

## Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Pengguna Media Sosial

Sawi Sujarwo<sup>1\*</sup>, Maula Rosada<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang

E-mail korespondensi: <sup>1\*</sup>[sowisujarwo@binadarma.ac.id](mailto:sowisujarwo@binadarma.ac.id)

---

**Keywords:** *fear of missing out, self-control, social media, students*

### Abstract

Fear of missing out is a great desire to stay connected to what others are doing through cyberspace. Meanwhile, self-control can explain a person's state of self-control and also the ability of individual life to overcome negative complaints in oneself, so that individuals can change things for the better. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and fear of missing out on social media users at Bina Warga 2 Palembang High School. The research method used is a quantitative approach. The sampling technique used nonprobability sampling technique with purposive sampling technique. Data collection was carried out using the fear of missing out scale and self-control scale. Hypothesis testing was carried out using simple regression analysis techniques with the help of the SPSS for windows program. The results of hypothesis testing showed a value of  $r = 0.381$  with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Thus it can be seen that there is a significant relationship between self-control and fear of missing out in social media users.

---

**Kata kunci:** *fear of missing out, kontrol diri, media sosial, siswa*

### Abstrak

*Fear of missing out* yaitu adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya. Sedangkan kontrol diri dapat menjelaskan keadaan diri seseorang dalam mengendalikan diri dan juga kemampuan hidup individu untuk mengatasi keluhan negatif dalam diri, sehingga individu dapat mengubah keadaan diri menjadi baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada pengguna media sosial di SMA Bina Warga 2 Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala *fear of missing out* dan skala kontrol diri. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana (*simple regression*) dengan bantuan

program SPSS *for windows*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai  $r = 0,381$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada pengguna media sosial.

---

**Sitasi:** Sujarwo, S., & Rosada, M. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 178-189. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3722>

---

## Pendahuluan

Generasi tahun 1993-2011 menjadi suatu topik perbincangan hangat oleh kalangan berbagai bidang di mana generasi internal atau yang sering disebut generasi Z. Generasi Z adalah generasi muda masa kini yang tahun lahirnya pada tahun 1993-2011 dengan perkembangan zaman menggunakan teknologi yang sangat pesat, di mana tanpa keluar rumah sudah bisa mendapatkan informasi yang diinginkan (Adama, 2017). Selain itu, di masa ini kita bisa berkomunikasi dengan keluarga, teman ataupun dengan orang lain tanpa harus bertatap muka (Wulandari, 2020). Salah satunya adalah dengan menggunakan media sosial. Media sosial sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat dunia terutama pada remaja. Remaja menggunakan media sosial untuk bisa terhubung dengan teman-temannya di media sosial, *game*, belanja *online* dan melihat kegiatan teman-temannya melalui jejaring sosial media.

Fenomena yang terjadi pada siswa-siswi SMA Bina Warga 2 Palembang adalah banyaknya siswa-siswi SMA Bina Warga 2 Palembang yang menggunakan media sosial setiap hari dan menggunakan media lebih dari 12 jam per hari. Hal tersebut dikarenakan tidak ada kegiatan yang harus dikerjakan selain bermain media sosial. Alasannya adalah karena media sosial lebih menyenangkan digunakan untuk membuka informasi. Siswa-siswi SMA Bina Warga 2 Palembang memiliki lebih dari 5 aplikasi yang digunakan di *smartphone* misalnya *Tiktok*, *Instagram*, *Whatsapp*, *Yootube*, *Twitter*, *Line*, *Shopee*, *Facebook*, *wattpad* dan aplikasi lainnya. Dengan kata lain, bermain *smartphone* sudah menjadi kegiatan keseharian saat berada di rumah supaya tidak kesepian.

Ada dampak negatif yang bisa muncul sebagai akibat dari perkembangan teknologi yang pesat ini. Salah satunya adalah ketika individu tidak bisa melepaskan

diri dari teknologi, karena takut apabila melewatkan suatu peristiwa atau hal yang dianggap penting. Kondisi tersebut kemudian dikenal dengan istilah *fear of missing out*. *Fear of missing out* yaitu adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya (Przybylski dkk., 2013). Selanjutnya, *fear of missing out* menurut Alt (2018) adalah fenomena di mana individu merasa takut ketika orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan namun individu tersebut tidak terlibat secara langsung sehingga individu berusaha untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui sosial media. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Adam (Syabani, 2019) menunjukkan bahwa *fear of missing out* menyebabkan pelajar menunda waktu untuk tidur. Mereka takut untuk segera tidur dikarenakan sesuatu atau peristiwa berharga akan terjadi terlebih ketika mengetahui teman media sosial mereka sedang melakukan aktivitas lain.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Santika (2015), diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara *fear of missing out* dengan kecanduan internet. *Fear of missing out* menurut Przybylski dkk., (2013) merupakan bentuk ketakutan akan kehilangan momen berharga karena tidak bisa terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet di dunia maya. Pada konteks psikologi mengatakan bahwa *fear of missing out* adalah perasaan cemas, gelisah, dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki oleh teman pada kelompok teman sebaya, sementara itu ia tidak dapat terlibat di dalamnya. *Fear of missing out* adalah salah satu bentuk dari suatu kecemasan yang ditandai dengan adanya keinginan untuk selalu mengetahui apa yang orang lain lakukan.

Fenomena yang terjadi di SMA Bina Warga 2 Palembang adalah remaja tersebut dapat menunjukkan perilaku cemas seperti akan dengan mudah membeli barang-barang yang sedang *trend*. Mereka menganggap jika barang yang *trend* itu bagus dan keren, mereka juga tidak mau jika diejek teman karena tidak memiliki barang tersebut. Hal tersebut dapat membuat remaja membuka media sosial hampir setiap waktu dengan tujuan agar selalu mendapatkan informasi terbaru. Remaja akan membuka media sosial lebih dari 8 jam dalam sehari. Di sisi lain, mereka juga berlomba-lomba untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, dan membandingkan benda

yang mereka punya yang menyebabkan orang lain merasa tertinggal. Hal tersebut pula yang membuat remaja selalu ingin terhubung dengan teman-temannya. Mereka juga akan merasa gelisah ketika mereka tertinggal informasi yang dianggap sedang *viral*.

Menurut Vaughn (2012) banyaknya stimulus seperti ketakutan dalam mendapatkan informasi pada pengguna media sosial dapat membuat individu mengalami kesulitan dalam mengarahkan, mengatur, dan mengendalikan diri saat menggunakan media sosial dari keinginan pribadi yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku. Hal tersebut kemudian dikenal dengan istilah kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, keinginan, dan perilaku individu. Kontrol diri merupakan kemampuan mengembangkan strategi untuk mengelola perilaku secara terus menerus untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kontrol diri menjadikan individu memiliki kinerja yang diperlukan untuk pencapaian tujuan yang sukses, dan hal tersebut yang membuat individu memiliki kepatuhan terhadap moral, hukum, norma sosial, dan peraturan lainnya (Gailliot dalam Islamia, 2019). Menurut Vaughn (2012) banyaknya stimulus seperti ketakutan dalam mendapatkan informasi pada pengguna media sosial membuat individu, khususnya pengguna media sosial kesulitan dalam mengarahkan, mengatur, dan mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial dari keinginan pribadi yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku.

Menurut Wahyunindya & Silaen (2021) dalam penelitian yang telah dilakukan dengan judul kontrol diri dengan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara menunjukkan, bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan media sosial pada remaja, lalu semakin tinggi *fear of missing out* semakin tinggi pula kecanduan media sosial. Penelitian tersebut dilakukan terhadap 50 anggota karang taruna dengan teknik sampling jenuh.

Przybylski dkk., (2013) mengemukakan fakta tentang *fear of missing out*, salah satunya ialah kekuatan seseorang dalam menggunakan internet khususnya media sosial. Tingkat tertinggi *fear of missing out* lebih rentan dialami remaja dan dewasa awal (*emerging adulthood*). Ketika individu memiliki kepuasan diri yang rendah maka akan mendorong tingginya *fear of missing out*. Tingginya *fear of missing out* disebabkan oleh

kebiasaan individu mengakses media sosial pada saat sedang beraktivitas yang memerlukan konsentrasi penuh, contohnya belajar, mengemudi, dan saat jam pelajaran berlangsung. Pada penelitian yang dilakukan oleh Przybylski dkk., (2013) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada remaja.

Wulandari (2020) menyebutkan jika kontrol diri dan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial saling berhubungan. Remaja yang memiliki kemampuan yang tinggi dalam hal kontrol diri maka remaja tersebut akan mampu mengendalikan dirinya dalam melakukan segala sesuatu supaya tetap selaras dengan norma, termasuk di dalamnya adalah dalam menggunakan media sosial.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada pengguna *smarthpone* di SMA Bina Warga 2 Palembang.

### Metode

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu *Fear Of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel terikat dan kontrol diri sebagai variabel bebas. *Fear of missing out* merupakan kondisi munculnya rasa takut ketika kebutuhan psikologis individu untuk terhubung dengan individu lainnya tidak terpenuhi dan ditandai dengan timbulnya kecemasan mengenai apa yang akan dilewatkan di media sosial saat ia tidak memiliki waktu, uang yang cukup maupun keterbatasan lainnya agar dapat terus terkoneksi dengan jaringan internet sepanjang waktu. Sedangkan kontrol diri adalah keahlian individu dalam menggerakkan dan mengatur tingkah lakunya.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Bina Warga 2 Palembang kelas X dan XI yang berjumlah 440 siswa-siswi. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan tabel Isac dan Michael berdasarkan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh hasil sampel penelitian berjumlah 195 siswa. teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Proses pengambilan data dalam

penelitian ini menggunakan skala psikologi, yaitu skala *fear of missing out* dan skala kontrol diri. Skala *fear of missing out* dibuat sendiri oleh peneliti yang mengacu pada aspek-aspek *fear of missing out* menurut Vaughn, (2012). Skala *fear of missing out* terdiri dari 49 aitem dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,957. Sedangkan skala kontrol diri juga disusun sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Avaveril (2011). Skala kontrol diri berjumlah 47 aitem dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,943. Masing-masing skala terdiri dari dua bentuk pernyataan yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Pada masing-masing pernyataan terdapat 5 pilihan respon yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

Selanjutnya, data yang diperoleh akan dianalisis melalui dua tahap, yaitu uji asumsi atau uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana (*simple regression*). Regresi sederhana digunakan apabila dalam analisis regresi jumlah variabel bebas hanya satu. Di mana uji asumsi prasyarat meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

### Hasil

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap hasil penelitian, diperoleh gambaran umum mengenai data penelitian, yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1  
Uji Deskriptif

Variabel	Hipotetik				Data Empirik			
	Max	Min	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD
Kontrol Diri	235	47	141	31,33	183	120	152,07	11,704
<i>Fear Of Missing Out</i>	245	49	147	1,176	196	124	156,84	12,791

Skor empirik merupakan skor yang didapat di lapangan. *Mean* empirik pada variabel Kontrol Diri sebesar 152,07 dengan standar deviasi 22,554. *Mean* empirik pada variabel terhadap *fear of missing out* sebesar 156,84 dengan standar 17,387. Sedangkan skor hipotetik merupakan skor yang diharapkan dapat dicapai oleh sampel penelitian. *Mean* hipotetik pada variabel kontrol diri sebesar 141 dengan standar deviasi 35,33. *Mean*

hipotetik pada variabel *Fear Of Missing Out* sebesar 147 dengan standar deviasi 34. Peneliti memanfaatkan deksripsi data penelitian untuk mengetahui bahwa skala kontrol diri dengan *fear of missing out* termasuk tinggi atau rendah dengan membuat kategori masing-masing variabel berdasarkan deskripsi data penelitian di atas.

Selanjutnya, penelitian ini menggolongkan skor skala *fear of missing out* menjadi dua kategori yaitu positif dan negatif, kategori ini mempunyai tujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok berdasarkan atribut yang diukur.

Tabel 2  
Kategorisasi variabel *Fear Of Missing Out*

Skor	Kategorisasi	N	%
$X > 156,84$	Positif	87	54,8 %
$X \leq 156,84$	Negatif	108	68,1 %
Total		195	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa terdapat 87 siswa-siswi atau 54,8% yang mengalami tingkat *fear of missing out* yang secara positif dan 108 siswa-siswi atau 68,1 % yang mengalami *tingkat fear of missing out* secara negatif.

Tabel 3  
Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

Skor	Kategorisasi	N	%
$X > 152,07$	Tinggi	91	59,8%
$X \leq 152,07$	Rendah	109	71,6 %
Total		195	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa terdapat 91 siswa-siswi atau 59,8% yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan 109 siswa-siswi atau 71,6% yang memiliki kontrol diri yang rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa-siswi SMA Bina Warga 2 Palembang memiliki kontrol diri yang rendah.

Perhitungan uji normalitas dilakukan untuk mengetahui kenormalan data sebaran di dalam data penelitian, di mana yang menjadi syarat untuk dilaksanakan bahwa data tersebut normal apabila nilai data lebih dari taraf signifikan yang telah ditentukan yaitu

$p > 0,05$ . Uji normalitas dilakukan dengan uji Kolmogorov Smirnov. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data adalah jika  $p > 0,05$ .

Tabel 3  
Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	Sing.	Keterangan
<i>Fear Of Missing Out</i>	1,302	0,068	Normal
Kontrol Diri	0,835	0,489	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data untuk kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal. Pada variabel *fear of missing out*, hasil uji normalitas menunjukkan signifikansi 0,068 dan pada variabel kontrol diri didapatkan nilai signifikansi 0,489 ( $p > 0,05$ ).

Uji linieritas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis memiliki hubungan secara linier atau tidak. Kaidah uji yang digunakan adalah  $p < 0,05$  maka hubungan variabel bebas (X) dan variabel terganggu (Y) dinyatakan linier dan sebaliknya jika  $p > 0,05$  maka hubungannya tidak dinyatakan linier. Hasil uji linieritas pada variabel kontrol diri dengan *fear of missing out* memperoleh hasil signifikansi *linearity* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara variabel kontrol diri dengan *fear of missing out* adalah linear.

Tabel 4  
Uji Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
<i>Fear Of Missing Out</i> (Y) dan Kontrol Diri (X)	32,791	0,000	Linier

Tabel 5  
Perhitungan Sumbangan Efektif

Variabel	r	R <sup>2</sup>	P	Keterangan
Kontrol Diri	-0,381	0,145	0,000	Sangat Signifikan
<i>Fear Of Missing Out</i>				

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel kontrol diri dengan *fear of missing out* adalah  $r = -0,381$  dengan nilai ( $R^2$ ) = 0,145 atau 14,5% dan  $p=0,000$ .



Tabel 6  
Tabel Perhitungan Analisis Regresi Sederhana

ANOVA <sup>a</sup>						
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4609,880	1	4609,880	32,791	,000 <sup>b</sup>
	Residual	27132,868	193	140,585		
	Total	31742,749	194			

a. Dependent Variable: *fear\_of\_missing\_out*

b. Predictors: (Constant), *kontrol\_diri*

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan analisis regresi sederhana diperoleh nilai F sebesar 32,791 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh kontrol diri terhadap *fear of missing out* pada pengguna media sosial di SMA Bina Warga 2 Palembang.

### Diskusi

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan menggunakan analisis regresi sederhana (*simple regression*) diperoleh nilai r sebesar -0,381 dengan  $p = 0,000$ . Dengan demikian diketahui bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap *fear of missing out*. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kadri (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dan *fear of missing out*. Artinya, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* dalam menggunakan media sosial. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out* dalam menggunakan media sosial.

Hasil hipotesis ini mendukung pendapat Rasyida (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat individu dengan tingkat *self control* yang rendah yang dapat menunjukkan perilaku bermasalah. Oberst dkk., (2017) juga berpendapat bahwa keterlibatan yang tinggi pada pengguna media sosial atau internet karena adanya *fear of missing out*.

Menurut (Ghufron & Risnawita, 2020) kontrol diri merupakan sebuah kemampuan guna melakukan pembentukan, pengarahan, pembimbing, serta pengaturan terhadap tingkah laku yang bisa menimbulkan akibat positif, yang termasuk salah satu potensi yang bisa dikembangkan dan dimanfaatkan oleh manusia dalam kehidupan, termasuk untuk menghadapi keadaan di sekitar lingkungan. Selain itu, kemampuan

mengendalikan diri akan semakin berkembang sering bertambahnya usia setiap individu. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengontrol atau mengendalikan dirinya dengan baik adalah individu yang mampu mengendalikan tingkah laku atau perilaku agar sesuai dengan aturan atau tidak melanggar norma yang ada dalam masyarakat. Kontrol diri memberikan pengaruh besar dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial. Wulandari (2020) menyebutkan bahwa salah satu faktor dari *fear of missing out* adalah banyaknya stimulus untuk mendapatkan informasi. Hal ini dapat membuat individu selalu ingin mengetahui perkembangan informasi yang ada di setiap waktu. Informasi yang dimaksud diperoleh dari media sosial, dan hal ini dapat memberikan dampak buruk atau dampak negatif apabila individu tidak memiliki kontrol diri untuk mengatur waktu serta membatasi informasi yang diperoleh dari media sosial.

Penelitian yang dilakukan Maza & Aprianty (2022) juga menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif secara signifikan dan kuat antara variabel kontrol diri dengan variabel *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial. Retnowati (2004, dalam Maza & Aprianty, 2022) menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan internet secara sehat dan sesuai dengan kebutuhan agar tidak mengalami ketergantungan. Remaja yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan dirinya akan membatasi tingkah lakunya agar tidak berlebihan dan tetap sesuai dengan norma, termasuk dalam penggunaan media sosial. Dalam hal ini remaja akan menggunakan media sosial dengan sewajarnya karena memiliki kontrol dalam dirinya.

Besarnya nilai sumbangan dari pengaruh kontrol diri terhadap *fear of missing out* adalah 14,5% (nilai *R square* = 0,145). Artinya masih ada sekitar 85,5% variabel lain yang mempengaruhi *fear of missing out* pada pengguna media sosial di SMA Bina Warga 2 Palembang.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *fear of missing out* pada pengguna media sosial

di SMA Bina Warga 2 Palembang. Saran untuk siswa-siswi diharapkan dapat menyeimbangkan dan mengontrol diri dalam menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, siswa-siswi juga diharapkan dapat mengurangi ketakutan untuk tidak selalu mengetahui informasi yang ada di media sosial. Diharapkan siswa-siswi dapat mengatur waktu untuk belajar, menggunakan media sosial dan berinteraksi dengan teman-teman yang lain. Untuk siswa-siswi dapat menargetkan dalam membuka media sosial per hari misalnya dalam 1 hari bisa membuka media sosial kurang lebih 2 jam, jika bertemu dengan teman-teman meletakkan *smartphone*.

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengangkat tema yang sama, atau memperdalam tema yang sama, disarankan untuk menggunakan variabel bebas yang berbeda. Untuk peneliti selanjutnya dapat melihat kekurangan dari penelitian ini sehingga dapat menjadi lebih baik lagi.

#### Daftar Pustaka

- Adama, A. (2017). *Selamat Tinggal Generasi Milenial, Selamat Datang Generasi Z*.  
[www.tirto.id/selamat-tinggal-generasi-milenial-selamat-datang-generasi-z-cnzX.A1](http://www.tirto.id/selamat-tinggal-generasi-milenial-selamat-datang-generasi-z-cnzX.A1)
- Alt, D. (2018). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology*, 37, 128-138.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2020). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta.
- Islamia, I. (2019). *FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG 1440/2019 M. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG*.
- Kadri, A. F. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Islam Riau.  
<https://repository.uir.ac.id/15105/1/bab1.pdf>
- Maza, S. & Apriyanti, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial. *An-Nur: Jurnal Mahasiswa BK An-Nur* : Berbeda, Bermakna, Mulia, 8(3), 148-157.  
<http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Nurhajjah, S. (2016). *Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media Facebook pada Karyawan di PT X Sumatera Utara*. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.

- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out. Computers In Human Behavior.*
- Rasyida, N. (2020). *HUBUNGAN ANTARA SELF-CONTROL DAN FEAR OF MISSING OUT DENGAN KECANDUAN INTERNET (INTERNET ADDICTION) PADA PENGGEMAR KOREAN POP. FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG.*
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, iKualitatif, idan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Syabani. (2019). *FEAR OF MISSING OUT DITINJAU DARI KEPUASAN HIDUP PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL.* 20.
- Vaughn,J. (2012). *TheFOMOGenderGap. www.jwtintelligence.com/2012/03/datapoint-the-fomo-gender-gap.*
- Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. M. J. (2021). *KONTROL DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT TERHADAP KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA KARANG TARUNA BEKASI UTARA.* 5(1), 8.
- Wulandari, A. (2020). *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial.* 66.