



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024 Page 10896-10906

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Kontribusi Kontrol Diri Terhadap *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas Negeri Padang

Yovani Sri Watipah<sup>1✉</sup>, Zulmi Yusra<sup>2</sup>

Dosen Psikologi Universitas Negeri Padang

Email: [Yovanisriwatipah20@gmail.com](mailto:Yovanisriwatipah20@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

*Fear Of Missing Out* (FoMO) merupakan perasaan takut ketinggalan atau kehilangan suatu momen berharga milik orang lain. Sehingga hal ini menyebabkan seorang individu merasa harus terhubung dengan orang lain. Individu yang merasa harus selalu tetap terhubung dengan orang lain cenderung mengarah pada kontrol diri yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi Kontrol diri terhadap *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Negeri Padang. Sebanyak 346 orang mahasiswa aktif pengguna instagram di Universitas Negeri Padang menjadi subjek penelitian ini. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *Accidental Sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian yaitu alat ukur Kadri (2022) yang sebelumnya sudah di adaptasi dari Mohammad Ali Hasan Abdullah (2021) untuk alat ukur FoMO dan dari Cindy Putri Wardani (2019) untuk alat ukur Kontrol Diri. Analisis data yang digunakan dalam menguji hipotesis penelitian yaitu analisis regresi sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa Kontrol Diri berkontribusi dengan arah negative terhadap *Fear Of Missing Out*. Dimana semakin rendah kontrol diri individu maka semakin tinggi FoMO dan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah FoMO.

Kata Kunci : *Kontrol Diri, Fear Of Missing Out (FoMO)*.

## Abstract

Fear of Missing Out (FoMO) is a feeling Afraid left behind or lost something moment valuable someone else 's. So this causes an individual to feel the need to connect with other people. Individuals who feel they have to always stay connected to other people tend to have low self-control. This research aims to determine the contribution of self-control to Fear of Missing Out (FoMO) among Instagram User Students at Padang State University. A total of 346 students who were active Instagram users at Padang State University were the subjects of this research. This research uses the Accidental Sampling sampling technique. The measuring tool used in the research is the Kadri (2022) measuring tool which was previously adapted from Mohammad Ali Hasan Abdullah (2021) for the FoMO measuring tool and from Cindy Putri Wardani (2019) for the Self-Control measuring tool. The data analysis used in testing the research hypothesis is simple regression analysis. The results of the analysis show that Self-Control contributes in a negative direction to Fear of Missing Out. Where the lower the individual's self-control, the higher the FoMO and the higher the self-control, the lower the FoMO.

Keyword: *Self Control, Fear of Missing Out (FoMO)*.

## PENDAHULUAN

Masa dewasa awal menurut Erikson berada pada tahapan *intimacy vs isolation*. Dimana *intimacy* biasanya didapatkan dari bagaimana seorang individu dapat bersosialisasi dan berkomunikasi secara baik dengan individu lainnya, apabila *intimacy* ini tidak terpenuhi maka akan ada rasa terisolasi pada individu tersebut (Papalia, 2008). Hurlock (2015) menyatakan bahwasanya individu yang berada di rentang usia 18-40 tahun termasuk pada masa dewasa awal. Laporan Digital 2019 menyatakan bahwasanya pengguna media sosial paling banyak di usia 18-34 tahun (Kemp, 2019).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwasanya pengguna internet di Indonesia 215,63 juta pada tahun 2022 hingga 2023. Salah satu akses yang didapat dari internet adalah penggunaan media sosial. Media social adalah salah satu akses dari internet yang dimana penggunaannya dapat menampilkan diri sendiri, menjalin interaksi, bekerja sama, saling berbagi dan saling berkomunikasi serta membangun hubungan virtual dengan pengguna lainnya (Hamzah, 2015). Media social ini dapat berupa Instagram, Facebook, Tiktok, Twitter, dan lain-lain. Instagram merupakan salah satu *platform* di media sosial yang memiliki pertumbuhan yang cukup pesat. Laporan dari data Indonesia menyatakan bahwa terdapat 106,72 juta pengguna Instagram di Indonesia hingga Februari 2023 (Data Indonesia, 2023). Instagram juga menjadi salah satu *platform* yang paling di gandrongi oleh kalangan dewasa awal (Kemp, 2022). Pada umumnya, pengguna instagram yaitu para dewasa awal memiliki dorongan untuk terus terhubung dengan teman sebayanya, namun sejalan dengan berkembangnya teknologi saat ini, instagram tidak hanya

menjadi alat untuk saling terhubung namun instagram juga menyuguhkan berbagai filter-filter yang dapat digunakan oleh para pengguna dan juga menjadi pusat informasi yang dimana hal ini dapat memicu terjadinya perilaku non-komunikatif bagi penggunanya (Teppers, et al. 2013).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa pengguna instagram di Universitas Negeri Padang, pada tanggal 8 Mei hingga tanggal 15 Mei 2023 dengan jumlah total partisipannya adalah 61 orang. Dimana dari data tersebut terdapat 59% responden menjawab bahwa mereka menggunakan instagram untuk memperoleh informasi dan mengikuti trend, 58% responden merasa tertinggal dari kehidupan teman-teman atau lingkungan sosial ketika tidak membuka instagram secara teratur, dan 54,8% responden sering merasa khawatir kehilangan postingan atau cerita yang menarik di instagram.

Peneliti melakukan survey kembali terkait data yang telah di dapatkan sebelumnya. Hal ini dilakukan untuk memperkuat gambaran adanya *Fear Of Missing Out* pada populasi. Survey awal yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa pengguna instagram di Universitas Negeri Padang Pengguna Instagram mendapatkan hasil yaitu pada tanggal 25 Agustus hingga tanggal 29 Agustus 2023 dengan jumlah total partisipannya adalah 88 orang. Dimana dari data tersebut terdapat 64.8% responden membuka instagram paling tidak satu kali sehari, 68.2% responden merasa instagram membuatnya semakin *up to date*, 45.5% responden merasa *minder* ketika tidak mengikuti apa yang sedang *trend* di instagram, 59.1% responden suka membagikan kegiatan yang sedang dilakukan di instagram, 48.9% responden merasa like dan komentar di instagram itu penting, 48.8% responden merasa takut melewatkan *story* teman-temannya di instagram, dan 57.9% responden merasa di tinggalkan ketika teman-temannya bersenang-senang tanpa dirinya dan membagikannya di instagram. Pernyataan tersebut menunjukkan kecenderungan *Fear Of Missing Out* pada responden, ditinjau dari indikator gejala *Fear Of Missing Out*.

Abel (2016) menyatakan bahwasanya seseorang yang mengalami FoMO akan memunculkan beberapa gejala seperti selalu bergantung pada ponselnya yang dimana ketika ia melepas ponselnya ia merasa akan kehilangan informasi atau berita dari orang lain di media social, cenderung untuk berkomunikasi secara *Online*, hingga individu dapat terobsesi dan sangat tertarik dengan apa yang di bagikan oleh orang lain pada setiap aktivitasnya dan juga ikut berkeinginan untuk eksis dalam media socialnya. FoMO membuat individu yang tidak berada di dalam suatu *moment* berharga atau menyenangkan milik orang lain merasakan perasaan kegelisahan. Sejalan dengan penelitian Oberst,et.al (2017) yang menyatakan bahwasanya FoMO dapat membuat individu memiliki keinginan untuk

terus terhubung dengan orang lain agar tidak merasa tertinggal, sehingga dapat meningkatkan penggunaan media sosial. Individu seringkali menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi terbaru atau kabar *up to date*, untuk itu individu akan cenderung lebih sering memeriksa media sosial nya agar tidak ketinggalan informasi terbaru tersebut (Li & Chen 2014). Individu pengguna Instagram cenderung membagikan aktivitas yang sedang ia lakukan dalam akun Instagram nya. Dengan demikian kebanyakan individu seringkali memeriksa secara berkala akun Instagram nya agar dapat mengetahui orang lain sedang melakukan kegiatan apa saat ini. Kebiasaan ini dapat menimbulkan kecemasan atau kekhawatiran ketika ia tidak dapat mengakses hal-hal tersebut.

Menurut Chaudhry (2015) dampak negative yang akan di timbulkan oleh tingginya FoMO adalah berkurangnya perhatian yang diberikan pada saat berkomunikasi, merasa tidak puas akan kehidupannya, dan perasaan rendah diri yang dibuktikan dengan adanya membandingkan-dibandingkan dirinya dengan orang lain. Pernyataan tersebut juga di dukung oleh pendapat Baker, et al (2016) yang menyatakan bahwasanya dampak buruk dari FoMO adalah akan muncul rasa kesepian, merasa selalu tertinggal oleh orang lain, membandingkan dirinya dengan orang lain, keliru akan identitas diri. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Akbar, et al. (2018) menyatakan bahwasanya beberapa dampak yang muncul yang di akibatkan oleh FoMO yaitu terlalu sibuk dengan *handphone* sehingga mengabaikan lingkungan sekitar, terganggunya waktu tidur dan bangun tidur, mengabaikan waktu makan dan tidak dapat menikmati kehidupan nyata nya yang membuat orang lain merasa minder dengan apa yang dimilikinya. Selain itu, Tribunnews.com melaporkan ada kejadian tragis yang menimpa mahasiswa ITTP (Institut Teknologi Telkom Purwokerto) yang dimana korban ditemukan tidak bernyawa, karena jatuh dan tenggelam akibat terpeleset dari atas tebing yang disebabkan pada saat itu ia bermaksud untuk mengambil swafoto (Widiastuti, 2018). Kejadian lainnya juga terjadi di Kota Bekasi dimana seorang pelajar mengalami penjambretan karena asik bermain *handphone* saat berada di luar rumah.

Menurut Bloemen & David (2020) yaitu penyebab perilaku yang di munculkan oleh individu yang tidak terlepas dari internet atau media sosial agar tidak tertinggal akan informasi atau *moment* berharga orang lain (FoMO) salah satunya adalah Kontrol diri yang rendah. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Vaughn (2012) adanya stimulus yang muncul pada pengguna media social yang berupa ketakutan dalam mendapatkan informasi membuat pengguna merasa sedikit kesusahan untuk mengarahkan, mengatur, dan mengendalikan diri pada saat menggunakan media social. Atas dasar tersebut, peneliti memilih kontrol diri sebagai variabel bebas karena dalam fenomena terlihat bahwasanya

pengontrolan diri yang belum tinggi membuat seseorang cenderung merasa sedikit tertinggal dari orang lain.

Kontrol diri sendiri adalah kemampuan untuk mengatur, membentuk, dan mengendalikan diri sesuai dengan keinginan sendiri agar dapat diterima oleh nilai-nilai di masyarakat (Puspitadesi, et al., 2013). Averill menyatakan Kontrol diri dapat di artikan ketika seorang individu dapat melewati sesuatu hal yang tidak baik dan ia mampu mengendalikan dirinya akan hal tersebut (Averill, 1973). Dengan demikian, Kontrol diri dapat di sederhanakan dengan adanya kondisi dimana individu dapat mengendalikan dirinya sendiri terhadap suatu hal buruk terjadi pada dirinya. Pengertian ini sejalan dengan fenomena yang ditemukan pada data awal penelitian, yang dimana responden cenderung menggunakan aplikasi Instagram mulai dari 4 sampai lebih dari 6 jam sehari dan cenderung tidak mampu menahan diri untuk menggunakan Instagram ketika mengerjakan suatu kegiatan penting.

Hal ini sejalan dengan data survey awal yang dilakukan pada tanggal 8 Mei hingga tanggal 15 Mei 2023 kepada mahasiswa pengguna instagram di Universitas Negeri Padang dengan jumlah total partisipannya adalah 61 orang. Dimana, 50.8% responden menyatakan bahwa mereka menggunakan aplikasi instagram mulai dari 2 hingga 3 jam, dan 59% responden menyatakan bahwa mereka tidak mampu menahan diri untuk menggunakan instagram ketika mengerjakan suatu kegiatan penting.

Survey berikutnya yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25 Agustus hingga tanggal 29 Agustus 2023 kepada mahasiswa pengguna instagram di Universitas Negeri Padang dengan jumlah total partisipannya adalah 88 orang. Dimana, 62.5% responden menyatakan bahwa mereka menggunakan aplikasi instagram mulai dari 4 hingga lebih dari 6 jam dalam sehari, 59.1% responden mengakses instagram hingga tengah malam, 43.2% responden membuka instagramnya saat jam perkuliahan berlangsung, 63.7% responden memeriksa jumlah penonton *story* instagramnya secara berkala, dan 55.6% responden menunggu like dari teman-temannya ketika memposting foto/video di instagram. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwasanya mahasiswa pengguna instagram memiliki waktu lebih banyak untuk menggunakan aplikasi instagram dan cenderung untuk menggunakan instagram sekalipun sedang melakukan suatu kegiatan. Dimana yang seharusnya terjadi pada mahasiswa pengguna instagram yang berada pada tahapan dewasa awal adalah mampu menyesuaikan diri dengan mengendalikan dirinya sendiri (Sherrod, 1996 (dalam Shulman, et.al)). Selain itu, Kett (1977) dalam Arnett (1998) menyatakan bahwasanya individu yang mengalami transisi ke masa dewasa awal memiliki pengambilan keputusan berkarakter yang ditandai dengan adanya pengendalian diri dan kemauan yang kuat untuk melaksanakan keputusan independen.

Dengan demikian, fenomena yang terjadi di lapangan bertolak belakang dengan definisi kontrol diri yaitu adanya kondisi dimana individu dapat mengendalikan dirinya sendiri terhadap suatu hal buruk terjadi pada dirinya. Hal buruk yang dimaksud adalah mahasiswa pengguna instagram menggunakan aplikasi instagram yang berlebihan. Sehingga nantinya akan berdampak buruk pada kehidupannya sehari-hari seperti mengabaikan lingkungan sekitar, terganggunya waktu tidur dan bangun tidur, mengabaikan waktu makan dan tidak dapat menikmati kehidupan nyata yang membuat orang lain merasa minder dengan apa yang dimilikinya (Akbar, et al.2018).

Pada penelitian Kadri (2022) menggambarkan adanya fenomena FoMO dikarenakan kurangnya kontrol diri terhadap mahasiswa yang dilihat dari intensitas kecenderungan mahasiswa yang seringkali menggunakan media sosial untuk berkomunikasi maupun berbagi kabar berita terkini dengan orang lain. Penelitian Humaira (2022) menggambarkan adanya fenomena FoMO pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh dimana mahasiswa seringkali melakukan aktivitas di media sosial tanpa sadar akan waktu dan lingkungan sekitar. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wulandari (2020) juga menyatakan bahwasanya jika mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah akan ketergantungannya terhadap media sosial, maka akan dapat mendorong mahasiswa mengalami *Fear Of Missing Out (FoMO)*. Dengan demikian penggunaan media sosial memerlukan kontrol diri yang kuat agar tidak berlebihan.

Berdasarkan uraian fenomena dan beberapa gambaran fenomena dari penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Kontrol Diri dan *Fear Of Missing Out (FoMO)*. Pada penelitian ini, peneliti akan meneliti Kontribusi Kontrol diri terhadap *Fear Of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa pengguna Instagram.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Padang dengan jumlah populasi sebesar 40.576 orang mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf 5% untuk penarikan sampel, yang artinya peneliti akan mengambil subjek sebanyak 346 orang mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang dengan kategori pengguna instagram. Teknik sampel yang digunakan yaitu teknik sampel *accidental sampling* dimana teknik ini cenderung akan melibatkan individu yang bertemu secara kebetulan sesuai dengan kecocokan yang dibutuhkan untuk data penelitian (Sugiyono, 2016). Sedangkan untuk teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala likert yang berupa

kusioner dengan pertanyaan tertutup yang nantinya dapat di ukur dengan nilai bobot masing-masing pernyataan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur Kadri (2022) yang di adaptasi dari Cindy Putri Wardani (2019) berdasarkan teori Averill (2012) untuk mengukur vadiabel Kontrol Diri. Sedangkan untuk mengukur variabel *Fear Of Missing Out* peneliti menggunakan alat ukur Kadri (2022) yang di adaptasi dari Mohammad Ali Hasan Abdullah (2021) berdasarkan teori Przybylsky,et.al. (2013). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis regresi sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kontribusi kontrol diri terhadap *Fear Of Missing Out* pada mahasiswa pengguna instagram di Universitas Negeri Padang. Uji hipotesis dalam penelitian ini mendapatkan hasil yaitu  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dimana pada penelitian ini besaran kontribusi kontrol diri terhadap *fear of missing out* sebesar 53% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil penelitian yang sejalan dengan ini yaitu Maza dan Aprianty (2022) yang meneliti tentang Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear Of Missing Out (FoMO)* pada Remaja Pengguna Media Sosial menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negative dan signifikan antara Kontrol Diri dengan *Fear Of Missing Out (FoMO)* pada Remaja Pengguna Media Sosial. Penelitian lain yang juga sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian Kadri, A.F (2022) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan arah negative antara Kontrol diri dengan *Fear Of Missing Out* pada mahasiswa Universitas Islam Riau, dimana semakin tinggi Kontrol diri maka semakin rendah *fear of missing out* begitu juga sebaliknya.

Penelitian Humaira, Z (2022) mengenai Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan *Fear Of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh menunjukkan hasil terdapat hubungan negative yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *fear of missing out* yang muncul demikian juga sebaliknya.

Hasil penelitian ini juga di dukung oleh hasil penelitian Wulandari (2022) yang menyatakan bahwasanya salah satu faktor yang mempengaruhi FoMO adalah kontrol diri. Berdasarkan dimensi FoMO yaitu *relatedness* dan *self*, tingkatan dimensi *relatedness* berada pada kategori tinggi yang dimana skor tertinggi pada item dimensi ini adalah mayoritas subjek merasa khawatir ketika teman-temannya bersenang tanpa mereka dan mayoritas subjek juga merasa sedih ketika melewatkan kesempatan berfoto bersama dengan teman-teman yang diunggah media sosial.

Sedangkan tingkatan dimensi *self* berada pada kategori sedang yang dimana skor tertinggi pada item dimensi ini adalah mayoritas subjek setuju ketika sedang berlibur ia mengikuti update kegiatan teman nya di media sosial. Selanjutnya, skor terendah pada item dimensi ini adalah minoritas subjek tidak ingin langsung mengunggah ke media sosial ketika ada tempat wisata yang keren.

Dari pemaparan tersebut, FoMO dapat disimpulkan berada pada kategori sedang karena pada skor tersebut hanya dimensi *relatedness* yang berada kategori tinggi sedangkan dimensi *self* dominan berada pada kategori sedang.

Berdasarkan dimensi kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam pengambilan keputusan. Tingkatan dimensi kontrol perilaku berada pada kategori sedang yang dimana skor tertinggi pada item dimensi ini adalah mayoritas subjek tidak berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak. Selanjutnya, skor terendah pada item dimensi ini adalah minoritas subjek lebih memilih diam dari pada membicarakan hal yang tidak penting menurut dirinya.

Tingkatan dimensi kontrol kognitif juga berada pada kategori sedang yang dimana skor tertinggi pada item dimensi ini adalah mayoritas subjek melampiaskan amarahnya dengan bercerita ke akun media sosial nya. Selanjutnya, skor terendah pada item dimensi ini adalah minoritas subjek selalu memikirkan akibatnya setiap melakukan sesuatu.

Tingkatan dimensi kontrol dalam pengambilan keputusan juga berada pada kategori sedang yang dimana skor tertinggi pada item dimensi ini adalah mayoritas subjek tidak bisa memilih antara belajar dengan mengakses internet. Selanjutnya, skor terendah pada item dimensi ini adalah minoritas subjek memiliki tanggung jawab terhadap tindakan yang diambil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwasanya kontrol diri berada pada kategori sedang karena pada setiap aspek memiliki skor nilai item tertinggi dan terendah.

Pada penelitian ini FoMO berada pada kategori sedang. Artinya, secara umum subjek penelitian memiliki kecenderungan yang sedang terhadap FoMO. Demikian juga dengan Kontrol diri yang pada penelitian ini berada pada kategori sedang. Artinya secara umum subjek penelitian memiliki kontrol diri yang cukup baik namun masih ada kecenderungan FoMO.

## SIMPULAN

Hasil penelitian terkait Kontribusi Kontrol Diri terhadap *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Negeri Padang mendapatkan kesimpulan, antara lain: Tingkat Kontrol Diri pada mahasiswa pengguna instagram cenderung berada pada kategori sedang ; Tingkat *Fear Of Missing Out* pada mahasiswa pengguna instagram

cenderung berada pada kategori sedang ; dan Terdapat kontribusi kontrol diri terhadap *Fear Of Missing Out* dengan arah hubungan signifikan negative. Dimana, besaran kontribusi kontrol diri terhadap *fear of missing out* sebesar 53% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Peneliti menyadari dalam penelitian ini memiliki banyak kekurangan, maka dari itu peneliti memberikan saran untuk peneliti selanjutnya Apabila ingin meneliti dengan topik yang sama dengan peneliti, sebaiknya pertimbangkan lagi variabel lain yang berkontribusi terhadap FoMO, seperti *well-being* atau usia dan gender sebagai variabel bebas nya ; Memasukkan sampel remaja sebagai pembanding untuk tingkatan kecenderungan *fear of missing out* dan dapat juga memperluas subjek pada individu yang bekerja dan yang sedang sekolah. Sedangkan untuk partisipan penelitian, peneliti berharap agar lebih mampu untuk mengontrol diri sendiri dalam bermedia sosial sehingga tidak muncul kecenderungan FoMO dalam diri partisipan. Selain itu, peneliti berharap agar para partisipan lebih bijak dalam bermedia sosial.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Sosial Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia J. Psikol*, 7(2), 38.
- Alwisol.(2009). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- 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.
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Sosial media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Sosial Media+ Society*, 6(4), 2056305120965517.
- Chaudry, L.A. (2015). Can you please put your phone away? Examining how the FOMO phenomenon and the mobile phone addiction affect human relationships. *VCU Scholar Compass*.
- Ghufroon, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media. ISBN 978-979-25-47-08-5
- Data Indonesia.id. (2023). Laporan Survei internet APJII 2022-2023. *Diakses 15 Mei 2023*
- Gunarsa, SD. (2009). *Dari Anak Sampai Lanjut Usia*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

- Hamzah, R.E. (2015). Penggunaan media social di Kampus dalam Mendukung Pembelajaran Pendidikan. *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 14(1), 45-70.
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and *Fear Of Missing Out (FoMO)* on digital content in the time of Covid-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of environmental research and public health*, 18(4), 1-13. DOI: [10.3390/ijerph18041974](https://doi.org/10.3390/ijerph18041974)
- Humaira, Z.. (2022). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Hurlock, EB. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Intelligence, J.W.T. (2012). *Fear Of Missing Out (FoMO)*. Di ambil kembali dari <https://intelligence.wundemanthompson.com/2012/03/data-point-the-FoMO-gender-gap>.
- Kadri, A. F. (2022). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Kemp, S. (2022, Januari 26). *Digital 2022: Global Overview Report*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>.
- Kurniasih, N. (2017). Internet addiction, lifestyle or mental disorder? a phenomenological study on sosial media addiction in Indonesia. *KnE Sosial Sciences*, 135-144.
- Li, X., & Chen, W. (2014). Facebook or Renren? A comparative study of sosial networking site use and sosial capital among Chinese international students in the United States. *Computers in Human Behavior*, 35, 116-123.
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan *Fear Of Missing Out (FoMO)* Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148-157.
- Nurhadi, Z. F. (2017). Model Komunikasi Sosial Remaja Melalui Media *Twitter*. *Jurnal ASPIKOM*, 3 (3). 539 – 349.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative Consequences From Heavy Sosial Networking In Adolescents : The Mediating Role Of Fear Of Missing Out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Papalia, Old & Feldman. (2008). *Human Development*. New York: McGrawHill.

- Perazzo, A., Gallier, S., Liuzzi, R., Guido, S., & Castera, S. (2021). *Quantitative Methods to detect Phospholipids at oil-water interface*. Elsevier, 1-15. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cis.2021.102392>
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4). 1841-1848. DOI: [10.1016/j.chb.2013.02.014](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014)
- Puspitadesi, D. I., Yuliadi, I., & Nugroho, A. A. (2013). Hubungan antara figur kelekatan orangtua dan kontrol diri dengan perilaku seksual remaja SMA Negeri 11 Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 1(4).
- Rahman, A. A. (2020). *Psikologi Sosial*. Depok: Rajawali Pers.
- Reagle, J. (2015). Following the joneses: FOMO and Conspicuous Sociality. *First Monday*, 20(10), 1-8.
- Rizaty, M. A. (2023). *dataindonesia*. Di akses 13 Maret 2023. [Pengguna Instagram di RI Capai 106,72 Juta hingga Februari 2023 \(dataindonesia.id\)](https://dataindonesia.id)
- Siregar, S. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual & SPSS*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: IKAPI
- Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran Psikologis*. Yogyakarta: Santa Dharma University Press.
- Supratiknya, A. (2016). *Kuantifikasi validitas isi dalam asesmen psikologis*. Yogyakarta: Santa Dharma University Press.
- Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T. A., & Goossens, L. (2013). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.003>
- Thalib, S.B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Media Grup.
- Vaughn, J. and Mack, A.M. (2012) *Fear of Missing Out (FOMO)*. Trend Reports. J. Walter Thompson Company, New York.
- Widiastuti, V. (2018). *Berswafoto dengan Latar Air Terjun, Mahasiswa IT Telkom Tewas Terpeleset*. [Tribunnews.com. https://www.tribunnews.com/regional/2018/12/03/berswafoto-dengan-latar-air-terjun-mahasiswa-it-telkom-tewas-terpeleset.](https://www.tribunnews.com/regional/2018/12/03/berswafoto-dengan-latar-air-terjun-mahasiswa-it-telkom-tewas-terpeleset)
- Wulandari, A. (2020). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).