direct social interactions and neglect responsibilities. This condition is triggered by a lack of self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO). This study aims to analyze the relationship between self-regulation and social media addiction tendencies, with FoMO as a mediator variable. The research employed a quantitative approach involving 246 adolescent students aged 18-21 years, selected using random sampling techniques. Data were collected using a Likert scale, including the social media addiction tendency scale, the self-regulation scale, and the FoMO scale. Data analysis was conducted using mediation analysis. Results revealed a negative and significant correlation between self-regulation and social media addiction tendencies through FoMO (indirect effects = -0.225; $p = 0.000$). Moreover, the direct effect of self-regulation on social media addiction tendencies was greater (direct effects = -0.379; $p = 0.000$). In conclusion, self-regulation plays a crucial role in reducing social media addiction tendencies, both directly and through the reduction of FoMO.

Keywords: social media addiction, self regulation, FoMO, adolescent students

Abstrak

Media sosial memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan kecenderungan adiksi media sosial, yang sering kali mengganggu interaksi sosial langsung dan mengabaikan tanggung jawab. Kondisi ini dipicu oleh kurangnya self-regulation dan Fear of Missing Out (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara self-regulation dan kecenderungan adiksi media sosial dengan FoMO sebagai variabel mediator. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan 246 remaja santri berusia 18-21 tahun sebagai subjek, dipilih melalui teknik random sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert yang meliputi skala kecenderungan adiksi media sosial, skala self-regulation, dan skala FoMO. Analisis data dilakukan menggunakan analisis mediasi. Hasil menunjukkan korelasi negatif dan signifikan antara self-regulation dengan kecenderungan adiksi media sosial melalui FoMO (indirect effects = -0,225; $p = 0,000$). Selain itu, terdapat efek langsung self-regulation terhadap kecenderungan adiksi media sosial yang lebih besar (direct effects = -0,379; $p = 0,000$). Kesimpulannya, self-regulation memiliki peran penting dalam mengurangi kecenderungan adiksi media sosial, baik secara langsung maupun melalui pengurangan FoMO.

Kata Kunci: adiksi media sosial, self regulation, FoMO remaja santri

Pendahuluan

Kehidupan manusia saat ini telah mengalami banyak perubahan, terutama dalam bidang teknologi dan informasi. Salah satu inovasi teknologi yang dominan adalah *smartphone*, yang memungkinkan penggunaannya mengakses berbagai fitur, termasuk media sosial (Youarti & Hidayah, 2018). Media sosial seperti Facebook, Instagram, TikTok, dan WhatsApp berfungsi sebagai sarana komunikasi, hiburan, dan tempat berbagi informasi (Mulyati & Frieda, 2019). Berdasarkan Datareportal.com (2024), terdapat 5,17 miliar pengguna media sosial di dunia, setara dengan 63,7% populasi global, dengan mayoritas pengguna berusia di atas 18 tahun. Di Indonesia, pengguna media sosial mencapai 167 juta orang atau sekitar 60,4% dari total populasi, dengan durasi penggunaan rata-rata tiga jam per hari (Riyanto, 2024).

Media sosial berfungsi sebagai sarana komunikasi yang memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman, minat, serta menjalin hubungan dengan orang lain dari berbagai latar belakang budaya dan geografis tanpa batasan yang biasanya terjadi di dunia nyata (Kwahk & Park, 2016). Selain menyediakan ruang interaksi, *platform* ini juga memberikan beragam manfaat, mulai dari sumber hiburan, mengikuti tren terbaru, hingga tempat untuk mencari ulasan produk, layanan, atau destinasi tertentu (Aurellia & Murti, 2024). Media sosial dapat menjadi media yang berguna dalam pendidikan, karena ruang interaktif yang memfasilitasi pembelajaran kolaboratif dengan meningkatkan komunikasi antar siswa dan pengajar sehingga meningkatkan keterlibatan dan prestasi akademis (Anasari & Khan, 2020). Namun, perbedaan individu juga sangat mempengaruhi penggunaan media sosial (Mercan & Uysal) di mana beberapa orang menggunakan *platform* ini untuk berbagi konten pribadi seperti foto, video, atau blog, sementara yang lain lebih fokus pada menjaga hubungan dengan teman lama atau membangun koneksi baru (Yildyz & Kocak, 2020).

Media sosial dapat menjadi sarana yang efektif untuk kampanye dan mengedukasi tentang kesehatan mental, karena memungkinkan pengguna untuk mendapatkan informasi serta terhubung dengan para profesional di bidang tersebut (Ulfi, dkk., 2022). Media sosial memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengeksplorasi berbagai identitas dan menentukan afiliasi kelompok atau terlibat dalam aktivitas sosial dan politik serta memberikan ruang untuk mengenal diri dan mengetahui apa yang disukai tanpa tekanan dari keluarga atau lingkungan sekitar (Perez-Torres, 2024). Melalui komunikasi tidak langsung, media sosial membuat interaksi lebih nyaman untuk membahas topik sensitif, mencari informasi anonim, menjaga persahabatan, dan mengelola citra diri, sehingga remaja dapat berkomunikasi, mengontrol interaksi sosial, dan tetap terhubung sesuai dengan kebutuhan dan keinginan pribadi (Manago & Vaughn, 2015). Selain itu, berinteraksi dengan berbagai orang di *platform* ini memungkinkan remaja untuk melihat dan menilai diri sendiri dari berbagai sudut pandang, karena pandangan seseorang

Self regulation dan kecenderungan adiksi media sosial pada santri: bagaimana peran fear of missing out sebagai mediator?

terhadap diri sendiri sering kali dipengaruhi oleh interaksi dengan orang lain (Meier & Johnson, 2022 ; Schreurs & Vandebosch, 2021).

Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu adiksi media sosial (Pakkati, dkk., 2021) Individu yang mengalami adiksi media sosial cenderung bergantung pada platform tersebut, mengabaikan tanggung jawab, dan bahkan menghadapi berbagai masalah emosional serta sosial (Praditha & Wulayani, 2024). Efek dari adiksi media sosial meliputi gangguan tidur, menurunnya produktivitas, konflik interpersonal, serta gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan stres (He & Bechara, 2017). Adiksi media sosial juga dapat menyebabkan gangguan dalam kemampuan akademik, menurunnya kualitas hubungan interpersonal, dan meningkatnya masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan stres (Yu & Luo, 2021; Griffiths et al., 2014).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sekitar 20% remaja mengalami adiksi media sosial, dengan tingkat adiksi yang lebih tinggi terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki (Doyrusever, 2021). Selain itu, penelitian Gunawan et al. (2021) menyebutkan bahwa remaja adalah kelompok yang paling rentan mengalami adiksi media sosial. Adiksi ini memberikan dampak serius, termasuk terganggunya kinerja akademik, penurunan harga diri, dan isolasi sosial (Scherr & Wang, 2021). Pada kalangan santri, adiksi media sosial juga memengaruhi kehidupan spiritual dan interaksi sosial mereka, seperti berkurangnya semangat beribadah serta komunikasi yang terbatas dengan lingkungan sekitar (Zainiyah et al., 2024). Adiksi media sosial juga ditemukan di kalangan remaja di pesantren, di mana intensitas penggunaan yang tinggi memengaruhi kehidupan spiritual dan aktivitas belajar mereka (Farid, dkk., 2024; Sholikah, 2023). Survei terhadap santri menunjukkan bahwa 38,7% pernah mengabaikan belajar atau mengaji karena penggunaan media sosial, dan 35,5% merasa gelisah jika tidak dapat mengaksesnya.

Self-regulation atau kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku merupakan faktor penting yang memengaruhi kecenderungan adiksi media sosial (Davission & Hoyle, 2017). Individu dengan self-regulation yang rendah cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan, terutama dalam upaya mengatasi perasaan cemas atau gelisah terkait Fear of Missing Out (FoMO) (Awalia et al., 2020). FoMO, yang merupakan kekhawatiran akan ketinggalan informasi atau aktivitas sosial, mendorong individu untuk terus memantau media sosial, yang pada akhirnya dapat memperparah perilaku adiktif (Rahardjo & Soetjningsih, 2022).

Meskipun berbagai penelitian telah mengeksplorasi hubungan antara adiksi media sosial, self-regulation, dan FoMO, sebagian besar studi dilakukan pada populasi umum tanpa mempertimbangkan konteks khusus seperti remaja di pondok pesantren. Selain itu, belum banyak penelitian yang menginvestigasi peran FoMO sebagai mediator antara self-regulation dan adiksi media sosial dalam lingkungan religius yang unik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan

Self regulation dan kecenderungan adiksi media sosial pada santri: bagaimana peran *fear of missing out* sebagai mediator?

mengkaji hubungan antara self-regulation, kecenderungan adiksi media sosial, dan FoMO pada santri.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara self-regulation dan kecenderungan adiksi media sosial, dengan FoMO sebagai mediator, pada santri. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi media sosial, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi yang efektif untuk mengurangi risiko adiksi media sosial, khususnya dalam konteks remaja di lingkungan pondok pesantren.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian terdiri dari 246 santri dan santriwati berusia 18–21 tahun yang dipilih secara acak dengan menggunakan teknik random sampling. Penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMAS-AF) yang dirancang oleh Sahin (2018) dan terdiri dari 29 item dengan nilai konsistensi internal $\alpha = 0.93$, Skala *Self-Regulation* yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori Bandura (1986) dan terdiri dari 20 item dengan nilai konsistensi internal $\alpha = 0.912$, serta Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dikembangkan berdasarkan teori Przybylski et al. (2013) dan terdiri dari 22 item dengan nilai konsistensi internal $\alpha = 0.906$. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis mediasi untuk mengeksplorasi peran variabel mediator dalam hubungan antara variabel independen dan dependen. Analisis dilakukan menggunakan Path Analysis dengan bantuan program SmartPLS versi 4.1.0.9.

Hasil

Secara demografis, subjek penelitian dikelompokkan berdasarkan usia sebagai berikut: Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 246 responden yang menjadi partisipan penelitian, sebanyak 59 partisipan (24%) berusia 18 tahun, 84 partisipan (34%) berusia 19 tahun, 48 partisipan (20%) berusia 20 tahun, dan 55 partisipan (22%) berusia 21 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan dengan usia 19 tahun menjadi responden terbanyak dalam penelitian ini.

Tabel 1.

Usia Responden

Usia	Jumlah	Persentase
18 Tahun	59	24%
19 Tahun	84	34%
20 Tahun	48	20%
21 Tahun	55	22%
TOTAL	246	100%

Sumber: Output Excel

Self regulation dan kecenderungan adiksi media sosial pada santri: bagaimana peran *fear of missing out* sebagai mediator?

Uji Asumsi

Hasil uji normalitas menggunakan bantuan SPSS versi 25 dengan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan normal, jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sebaliknya jika dikatakan tidak normal, nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaran untuk variabel *self regulation*, kecenderungan adiksi media sosial, dan *Fear of Missing Out* (FoMO) menggunakan kolmogorov-smirnov diperoleh signifikansi $p = 0,68 < 0,05$. artinya sebaran distribusi normal. Dapat dilihat dari tabel di bawah.

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas

Kolmogrov Smirnov		
Z	P	Keterangan
0,55	0,68	Normal

Sumber: output spss versi 25

Uji Hipotesis

Hasil analisis diperoleh nilai *mean* sebesar -0,231 dan *specific indirect effect* sebesar -0,225 yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara *self regulation* dengan kecenderungan adiksi media sosial melalui *Fear of Missing Out* (FoMO). Artinya semakin tinggi *self regulation* maka semakin rendah *Fear of Missing Out* (FoMO) dan semakin rendah kecenderungan adiksi media sosial, begitupun sebaliknya. Hasil ini sangat signifikan karena nilai T-statistik sebesar 4,864 (T-statistik $\geq 1,96$) dan nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,01$).

Tabel 3
Hasil Analisis *Indirect Effects*

	Mean	Specific Indirect Effect	T Statistics	P Values
<i>Self Regulation</i> → <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) → Kecenderungan Adiksi Media Sosial	-0,231	-0,225	4,864	0,000

Hasil analisis diperoleh nilai *mean* sebesar -0,380 dan *direct effect* sebesar -0,379 yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara *self regulation* dengan kecenderungan adiksi media sosial. Hasil ini sangat signifikan karena nilai T-statistik sebesar 6,115 (T-statistik $\geq 1,96$) dan nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,01$).

Self regulation dan kecenderungan adiksi media sosial pada santri: bagaimana peran fear of missing out sebagai mediator?

Tabel 4

Hasil Analisis Direct Effect *Self Regulation* – *Kecenderungan Adiksi Media Sosial*

	Mean	Direct Effect	T Statistics	P Values
<i>Self Regulation</i> → Kecenderungan Adiksi Media Sosial	-0,380	-0,379	6,115	0,000

Hasil analisis diperoleh nilai *mean* sebesar -0,613 dan *path coefficients* sebesar -0,601 yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara *self regulation* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Hasil ini sangat signifikan karena nilai T-statistik sebesar 11,425 (T-statistik $\geq 1,96$) dan nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,01$).

Tabel 5

Hasil Analisis *Self Regulation* → FoMO

	Mean	Path Coefficients	T Statistics	P Values
<i>Self Regulation</i> → <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	-0,613	-0,601	11,425	0,000

Hasil analisis diperoleh nilai *mean* sebesar 0,375 dan *path coefficients* sebesar 0,374 yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecenderungan adiksi media sosial. Hasil ini sangat signifikan karena nilai T-statistik sebesar 5,976 (T-statistik $\geq 1,96$) dan nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,01$).

Tabel 6

Hasil Analisis FoMO ↔ *Kecenderungan Adiksi Media Sosial*

	Mean	Path Coefficients	T Statistics	P Values
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) ↔ Kecenderungan Adiksi Media Sosial	0,376	0,374	5,976	0,000

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self regulation* dan adiksi media sosial, dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai mediator. Hasil menunjukkan bahwa *self regulation* berpengaruh signifikan terhadap FoMO, yang dapat memicu kecenderungan adiksi media sosial. Individu dengan *self regulation* rendah

Self regulation dan kecenderungan adiksi media sosial pada santri: bagaimana peran *fear of missing out* sebagai mediator?

cenderung kesulitan mengendalikan perasaan cemas dan takut tertinggal informasi, sehingga mendorong penggunaan media sosial secara berlebihan (Wati, dkk., 2022; Amelisastri, dkk., 2024; Fabris, dkk., 2020).

Sebaliknya, individu dengan *self regulation* tinggi mampu mengelola kecemasan dan menetapkan batasan dalam penggunaan media sosial, menghindari kecenderungan adiksi. Penelitian ini menemukan bahwa FoMO memberikan kontribusi sebesar 5,06% dalam menjelaskan hubungan antara *self regulation* dan adiksi media sosial, menunjukkan bahwa individu dengan *self regulation* rendah lebih rentan terhadap FoMO yang meningkatkan kecenderungan adiksi.

Hasil juga menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara *self regulation* dan kecenderungan adiksi media sosial. Individu dengan *self regulation* tinggi dapat mengelola waktu dan perilaku saat menggunakan media sosial, individu mampu menahan dorongan impulsif untuk tidak terus mengakses media sosial tanpa tujuan yang jelas dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih penting atau produktif, individu akan menjadi lebih bijaksana dalam menggunakan media sosial, sedangkan individu dengan *self regulation* rendah mudah terjebak dalam penggunaan berlebihan, seperti scrolling tanpa tujuan. Perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga mengganggu produktivitas ini dapat mengarah pada kecenderungan adiksi media sosial (Osatuyi & Turel, 2018; Awalia, dkk., 2022). *Self regulation* memiliki kontribusi sebesar 14,36% terhadap kecenderungan adiksi media sosial, sementara 85,64% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kesepian dan kecemasan.

Selanjutnya, ditemukan hubungan negatif yang kuat antara *self regulation* dan FoMO. Individu dengan *self regulation* tinggi mampu mengelola keinginan untuk mencari informasi terbaru, sehingga merasa tenang dan tidak mudah terganggu oleh kekhawatiran akan ketinggalan suatu informasi atau tren, sehingga meminimalisir timbulnya perasaan cemas atau merasa tertekan untuk tetap terhubung dengan apa yang terjadi di dunia maya. Sebaliknya, individu dengan *self regulation* rendah lebih mudah cemas dan merasa perlu terus-menerus mengikuti informasi terkini (Se'u, dkk., 2022; Yusra, dkk., 2022). *Self regulation* memberikan kontribusi sebesar 36,12% terhadap FoMO, dengan 63,88% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Penelitian ini juga menemukan hubungan kuat antara FoMO dan adiksi media sosial. Individu dengan FoMO tinggi merasa perlu memantau media sosial secara terus-menerus, mencari informasi dan tren terbaru, atau mengetahui aktivitas orang lain agar tidak merasa tertinggal dan menjadi lebih rentan dalam menggunakan media sosial secara berlebihan yang membuat mereka lebih rentan terhadap kecenderungan adiksi. Sebaliknya, individu dengan FoMO rendah cenderung lebih tenang dan dapat menggunakan waktu dengan lebih produktif dengan perasaan yang tenang dan tidak merasa tertekan untuk selalu terhubung melalui media sosial, individu dapat mengatur waktu dengan lebih baik, mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan di dunia nyata dan dunia maya, serta mengurangi kecenderungan adiksi media sosial (Kovan &

Self regulation dan kecenderungan adiksi media sosial pada santri: bagaimana peran *fear of missing out* sebagai mediator?

Ormanci, 2020; Kircaburun, dkk., 2020). FoMO memiliki kontribusi sebesar 13,69%, sementara 86,31% dipengaruhi oleh faktor lain.

Dalam konteks penggunaan media sosial, Comleki (2019) melaporkan bahwa responden menghabiskan rata-rata 4 jam 16 menit sehari, dengan 37% responden menggunakan media sosial selama 4-6 jam dan 30% lebih dari 6 jam. Penggunaan yang berlebihan ini dapat meningkatkan kecenderungan adiksi media sosial. Selain itu, individu dapat dikatakan mengalami adiksi jika penggunaan platform tersebut mengganggu kemampuan mereka untuk mengelola tugas dan tanggung jawab sehari-hari (Brailovskaia & Margaf, 2019). Ketika terjebak dalam penggunaan media sosial yang berlebihan, mereka cenderung kehilangan kendali atas waktu yang dihabiskan di dunia maya, mengabaikan kewajiban sebagai pelajar, dan menggantikan interaksi langsung dengan komunikasi melalui media sosial, yang berpotensi merugikan perkembangan sosial dan akademis mereka (Boer, dkk., 2020).

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulation* dan kecenderungan adiksi media sosial dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel mediator pada santri. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari, terutama pada santri yang berada di lingkungan pendidikan dan penuh dengan kedisiplinan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana *self regulation* dapat membantu mengurangi adiksi media sosial. Subjek penelitian ini adalah 246 santri dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self regulation* dan kecenderungan adiksi media sosial dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel mediator. Selanjutnya ditemukan hubungan negatif antara *self regulation* dengan kecenderungan adiksi media sosial. Ditemukan hubungan negatif antara *self regulation* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Serta ditemukan hubungan positif antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecenderungan adiksi media sosial.

Self regulation dan kecenderungan adiksi media sosial pada santri: bagaimana peran fear of missing out sebagai mediator?

Daftar Pustaka

- Amelisastri, W., Yandri, H., & Kholidin, F. I. (2024). Fear of Missing Out (FOMO): Exploring Its Relationship with Self-Control and Self-Regulation in College Students. *Buletin Konseling Inovatif*, 4(2), 122-132.
- Ansari, J. A. N., & Khan, N. A. (2020). Exploring the role of social media in collaborative learning the new domain of learning. *Smart Learning Environments*, 7(1), 9.
- Aurellia, J., & Murti, H. A. S. (2024). Hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa fakultas psikologi universitas kristen satya wacana. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(2), 871-884.6
- Boer, M., Van Den Eijnden, R. J., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., & Stevens, G. W. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of adolescent health*, 66(6), S89-S99.
- Brailovskaia, J., Velten, J., & Margaf, J. (2019). Relationship between daily stress, depression symptoms, and Facebook addiction disorder in Germany and in the United States. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(9), 610-614.
- Awalia, Rsahinawa., Fikrie, F., & Rifandi, A. (2022). Peranan regulasi diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 6(2).
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- Datareportal.com (2024). *Global Social Media Statistics*. Diambil dari <https://datareportal.com/social-media-users>, 22 Agustus 2024.
- Davisson, E. K., & Hoyle, R. H. (2017). The social-psychological perspective on self-regulation. *The Wiley handbook of cognitive control*, 440-453.
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42.
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364.
- Farid, A., Nursakinah, R. S. S., Qodariyah, S. N., Syifha, N. M., Hanifah, P. A., Lubis, P. A., & Qatrinnada, S. G. (2024). Dinamika pesantren modern dalam era digital: analisis pengaruh media sosial. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 2(4), 282-291.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral addictions*, 119-141.
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi media sosial dan gadget bagi pengguna internet di indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1-14.
- He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific reports*, 7(1), 45064.
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International journal of mental health*

Self regulation dan kecenderungan adiksi media sosial pada santri: bagaimana peran fear of missing out sebagai mediator?

- and addiction*, 18, 525-547.
- Kovan, A., & Ormançı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: COVID-19 pandemi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, (2), 125-145.
- Kwahk, K. Y., & Park, D. H. (2016). The effects of network sharing on knowledge-sharing activities and job performance in enterprise social media environments. *Computers in Human Behavior*, 55, 826-839.
- Manago, A. M., & Vaughn, L. (2015). Social media, friendship, and happiness in the millennial generation. *Friendship and happiness: Across the life-span and cultures*, 187-206.
- Meier, A., & Johnson, B. K. (2022). Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current opinion in psychology*, 45, 101302.
- Mercan, N., & Uysal, B. (2023). The relationship of social media addiction with interpersonal problem-solving and personality traits in university students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 43, 50-56.
- Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 1371316.
- Osatuyi, B., & Turel, O. (2018). Tug of war between social self-regulation and habit: Explaining the experience of momentary social media addiction symptoms. *Computers in Human Behavior*, 85, 95-105.
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic social media use and health among adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1885.
- Pérez-Torres, V. (2024). Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 1-11.
- Praditha, K. S. G., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa: literature review. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 2506-2524.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 456-461.
- Riyanto, A. D. (2024). *Hootsuite (We Are Social): Data Digital Indonesia 2024*. Diambil dari <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2024/>, 22 Agustus 2024.
- Scherr, S., & Wang, K. (2021). Explaining the success of social media with gratification niches: Motivations behind daytime, nighttime, and active use of TikTok in China. *Computers in human behavior*, 124, 106893.
- Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2021). Introducing the social media literacy (SMILE) model with the case of the positivity bias on social media. *Journal of Children and Media*, 15(3), 320-337.
- Se'u, S., Yoshinta, L., & Rahayu, N. M. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out pada remaja akhir pengguna media sosial di kota kupang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 445-454.
- Sholikah, L. (2023). Perilaku bermedia sosial pada santri mahasiswa pondok pesantren al-istiqomah cukir diwtek jombang jawa timur. *Spektra Komunika*, 2(1), 86-101.

Self regulation dan kecenderungan adiksi media sosial pada santri: bagaimana peran fear of missing out sebagai mediator?

- Yıldız, E., & Koçak, O. (2020). Evaluation of the relationship between social media addiction and perceived social support in university students. *Community and Social Work*, 31(3), 1102–1126. <https://doi.org/10.33417/tsh.681389>
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Konseling*, 4(1), 143-152.
- Yu, L., & Luo, T. (2021). Social networking addiction among Hong Kong university students: its health consequences and relationships with parenting behaviors. *Frontiers in Public Health*, 8, 555990.
- Yusra, A. M., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(2), 73-80.
- Wati, V. A., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2022). Fear of missing out pada remaja di Surabaya: Bagaimana peranan regulasi diri?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 297-303.
- Zainiyah, S. Q. A. H., Hakim, M. I., & Zulkifli, M. (2024). Pengaruh intensitas media sosial terhadap perilaku santri di kelas x ma raodlatuttholibin nw paokmotong. *Maulana Atsani: Jurnal Pendidikan Multidisipliner*, 1(1), 8-13.