

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT*
PADA SISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL
SMA N 1 RANGSANG BARAT (RIAU)**

Muhammad Mursal¹ & Ahmad Hidayat

¹Universitas Islam Riau

Email: ahmadhidayat@psy.uir.ac.id

ABSTRAK

Media sosial pada saat ini tidak lagi sebagai alat untuk mencari informasi, namun untuk mengetahui aktivitas lebih berharga yang dilakukan orang lain dibandingkan dengan pengalamannya. Sehingga menyebabkan munculnya ketakutan apabila tidak mengetahui aktivitas orang lain di media sosial yang disebut fear of missing out. Perilaku fear of missing out disebabkan beberapa faktor diantaranya rendahnya kontrol diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan fear of missing out siswa SMA N 1 Rangsang Barat (Riau). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala brief self control scale yang diadopsi dari Arifin dan Mirra (2020) yang dikembangkan oleh De Ridder (2012) terdiri dari 10 aitem dan skala Online Fear Of Missing Out (On-FoMO) yang diadopsi dari Kurniawan dan Rahayu (2022) yang dikembangkan oleh Sette, dkk (2020) berdasarkan teori Przybylski, dkk (2013) yang terdiri dari 20 aitem. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 203 siswa pengguna media sosial yang didapatkan melalui metode probability sampling yaitu stratified random sampling. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode Spearman Rho. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai korelasi -0,426 dengan nilai sig 0,00 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan yang negatif pada kontrol diri dan fear of missing out pada siswa SMA N 1 Rangsang Barat (Riau).

Kata Kunci: Kontrol Diri, *Fear Of Missing Out*, Media sosial

PENDAHULUAN

Menurut Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwel (2013) pada penelitian ilmiahnya, yang menjelaskan *fear of missing out* adalah individu yang memiliki kekhawatiran dialami ketika orang lain berada pada peristiwa yang berharga di saat ketidakhadirannya. Media sosial pada saat ini tidak lagi sebagai alat untuk mencari informasi namun banyak akses lainnya. Sehingga hal ini akan menyebabkan munculnya kecemasan dan ketakutan apabila tidak bisa mengetahui aktivitas orang lain lakukan dimedia sosial maupun kehidupan sehari-hari hal ini yang disebut *Fear of Missing Out* (Papilia, Old & Feldman, 2008).

Selain itu, *fear of missing out* juga dijelaskan sebagai kebutuhan dari psikologi dasar yang rendah seperti kompetensi, kemandirian, dan hubungan dengan orang lain. *Fear of missing out* dapat mempengaruhi individu lain atas perasaan kurang amannya hal tersebut juga telah ditemukan bahwa terdapat pengaruh pada pemakaian *smartphone* secara berlebihan (Chotpitayasunidh, 2016). *Fear of missing Out* yang dijelaskan oleh Intelligence (2012) yaitu perasaan akan ketakutan yang dirasakan seseorang ketika mengetahui jika orang lain melangsungkan suatu peristiwa atau hal yang menyenangkan, namun seseorang yang memiliki perasaan takut tersebut tidak ikut serta dalam peristiwa itu. *Fear of missing out* memiliki kecenderungan dimana seseorang akan terlihat gelisah, cemas dan sedih jika ia tidak memainkan *smartphone* apalagi jika individu tersebut telah melalui dengan perasaan tidak biasa, tidak semestinya dan menjadikan perilaku menjadi ketergantungan terhadap seseorang (Pavithra, dkk, 2015).

Berdasarkan penelitian ilmiah yang dilakukan Fuster, dkk, (2017) hasilnya mengungkapkan bahwa memainkan jejaring sosial dengan menggunakan *gadget* apabila muncul ketergantungan, hal ini berkorelasi dengan *fear of missing out*, dan juga disimpulkan sebesar 7,6% subjek menunjukkan jika subjek mempunyai tingkat ketergantungan pada media sosial. Hal ini juga ditunjukkan dengan penelitian Elhai, Levine, Dvorak dan Hall (2016) yang mengemukakan apabila saat seseorang melakukan kesalahan ketika menggunakan *smartphone* sehingga memunculkan rasa khawatir, dan terlebih lagi apabila digunakan dengan waktu yang lama, hal tersebut merupakan *fear of missing out*.

Hasil penelitian Intellegence (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) yang menyebutkan rentang usia 18-34 tahun adalah usia yang rentan terkena FoMO dan memiliki tingkat tertinggi yang mengalami FoMO dibandingkan dengan rentang usia 13-17 tahun. Kandell juga mengatakan bahwa mahasiswa usia 18-25 tahun merupakan yang diteliti lebih rentan dengan ketergantungan dalam menggunakan media sosial atau internet dikarenakan pada usia adalah masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa dan pada masa itu mahasiswa sedang mengalami dinamika psikologis (Azka, 2018). Individu yang memiliki banyak akun dimedia sosialnya, akan menjadikan individu tersebut banyak mengetahui tentang informasi yang aktual, atau biasa disebut *up to date*, karena dapat mengetahui informasi dengan cepat dari pada

situs lainnya. Dengan banyaknya akun media sosial yang dimiliki individu maka akan mudah dan banyak juga frekuensi yang digunakan untuk mengakses. Hal ini dilakukan agar bisa menjaga pertemanan dan tidak ketinggalan informasi di setiap akun sosial media yang dimiliki (Li & Chen, 2014).

Menurut Abel (2016) individu bisa dinyatakan memiliki gejala *FoMO* jika individu merasakan gejala seperti tidak dapat melepaskan diri dari ponselnya, kemudian merasakan kecemasan yang berlebihan jika tertinggal informasi dari orang lain di media sosialnya. Individu ini lebih memilih menjaga hubungan dan komunikasi dengan orang lewat media sosial. Kemudian individu memiliki obsesi dengan postingan dan status orang lain, keinginan untuk terus ada dan diakui dengan membagikan selalu kegiatan yang dilakukannya dan timbulah perasaan depresi apabila postingannya tidak memiliki *viewers* yang banyak. Keadaan ini terjadi saat individu merasa bahwa kehidupan yang dimiliki oleh orang lain lebih baik dan bahagia dibanding dengan kehidupannya sehingga akan berdampak pada ketidakpuasan dalam hidup dengan apa yang dimilikinya.

Pada penelitian JWT Intelligence (2012) menjelaskan enam faktor yang menjadi pendorong timbulnya *fear of missing out*, diantaranya adalah usia, terbukanya informasi pada media, kondisi *deprivasi relative, social one-upmanship*, informasi yang dibagikan menggunakan fitur *hashtag*, serta mengetahui informasi dari banyak stimulus. Salah satu yang menjadi alasan munculnya *fear of missing out* adalah mengetahui informasi dari banyak stimulus, kondisi ini cenderung menjadikan individu ingin terus mengetahui bagaimana rangkaian setiap saat dari informasi, stimulus dalam memperoleh informasi salah satunya adalah media sosial, hal inilah yang akan memiliki dampak yang buruk jika individu tidak mempunyai kontrol diri dalam *manage* waktu saat menggunakan media sosial serta memiliki batasan jika memperoleh informasi dari media sosial.

Perilaku dalam menggunakan internet yang berlebihan bisa disebabkan dari beberapa faktor diantaranya adalah rendahnya kemampuan seseorang dalam mengontrol diri. Kontrol diri merupakan bagian yang penting agar bisa terlepas dari penggunaan internet yang berlebihan. kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi sesuai atas norma yang berlaku dan diterima masyarakat secara sosial (Papalia, dkk, 2008). Kontrol diri adalah kemampuan yang seseorang miliki

dalam membimbing, mengatur, menuntun perilakunya, dan dapat mengendalikan diri atas kemauan dirinya yang tidak sesuai berdasarkan aturan yang dijadikan nilai di masyarakat (Puspitadesi, dkk 2013). Berdasarkan menurut Averill (Ghufron & Rini, 2010) kontrol diri bisa dijelaskan yaitu kondisi seseorang yang mampu melewati hal yang tidak baik dalam dirinya dan bisa memegang kendali atas dirinya, sehingga seseorang tersebut bisa merubah kondisi menjadi lebih baik.

Calhoun dan Acocella (1990) mengartikan kontrol diri merupakan koordinasi dari proses perilaku seseorang, fisik, maupun psikologis, dimana alur proses tersebut yang mampu membentuk individu tersebut. Penjelasan yang dimaksud memberatkan kemampuan dalam mengelola dan perlu diberikan sebagai persiapan untuk membentuk pola perilaku pada seseorang dari keseluruhan rangkaian proses yang membangun individu dalam pengaturan fisik, perilaku dan psikologis. Li, dkk (2014) melalui penelitiannya pada siswa sekolah menengah menunjukkan hasil bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan kecanduan jejaring media sosial, dimana remaja yang kontrol dirinya rendah tidak dapat menahan godaan internet. Sejalan dengan penelitian Serdivo (2019) yang mana kontrol diri yang rendah memiliki korelasi negatif dengan pengguna *smartphone* yang bermasalah atau pengguna *smartphone* yang berlebihan.

Saat ini penggunaan media sosial yang berlebihan telah merubah bagaimana seharusnya menggunakan media sosial. Pengguna tidak hanya menggunakan waktu untuk bermain media sosial untuk memperoleh informasi dan berita terkini, tetapi pengguna juga tanpa sadar menghabiskan waktu untuk mengikuti cerita orang lain seperti melihat postingan dan status yang baru dari orang lain. Berdasarkan penelitian Baker, dkk (2016) dampak buruk dari *fear of missing out* yaitu kesepian, masalah identitas diri individu, terbangunnya citra diri yang tidak baik, merasa diri tidak mampu dari orang lain. Untuk mengatasi hal itu individu tidak harus meninggalkan media sosial yang dimiliki, mereka boleh untuk tetap melakukan aktivitas dengan orang lain. Dengan catatan individu tersebut mampu mengubah pola pikirnya lebih baik. Berdasarkan pemaparan di atas remaja lebih berdampak terkena *fear of missing out* disebabkan karena individu memasuki usia peralihan dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu untuk mencegah *fear of missing out* peran kontrol diri sangat berpengaruh.

Menurut Kay (Yusuf, 2006) pada masa peralihan hal yang harus diperkuat adalah *self-control* (kontrol diri) berdasarkan skala nilai, prinsip dan falsafah hidup. Individu yang mempunyai kontrol diri, memungkinkan akan dapat mengendalikan dirinya dari perilaku yang tidak menaati nilai maupun peraturan yang diberlakukan di masyarakat. Maka peran kontrol diri sangat berpengaruh dalam menghindari timbulnya *fear of missing out*

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Populasi yang ingin diteliti adalah remaja di SMAN 1 Rangsang Barat dengan jumlah 203 siswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus slovin. Peneliti menentukan nilai eror 10%. Peneliti menggunakan sampel sebanyak 122 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan ialah *stratified random sampling*. Berdasarkan semua siswa yang ada di SMA N 01 Rangsang Barat akan diambil sampel dari tiap perwakilan dari kelas X, XI dan XII. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 122 siswa.

Skala yang digunakan ialah menggunakan *brief self control scale* yang diadopsi dari Arifin dan Mirra (2020) yang dikembangkan oleh De Ridder (2012) terdiri dari aspek inhibisi dan inisiasi dengan jumlah 10 aitem. Penelitian ini menggunakan skala *Online Fear Of Missing Out (On-FoMO)* yang diadopsi dari Kurniawan dan Rahayu (2022) yang dikembangkan oleh Sette, dkk (2020) berdasarkan teori Przybylski, dkk (2013) yang terdiri dari aspek *anxiety, need to belong, addiction* dan *need for popularity* dengan jumlah 20 aitem.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Pada uji normalitas jika $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika $p < 0,05$ maka data tidak normal. Data berdistribusi normal ditunjukkan dengan nilai signifikansi di atas 0,05. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov- Smirnov Z	Signifikan	Keterangan
Kontrol Diri	0,097	0,007	Tidak Normal
<i>Fear Of Missing Out</i>	0,093	0,012	Tidak Normal

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan variabel kontrol diri memiliki nilai *Kolmogorov-smirnov* sebesar 0,097 dengan nilai *Sig* $0,007 < 0,05$ sehingga variabel kontrol diri memiliki distribusi sebaran tidak normal. Variabel *fear of missing out* memiliki nilai *Kolmogorov-smirnov* sebesar 0,093 dengan nilai *Sig* $0,012 > 0,05$ sehingga variabel *fear of missing out* memiliki distribusi sebaran tidak normal.

Uji Linearitas

Ketentuan sebuah data dikatakan linier apabila besarnya nilai $p < 0,05$ angka jika nilai $p > 0,05$ maka data tersebut tidak linier. Hasil pengujian linearitas pada pengujian dapat dilihat pada tabel di bawah :

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Signifikan	Keterangan
Kontrol Diri * <i>Fear Of Missing Out</i>	18,823	0,000	Linear

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa didapatkan nilai signifikan untuk variabel kontrol diri dan *fear of missing out* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian variabel kontrol diri dan *fear of missing out* memiliki hubungan yang linier.

Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji Asumsi dilakukan yaitu uji normalitas dan linieritas selanjutnya uji hipotesis dengan tujuan agar melihat apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan *fear of missing out*. Metode analisis data memakai teknik korelasi *spearman rho*. Pada penelitian ini memakai Analisis statistik korelasi agar mengetahui suatu Hubungan antara kontrol diri dan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial. Jika nilai signifikan $> 0,05$ hipotesis ditolak dan apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka hipotesis diterima.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Variabel	R	Signifikan	Keterangan
Kontrol Diri * <i>fear of missing out</i>	-0,426	0,000	Hubungan Negatif Signifikan

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil koefisien korelasi antara kontrol diri dan *fear of missing out* adalah sebesar $(r) = -,426$ dan diketahui nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Hal ini membuktikan terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dan *fear of missing out*. Artinya semakin tinggi kontrol diri semakin rendah tingkat *fear of missing out* pada siswa pengguna media sosial di SMA N 1 Rangsang Barat. Begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri semakin tinggi tingkat *fear of missing out* pada siswa pengguna media sosial di SMA N 1 Rangsang Barat.

Sejalan dengan hasil penelitian oleh Servidio (2021) yang menyatakan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan *fear of missing out* dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa Itali. Selain itu, penelitian yang dilakukan Sun, dkk, (2022) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang negatif dengan *fear of missing out* media sosial pada mahasiswa tiongkok.

Berdasarkan *JWT Marketing Communication* (dalam Abel, 2016) mengungkapkan bahwa *fear of missing out* adalah suatu keadaan takut kehilangan aktivitas berharga dari orang lain dan juga membuang waktu untuk mencari tahu tentang aktivitas yang dilakukan oleh rekan-rekannya karena takut dalam melewati apa yang orang lain lakukan. Menurut Sayrs (dalam Sianipar, 2019) juga menyebutkan bahwa perilaku *fear of missing out* akan berdampak pada setiap orang untuk terlibat secara online di media sosial baik untuk komunikasi maupun lainnya.

Pada suatu penelitian oleh Babakr (2019) yang dilakukan pada mahasiswa kurdi dari 19 univestitas dari berbagai perguruan tinggi dan. Diperoleh hasil dari kontrol diri memungkinkan individu untuk menggunakan internet secara teratur, untuk itu kontrol diri sangat memberikan dampak dan menjadi aspek penting dalam kehidupan manusia dan berkorelasi negative dengan kecanduan internet.

Li, dkk (2014) melalui penelitiannya pada siswa sekolah menengah menunjukkan hasil bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan kecanduan jejaring media sosial, dimana remaja yang kontrol dirinya rendah tidak dapat menahan godaan

internet. Sejalan dengan penelitian Serdivo (2019) yang mana kontrol diri yang rendah memiliki korelasi negatif dengan pengguna *smartphone* yang bermasalah atau pengguna *smartphone* yang berlebihan.

Saat ini penggunaan media sosial yang berlebihan telah merubah bagaimana seharusnya menggunakan media sosial. Pengguna tidak hanya menggunakan waktu untuk bermain media sosial untuk memperoleh informasi dan berita terkini, tetapi pengguna juga tanpa sadar menghabiskan waktu untuk mengikuti cerita orang lain seperti melihat postingan dan status yang baru dari orang lain.

Berdasarkan penelitian Baker, dkk (2016) dampak buruk dari *fear of missing out* yaitu kesepian, masalah identitas diri individu, terbangunnya citra diri yang tidak baik, merasa diri tidak mampu dari orang lain. Untuk mengatasi hal itu individu tidak harus meninggalkan media sosial yang dimiliki, mereka boleh untuk tetap melakukan aktivitas dengan orang lain. Dengan catatan individu tersebut mampu mengubah pola pikirnya lebih baik.

Penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan dan kekhilafan dari penulis. Kelemahan dari penelitian ini adalah kurangnya variasi dari segi subjek dan jumlah sampel pada penelitian ini, hal tersebut dapat dilihat dari hasil kategorisasi kontrol diri rata-rata terdapat pada kategori sedang begitu juga dengan kategorisasi sedang pada *fear of missing out* (FoMO)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti terkait adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dan *fear of missing out* pada siswa pengguna media sosial di SMA N 1 Rangsang Barat (RIAU) diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa seorang individu yang memiliki kontrol diri yang baik tidak akan mengalami *fear of missing out* atau dapat mengontrol penggunaan media sosial yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang harusnya dilakukan. Adapun saran peneliti untuk subjek penelitian untuk lebih meningkatkan kontrol diri agar tidak berlebihan dalam menggunakan media sosial selain itu diharapkan pada siswa agar dapat berperan dalam lingkungan sosial agar dapat menghindari penggunaan media sosial secara berlebihan hal tersebut dikarenakan agar para siswa memiliki kontrol diri yang cukup

baik agar dapat membentengi diri dari efek negatif media sosial seperti menghindari kenakalan remaja, *nomophobia* hingga *cyberbullyng*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Meenyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2).
- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., & Sahranç, Ü. (2015). Self-control management and internet addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3). DOI: <http://dx.doi.org/10.15345/ijoes.2015.03.016>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F.(1990). *Psychology of adjustment human relationship*. New York: McGraw-Hill.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179-195.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Eds.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Averill, J. R. (2012). *Anger and aggression: An essay on emotion*. Springer Science & Business Media.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media+ Society*, 6(4), 2056305120965517. <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Bungin, B. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.)*. Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.

- Dunbar, D., Proeve, M., & Roberts, R. (2018). Problematic Internet Usage self-control dilemmas: The opposite effects of commitment and progress framing cues on perceived value of internet, academic and social behaviors. *Computers in Human Behavior*, 82, 16-33. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.039>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Fuster, H., Carbonell, X., Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2016). Spanish validation of the internet gaming disorder-20 (IGD-20) test. *Computers in Human Behavior*, 56, 215-224. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.050>
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users : Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*. 8 (17), 156–168.
- Ghufron, M. Nur & Rini, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Intelligence, J. W. T. (2012). Fear of missing out (FOMO). *Diambil kembali dari <https://intelligence.wundermanthompson.com/2012/03/data-point-the-fomo-gender-gap>*.
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 229-236. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Kurniasih, N. (2017). Internet addiction, lifestyle or mental disorder? a phenomenological study on social media addiction in Indonesia. *KnE Social Sciences*, 135-144. <https://doi.org/10.18502/kss.v2i4.879>
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1-10.
- Li, X. & Chen, W. (2014). Facebook or Renren? A comparative study of social networking site use and social capital among Chinese international students in the United States. *Computers In Human Behavior*. 35, 116-123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.012>
- Nurhajjah, S. (2016), Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media Facebook pada Karyawan di PT X Sumatera Utara. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Papalia, Old & Feldman. (2008). *Human Development*. New York: McGrawHill.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & TS, M. M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(03), 340-344.
- 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*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Puspitadesi, D. I., Yuliadi, I., & Nugroho, A. A. (2013). Hubungan antara Figur Kelekatatan Orangtua dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Remaja SMA Negeri 11 Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 1(4).
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*. <https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064>
- Servidio, R. (2021). Self-control and problematic smartphone use among Italian University students: The mediating role of the fear of missing out and of

- smartphone use patterns. *Current Psychology*, 40(8), 4101-4111. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z>
- Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 20-29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Shohibullana, I. H. (2014). Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif pada Siswa SMA (Ditinjau dari Lokasi Sekolah). *Jurnal Online Psikologi*, 02(01).
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Siregar, Syofian. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sun, C., Sun, B., Lin, Y., & Zhou, H. (2022). Problematic Mobile Phone Use Increases with the Fear of Missing Out Among College Students: The Effects of Self-Control, Perceived Social Support and Future Orientation. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1.
- Wibowo, D.S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri dan *Fear Of Missing Out*. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*.
- Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, J.(2006). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosda Karya.