

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KEJADIAN  
*FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA REMAJA  
PENGGUNA MEDIA SOSIAL**



**SKRIPSI**

**AISYAH MASYIAH INSYANI**

**04021282126058**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**BAGIAN KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2025**

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KEJADIAN  
*FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA REMAJA  
PENGGUNA MEDIA SOSIAL**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

**AISYAH MASYIAH INSYANI**

**04021282126058**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2025**

# LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGAIAN KEPERAWATAN  
PROGRA STUDI KEPERAWATAN

### LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : AISYAH MASYIAH INSYANI  
NIM : 04021282126058  
JUDUL : HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KEJADIAN FEAR  
OF MISSING OUT PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA  
SOSIAL

#### PEMBIMBING SKRIPSI:

1. Antarini Idriansari, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An  
NIP: 198104182006042003

(.....)

2. Fimaliza Rizona, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP: 198911022018032001

(.....)

## LEMBAR PENGESAHAN

**NAMA : AISYAH MASYIAH INSYANI**  
**NIM : 04021282126058**  
**JUDUL : HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KEJADIAN**  
**FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA REMAJA**  
**PENGGUNA MEDIA SOSIAL**


Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 06 Januari 2025 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Indralaya, 06 Januari 2025

### Pembimbing I

Antarini Idriansari, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An

NIP: 198104182006042003

(.....)

### Pembimbing II

Firnaliza Rizona, S.Kep., Ns., M.Kep

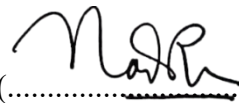
NIP: 198911022018032001

(.....)

### Penguji I

Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ns., M.Kep., M.Kes

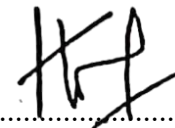
NIP: 198910202019032021

(.....)

### Penguji II

Karolin Adhisty, S.Kep., Ns., M.Kep., M.Kes

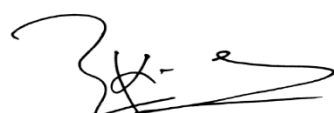
NIP: 198807082020122008

(.....)

### Mengetahui,

  
**Ketua Bagian Keperawatan**  
  
**Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**NIP. 197602202002122001**

### Koordinator Program Studi Keperawatan

  
**Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**NIP: 198407012008122001**

## LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aisyah Masyiah Insyani

NIM : 04021282126058

Judul : Hubungan Kontrol Diri dengan Kejadian *Fear of Missing Out* (FoMO)  
Pada Remaja Pengguna Media Sosial

Menyatakan bahwa skripsi yang saya susun merupakan murni karya sendiri didampingi oleh tim pembimbing tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ditemukan unsur plagiarisme dalam skripsi ini, maka saya bersedia bertanggung jawab dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya.



Indralaya, Januari 2025



Aisyah Masyiah Insyani

04021282126058

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**BAGIAN KEPERAWATAN**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Januari 2025**

**Aisyah Masyiah Insyani**

**Hubungan Kontrol Diri dengan Kejadian *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial**

xvii + 110 + 10 tabel + 2 skema + 18 lampiran

**ABSTRAK**

Perkembangan teknologi penggunaan internet bergerak semakin pesat. Berkat adanya internet informasi sangat mudah diakses. Layanan internet yang banyak digunakan adalah media sosial. Remaja menggunakan media sosial karena ia ingin selalu terhubung dengan informasi yang terbaru. Remaja yang tidak dapat mengontrol dirinya sendiri dalam mendapatkan informasi dari media sosial akan memberikan pengaruh perilaku yang negatif *fear of missing out* (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kejadian FoMO pada remaja pengguna media sosial. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yaitu pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Mesuji Makmur dengan jumlah sampel sebanyak 81 responden dengan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Brief Self-Control Scale* dan instrumen *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) yang sudah diuji validitas dan reabilitas. Analisis data dilakukan dengan uji *Spearman Rank* ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil penelitian didapatkan nilai *p-value* = 0,013 dengan nilai *Colerration* sebesar -0,276 yang menunjukkan ada hubungan antara kontrol diri dengan kejadian *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial dengan hubungan antara kedua variabel rendah dan bernilai negatif yang artinya semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat FoMO dan sebaliknya. Kontrol diri merupakan salah satu faktor munculnya perilaku *fear of missing out* (FoMO). Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung mampu menahan diri dari perilaku yang menyimpang sedangkan individu yang tidak mampu membimbing dan mengarahkan perilakunya akan lebih rentan untuk terlibat kedalam tindakan yang merugikan.

**Kata kunci:** *Fear of missing out*, kontrol diri, media sosial, remaja

**Daftar Pustaka:** 87 (2004-2024)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY**  
**FACULTY OF MEDICINE**  
**NURSING STUDY PROGRAM**

*Thesis, January 2025*

*Aisyah Masyiah Insyani*

***The Relationship between Self-Control and the Incident of Fear of Missing Out (FoMO) in Adolescents Use Social Media***

*xvii + 110 + 10 tables + 2 schemes + 18 attachment*

**ABSTRACT**

*The development of internet technology is increasingly rapid. Thanks to the internet, information is very easy to access. The most widely used internet service is social media. Adolescents use social media because they want to always be connected to the latest information. Adolescents who cannot control themselves in getting information from social media will have a negative behavioral influence on fear of missing out (FoMO). This study aims to determine the relationship between self-control and the incident of FoMO in adolescent who use social media. This study is a quantitative study with a research design, namely a cross-sectional approach. The study was conducted at SMA Negeri 1 Mesuji Makmur with a sample of 81 respondents using stratified random sampling technique. Data collection using the Brief Self-Control Scale questionnaire and the Fear of Missing Out Scale (FoMOs) instrument that has been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using the Spearman rank test ( $\alpha = 0.05$ ). The results of the study obtained a  $p$ -value = 0.013 with a Correlation value of -0.276 which indicates a relationship between self-control and the occurrence of fear of missing out (FoMO) in adolescent social media users with a relationship between the two variables low and negative value which means the lower the level of self-control, the higher the level of FoMO and vice versa. Self-control is one of the factors in the emergence of fear of missing out (FoMO) behavior. Individuals who have high self-control tend to be able to restrain themselves from deviant behavior. While individuals who are unable to guide and direct their behavior will be more vulnerable to engaging in detrimental actions.*

***Keywords: Fear of missing out, self-control, social media, adolescents***

***Bibliography: 87 (2004-2024)***

## MOTTO

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(QS. Ar-rum 60)

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah 2:256)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari satu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhan engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah, 6-8)

“Mungkin, jika aku diizinkan berhasil saat itu, aku harus bertemu masalah yang untuk menyelesaikannya saja aku tak mampu. Mungkin, kalau semua inginku semua dikabulkan hari itu, lisanku akan berhenti mengucap doa-doa itu. Mungkin jika aku tidak pernah gagal, aku akan sombong dan bersikap acuh. Mungkin, aku memang tak tahu apa-apa tapi Allah tidak akan menukar apa yang memang untukku”

-refi.ramadhani



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan Kejadian *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Segala bentuk perjuangan telah penulis lakukan untuk berada di titik ini, skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang yang selalu menjadi penyemangat dan penguat penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

- ❖ Orang tuaku Bapak Aan Suryana dan Mamah Nurjanah yang selalu mendoakan kelancaran, kemudahan, mendukung, memotivasi, dan menguatkan penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi. Terima kasih sudah mengantarkan penulis berada dititik ini, mengusahakan, dan mengorbankan segalanya untuk memberikan yang terbaik kepada penulis.
- ❖ Saudara kandungku Nasir dan Hani terima kasih atas segala doa, dukungan, dan motivasi yang diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
- ❖ Kepada kedua pembimbingku Ibu Antarini Idriansari, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An dan Ibu Firnaliza Rizona, S.Kep., Ns., M.Kep yang selalu mengingatkan untuk bimbingan, meluangkan waktu untuk memberikan arahan, nasihat, ilmu yang bermanfaat, saran, dan masukan kepada penulis.
- ❖ Kepada Tri agung setia budi terima kasih telah menjadi bagian dalam hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini baik tenaga, waktu maupun materi kepada penulis. Telah menemani penulis dari sebelum masuk perkuliahan hingga selesai, memberikan dukungan, memotivasi, menemani, mendengarkan keluh kesah penulis, dan selalu ada dalam suka maupun duka.
- ❖ Kepada teman-teman seperjuangan yang selalu ada dalam suka maupun duka, terima kasih atas segala dukungan dan motivasi serta telah bersedia untuk mendengarkan keluh kesah penulis.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas berkat nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan Kejadian *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Penulis menyadari bahwa skripsi tidak dapat terwujud tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan tulus penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Antarini Idriansari, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, nasihat, saran, dan masukan yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Ibu Fernaliza Rizona, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, nasihat, saran, dan masukan yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Ibu Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ns., M.Kep., M.Kes selaku dosen penguji yang memberi masukan dan saran penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Ibu Karolin Adhisty, S.Kep., Ns., M.Kep., M.Kes selaku dosen penguji yang memberi masukan dan saran penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Seluruh jajaran dosen, staf administrasi, dan keluarga besar Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya atas bantuan untuk kelancaran proses penyusunan skripsi.
7. Kepala sekolah dan guru SMA Negeri 1 Mesuji Makmur atas bantuan dan kemudahan untuk kelancaran proses penyusunan skripsi.

8. Keluargaku Bapak dan Mamah yang selalu mendoakan, mendukung, menemani, dan memberikan semangat kepada penulis serta kepada Kakak dan Adikku yang menjadi penyemangat selama penyusunan skripsi dapat terselesaikan dengan baik.
9. Orang terdekat penulis: Tri Agung, Fadila, Tiara, dan Grahita yang telah menemani penulis dalam masa penyusunan skripsi dan terima kasih atas ketersediaan kalian untuk mendengarkan keluh kesah penulis dan telah memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
10. Seluruh teman-teman seperjuangan angkatan 2021 dan kakak tingkat Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan dukungan dan membantu penulis selama proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan saran yang membangun kesempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Indralaya, Januari 2025



Aisyah Masyiah Insyani

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aisyah Masyiah Insyani

NIM : 04021282126058

Judul : Hubungan Kontrol Diri dengan Kejadian *Fear of Missing Out*  
(FoMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila saya tidak mempublikasikan karya penelitian saya dalam kurun 1 (satu) tahun. Terkait kasus ini saya menyetujui untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*corresponding author*).

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Januari 2025



Aisyah Masyiah Insyani

04021282126058

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....               | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....                        | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS</b> .....             | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                  | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                 | <b>vii</b>  |
| <b>MOTTO</b> .....                                    | <b>viii</b> |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....                      | <b>ix</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                           | <b>x</b>    |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> ..... | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                               | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                             | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR SKEMA</b> .....                             | <b>xvi</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                          | <b>xvii</b> |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....                        | <b>1</b>    |
| 1.1    Latar Belakang Masalah.....                    | 1           |
| 1.2    Rumusan Masalah .....                          | 4           |
| 1.3    Tujuan Penelitian .....                        | 5           |
| 1.4    Manfaat Penelitian .....                       | 5           |
| 1.5    Ruang Lingkup Penelitian.....                  | 6           |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                   | <b>7</b>    |
| 2.1    Konsep Remaja .....                            | 7           |
| 2.2    Konsep Media sosial .....                      | 11          |
| 2.3    Konsep Kontrol Diri.....                       | 16          |
| 2.4    Konsep <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....  | 19          |
| 2.5    Penelitian Terkait .....                       | 25          |
| 2.6    Kerangka Teori.....                            | 29          |
| <b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b> .....                  | <b>30</b>   |
| 3.1    Kerangka Konsep .....                          | 30          |
| 3.2    Desain Penelitian.....                         | 30          |
| 3.3    Hipotesis.....                                 | 31          |
| 3.4    Definisi Operasional.....                      | 32          |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| 3.5                                     | Populasi dan Sampel .....              | 34        |
| 3.6                                     | Tempat Penelitian.....                 | 36        |
| 3.7                                     | Waktu Penelitian .....                 | 36        |
| 3.8                                     | Etika Penelitian .....                 | 36        |
| 3.9                                     | Alat Pengumpulan Data .....            | 38        |
| 3.10                                    | Prosedur Pengumpulan Data .....        | 40        |
| 3.11                                    | Pengolahan Data dan Analisa Data ..... | 42        |
| <b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b> |  | <b>46</b> |
| 5.1                                     | Gambaran Lokasi Penelitian .....       | 46        |
| 5.2                                     | Hasil Penelitian .....                 | 46        |
| 4.3                                     | Pembahasan.....                        | 49        |
| <b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> |  | <b>60</b> |
| 5.1                                     | Kesimpulan .....                       | 60        |
| 5.2                                     | Saran.....                             | 60        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             |  | <b>62</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    |  | <b>70</b> |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 2. 1 Penelitian Terkait.....  | 25 |
| Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....  | 32 |
| Tabel 3. 2 Pembagian Sampel Setiap Kelas.....   | 35 |
| Tabel 3. 3 Kisi-kisi Kuesioner Kontrol Diri.....  | 39 |
| Tabel 3. 4 Kisi-kisi Kuesioner FoMO <i>Scale</i> .....                                    | 39 |
| Tabel 3. 5 Tingkat Kekuatan Kolerasi antara Variabel.....                                 | 45 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi dan Presentase Karakteristik Responden.....                | 46 |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tingkat Kontrol Diri.....                   | 47 |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi dan Presentase Tingkat (FoMO).....                         | 47 |
| Tabel 4.5 Hubungan Variabel Kontrol Diri dengan Variabel <i>Fear of Missing Out</i> ...48 |    |

## DAFTAR SKEMA

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Skema 2.1 Kerangka Teori.....  | 29 |
| Skema 3.1 Kerangka Konsep..... | 30 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|   |     |
|---|-----|
| Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian.....                                      | 71  |
| Lampiran 2 Lembar Penjelasan Penelitian untuk Orang Tua.....                      | 72  |
| Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....                              | 73  |
| Lampiran 4 Lembar Persetujuan Orang Tua Responden.....                            | 74  |
| Lampiran 5 Lembar <i>Screening</i> Penelitian.....                                | 75  |
| Lampiran 6 Lembar Kuesioner Penelitian.....                                       | 76  |
| Lampiran 7 Surat Izin Studi Pendahuluan.....                                      | 80  |
| Lampiran 8 Dokumentasi Studi Pendahuluan.....                                     | 81  |
| Lampiran 9 Surat Kelayakan Etik Penelitian.....                                   | 82  |
| Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Fakultas Kedokteran.....                        | 83  |
| Lampiran 11 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Selatan...84 |     |
| Lampiran 12 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....                              | 85  |
| Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....   | 86  |
| Lampiran 14 Lembar Konsultasi Bimbingan.....                                      | 87  |
| Lampiran 15 Hasil Data <i>Screening</i> dan Penelitian.....                       | 96  |
| Lampiran 16 Hasil Uji Statistika.....   | 99  |
| Lampiran 17 Hasil Uji Plagiarisme.....  | 109 |
| Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup.....   | 110 |

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi penggunaan internet berkembang secara pesat hingga mempengaruhi hampir semua aspek kehidupan manusia. Berkat hadirnya internet, informasi dapat diakses dalam berbagai bentuk seperti teks, video, foto, dan musik secara mudah dan efektif melalui *world wide web* (Vinka & Michele, 2021). *International Telecommunication Union* (ITU) melaporkan bahwa pada tahun 2022 sebanyak 66% dari populasi dunia dengan jumlah pengguna mencapai 5,3 miliar orang telah menggunakan internet. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa pada tahun 2022-2023 jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang (Sadya, 2023).

Pengguna internet tertinggi di Indonesia adalah Pulau Jawa diikuti oleh Pulau Sumatera. Sumatera Selatan merupakan provinsi urutan kedua pengguna internet tertinggi di Pulau Sumatera dan Ogan Komering Ilir merupakan salah satu Kabupaten pengguna internet tertinggi di Sumatera Selatan (BPS SUMSEL, 2022). Berdasarkan survei terbaru yang dilakukan oleh APJII pada tahun 2019-2020 diketahui bahwa kelompok usia remaja 15-19 tahun merupakan mayoritas pengguna internet di Indonesia dengan presentase mencapai 91%, diikuti oleh kelompok usia dewasa awal usia 20-24 tahun sebanyak 88,5% (Wahyunindya & Silaen, 2021; dikutip Maza & Aprianty, 2022).

Layanan internet yang umum digunakan di Indonesia adalah media sosial. Menurut data yang dilaporkan oleh Departemen Komunikasi dan Informasi pada tahun 2013 menyatakan sebanyak 95% penduduk Indonesia memanfaatkan internet sebagai alat untuk mengakses media sosial dengan mayoritas penggunaannya adalah kelompok usia remaja usia 10-20 tahun (Juwita, 2015; dikutip Pratama & Sari, 2020). Remaja merupakan individu yang berada pada fase perkembangan menuju kematangan atau kemandirian. Pada konteks ini, remaja sering kali membagikan atau mengunggah kegiatan pribadinya serta membagikan foto-foto pribadi atau bersama temannya setiap hari di akun media

sosialnya seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter (X), Telegram, Line, Youtube, dan TikTok (Nawawi & Sari, 2023).

Remaja senang menggunakan media sosial karena ia ingin selalu terhubung dengan informasi yang terbaru (*up to date*), melihat, menyukai, dan mengomentari status orang lain yang dianggapnya sangat penting (Juwita, 2015; dikutip Maza & Aprianty, 2022). Banyaknya jumlah akun media sosial yang dimiliki seseorang dapat meningkatkan tingkat akses individu tersebut terhadap informasi terkini (*up to date*) secara cepat (Mandas & Silfiah, 2022). Remaja yang kurang mampu mengendalikan dirinya dalam mencari informasi terbaru melalui media sosial dapat mengalami dampak negatif, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain (Faradilla, 2020).

Kemampuan individu dalam mengontrol dirinya berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku sesuai dengan akhlak, budi pekerti, dan tata tertib yang ada di masyarakat merupakan pengertian dari kontrol diri (Tangney et al., 2004; dikutip Marsela & Supriatna, 2019). Kontrol diri memiliki fungsi dan manfaat penting dalam kehidupan remaja karena remaja yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung mampu membimbing dan mengarahkan perilakunya ke arah yang positif (Marsela & Supriatna, 2019). Kehidupan remaja merupakan masa pencarian identitas diri yang terkadang mengalami fase sulit seperti munculnya pemikiran yang terkadang sulit dikontrol atau dikendalikan (Mahdia, 2018; dikutip Maza & Aprianty, 2022).

Remaja dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung mampu menahan diri dari perilaku yang menyimpang sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah akan lebih rentan untuk terlibat dalam tindakan yang negatif seperti perilaku mengakses media sosial secara berlebihan (Budiyono & Faishol, 2020). Mengakses media sosial tanpa adanya kontrol diri dapat menyebabkan terputus hubungan sosial dengan individu lain dan memicu pandangan bahwa individu lain merupakan saingannya (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Hal ini disebabkan ketika individu melihat media sosial ia akan bersikap secara positif maupun negatif, apabila negatif akan timbul perasaan gelisah, cemas, dan khawatir. Kekhawatiran terhadap aktivitas dan pengalaman orang lain disertai

anggapan bahwa pengalaman tersebut lebih berharga dibandingkan pengalamannya sendiri (Abel, 2016; dikutip Yusra & Napitupulu, 2022).

Perilaku FoMO merupakan perilaku yang ditandai dengan perasaan khawatir yang muncul apabila individu merasa bahwa orang lain memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih menarik dan berharga dibandingkan dengan pengalamannya sendiri (Setiadi & Agus, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Latief (2024) menyatakan bahwa FoMO memiliki dua sisi positif dan negatif yang berdampingan. FoMO sisi positif terjadi apabila individu saat merasa khawatir dan takut tertinggal oleh pengalaman atau kegiatan orang lain di media sosial akan mengalami respon positif seperti termotivasi untuk mencapai tujuannya daripada membandingkan diri dengan orang lain (Azzaki et al., 2024). Namun, individu bisa dinyatakan memiliki perilaku FoMO sisi negatif apabila ia tidak dapat melepaskan diri dari ponselnya karena merasa cemas apabila tertinggal informasi yang terbaru (*up to date*) dan khawatir apabila orang lain lebih memiliki pengalaman yang lebih berharga dibandingkan dirinya sehingga ia tidak bisa untuk berhenti memantau aktivitas orang lain di media sosialnya (Abel, 2016; dikutip Yusra & Napitupulu, 2022).

Individu yang menunjukkan kecenderungan perilaku FoMO akan selalu membagikan kegiatan atau aktivitas yang dilakukannya agar orang lain memuji, menyukai, mengomentari, dan mengakui dirinya (Hardika et al., 2019). Perilaku FoMO disebabkan beberapa faktor salah satu faktor diantaranya adalah rendahnya kemampuan seseorang dalam mengontrol diri, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat FoMO seseorang (Kadri, 2022). Perilaku FoMO dapat menimbulkan dampak negatif seperti timbulnya rasa iri hati, menurunnya rasa percaya diri, perasaan cemas, dan gelisah yang berdampak buruk pada kesehatan mental individu tersebut (Przybylski et al., 2013; dikutip Muhammad, 2024). Alisa et al (2022) menyatakan bahwa perawat memiliki dedikasi ilmu dalam menjaga kesehatan mental remaja salah satunya dengan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yaseda, Noorlayla, dan Efendy (2013) bahwa perawat sebagai tenaga kesehatan profesional mempunyai tugas untuk memberikan pelayanan kesehatan khususnya asuhan keperawatan yang

komprehensif meliputi bio-psiko-sosio-spiritual. Oleh karena itu, remaja yang menggunakan media sosial disarankan untuk mengurangi frekuensi dan durasi dalam pemakaian *gadget* serta mengontrol, mengatur, dan membimbing diri dalam penggunaan media sosial agar tidak timbul perilaku yang negatif seperti FoMO.

Hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Mesuji Makmur ditemukan data seluruh siswa-siswi memiliki *smartphone (gadget)* dan akun media sosial. Rata-rata siswa-siswi mengakses media sosial sekitar 4-5 jam per hari sebagai platform untuk berkomunikasi, hiburan, dan mencari informasi yang disukai. Hasil wawancara kepada 30 siswa-siswi didapatkan 24 mempunyai ketertarikan untuk selalu mengikuti informasi atau tren terbaru yang sedang populer di media sosial dan mereka terkadang merasa penasaran dengan kegiatan atau aktivitas yang sedang dilakukan oleh teman-temannya. Namun, banyak siswa-siswi belum mengetahui sikap di atas merupakan perilaku FoMO yaitu salah satu dampak negatif dari penggunaan media sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas serta data studi pendahuluan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kejadian *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Perkembangan teknologi penggunaan internet semakin pesat salah satunya media sosial. Sebagian besar pengguna media sosial adalah remaja karena mereka hidup di zaman informasi dan merasa ingin selalu terhubung dengan kegiatan dan aktivitas yang terbaru (*up to date*) di dunia maya. Apabila diakses secara berlebihan tanpa disertai oleh adanya kontrol diri akan memberikan pengaruh yang negatif yaitu FoMO yang akan merugikan dirinya dan orang lain seperti timbulnya rasa iri hati, menurunnya rasa percaya diri, berubahnya pola interaksi, dan orang lain bisa terbawa tidak dapat mengontrol diri dan berakhir FoMO.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kejadian *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kejadian *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan media sosial.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat kontrol diri pada remaja pengguna media sosial.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial.
4. Untuk menganalisis ada tidaknya hubungan antara kontrol diri dengan kejadian *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman dan pengetahuan mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kejadian *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1.4.2.1 Bagi Profesi Keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan referensi bagi profesi keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan anak untuk memahami permasalahan psikologis yang muncul akibat perilaku negatif terkait remaja yang mengakses media sosial secara berlebihan.

##### **1.4.2.2 Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan sebagai informasi untuk remaja mengenai fenomena *fear of missing out* (FoMO) yang muncul akibat

ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan media sosial.

#### **1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan bahan referensi yang akan datang untuk dikembangkan oleh peneliti selanjutnya.

### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini termasuk dalam cakupan keperawatan anak pada aspek psikologis yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kejadian *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Mesuji Makmur. Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yaitu *cross sectional* untuk mempelajari kolerasi antara kontrol diri dengan FoMO. Populasi penelitian ini yaitu remaja kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Mesuji Makmur dengan jumlah 278 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *stratified random sampling* yaitu pemilihan sampel berdasarkan strata atau tingkatan tertentu, lalu dilakukan pengambilan sampel secara acak. Berdasarkan jumlah perhitungan diperoleh sampel pada penelitian ini sebanyak 81 orang. Penelitian telah dilakukan pada bulan Oktober 2024 dengan jumlah sampel yang telah ditentukan oleh peneliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afnibar, & Fajhriani, D. (2020). Pemanfaatan Whatsapp Sebagai Media Komunikasi Antara Dosen Dan Mahasiswa Dalam Menunjang Kegiatan Belajar. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 11(1), 70–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.15548/amj-kpi.v0i0.1501>
- Ahmad, H. (2021). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 1326–1430. <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4495>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Alisa, S. N., Anjaswarni, T., Subekti, I., & Bachtiar, A. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Ansietas pada Remaja di SMA Islam Nurul Ulum Gayam Bojonegoro. *Media Informasi*, 18(2), 179–184. <https://doi.org/https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.15>
- Amadea, S., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran Fear of Missing Out Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2387–2392. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.16337>
- Amarina, F. N., & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan Antara Komparasi Sosial Dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Pengguna Instagram Di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–11. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41526>
- Andriani, A. E., & Sulistyorini, S. (2022). Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, X(April), 63–70. <file:///C:/Users/aisyaa/Downloads/6442-21426-1-PB.pdf>
- Aprilia, N., Permadi, B., Aqila Izura Atanta Berampu, F., & Andini Kesuma, S. (2023). Media Sosial Sebagai Penunjang Komunikasi Bisnis Di Era Digital. *UTILITY: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Ekonomi*, 7(2), 64–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.30599/utility.v7i02.2669>
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Arini, D. (2020). Penyuluhan Dampak Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Kalangan Remaja. *Abdimas Universal*, 2(1), 49–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v2i1.38>
- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>



- Attaqy, M. A., & Oktaviana, R. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi Pada Komunitas Penggemar Musik Metal Di Palembang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(1), 62–73. <https://jurnalhost.com/index.php/jipsi/article/view/626/736>
- Azzaki, F., Hasanah, U., & Nur, S. M. (2024). Analisis Perilaku Fear of Missing Out ( FoMO ) di Instagram dalam Perspektif Hadis. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 5(3).
- Bancin, D. R., Sitorus, F., & Anita, S. (2022). Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi (KESPRO) Remaja pada Kader Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(1), 103–110. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/2597>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Computers in Human Behavior “ I don ’ t want to miss a thing ” : Adolescents ’ fear of missing out and its relationship to adolescents ’ social needs , Facebook use , and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- BPS SUMSEL. (2022). *Persentase Penduduk Usia 5 tahun ke atas yang Pernah Mengakses Internet dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Kabupaten/Kota dan Jenis Kelamin provinsi Sumatera Selatan (Persen), 2020-2022*. Sumsel.Bps.Go.Id. <https://sumsel.bps.go.id/indicator/161/924/1/persentase-penduduk-usia-5-tahun-ke-atas-yang-pernah-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-kabupaten-kota-dan-jenis-kelamin-provinsi-sumatera-selatan.html>
- Brahmini, I. A. B., & Supriyadi, D. (2019). Kontribusi intensitas komunikasi di media sosial Instagram terhadap citra tubuh remaja perempuan pelajar SMA di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 109–119. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p11>
- Budiyono, A., & Faishol, L. (2020). Peran Pusat Informasi Konseling Remaja (Pik-R) Dalam Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Menyimpang Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 1(2), 50–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.47453/coution.v1i2.154>
- Caturtami, C. Y., & Sumaryanti, I. U. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Di Kota Bandung [Universitas Islam Bandung]. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28321>
- Chandra, E. (2018). Youtube, Citra Media Informasi Interaktif Atau Media Penyampaian Aspirasi Pribadi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 406–417. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.1035>
- Dalila, F., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 47–55. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3769>
- Darwipat, D., Syam, A., & Marhawati, M. (2020). Pengaruh Program Flash Sale

- terhadap Perilaku Impulsive Buying Konsumen Marketplace. *Journal of Economic Education and Entrepreneurship Studies*, 1(2), 58. <https://doi.org/10.26858/je3s.v1i2.18635>
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Social Environment terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11–20.
- Djawa, S. K., Rahman, W., Luwuk, U. M., & Tengah, S. (2023). Strategi Tiktok Marketing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Pelanggan Sutrisno. *Lentera: Multidisciplinary Studies*, 1(3), 184–190. <https://lentera.publikasiku.id/index.php/ln/article/view/31/88>
- Faradilla, D. (2020). Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 590–599. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5565>
- Fauzan, I., & Suherman, M. (2022). Hubungan Membaca Berita Online di Line Today dengan Kepuasan Membaca Audience. *Jurnal Riset Public Relations*, 2(1), 42–46. <https://doi.org/10.29313/jrpr.vi.884>
- Fifit, F., & Aryadillah. (2020). Penggunaan Telegram Sebagai Media Komunikasi Dalam Pembelajaran Online. *Jurnal Humaniora Bina Sarana Informatika*, 20(Cakrawala-Jurnal Humaniora), 113. <https://doi.org/https://doi.org/10.31294/jc.v20i2.8935>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori Psikologi* (R. Kusumaningratri (ed.); Cetakan II). Ar-Ruzz Media, 2017.
- Gultom, D. M., & Sari, E. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Perubahan Hormon Masa Pubertas Pada Usia Remaja. *Jurnal Law of Deli Sumatera*, 1(1), 27–32. <https://jurnal.unds.ac.id/index.php/pds/article/view/72>
- Hanriyani, F., & Suazini, E. R. (2022). Perubahan Fisik, Emosi, Sosial dan Moral pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Cendikia*, 9(1), 60–67. <https://doi.org/10.33482/medika.v9i1.181>
- Harahap, I. P., Gustina, S., Dalimunthe, R. Y., & Wahyuni, S. (2023). Tugas Perkembangan Remaja Tahap Awal Dan Akhir. *JURNAL THIFLUN: JURNAL PENDIDIKAN DASAR*, 1(2), 62–67. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Thiflun/article/view/14527>
- Hardika, J., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). Hubungan Self-Esteem Dan Kesepian Dengan Kecenderungan Gangguan Kepribadian Narsistik Pada Remaja Pengguna Sosial Media Instagram. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.928>
- Hayati, K., & Afriani, A. L. (2023). Pemanfaatan Fitur Instagram Hashtag (#) Di Era Konvergensi. *Jurnal Komunikasi, Masyarakat Dan Keamanan*, 5(1), 46–61. <https://doi.org/10.31599/komaskam.v5i1.2265>
- Hermawansyah, A., & Pratama, A. R. (2021). Analisis Profil dan Karakteristik

- Pengguna Media Sosial di Indonesia dengan Metode EFA dan MCA Analysis of Profiles and Characteristics of Social Media Users in Indonesia using EFA and MCA Methods. *Februari*, 20(1), 69–82. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/42383>
- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 19(02), 34–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.47007/jpsi.v19i2.191>
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, H. P., & Karim, A. R. (2023). *Psikologi Perkembangan*. Mitra Cendekia Media.
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., & M, S. (2020). Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67. <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/81/61>
- Latief, R. (2024). Analisis Dampak Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Di Kalangan Pengguna Media Sosial. *Jurnal Al-Irsyad Al-Nafs*, 11(1), 31–46.
- Mandas, A. L., & Silfiyah, K. (2022). Social Self-Esteem dan Fear of Missing Out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(June), 01. <https://doi.org/10.53696/27219283.78>
- Marsela, R. dwi, & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Masyitah, & Annatagia, L. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Muslim di Pekanbaru Indonesia. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 846–852. <https://doi.org/10.29313/bcps.v2i3.4885>
- Maulida, S., Lestari, S., & Wardhiana, S. (2021). Lansia Dan Media Sosial. *Jurnal Interaksi Sosiologi*, 1(1), 23–41. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jis/article/view/6553%0Ahttp://jos.unsoed.ac.id/index.php/jis/article/download/6553/3285>
- 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. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Muhammad, K. A. (2024). Fenomena Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) dalam Penggunaan Media Sosial Berlebih Pada Mahasiswa Universitas Trunojoyo. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(1), 1855–1875. <https://doi.org/https://doi.org/10.62281/v2i1.138>
- Nawawi, M. K., & Sari, R. A. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Beragama. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 19143–19149. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.9411>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Edisi 1). Rineka Cipta.
- Nuzuli. (2023). Memahami Penggunaan Media Sosial Facebook di Kalangan Ibu Rumah Tangga. *Communciations*, 5(1), 353–370.

<https://doi.org/https://doi.org/10.21009/communications.5.1.5>

- Oktaviana, N., & Ardi, Z. (2023). *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Imitasi Pengguna Media Sosial TikTok Siswa SMPN 1 Lembah Gumanti*. 197–203.
- Oktavianto, E., & Timiyatun, E. (2021). Studi Korelatif: Kontrol Diri Remaja dengan Kecanduan Menggunakan Studi Korelatif: Kontrol Diri Remaja dengan Kecanduan Menggunakan Internet. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 16 No(May)*. <https://doi.org/10.35842/mr.v16i2.315>
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster, 18(1)*, 65–75. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan Antara Fear Of Missing Out ( Fomo ) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan, 9(1)*. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- Przybylski, Murayama, DeHann, & Gladwell. (2013). Fear of missing out scale: Fomos. *Computers in Human Behavior, 1*.
- Putri, S. N. V., Rahmawati, U., & Novitasari, D. (2021). Fenomena Gaya Hidup Hedonisme Di Instagram ( Studi Kasus Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Fisip Universitas Baturaja ) The Phenomenon Of Hedonism Lifestyle On Instagram ( Case Study In Communication Science , Faculty Of Social Sciences , Batura. *Jurnal Massa, 02(02)*, 188–195. <https://doi.org/10.54895/jm.v2i2.1674>
- Putro, K. zarkasih. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama, 17(1)*, 25–32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- R.Sudiyatmoko. (2015). *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI*.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out ( FOMO ) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(2)*, 460–465.
- Rahmania, T. (2023). *Psikologi Perkembangan* (S. S. Wulandari (ed.)). Sada Kurnia Pustaka. <https://sadapenerbit.com/2023/09/02/psikologi-perkembangan/>
- Rahmawati, D. ayu, & Lestari, R. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Gratitude Terhadap Fomo Pada Mahasiswa. *Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1–16*. [https://eprints.ums.ac.id/126353/1/Naskah Publikasi Dessy Ayu R F100200100.pdf](https://eprints.ums.ac.id/126353/1/Naskah%20Publikasi%20Dessy%20Ayu%20R%20F100200100.pdf)
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid dalam Masa Pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services, 2(2)*, 135–153. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>

- Ramayanti, A., & Narti, S. (2023). Motif Pengguna Aplikasi Tempo Di Kalangan Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE)*, 2(3), 551–566. <https://doi.org/https://doi.org/10.37676/mude.v2i3.4458>
- Refilia, D. N., Suharto, S., & Pahlawi, N. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Dalam Pemasaran Produk Bank Syariah Indonesia. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis (JMB)*, 4(1), 11–18. <https://doi.org/10.57084/jmb.v4i1.937>
- Risnawati, N. (2021). Peran Media Sosial Dimasa Pandemi untuk Kemajuan Perekonomian Di Masyarakat. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 35–46. <https://doi.org/10.29407/jse.v4i1.56>
- Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku Cyberbullying Remaja di Media Sosial. *Analitika*, 12(2), 98–111. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3704>
- Sadya, S. (2023). *APJII: Pengguna Internet Indonesia 215,63 Juta pada 2022-2023*. DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/internet/detail/apjii-pengguna-internet-indonesia-21563-juta-pada-20222023>
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Uses And Gratifications. *Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40 (2)(21). <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Sari, A. C., Awalia, R., Hartina, R., & Iriyanti, H. (2018). Komunikasi Dan Media Sosial. *ResearchGate*, December. <https://www.researchgate.net/publication/329998890>
- Setiadi, F., & Agus, D. (2020). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Jejaring Sosial Dan Tingkat Fear Of Missing Out Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran Di Jakarta The Association Between Social Network Usage Duration And Fear Of Missing Out Level Among Medical Students In Jakarta. *Damianus Journal of Medicine*, 19(1), 62–69. [file:///C:/Users/aisya/Downloads/veromaria75,+%23%23default.groups.name.layoutEditor%23%23,+Felix+Setiadi+\(62-69\)+-+030720 \(3\).pdf](file:///C:/Users/aisya/Downloads/veromaria75,+%23%23default.groups.name.layoutEditor%23%23,+Felix+Setiadi+(62-69)+-+030720%20(3).pdf)
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Sofyanty, D., & Supriyadi, T. (2021). Cyberloafing Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Kepuasan Kerja. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 21(2), 135–146. <https://doi.org/10.31599/jki.v21i2.514>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif* (Sutopo (ed.); Edisi kesa, Vol. 4, Issue 1). ALFABETA.
- Sujarwo, S., & Rosada, M. (2023). *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial*. 10(1), 178–189. [file:///C:/Users/aisya/Downloads/152-Article Text-205-1-10-20230511 \(2\).pdf](file:///C:/Users/aisya/Downloads/152-Article%20Text-205-1-10-20230511%20(2).pdf)

- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy F. Baumeister*, April 2004, 173–212. <https://doi.org/10.4324/9781315175775>
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1), 103–119. <file:///C:/Users/aisya/Downloads/15434-41023-1-PB.pdf>
- Thalib, S. B. (2017). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (I. Fahmi (ed.); Cetakan ke). Prenada Media. [https://books.google.co.id/books/about/Psikologi\\_Pendidikan\\_Berbasis\\_Analisis\\_E.html?id=gHA-DwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Psikologi_Pendidikan_Berbasis_Analisis_E.html?id=gHA-DwAAQBAJ&redir_esc=y)
- Tombeng, E. M., & Yuwono, E. S. (2023). Keterkaitan Self-Esteem Dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada JMS Youth Yang Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 5193–5199. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.14202>
- Umadiyan, S., & Kalifia, A. D. (2024). Perbedaan Respon Emosional Antara Remaja Perempuan Dan Laki-Laki Terhadap Faktor-Faktor Penyebab Depresi. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 293–296. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i1.245>
- Urva, G., Pratiwi, M., & Oemara Syarief, A. (2022). Optimalisasi Media Sosial Sebagai Penunjang Digital Marketing. *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 56–61. <https://doi.org/10.52072/abdine.v2i1.301>
- Utami, A. D. V., Nujiana, S., & Hidayat, D. (2021). Aplikasi Tiktok Menjadi Media Hiburan Bagi Masyarakat Dan Memunculkan Dampak Ditengah Pandemi Covid-19. *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 40–47. <https://doi.org/10.35326/medialog.v4i1.962>
- Vinka, A. M., & Michele, N. (2021). Pengaruh Teknologi Internet terhadap Pengetahuan Masyarakat Jakarta Seputar Informasi Vaksinasi Covid-19. *Tematik*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.38204/tematik.v8i1.544>
- Widodo, S. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. CV Science Tecno Direct Perum Korpri.
- Yaseda, G. Y., Noorlayla, S. farida, & Effendi, M. A. (2013). Hubungan Peran Perawat Dalam Pemberian Terapi Spiritual Terhadap Perilaku Pasien Dalam Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Di Ruang Icu Rsm Ahmad Dahlan Kota Kediri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 41–49. <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi/article/view/15>
- Yoshinta, L. S. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang. *Univeristas Kristen Satya Wacana*.
- Yusra, A. M., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear Of

- Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa. 2(2), 73–80.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.8718>
- Zahroh, L., & Sholichah, ima fitri. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1103–1109.  
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/4711/3200>
- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>
- Zakirah, D. M. A. (2020). Media Sosial Sebagai Sarana Membentuk Identitas Diri Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Kopis: Kajian Penelitian Dan Pemikiran Komunikasi Penyiaran Islam*, 2(2), 91–101.  
<https://doi.org/10.33367/kpi.v2i2.1116>
- Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of Missing Out Scale. *Pysycology and Marketing*, 30(11), 1619–1634.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/mar.21406>