ABSTRAK

Tujuan dilakukannya studi ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana kemampuan pengendalian diri (Kontrol Diri) berkorelasi dengan tingkat kecemasan sosial akibat tertinggal momen *(FoMO)*, khususnya pada kelompok dewasa awal yang belum memiliki pasangan. Desain kuantitatif korelasional diterapkan untuk menguji 156 individu dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun yang dipilih melalui kriteria *purposive sampling*. Pengukuran masing-masing variabel dilakukan dengan mendistribusikan kuesioner adaptasi FoMO dan Kontrol Diri. Uji statistik *Pearson Product Moment* yang dijalankan mengonfirmasi adanya korelasi negatif yang bermakna di antara kedua variabel tersebut ($r = -0,544$; $p < 0,001$), di mana kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 29,6%. Berdasarkan kalkulasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu lajang yang mampu meregulasi dirinya dengan optimal cenderung memiliki kerentanan yang jauh lebih minim terhadap sindrom *FoMO*.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*, remaja akhir, Kontrol Diri, *single*.

ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the extent to which Self-control correlates with the level of Fear of Missing Out (FoMO), particularly among single late adolescents. A quantitative correlational design was applied to examine 156 individuals aged 18 to 25 years, selected using a purposive sampling technique. The measurement of the variables was conducted by distributing the adapted FoMO and Self-controli questionnaires. The Pearson Product-Moment statistical analysis confirmed a significant negative correlation between the two variables ($r = -0.544$; $p < 0.001$), with Kontrol Diri providing an effective contribution of 29.6%. Based on these findings, it can be concluded that single adolescents who are able to optimally regulate themselves tend to have a significantly lower vulnerability to experiencing FoMO.

Keywords: *Fear of Missing Out, late adolescents, Self-control, singl*