**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWI PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI YOGYAKARTA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND FEAR OF MISSING OUT (FOMO) IN FEMALE STUDENTS SOCIAL MEDIA USERS IN YOGYAKARTA***

**Bella Dwi Tamara**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

bellatamara57@gmail.com

085691568821

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (fomo) pada mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 150 orang mahasiswi dengan rentang usia 18-25 tahun. Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Kontrol Diri dan *Fear Of Missing Out* (FOMO). Teknik analisis yang digunakan untuk uji hipotesis adalah korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (fomo) pada mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,043 , artinya variabel kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 4,3% terhadap variabel *fear of missing out* (fomo), 95,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci :** Kontrol Diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), Mahasiswi.

***Abstract***

*This study to determine the relationship between self-control and Fear of Missing Out (FoMO) in female students who use social media in Yogyakarta. The subjects of this study were 150 female students with an age range of 18-25 years. Subject selection was carried out using a purposive sampling technique. The data collection method uses the Self-Control Scale and Fear Of Missing Out (FOMO). The analysis technique used to test the hypothesis is the product moment correlation. Based on the results of the analysis, it was found that there was a negative relationship between self-control and Fear Of Missing Out (FOMO) in female students using social media in Yogyakarta. Acceptance of the hypothesis in this study shows a coefficient pf determination (R2) of 0,043 , meaning that the self-control variable makes an effective contribution of 4,3% to the Fear Of Missing Out (FOMO) variable, 95,7% is influenced by other factors not examined in this study.*

***Keyworsd*** *: Self Control, Fear of Missing Out (FoMO), Female students.*

**PENDAHULUAN**

Media sosial merupakan alat komunikasi yang paling banyak digunakan saat ini dan kalangan mahasiswa menjadi salah satu pengguna terbesar di Indonesia (Wahyunindya, 2021). Penggunaan media sosial membantu mahasiswa yang sedang mengalami kesulitan dan kesepian saat melakukan transisi dari sekolah ke perguruan tinggi (Thomas, dkk. 2020). Bahkan media sosial telah menjadi cara utama bagi mahasiswa untuk berkomunikasi di kehidupan sehari-hari (Streers, dkk. 2016) dan hal ini membuat mahasiswa menjadi lebih rentan untuk mengembangkan ketergantungan pada media sosial (Simsek, dkk. 2019). Dilansir dari jurnal *Computers in Human Behavior* (2013) menunjukkan bahwa usia dibawah 30 tahun memiliki kecenderungan tertinggi mengalami FoMO, selain itu perempuan lebih banyak mengalami FoMO daripada laki-laki.

Salah satu hal yang menyebabkan mahasiswa mengalami ketergantungan media sosial adalah takut ketinggalan (FoMO), istilah FoMO awalnya diperkenalkan pada tahun 2013 oleh Przyblski, Murayama, Dehaan & Gladwel (2013) yang mendefinisikan FoMO adalah rasa khawatir yang dialami individu ketika orang lain memiliki pengalaman yang mengesankan disaat ketidakhadiran dirinya.

Menurut data yang dihimpun oleh Kemenkominfo dalam APJII pertumbuhan penetrasi internet di Indonesia sepanjang tahun 2017 naik sebanyak 54,86%. Hasil tersebut naik hampir 8% menjadi 143,26 dari total populasi 262 juta orang dengan jumlah sebelumnya sebesar 132,7 juta jiwa. Survei global yang dilakukan oleh lembaga survei Tata Communication, menunjukkan bahwa 64% warga global mengalami kecemasan saat tidak terhubung dengan akses internet, sehingga mengalami pengalaman emosi negatif (Tatacommunication.com, 2014).

Peningkatan penggunaan yang signifikan mengindikasi adanya keingintahuan pengguna yang ingin terus di *update* ditandai oleh penggunaan waktu berlebih dalam mengaksesnya. Hal ini ditemukan saat penggalian data melalui wawancara terhadap subjek. Tidak hanya sebagai media pencari informasi, media teknologi yang menyediakan alternatif sarana berekspresi dengan beragam pilihan, sehingga kebutuhan berekspresi dapat terpenuhi. Tetapi, di sisi lain apabila keingintahuan yang tinggi tersebut tidak disertai kontrol lama kelamaan dalam penggunaannya akan menimbulkan permasalahan yang disebut *fear of missing out* (FoMO) atau kecemasan saat akses terhadap informasi terhambat (Fuster, Chamarro & Oberst, 2017).

Przybylski, dkk (2013) mengungkapkan bahwa terdapat dua aspek dalam *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu aspek tidak terpenuhinya kebutuhan dasar akan *self* dan *relatedness*. Aspek *self* merupakan kebutuhan psikologis yang berhubungan dengan autonomi dan kompetensi. Sedangkan aspek *relatedness* merupakan kebutuhan individu untuk selalu merasa terhubung atau terikat dengan orang lain didalam kebersamaan (Przybylski, dkk. 2013). Penelitian yang dilakukan Daravit, (2021) terhadap 30 mahasiswa menunjukkan bahwa 86,7% atau 26 mahasiswa merasa khawatir dan takut ketika tidak membuka media sosial untuk mengetahui apa yang orang lain lakukan. Kekhawatiran tersebut memiliki tingkat yang berbeda-beda, 17 mahasiswa merasa sangat khawatir, 8 mahasiswa merasa agak khawatir dan 1 mahasiswa merasa cukup khawatir serta 4 mahasiswa tidak merasa khawatir ketika mereka tidak membuka media sosial yang mereka miliki. Adanya tekanan tersebut dapat memicu terjadinya frustasi dan membuat individu kehilangan kepercayaan pada dirinya sendiri.

Oleh karena itu, seharusnya mahasiswi memahami tujuan penggunaan media sosial, memanfaatkan waktu secara efektif dan mengontrol dorongan untuk selalu terhubung dengan kegiatan orang lain sehingga media sosial dapat berguna sesuai fungsinya yaitu sebagai media komunikasi dan aktualisasi diri yang positif untuk mencegah meningkatnya *Fear of Missing Out* yang dapat disebabkan oleh penggunaan media sosial.

Dampak yang muncul akibat FoMO yaitu berhubungan dengan ketidakbahagiaan, sebagai sumber suasana hati negatif atau perasaan tertekan serta rendahnya kepuasan hidup (Przyblski, dkk, 2013). Hal ini sejalan dengan yang diungkap (Dossey, 2014) bahwa FoMO memiliki dampak seperti kebutuhan dalam diri rendah, rendahnya kepuasan hidup dan perubahan emosi yang cepat akan menimbulkan distraksi apabila sedang belajar dan berkendara hingga terlibat pada perilaku yang beresiko seperti mengonsumsi minuman beralkohol.

Individu dinyatakan memiliki gejala *Fear of Missing Out* (FoMO) jika merasakan gejala seperti tidak dapat melepaskan diri dari *gadget,* merasa cemas yang berlebihan jika tertinggal informasi dari orang lain di media sosial, lebih memilih menjaga hubungan komunikasi di media sosialnya dan memiliki obsesi dengan postingan atau status orang lain (Abel, 2016).

Fenomena FoMO ini penting untuk diteliti karena pada mahasiswi hal ini akan mengganggu tugas perkembangan yang seharusnya dilewati yaitu memanfaatkan waktu lebih banyak dengan teman sebaya, mengeksplorasi gaya hidup sehingga dapat mengembangkan kompetensi sosialnya (Santrock, 2011). Tetapi akibat sulit melepaskan diri dari mengakses media sosial menyebabkan individu berpeluang mengalami kepuasan atas hidup dan perilaku yang rendah. Situasi ini akan memandang media sosial sebagai media penghubung utama dan satu-satunya bagi seseorang dengan dunia luar. Karena dengan keterhubungan tersebut seseorang merasa dapat mengembangkan kompetensi sosialnya dan memperdalam hubungan sosial yang dimiliki (Przybylski, dkk. 2013).

Ada beberapa faktor-faktor pendorong timbulnya *fear of missing out* (FoMO) menurut JWT Intelligence (2012) yang terbagi menjadi enam, yaitu keterbukaan informasi, usia, *social one-upmanship*, aktivitas yang dibagikan dengan fitur *hashtag*, kondisi deprivasi, dan banyaknya stimulus untuk memperoleh informasi. Salah satu alasan munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah mengetahui informasi dari banyaknya stimulus. Kondisi ini cenderung menjadikan individu ingin terus mengetahui bagaimana rangkaian dari setiap informasi, stimulus dalam memperoleh informasi salah satunya adalah media sosial. Hal ini yang akan memiliki dampak buruk bila individu tidak mempunyai kontrol diri dalam mengelola waktu saat menggunakan media sosial serta memiliki batasan jika memperoleh informasi dari media sosial (Kadri, 2022).Perilaku dalam menggunakan media sosial yang berlebihan terkait *fear of missing out* (FoMO) disebabkan dari beberapa faktor, salah satunya adalah rendahnya kemampuan dalam mengontrol diri.Pada penelitian ini peneliti memilih faktor kontrol diri sebagai variabel bebas.

Averill (dalam Laeli, 2018) mengemukakan kontrol diri merupakan merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta memilih tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Sedangkan menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif.

Aspek-aspek kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2014) ada tiga yaitu : Aspek kontrol perilaku *(Behavior Control)*, Aspek kontrol kognitif *(Cognitive Control)*, Aspek kontrol keputusan *(Decisional Control)*. Kontrol diri yang rendah tidak mampu membatasi perilakunya ketika menggunakan media sosial, sedangkan kontrol diri yang baik mampu membatasi perilakunya ketika menggunakan media sosial dengan memikirkan dampak dan manfaat yang ditimbulkan (Dariyono, 2004). Menurut Kay (dalam Kadri, 2020) pada masa peralihan hal yang harus diperkuat mahasiswi adalah kontrol diri berdasarkan nilai, prinsip dan falsafah hidup. Mahasiswi yang mempunyai kontrol diri baik memungkinkan dapat mengendalikan dirinya dari perilaku yang tidak menaati nilai atau peraturan yang ada di masyarakat. Maka peran kontrol diri sangat berpengaruh dalam menghindari timbulnya FoMO.

Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang turut mempengaruhi tingkat *fear of missing out* (FoMO)pada pada mahasiswi pengguna media sosial. Aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan merupakan aspek-aspek yang dapat mempengaruhi tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswi pengguna media sosial.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta. Semakin tinggi kontrol diri individu makan semakin rendah *fear of missing out* (FoMO)pada mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri individu maka semakin tinggi pula *fear of missing out* (FoMO)pada mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta.

**METODE**

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 150 mahasiswi aktif di Yogyakarta dengan rentang usia 18 – 25 tahun. Menurut Santrock (2012) pada rentang usia 18 – 25 tahun ini merupakan mahasiswi yang berada ditahap perkembangan dewasa awal, yaitu transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu variabel terikat *fear of missing out* (FoMO) dan variabel bebas kontrol diri. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu, Skala *Fear Of Missing Out* (FoMO) yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Przybylski (2013) dengan aspek meliputi:1) tidak terpenuhinya kebutuhan dasar akan *self*, 2) tidak terpenuhinya kebutuhan dasar akan *relatedness*. Skala Kontrol Diri disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2014) ada tiga yaitu : Kontrol Perilaku (*Behavior Control*), Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*), Kontrol Keputusan (*Decisional Control*).

Pengukuran skala penelitian ini, subjek diminta untuk memberikan respon terkait pernyataan yang diberikan dengan pilihan jawaban yang dibagi dalam dua kelompok, yaitu pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*. Skor yang diberikan pada pernyataan *favourable* adalah 4,3,2,1 dan pernyataan *unfavourable* diberikan skor 1,2,3,4 (Azwar, 2017). Penilaian pernyataan atau aitem *favourable* untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai diberi skor 4, Sesuai diberi skor 3, Tidak Sesuai diberi skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai diberi skor 1. Sedangkan penilaian pernyataan untuk aitem *unfavourable* untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai diberi skor 1, Sesuai diberi skor 2, Tidak Sesuai diberi skor 3 dan Sangat Tidak Sesuai diberi skor 4 (Azwar,2017).

Skala *fear of missing out* (fomo) mempunyai daya beda aitem (rxy) yang bergerak dari 0,366 – 0,693 dan taraf reliabilitas sebesar 89,9%. Skala yang disusun berjumlah 24 aitem yang terdiri dari 12 aitem *favourable* dan 12 aitem *unfavourable*. Skala kontrol diri daya beda aitem (rxy) yang bergerak dari 0,211 – 0,557 dan taraf reliabilitas sebesar 77,9%. Skala yang disusun berjumlah 24 aitem yang terdiri dari 12 aitem *favourable* dan 12 aitem *unfavourable*. Analisis korelasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan program computer yaitu *Statistical Product and Service Solution (SPSS).*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. Kategorisasi Skor

|  |
| --- |
|  |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Presentase** |
| **Tinggi** | X>µ+1.σ | X>59 | 17 | 11% |
| **Sedang** | (µ-1.σ) < X ≤ (µ+1σ) | 41 < X ≤ 59 | 111 | 74% |
| **Rendah** | X ≤ µ-1.σ | X < 41 | 22 | 15% |
|  |  | **Total** | **150** | **100%** |
| Keterangan :X = X – Skor subjekµ = Mean atau rerata hipotetikσ = Standar deviasi hipotetik |

Tabel 1. Kategorisasi *Fear Of Missing Out*

 Tabel 2. Kategorisasi Kontrol Diri

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Presentase** |
| **Tinggi** | X>µ+1.σ | X>65 | 20 | 13% |
| **Sedang** | (µ-1.σ) < X ≤ (µ+1σ) | 53 < X ≤ 65 | 117 | 78% |
| **Rendah** | X ≤ µ-1.σ | X < 53 | 13 | 9% |
|  |  | **Total** | **150** | **100%** |
| Keterangan :X = X – Skor subjekµ = Mean atau rerata hipotetikσ = Standar deviasi hipotetik |

Berdasarkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini berada dalam fase *fear of missing out* (FoMO) kategori sedang sebesar 74% (111 subjek) dan kontrol diri dalam presentasi kategori sedang sebesar 78% (117 subjek), artinya sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki kontrol diri yang sedang sehingga fase *fear of missing out* (FoMO) yang dialami berada dalam kategori sedang.

1. Uji Asumsi
2. Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Nilai K-S Z | P | Kesimpulan |
| *Fear Of Missing Out* | 0,052 | 0,200 | P > 0,050 |
| Kontrol Diri | 0,102 | 0,001 | P < 0,050 |

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan sebaran data variabel *fear of missing out* (FoMO) mengikuti distreibusi normal dan sebaran data variabel kontrol diri mengikuti distribusi tidak normal.

1. Uji Linieritas

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | F | Sig | Kesimpulan |
| *Fear Of Missing Out* | 7,400 | 0,007 | Linier |
| Kontrol Diri |

Hasil uji linieritas pada kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) diperoleh nilai koefisien linier F = 7,400 p = 0,007. berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) merupakan hubungan yang linier.

1. Uji Hipotesis

Hasil analisis *product moment* diperoleh korelasi (rxy) = -0,208 (p < 0,050). Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

1. Pembahasan

Hasil analisis product moment menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,208 (p < 0,050). Hal ini berarti terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta. Artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki mahasiswi maka semakin rendah *fear of missing out* (FoMO) yang dialami oleh mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki mahasiswi maka semakin tinggi pula *fear of missing out* (FoMO) yang dialami oleh mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) memiliki hubungan dengan aspek-aspek kontrol diri. Menurut Averill (1973) kontrol diri yang tinggi akan dapat mengontrol dirinya dalam melakukan segala sesuatu agar sesuai dengan kebiasaan khususnya pada saat menggunakan media sosial. Semakin tinggi kontrol diri sesesorang maka semakin rendah *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswi. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri seseorang maka semakin tinggi pula *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta.

Pada aspek kontrol perilaku, kontrol perilaku yaitu kesiapan terjadinya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yakni mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu diluar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Individu yang mempunyai kontrol perilaku yang tinggi akan memilih mengerjakan tugas daripada melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, sebaliknya individu yang mempunyai kontrol perilaku yang rendah akan cenderung memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada harus mengerjakan tugas.

Aspek kontrol kognitif, kemampuan untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Individu dengan kontrol kognitif yang baik akan berusaha untuk memahami materi yang diberikan dosen agar dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dosen dengan baik dan lancar. Namun sebaliknya, jika mahasiswi dengan kontrol kognitif yang rendah akan cenderung bersikap acuh tak acuh terhadap dosennya, maka akibat dari tindakan tersebut merupakan hal yang tidak baik untuk kelanjutan studi belajarnya.

Aspek kontrol keputusan, kemampuan individu untuk memilih hasil berdasarkan pada sesuatu yang diyakini. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesmpatan, kebabasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Individu dengan kontrol diri keputusan yang baik akan menyelesaikan tugas secara tepat waktu dan tidak menunda-nundanya karena apa yang sudah menjadi keputusannya itu harus diyakini, disetujui dan dikerjakan sehingga individu dengan kontrol keputusan yang baik tidak melakukan perilaku yang menyebabkan *fear of missing out* (FoMO), dan sebaliknya dengan kontrol keputusan yang rendah akan lebih melakukan perilaku yang menyebabkan *fear of missing out* (FoMO).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek-aspek kontrol diri dapat memberikan pengaruh dalam menghadapi fenomena *fear of missing out* (FoMO) yang dialami oleh mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,208 (p<0,050). Artinya menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *fear of missing out* (FoMO) yang dialami oleh mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswi, maka semakin tinggi pula *fear of missing out* (FoMO) yang dialami oleh mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta.

**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.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Daravit, K. S. (2021). Hubungan Antara Kepuasan Hidup dengan Fear Of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Pengguna Media Sosial. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dariyono, A. (2004). Psikologi perkembangan remaja. Bogor: Ghaila Indonesia.

Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experimenrt. *Explore: The Journal of Science and Healing*. 10(2), 69-73. doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008.

Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: a latent profile approach. Aloma, 35(1), 23-30, ISSN: 1138-3194.

Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi, Cetakan I*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media Group.

Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media

JWT Intelligence. (2012). Fear Of Missing Out (FOMO).

Kadri, A. F. **(**2022). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Universitas Islam Riau. *Skripsi*. Pekanbaru: Universitas Islam Riau.

Laeli, A. N., Sartika. E., Rahman. F.N., Fatchurrahmi, R. (2018). Hubungan Kontrol Diri Dengan Harga Diri Terhadap Kecenderungan Narsistik Pada Mahasiswa Semester Awal Pengguna Instagram. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi.* 23(1), 27-40. DOI:10.20885/psikologika.vol23.iss1.art3.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear missing out. *Computers in human behavior*. 29(4), 1841-1848.

Simsek, A., Elciyar, K., & Kizilhan, T. (2019). Acomparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary Educational Technology*. 10(2), 106-119. <https://doi.org/10.30935/cet.554452>.

Steers, M. L. N., Moreno, M. A., & Neighbors, C. (2016). The influence of social media on addictive behaviors in college students. *Current Addiction Reports*. 3(4). <http://doi.org/10/1007/s40429-016-0123-x>.

Thomas, L., Orme**,** E., & Kerrigan, F. (2020). Student Loneliness: The role of social media through life transitions. *Computers and Education*. 146, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103754>.

Wahyunindya, B. P., & Silaen. S. M. J. (2021). Kontrol Diri Dengan *Fear of Missng Out* Terhadap Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*. 5(1).