

## Hubungan *Self Control* dengan FoMO pada Remaja Madya Pengguna Aktif Media Sosial

### *The Relationship of Self Control with FoMO in Middle Teenagers Social Media Active Users*

**Biatriqil Khuluqiyah**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [biatriqil.20134@mhs.unesa.ac.id](mailto:biatriqil.20134@mhs.unesa.ac.id)

**Yohana Wuri Satwika**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [yohanasatwika@unesa.ac.id](mailto:yohanasatwika@unesa.ac.id)

#### Abstrak

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan suatu bentuk kecemasan sosial yang membuat individu ingin terus terhubung dengan orang lain dan selalu ingin mengetahui kegiatan yang dilakukan orang lain terutama di media sosial. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yang salah satunya yaitu *self control* yang kurang baik ketika memainkan media sosial. Penelitian ini memiliki tujuan untuk dapat mengetahui hubungan *self control* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja madya yang aktif menggunakan media sosial. Subjek yang digunakan yaitu remaja madya yang berdomisili di Bondowoso dengan rentang usia 15 -18 tahun. Jumlah sampel yang digunakan yaitu sebanyak 100 remaja madya. Adapun instrumen yang digunakan yaitu skala *self control* dan skala *Fear of Missing Out* (FoMO). Hasil yang diperoleh pada penelitian ini yaitu adanya hubungan yang signifikan dengan arah yang negatif antara *self control* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO), untuk nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0,000 (<0,05) dan koefisien ( $r$ ) -0,497 sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima.

**Kata kunci :** *Self control*, fomo, remaja madya

#### Abstract

*Fear of Missing Out (FoMO) is a form of social anxiety that makes individuals want to stay connected with others and always want to know what other people are doing, especially on social media. The study aims to identify the relationship between self control and Fear of Missing Out (FoMO) in teenagers who are active in social media. Subjects used are madya teenagers who are resident in Bondowoso with the age range of 15 -18 years. The number of samples used is as many as 100 teenagers. The instruments used are the self control scale and the Fear of Missing Out (FoMO) scale. The results obtained in this study are that there is a significant relationship with a negative direction between self control and Fear of Missing Out (FoMO), for the value of significance that is 0,000 (<0,05) and the coefficient ( $r$ ) -0,497 so that it can be said that this study hypothesis is acceptable.*

**Key word :** *Self control*, fomo, middle teenager

#### Article History

**Submitted : 09-06-2024**

**Final Revised : 20-06-2024**

**Accepted : 24-06-2024**



This is an open access article under the [CC-BY](#) license

Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) yang saat ini berkembang dengan sangat cepat, membuat internet menjadi media komunikasi yang banyak diminati oleh semua kalangan. Karena melalui internet segala informasi bisa didapatkan dengan sangat mudah sesuai dengan kebutuhan semua orang di media digital. Pesatnya kemajuan teknologi informasi memiliki dampak besar pada perkembangan sistem distribusi informasi. Informasi kini menjadi kebutuhan bagi semua orang, melibatkan banyak pihak baik yang secara langsung terlibat dalam proses pengiriman maupun penerimaan informasi (Kurniawan, 2020).

Selain itu dengan perkembangan internet yang mulai bisa diakses menggunakan smartphone (telepon cerdas) menjadikan internet semakin diminati. Dengan adanya smartphone inilah yang kemudian membuat seseorang bisa mengakses internet dimana saja. Selain itu munculnya smartphone juga membuat fasilitas yang disediakan dalam berkomunikasi menggunakan media digital ini semakin beragam seperti email, sms, browsing, dan fasilitas dalam menggunakan sosial media (Akbar et al., 2016).

*We Are Social* dan *Hootsuite* yang merupakan lembaga survei dengan menyediakan data dan juga trend terbaru tentang internet, e-commerce, dan media sosial di seluruh dunia setiap tahunnya menyatakan bahwa pada tahun 2023, jumlah individu yang menggunakan internet di seluruh dunia telah mencapai 5,16 miliar. Lebih lanjut data oleh Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (APJII) yang menghimpun penggunaan internet pada masyarakat Indonesia menunjukkan bahwa pada tahun 2023 jumlah pengguna internet telah mencapai angka 215 juta jiwa. APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) ini merupakan organisasi yang menyediakan survei tahunan secara terbuka bagi seluruh penyedia jasa internet di Indonesia. Hal ini relevan dengan topik peneliti yang mengambil data sebagai media untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait penggunaan internet yang penting.

Pada data penggunaan internet yang cukup meningkat setiap tahunnya, media sosial menjadi salah satu teknologi yang banyak diminati oleh semua kalangan, termasuk remaja yang menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan berinteraksi sosial (Nurhanifa et al., 2020). Remaja merupakan kelompok usia yang banyak menjadikan sosial media sebagai suatu alat untuk berkomunikasi, hal itu karena remaja lahir di era perkembangan informasi dan digitalisasi mengalami kemajuan dengan sangat pesat (Wahyunindya et al., 2021).

Berdasarkan salah satu survey yang pernah dilakukan oleh pusat riset Pew pada tahun 2015 menyatakan bahwa 90% remaja yang menggunakan teknologi internet menjadikan media sosial paling sering diakses di antara teknologi internet lainnya (Perrin, 2015). Pada data dari departemen komunikasi dan informasi juga menunjukkan bahwa terdapat 95% masyarakat Indonesia yang menggunakan media sosial dan pengguna yang paling banyak mengakses media sosial yaitu remaja (Juwita et al., 2015).

Media sosial merupakan layanan berbasis online yang didalamnya berisikan berbagai kelompok aplikasi dengan menggunakan web 2,0. Adapun media sosial yang cukup populer digunakan oleh banyak orang yaitu Youtube, Blog, Whatsapp, Twitter, Wikipedia, Instagram, Facebook, dll (Roma Doni, 2017). Pada penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2020) menunjukkan bahwa kalangan remaja paling sering mengakses media sosial whatsapp. Faktor pendukung para remaja menggunakan whatsapp yaitu terdapat beberapa fitur yang memudahkan para penggunanya seperti pesan suara, saling berbagi dokumen, foto atau video, kemudahan dalam menyebarkan informasi dan tidak adanya iklan sehingga komunikasi dapat berlangsung cukup efektif.

Berbagai kemudahan yang diberikan saat menggunakan media sosial, ternyata terdapat dampak negatif pula yang akan dirasakan oleh seseorang ketika menggunakan media sosial secara berlebihan. Terutama pada usia remaja yang belum mampu mengontrol perilakunya dalam menggunakan media sosial (Widowati dan Syafiq, 2022). Menurut Nurhanifa (2020) remaja memiliki sifat yang sangat mudah untuk terpengaruh oleh lingkungan sosialnya. Selain itu kebanyakan remaja masih belum mampu dalam mempertimbangkan dampak atau efek yang akan terjadi kedepannya, sehingga dengan sifat remaja yang seperti itu maka akan mudah bagi mereka merasakan dampak negatif dalam penggunaan media sosial yang berlebihan.

Studi yang dilakukan oleh Cahyono (2020) menjelaskan beberapa dampak negatif dari penggunaan media sosial diantaranya yaitu menurunnya komunikasi tatap muka, mengalami kecanduan dalam penggunaan internet, permasalahan privasi, mudah terpengaruh oleh orang lain, memungkinkan menjauhkan seseorang yang dekat dan sebaliknya. Selain itu menurut Elhai (2016) dampak negatif yang akan dirasakan seseorang ketika menggunakan media sosial secara berlebihan yaitu akan memungkinkan mengalami fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO).

*Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan klasifikasi gangguan psikologis yang dimana gangguan ini mulai berkembang dengan salah satu faktor penyebabnya yaitu adanya penggunaan teknologi internet yang berlebihan (Putri et al., 2019). Menurut Przybylski et al., (2013) menjelaskan bahwa fenomena FoMO ini merupakan ketakutan yang dirasakan oleh individu jika mereka melewatkan suatu momen berharga yang dilakukan oleh orang lain tanpa kehadirannya pada momen tersebut. Individu yang mengalami FoMO akan khawatir jika orang lain memiliki momen yang lebih bermakna tanpa kehadirannya.

Penggunaan yang berlebihan dari platform media sosial menyebabkan meningkatnya risiko FoMO pada individu. Tidak dapat dipungkiri jika dengan mengakses media sosial akan memunculkan emosi dan perasaan negatif bagi individu, karena dengan melihat postingan orang lain di media sosial yang dinilai lebih menarik dari kehidupannya akan menimbulkan perasaan iri pada orang tersebut. Adanya media sosial menjadikan seseorang mudah dalam mengakses informasi, serta menjadi wadah bagi individu untuk selalu mencari tahu apa yang sedang dilakukan orang lain. Seseorang yang mengalami FoMO akan lebih sering menggunakan media sosial, karena mereka akan merasa penting untuk tetap tersambung dengan orang lain (Akbar et al., 2019).

Fenomena FoMO ini akan membuat penderitanya mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan jika belum tahu dengan semua hal yang tengah berlangsung saat itu, sehingga dengan hal tersebut individu yang mengalami FoMO akan selalu merasa cemas akan tertinggal berbagai peristiwa penting dan berharga yang dilakukan oleh orang

lain tanpa kehadirannya (Kusumaisna, 2022). Apabila individu tidak menghindari dalam berbagai faktor yang dapat mengakibatkan FoMO maka akan terdapat beberapa permasalahan atau dampak negatif yang akan terjadi pada dirinya diantaranya yaitu akan lebih tidak peduli dengan diri sendiri maupun keadaan disekitar mereka karena terlalu sibuk untuk mengakses media sosial, mengalami masalah pada waktu tidur dan waktu makan, kurang menikmati kebersamaan dengan individu-individu yang dikenalnya secara langsung, dan selalu merasa ada yang kurang dengan sesuatu yang dimiliki oleh dirinya. Selain itu penderita FoMO akan cenderung memiliki rasa iri ketika mereka melihat postingan yang dikirim oleh orang lain di sosial media (Akbar et al., 2019).

Terdapat dua aspek dari fenomena FoMO yaitu kurang terpenuhi kebutuhan psikologis untuk memiliki keterkaitan dengan orang lain (relatedness), seseorang yang FoMO belum memiliki kemampuan yang baik untuk membangun relasi dengan orang-orang disekitarnya. Aspek yang kedua yaitu kurang terpenuhi kebutuhan psikologis yang berkaitan dengan self, kebutuhan ini memiliki kaitannya dengan dua hal yaitu kompetensi yang berarti kemampuan dalam berinteraksi dan bertindak secara efektif dengan orang lain di lingkungan sekitarnya dan autonomi yang berarti kebebasan untuk mengintegrasikan suatu tindakan yang diinginkan tanpa adanya pengaruh dari orang lain (Akbar et al., 2019).

Menurut Abel (2016) seseorang yang terkena FoMO akan memiliki ciri-ciri sebagai berikut, merasa gelisah dan cemas jika belum membuka atau menggunakan media sosial, sering memegang smartphone untuk mengakses internet, merasa lebih nyaman melakukan komunikasi melalui sosial media daripada berinteraksi langsung, memiliki keinginan yang kuat untuk selalu eksis atau populer dengan selalu memposting kegiatan yang sedang dilakukan di media sosial dan merasa cemas jika hanya sedikit orang yang melihat postingan di sosial mediana. Przybylski et al., (2013) juga menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami FoMO akan memungkinkan untuk selalu mengecek atau membuka smartphone pada pagi hari setelah mereka bangun tidur dan bahkan penderita FoMO juga bisa membuka smartphone ketika sedang berkendara.

Berdasarkan survey dari *Australian Psychological Society* (APS) yang telah melakukan penelitian tentang FoMO dan memberikan data tentang perbandingan kelompok usia yang rentan mengalami FoMO, menunjukkan bahwa prevalensi fenomena FoMO yang dialami oleh remaja yaitu 50% sedangkan pada usia dewasa awal sebanyak 25%. Pada survey dari APS ini ini juga menyatakan bahwa usia remaja mengalami kemungkinan yang lebih besar mengalami fenomena FoMO daripada kelompok usia dewasa awal. Pada sebuah riset yang dilakukan oleh Przybylski et al. (2013) juga menyatakan bahwa penderita FoMO paling tinggi dialami oleh usia yang lebih rendah yaitu usia remaja dan dewasa awal karena di usia tersebut lebih mudah dalam beradaptasi dengan teknologi terkini dan kurang mampu dalam mengatur diri dalam mengakses teknologi internet. Selain itu juga dikatakan bahwa remaja madya di rentang usia 12-18 tahun lebih rentan untuk mengalami FoMO karena mereka memiliki keinginan yang kuat untuk selalu terhubung dengan orang lain dan mencari informasi terkini menggunakan media sosial.

Menurut JWT Intelligence menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi fenomena FoMO pada individu diantaranya yaitu adanya kemudahan dalam mengakses informasi di media sosial, deprivasi relatif, usia, kejadian di media sosial yang diviralkan melalui hashtag, terdapat banyak stimulus dalam memperoleh informasi, dan social one-upmanship.

Salah satu dari faktor yang dapat memunculkan FoMO yaitu terdapat banyak stimulus dalam memperoleh informasi. Adanya banyak stimulus akan menjadikan seseorang selalu ingin mengetahui beragam informasi yang sedang terjadi. Adapun stimulus yang dapat digunakan untuk mendapatkan informasi yaitu media sosial. Namun jika individu tidak dapat mengontrol perilakunya atas penggunaan sosial media maka akan berdampak negatif dalam kehidupannya, seperti halnya akan rentan mengalami fenomena FoMO. Sehingga kontrol diri untuk membatasi informasi yang diperoleh dan mengatur waktu dalam menggunakan sosial media sangat penting untuk dimiliki (Asri Wulandari, 2020).

Kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam memilih perilaku yang dijalankannya berdasarkan nilai yang berlaku di masyarakat dan sesuai dengan standarisasi moral yang ada, dengan tujuan agar mengarah atau membentuk perilaku yang positif (Tangney dalam Maza & Aprianty, 2022). Lalu menurut Risnawati (2010) kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengarahkan, mengatur, dan menyusun perilakunya yang pada akhirnya bisa membawa pada arah konsekuensi yang positif dalam kehidupannya. Selain itu, juga kemampuan dalam melihat kondisi dan situasi lingkungan untuk bisa mengendalikan perilakunya.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang juga dapat mempengaruhi fenomena FoMO, kontrol diri ini penting dimiliki oleh individu untuk bisa mengatur diri dalam mengurangi aktivitas penggunaan media sosial yang berlebihan yang dapat mengakibatkan kecenderungan mengalami fenomena FoMO. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyunindya et al., (2021) juga menyatakan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi fenomena FoMO pada seseorang, yang mana semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah dalam kecanduan sosial media yang menyebabkan FoMO.

Penelitian relevan lainnya yang juga dilakukan oleh Maza (2022) menunjukkan bahwa *self control* memiliki keterkaitan dengan munculnya fenomena FoMO. Yang mana pada hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *self control* memiliki hubungan yang negatif dengan FoMO pada remaja, hal ini dapat dikatakan bahwa individu dengan *self control* yang tinggi maka ia akan lebih mampu dalam mengendalikan perilakunya untuk menggunakan media sosial yang pada akhirnya tingkat FoMO akan berkurang. Hal tersebut dikarenakan mereka tidak mudah terpengaruh oleh rasa takut tertinggal informasi terkini yang dibagikan orang lain di media sosialnya.

Individu dengan *self control* yang rendah akan lebih sulit menolak keinginan membuka media sosial karena mereka lebih rentan terhadap kecemasan dan dorongan untuk memeriksa apa yang dilakukan oleh orang lain. Rendahnya *self control* dapat memperburuk efek FoMO, sehingga menyebabkan penggunaan media sosial yang berlebihan Przybylski et al., (2013).

Dalam konteks subjek penelitian ini, yang merupakan remaja madya pengguna aktif media sosial, *self control* merupakan faktor yang sangat penting untuk dimiliki karena mereka harus mampu dalam mengelola waktu, prioritas, dan menghadapi berbagai tekanan akademis dan sosialnya. Selain itu *self control* ini juga termasuk dalam salah satu tugas perkembangan hidup remaja yang perlu untuk diperkuat. Yang dimana dalam memperkuat *self control* tersebut perlu didasarkan pada prinsip, falsafah, dan nilai hidup. *Self control* sangatlah penting untuk dimiliki oleh remaja agar mereka mampu berperilaku yang sesuai

dan positif (Hefrina Rinjani & Ari Firmanto, 2013). Seorang remaja dikatakan memiliki kontrol diri yang tinggi atau baik yaitu jika mereka mampu mengontrol diri dari perilaku yang dapat melanggar norma dan aturan yang berlaku (Marsela & Supriatna, 2019).

Jika fenomena FoMO pada remaja ini dibiarkan maka akan membuat mereka ingin terus terhubung dengan orang lain secara online dan mereka akan mengakses media sosial yang dimilikinya secara berlebihan dan kompulsif, yang pada akhirnya akan membuat remaja mengalami stres dan iri terhadap apa yang dilakukan oleh orang lain. Oleh sebab itu faktor dari kontrol diri dalam memainkan media sosial ini merupakan kemampuan yang perlu dimiliki agar perilaku seseorang sesuai dengan aturan yang berlaku di masyarakat (Siddik et al., 2020).

Pada studi ini akan menggunakan kabupaten Bondowoso sebagai lokasi penelitian. Hal ini didasarkan pada beberapa kasus yang mengarah pada faktor-faktor yang dapat menyebabkan fenomena FoMO. Pada tahun 2016 terdapat kasus meninggalnya seorang pelajar usia 16 tahun setelah dirinya berselfie di pemandangan arak-arak, pelajar tersebut terjatuh kedalam jurang yang terjatuh ketika sedang asik berfoto disana (Dasuki, 2016). Kemudian pada tahun 2020 juga terdapat kejadian serupa yang mana seorang siswa di Bondowoso usia 18 tahun terjatuh dari Gunung Piramid seusia berfoto bersama temannya di gunung tersebut, dan nyawanya tidak terselamatkan (Adi, 2020). Sehingga jika dikaitkan dengan faktor yang dapat memunculkan fenomena FoMO, kejadian tersebut dapat terjadi karena faktor social one upmanship yang mana siswa yang melakukan foto di tempat yang cukup ekstrim ini, bertujuan untuk memposting hasil fotonya di media sosial agar dapat dilihat oleh orang lain. Hal ini juga dapat disebabkan dari faktor adanya fitur hashtag yang memudahkan individu untuk ikut serta untuk melakukan kegiatan yang sama dengan apa yang dilakukan orang lain di media sosial. Jika dikaitkan dengan self control, maka mereka belum memiliki kemampuan yang cukup baik dalam aspek mengontrol perilaku yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap keselamatan diri mereka sendiri, demi mendapatkan hasil foto yang menarik.

Selain itu di Bondowoso ini juga terdapat kasus remaja yang mengalami gangguan jiwa yang disebabkan oleh penggunaan gawai yang berlebihan. Pada kasus ini remaja tersebut mengalami kecanduan yang cukup parah, karena sudah berada di tahap menyakiti diri sendiri dengan membenturkan kepalanya ke tembok jika tidak diizinkan menggunakan gawainya. Sehingga jika dikaitkan dengan self control maka remaja tersebut belum memiliki kemampuan yang baik dalam hal mengendalikan waktu agar tidak menggunakan gawai secara berlebihan.

Pada studi ini peneliti juga telah melakukan survey pendahuluan yang bertujuan untuk dapat memberikan gambaran mengenai fenomena FoMO di Bondowoso. Survey ini diberikan kepada 15 remaja madya pengguna aktif media sosial di Bondowoso, dengan menyebarkan kuesioner melalui google form didapatkan hasil bahwa sebanyak 60% dari peserta survei menghabiskan lebih dari 7 jam setiap harinya untuk mengakses sosial media, lalu 80% responden memiliki media sosial lebih dari dua akun. Didapatkan data sebanyak 86,7% responden akan mengecek handphone dan media sosialnya setiap bangun tidur setiap paginya. Sebanyak 46,7% responden mengaku ketika mereka sedang berlibur akan melihat apa yang sedang dilakukan oleh teman-temannya di media sosial, lalu sebanyak 20% responden akan merasa gelisah jika melihat temannya bersenang-senang tanpa kehadiran dirinya. Sebanyak 73,3% akan mengecek media sosialnya dimana saja dan kapan saja. Lalu yang terakhir yaitu sebanyak 80% ketika mendapatkan waktu senggang akan lebih memilih

membuka media sosial. Berdasarkan perolehan hasil survey awal maka dapat dinilai bahwa rata-rata responden kurang memiliki kemampuan dalam mengontrol diri dalam menggunakan media sosial sehingga memiliki kecenderungan mengalami FoMO.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang membahas topik yang sama yaitu terletak pada subjek dan lokasi penelitian yang mana pada penelitian ini dilakukan di Bondowoso dengan spesifik menggunakan subjek remaja madya pengguna aktif media sosial, sedangkan penelitian lain melibatkan dewasa awal, mahasiswa atau dengan karakteristik populasi yang berbeda.

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan menggali lebih dalam hubungan self control dengan kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja madya yang aktif menggunakan media sosial.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang mengaplikasikan angka dalam pengumpulan dan analisis data. Metode ini ditandai dengan penggunaan angka, hipotesis, serta analisis data yang melibatkan perhitungan statistik (Jannah, 2018). Selain itu jenis penelitian kuantitatif lebih mementingkan pada sebuah data yang sifatnya numerik dan diolah dengan menggunakan analisis statistik, sehingga dengan menggunakan metode kuantitatif ini akan membantu peneliti dalam melakukan kuantifikasi pada beberapa variabel dan juga dapat menjelaskan sebuah fenomena dengan menggunakan data numerik. Penelitian kuantitatif ini berfokus pada tiga aspek yaitu pengumpulan data, analisis statistik, dan juga pengukuran (Azwar, 2016).

### *Sampel dan populasi*

Populasi pada penelitian ini merupakan remaja madya pengguna aktif media sosial di Bondowoso yang jumlahnya tidak diketahui. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana sampel yang dipilih mewakili semua karakteristik yang diperlukan sebagai responden atau subjek penelitian. Oleh karena itu, peneliti harus mengidentifikasi karakteristik yang perlu ada pada subjek penelitian (Jannah, 2018). Peneliti menggunakan rumus *cochran* untuk menentukan jumlah sampel yang populasinya tidak diketahui secara pasti. Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini 100 yaitu remaja madya pengguna aktif media sosial di Bondowoso.

### *Pengumpulan data*

Teknik pengumpulan data merupakan suatu teknik untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian. Terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan seperti observasi, skala, dan wawancara (Sugiyono, 2015). Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam studi ini adalah teknik skala. Pengertian dari skala penelitian adalah instrumen yang berisikan kuesioner yang didalamnya terdapat beberapa pernyataan yang akan dibagikan kepada responden penelitian (Jannah, 2018). Metode pengumpulan data akan dilakukan melalui penyebaran tautan Google Form yang berisi kuesioner mengenai skala self control dan FoMO di platform media sosial.

Penelitian ini melakukan perhitungan uji validitas yang mana merupakan sebuah proses analisis statistik yang bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana sebuah alat ukur dapat mengukur dengan tepat dan akurat terhadap variabel yang seharusnya diukur. Validitas suatu item dianggap valid jika nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel yang terdaftar dalam tabel standar (Sugiyono, 2018). Untuk menghitungnya menggunakan bantuan dari aplikasi SPSS versi 27.0. Pada hasil uji validitas yang dilakukan terdapat 20 item yang valid dari skala *self control* begitu juga dengan skala FoMO juga mendapatkan 20 item yang valid.

Selain itu, juga dilakukan uji reliabilitas dengan tujuan untuk melihat tingkat konsistensi dari alat ukur jika diberikan kepada objek yang sama dengan waktu yang berbeda namun tetap memperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 2016). Pada uji reliabilitas skala *self control* sebesar 0,874 dan skala FoMO sebesar 0,900.

### Analisis data

Analisis data akan dilakukan dengan menggunakan bantuan dari aplikasi SPSS versi 27.0. Penelitian ini menerapkan metode korelasi sederhana dengan menggunakan koefisien korelasi *product moment Pearson*. Adapun tujuan dari menggunakan metode tersebut yaitu untuk mengetahui hubungan *self control* dengan FoMO pada remaja madya yang aktif menggunakan media sosial (Jannah, 2018).

## Hasil

### Uji Statistik Deskriptif

Berikut adalah hasil dari perhitungan statistic deskriptif variabel *self control* dan FoMO:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
FoMO	100	41	73	54,90	6,774
<i>Self Control</i>	100	43	66	52,07	6,037

Berdasarkan pada tabel 1. mengenai hasil statistic deskriptif diatas, menunjukkan bahwa pada variabel FoMO memiliki nilai rata-rata 54,90 dengan standar deviasi sebesar 6,774 sedangkan untuk variabel *self control* memiliki nilai rata-rata 52,07 dengan standar deviasi sebesar 6,037. Lalu untuk perolehan nilai maksimum variabel FoMO sebesar 73 dengan nilai minimum 41, sedangkan pada variabel *self control* memperoleh nilai maksimum sebesar 66 dan nilai minimum 43.

Selain itu juga dilakukan kategorisasi skor responden berdasarkan tingkatannya, yang mana kategorisasi skor tersebut terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Adapun cara menentukannya yaitu diperoleh dari nilai mean dan standar deviasi, untuk mengelompokkan hasil skor setiap responden akan menggunakan pedoman dari Azwar (2017). Berikut ini merupakan hasil dari kategorisasi variabel FoMO dan kontrol diri:

Tabel 2 Kategorisasi Tingkat FoMO

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 48$	17	17%
Sedang	$48 \leq X \leq 62$	70	70%
Tinggi	$X > 62$	13	13%
Total		100	100%

Berdasarkan hasil kategori tingkat FoMO dapat diketahui bahwa terdapat 17 (17%) remaja madya yang termasuk pada kategori FoMO tingkat rendah, lalu sebanyak 70 (70%) remaja madya yang termasuk pada kategori FoMO tingkat sedang, dan yang terakhir terdapat 13 (13%) remaja madya yang termasuk pada kategori FoMO tingkat tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat *Self Control*

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 46$	13	13%
Sedang	$46 \leq X \leq 58$	69	69%
Tinggi	$X > 58$	18	18%
Total		100	100%

Berdasarkan hasil kategori tingkat *self control* dapat diketahui bahwa terdapat 13 (13%) remaja madya yang *self control* pada kategori rendah, lalu 69 (69%) remaja madya memiliki *self control* pada kategori sedang, dan yang terakhir yaitu terdapat 18 (18%) remaja madya yang memiliki *self control* pada kategori tinggi.

### Uji Normalitas

Tujuan dari dilakukannya uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data yang didapatkan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak normal. Suatu data dapat dikatakan distribusi normal jika nilai sig.  $> 0,05$  sedangkan data yang distribusi tidak normal jika nilai sig.  $< 0,05$  (Siregar, 2012). Berikut ini adalah hasil uji normalitas dari variabel *self control* dan FoMO:

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig. Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
FoMO* <i>Self Control</i>	0,121	Normal

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas pada tabel 4, menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov maka dapat diketahui bahwa perolehan nilai signifikansinya sebesar 0,121 yang mana nilai tersebut lebih dari 0,05. Sehingga jika dilihat berdasarkan pedoman uji normalitas maka data FoMO dan *self control* pada remaja madya pengguna aktif media sosial dapat dikatakan berdistribusi normal.

## Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah variabel terikat dan bebas yang digunakan dalam penelitian memiliki hubungan yang linear. Dapat dikatakan linear jika nilai signifikansinya  $< 0,05$ , namun jika nilai disignifikansinya  $> 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dan terikat tidak linear (Siregar, 2012). Berikut ini adalah hasil uji linearitas yang telah dilakukan:

Tabel 5. Uji Linearitas

		Sig.	Ket.
<i>Self Control</i>	<i>Combined</i>	,000	
*FoMO			
	<i>Linierity</i>	,000	Linear
	<i>Deviatio</i>	,146	
	<i>n from</i>		
	<i>Linear</i>		

Berdasarkan perhitungan uji linearitas yang tercantum dalam tabel 5. dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada linierity sebesar 0,000 karena nilai tersebut kurang dari 0,05, maka berdasarkan pedoman uji lineritas diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel kontrol diri (X) dengan FoMO (Y).

## Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk dapat mengetahui apakah ada keterkaitan antara variabel bebas dan terikat (Siregar, 2012). Selain itu uji hipotesis juga berfungsi untuk menjawab rumusan masalah yang telah dibuat pada penelitian ini. Adapun metode yang digunakan yaitu *pearson correlation* dengan aplikasi *SPSS* versi 27.0. Berikut adalah pedoman korelasi untuk menentukan tingkat hubungan penelitian ini:

Tabel 6. Pedoman Tingkat Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Selain itu tingkat hubungan pada kedua variabel juga dapat diketahui dengan melihat nilai signifikansi, yang mana jika nilai sig.  $< 0,05$  maka terdapat hubungan, namun jika nilai sig  $> 0,05$  maka tidak terdapat hubungan pada kedua variabel. Berikut ini adalah hasil dari perhitungan uji hipotesis korelasi:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis Korelasi

Correlations			
		<i>Self Control</i>	FoMO
<i>Self Control</i>	Pearson Correlation	1	-,497**
	Signifikansi		,000
	N	100	100
FoMO	Pearson Correlation	-,497**	1
	Signifikansi	,000	
	N	100	100

Berdasarkan hasil perhitungan yang sudah dilakukan menggunakan metode korelasi *product moment pearson* dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 yang mana jika dilihat pada pedoman uji korelasi nilai tersebut kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan atau korelasi yang signifikan antara self control dengan FoMO pada remaja madya yang aktif menggunakan media sosial. Selain itu pada nilai *pearson correlation* menunjukkan hasil sebesar -0,497 yang berarti termasuk pada kategori korelasi sedang. Nilai yang diperoleh pada *pearson correlation* bersifat negatif yang berarti adanya hubungan berlawanan antara variabel self control dengan FoMO. Artinya jika *self control* rendah maka semakin tinggi FoMO yang dirasakan oleh remaja madya pengguna aktif media sosial, dan berlaku sebaliknya.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada korelasi antara tingkat *self control* dengan kecenderungan mengalami FoMO pada remaja madya yang aktif menggunakan media sosial. Hasil analisis hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah 0,000 ( $<0,05$ ), hal ini mengindikasikan adanya hubungan antara kedua variabel. Oleh karena itu, dalam penelitian ini hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima sedangkan hipotesis nol ( $H_o$ ) ditolak. Nilai korelasi Pearson sebesar -0,497 juga menunjukkan korelasi sedang antara kedua variabel, karena berada dalam kisaran 0,41 hingga 0,60. Hasil yang diperoleh menunjukkan hubungan negatif, yang menandakan bahwa jika tingkat self control rendah pada remaja madya, maka tingkat FoMO cenderung tinggi, dan sebaliknya.

Hasil dari penelitian ini yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara kedua variabel, sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Maza (2022) Penelitian tersebut menemukan hubungan yang kuat dengan nilai korelasi yang negatif antara tingkat kontrol diri dan FoMO pada remaja di rentang 18 hingga 21 tahun. Adapun nilai korelasi pearson correlation yang diperoleh pada penelitiannya sebesar -0,729 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat dalam rentang 0,61 hingga 0,80.

Penelitian lainnya yang juga relevan yaitu studi yang dilakukan oleh Wulandari (2020) dengan hasil yang didapatkan yaitu terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan FoMO pada mahasiswa. Pada hasil penelitiannya juga menyatakan bahwa kontrol diri

memberikan sumbangan terhadap munculnya FoMO dengan jumlah 22,1% yang berarti 77,9% nya dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak dibahas pada penelitiannya.

Berdasarkan pada hasil kategorisasi yang telah dilakukan sebelumnya, menunjukkan bahwa mayoritas subjek dengan persentase 70% remaja madya pengguna aktif media sosial berada pada kategori FoMO tingkat sedang. Fenomena FoMO pada tingkat sedang ini dapat diartikan bahwa sebagian besar remaja madya masih rentan memiliki keinginan yang kuat untuk terus terhubung dengan orang lain di media sosial dan masih merasa takut tertinggal momen berharga yang dilakukan oleh orang lain tanpa keikutsertaan dirinya. Namun tidak separah dengan kecenderungan FoMO pada tingkat tinggi yang menyebabkan mereka memiliki kecemasan yang berlebihan ketika tidak terhubung dengan orang lain di media sosial. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maza (2022) yang juga menemukan bahwa tingkat FoMO yang dialami oleh remaja 63,98% juga berada pada kategori sedang.

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) adalah bentuk kecemasan sosial di mana seseorang merasa khawatir jika mereka tidak mengetahui pengalaman yang dilakukan oleh teman-temannya atau orang lain tanpa keikutsertaan individu tersebut (Jannah, 2022). Individu yang mengalami FoMO akan sangat mudah dalam mengalami kecemasan, karena mereka takut tertinggal informasi yang dilakukan oleh orang lain, dan mereka akan berusaha untuk mendapatkan informasi terkini (Ningtyas dan Wiyono, 2020).

Individu yang mengalami FoMO akan memiliki perasaan takut tertinggal informasi terkini, merasa cemas, gelisah ketika tidak mengecek atau membuka media sosial, dan khawatir jika dirinya tidak dapat eksis di media sosial. Hal tersebut dapat terjadi karena seseorang yang mengalami FoMO memiliki keinginan yang kuat untuk selalu memantau kegiatan orang lain di media sosial dan merasa kurang puas dengan sesuatu yang dimilikinya (Sumini, 2018).

Przybylski, et al., (2013) menyebutkan bahwa terdapat dua aspek yang tidak terpenuhi pada diri individu yang mengalami FoMO yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan self dan relatedness. Sehingga jika kebutuhan psikologis tersebut tidak dapat terpenuhi dengan baik maka akan berdampak pada munculnya rasa cemas dan takut terisolasi serta adanya keinginan untuk bisa merasakan dan memiliki sesuatu yang dimiliki oleh orang lain yang dilihatnya melalui situs media sosial Yaputri, et al., (2020).

Berdasarkan pada analisis dan perhitungan statistik yang sudah dilakukan diperoleh hasil rata-rata pada setiap aspek variabel FoMO. Yang mana pada aspek self memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,80 sedangkan untuk aspek relatedness nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 2,70. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek self memiliki kontribusi lebih besar terhadap fenomena FoMO pada remaja madya karena memperoleh rata-rata lebih tinggi, dibandingkan aspek relatedness.

Aspek *self* yang memiliki kontribusi tinggi terhadap FoMO pada penelitian ini merupakan kebutuhan psikologis yang perlu dimiliki oleh individu yang berkaitan dengan dua hal yaitu autonomi dan kompetensi. Definisi dari autonomi sendiri adalah kebutuhan untuk dapat menentukan keputusan dan tindakan tanpa adanya keterpaksaan atau ikatan dari orang lain, sedangkan kompetensi merupakan kebutuhan individu untuk dapat melakukan suatu tindakan dengan cara yang efektif dan efisien, sehingga jika kebutuhan akan self ini tidak dapat terpenuhi maka individu akan mencoba untuk mendapatkan informasi yang dilakukan oleh orang lain di media sosial Rahmawati (2021).

Kebutuhan aspek self yang tidak terpenuhi pada subjek penelitian ini ditunjukkan dengan adanya keinginan yang kuat untuk mengetahui berita atau trend yang sedang viral di media sosial, ketika sedang berlibur masih memantau kegiatan orang lain di media sosial,

refleks mengecek handphone ketika ada notifikasi, dan ketika keluar bersama temannya akan melakukan mention atau men-tag di media sosial. hal tersebut memiliki arti bahwa remaja madya yang mengalami FoMO akan sering menggunakan media sosial dengan tujuan untuk mendapatkan informasi terkini yang dilakukan oleh orang lain di media sosialnya.

Selanjutnya aspek relatedness yang memiliki kontribusi rendah terhadap FoMO pada penelitian ini, merupakan kebutuhan individu untuk selalu merasa tergabung, menjalin hubungan baik, dan terhubung dengan kebersamaan orang lain. Sehingga jika kebutuhan ini tidak dapat terpenuhi maka dampak yang akan terjadi yaitu akan memunculkan perasaan cemas yang akhirnya akan membuat seseorang ingin mengetahui pengalaman atau kegiatan yang dilakukan oleh orang lain terutama di media sosial Rahmawati (2021).

Pada subjek penelitian ini aspek relatedness ditunjukkan dengan beberapa hal yaitu, adanya perasaan takut tertinggal beberapa kegiatan atau melewatkan pengalaman yang dilakukan oleh teman-temannya di media sosial, dan suka berpikir jika dirinya yang merasakan kesenangan yang sedang dialami oleh orang lain di media sosial. Akan tetapi subjek pada penelitian ini menyadari bahwa ia tidak dapat memaksakan dirinya jika memang tidak dapat hadir atau ikut serta dengan kegiatan yang dilakukan oleh teman-temannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini kebutuhan psikologis akan relatedness tidak terpenuhi dengan baik, yang ditunjukkan dengan adanya rasa takut tertinggal sehingga membuat subjek mencari informasi yang dilakukan oleh orang lain menggunakan media sosialnya.

JWT Intelligence (2012) menyebutkan bahwa terdapat enam faktor yang dapat mempengaruhi munculnya FoMO pada individu, diantaranya yaitu adanya kemudahan untuk mengakses informasi di media sosial, deprivasi relatif, usia, banyak stimulus untuk memperoleh informasi, social one-upmanship, dan adanya fitur hashtag untuk menyebarkan kejadian atau peristiwa di media sosial. Pada remaja madya, usia menjadi faktor pendukung tertinggi yang dapat menyebabkan FoMO, karena di rentang usia 12-18 tahun ini termasuk pada kelompok usia yang lebih mudah dalam beradaptasi dengan teknologi terkini dan kelompok usia tersebut memiliki kepuasan hidup yang relatif rendah Przybylski et al., (2013).

Salah satu dari faktor munculnya FoMO menurut JWT Intelligence (2012) yaitu terdapat banyak stimulus yang mendorong individu untuk memperoleh informasi. Media sosial menjadi salah satu sarana yang memudahkan individu dalam memperoleh informasi, namun jika individu tidak dapat mengontrol perilakunya atas penggunaan sosial media maka akan berdampak negatif dalam kehidupannya, seperti halnya akan rentan mengalami fenomena FoMO. Sehingga kontrol diri untuk membatasi informasi yang diperoleh dan mengatur waktu dalam menggunakan sosial media sangat penting untuk dimiliki.

Kontrol diri adalah keahlian yang dimiliki oleh individu untuk dapat mengarahkan, mengatur, membimbing perilaku yang akan dilakukan dengan tujuan untuk membentuk perilaku dengan konsekuensi yang positif (Ghufroon & Rini, 2020).

Berdasarkan pada kategorisasi tingkat *self control* yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa sebanyak 69% remaja madya pada data penelitian ini memiliki kontrol diri dalam kategori sedang. Hal tersebut dapat diartikan bahwa remaja madya memiliki kemampuan yang cukup dalam hal mengendalikan perilaku, kognitif, dan juga telah berusaha untuk menggunakan media sosial sesuai dengan apa yang dibutuhkannya. Akan tetapi dalam rentang sedang ini mereka memiliki potensi untuk mencapai tingkat kontrol diri yang tinggi atau juga rendah. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maza (2022) yang juga menemukan tingkat kontrol diri yang sedang dengan persentase sebesar 62,54%.

Berbeda halnya dengan remaja madya dengan kategori tingkat tinggi yang pada penelitian ini sebanyak 18% remaja. Maka dapat diartikan mereka akan mampu untuk mengatur waktu dengan baik dan mengetahui cara yang efektif untuk mencegah penggunaan media sosial yang berlebihan. Namun pada remaja madya yang memiliki kontrol diri penggunaan media sosial dalam kategori rendah sebanyak 13%, artinya mereka belum mampu dalam mengatur waktu dan tidak memikirkan dampak negatif yang akan dirasakan ketika berlebihan menggunakan media sosial.

Remaja madya yang aktif menggunakan media sosial, seringkali menghadapi tantangan untuk tidak bisa mengontrol perilaku dalam menggunakannya, sehingga akan berdampak negatif pada kehidupan remaja tersebut yang salah satunya yaitu memiliki kecenderungan dalam mengalami FoMO Putri et al., (2019).

Berdasarkan pada analisis yang telah dilakukan diketahui nilai rata-rata untuk aspek mengontrol perilaku sebesar 2,75. Aspek untuk mengontrol perilaku ini memiliki nilai rata-rata tertinggi daripada aspek yang lainnya sehingga dapat diartikan remaja madya dalam penelitian ini memiliki kemampuan yang cukup baik untuk mengatur perilakunya dalam mengakses sosial media.

Hasil dari penelitian ini yang menyatakan adanya hubungan *self control* dengan FoMO. Maka FoMO dapat berkurang jika adanya peningkatan pada *self control*. Selain itu dari analisis yang sudah dilakukan diketahui aspek yang memiliki kontribusi besar terhadap munculnya FoMO yaitu aspek self, dan aspek tertinggi dari kontrol diri yaitu kontrol perilaku. Sehingga dapat disimpulkan remaja madya yang memiliki kemampuan yang baik untuk mengontrol perilakunya dalam mengakses sosial media maka fenomena FoMO yang berkaitan dengan aspek self ini dapat berkurang.

Berdasarkan pada pembahasan yang telah dilakukan maka upaya yang dapat dilakukan untuk bisa meminimalisir terjadinya fenomena FoMO pada remaja madya yaitu dengan cara mereka harus bisa mengatur dan mengontrol perilakunya dalam menggunakan sosial media sesuai dengan kebutuhannya. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan studi yang dilakukan oleh Putri et al., (2019) yang menyatakan bahwa FoMO dapat berkurang jika individu dapat mengontrol perilakunya untuk tidak mengakses sosial media di berbagai kegiatan.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan pada hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis Ha dapat diterima yang artinya adanya korelasi antara *self control* dengan kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja madya yang aktif menggunakan sosial media. Hal itu dibuktikan dengan perhitungan uji hipotesis yang memperoleh nilai signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ). Selain itu, hubungan antara kedua variabel tersebut menunjukkan arah yang negatif, yang menandakan bahwa semakin tinggi tingkat self control pada remaja madya, maka akan semakin rendah kecenderungan FoMONya hal ini juga berlaku sebaliknya. Hubungan pada kedua variabel dalam penelitian ini termasuk pada kategori yang sedang dengan nilai pearson correlation sebesar -0,497 sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan self control dengan FoMO tidak berada pada hubungan yang lemah maupun kuat.

## Saran

Bagi remaja madya yang aktif menggunakan media sosial diharapkan agar mereka mampu untuk memiliki *self control* yang baik ketika menggunakan media sosial sesuai dengan kebutuhannya, sehingga dapat mengurangi kecenderungan mengalami FoMO.

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat membahas faktor lain selain *self control* yang dapat mempengaruhi kecenderungan mengalami FoMO pada remaja madya. Selain itu penggunaan subjek selain remaja madya juga diperlukan untuk mengkaji hubungan *self control* dengan FoMO, sehingga nantinya dapat memperoleh hasil penelitian yang berbeda dengan penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Abel, J. P., & Buff, C. L. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. In Journal of Business & Economics Research-First Quarter (Vol. 14, Issue 1). <https://journals.klalliance.org/index.php/JBER/article/view/192>
- Adi, F. (2020, Agustus Minggu). Dipetik Juni Jumat, 2024, dari <https://jatilimnet.com/lagi-pelajar-pendaki-gunung-piramid-bondowoso-terjatuh-dan-meninggal>.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. Psikostudia : Jurnal Psikologi, 7(2), 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. Journal of Nursing Care, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>.
- Asri Wulandari. (2020). Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. Satuan Tekad Menuju Indonesia Sehat.
- Azwar, S. (2016). Penyusunan Skala Psikologi Edisi III. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- CAHYONO, A. S. (2020). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL MASYARAKAT DI INDONESIA. Asy Syar'Iyyah: Jurnal Ilmu Syari'Ah Dan Perbankan Islam, 5(2), 202–225. <https://doi.org/10.32923/asy.v5i2.1586>.

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>.
- Ghufron, M. N. (2020). Rini Risnawita S, Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hefrina Rinjani & Ari Firmanto. (2013). KEBUTUHAN AFILIASI DENGAN INTENSITAS MENGAKSES FACEBOOK PADA REMAJA. 01(01), 76–85. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1359>.
- Jannah, M. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi. Surabaya: Unesa University Press.
- Jannah, S. N. F., & Rosyiidiani, T. S. (2022). Gejala *Fear of Missing Out* dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19. Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia, 3(1). <https://doi.org/10.22146/jpmmppi.v3i1.73583>.
- Juwita, E. P., Budimansyah, D., & Nurbayani, S. (2015). Peran Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Siswa. Sosietas, 5(1). <https://doi.org/10.17509/sosietas.v5i1.1513>
- JWT Intelligence. (2012). Fear Of Missing Out (FOMO). Diunduh dari [www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/f\\_JWT\\_FOMO\\_update\\_3.21.12.pdf](http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/f_JWT_FOMO_update_3.21.12.pdf).
- Kurniawan, W. D., Budijono, A. P., & Yunus, Y. (2020). Pengembangan Web Sebagai Media Informasi Dan Promosi Program Studi S1 Pendidikan Teknik Mesin Jurusan Teknik Mesin UNESA. Journal of Vocational and Technical Education (JVTE), 2(1), 41-49. <https://doi.org/10.26740/jvte.v2n1.p41-49>.
- Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya The Relationship between Social Media Usage Intensity and Fear of Missing Out (FoMO) among Emerging Adulthood as Active Social Media Users in Surabaya City. 10(02), 749–764.

- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2), 65–69.
- 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. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>.
- Ningtyas, R. F. A., & Wiyono, B. D. (2020). Studi mengenai kecanduan internet dan fear of missing out (FoMO) pada siswa di smk negeri 1 driyorejo. *ejournal.unesa.ac.id*.
- Nurhanifa, A., Widiyanti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540.
- PERRIN, A. (2015). *Social Media Usage: 2005-2015*.
- 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>.
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148. <https://doi.org/10.14203/jmb.v21i2.867>.
- Rahmawati, I., & Halimah, L. (2021). Hubungan antara *fear of missing out* (fomo) dengan adiksi media sosial pada penggemar selebriti korea. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 52-57. <http://dx.doi.org/10.29313/v7i1.25543>
- Risnawati, N. G. & R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*.
- Roma Doni, F. (2017). Perilaku Penggunaan Smartphone Pada Kalangan Remaja. *Journal Speed Sentra Penelitian Engineering Dan Edukasi*, 9(2), 16–23.
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap *Fear of Missing Out* pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 127. <https://doi.org/10.26740/jppt.v10n2.p127-138>.
- Siregar, Syofian. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*. Jakarta : Prenadamedia Group.

- Sugiyono. (2015). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sumini, N. N., Nurajizah, N., & Indriani, M. (2018). Neuro-Lingusitic Programming (NLP) Based Counseling Sebagai Solusi Untuk Mereduksi Efek Fomo (*Fear Of Missing Out*) Pada Kecanduan Media Sosial. Pros Online 109-116. <https://fkip.uniska-bjm.ac.id/wp-content/uploads/2018/04/109-116-FULL-PAPER-SuminiNuni-NurajizahMarita-indriani.pdf>
- Wahyunindya, W., Putri, B., & Silaen, J, M, S. (2021). Kontrol diri dengan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara. Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora, 5(1), 1–8.
- Widowati, I. R., & Syafiq, M. (2022). Analisis dampak psikologis pada pengguna media sosial. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9(2).
- Yaputri, M. S., Dimiyati, D., & Herdiansyah, H. (2020). The Correlation Between *Fear of Missing Out* (FoMO) Phenomenon and Consumptive Behaviour in Millennials (Doctoral dissertation, President University). <https://doi.org/10.53276/eligible.v1i2.24>