

Peran Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa

Elyna Norma Amalia Savitri¹, Titin Suprihatin²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

¹Email: elynasavitri@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan FoMO terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa aktif dengan sampel berjumlah 369 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala. Skala kecenderungan adiksi media sosial terdiri dari 29 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,924, skala kontrol diri terdiri dari 24 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,890 dan skala FoMO terdiri dari 8 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,817. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil uji hipotesis yang pertama menunjukkan nilai $R = 0,591$ dan $F_{hitung} = 98,299$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) yang artinya ada peran kontrol diri dan FoMO terhadap kecenderungan adiksi media sosial. Hasil uji hipotesis yang kedua menunjukkan nilai $r_{x1y} = -0,507$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang artinya ada korelasi negatif antara kontrol diri dan kecenderungan adiksi media sosial. Hasil uji hipotesis yang ketiga menunjukkan nilai $r_{x1y} = 0,261$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang artinya ada korelasi antara FoMO dan kecenderungan adiksi media sosial. Kontrol diri dan FoMO secara bersama memberikan kontribusi sebesar 34,9% terhadap kecenderungan adiksi media sosial sedangkan sisanya 65,1% dijelaskan oleh faktor lain.

Kata kunci : kecenderungan adiksi media sosial, kontrol diri, dan FoMO

Pendahuluan

Perkembangan teknologi menjadi suatu keadaan yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan saat ini. Perkembangan teknologi juga telah menghadirkan media sosial yang memiliki tujuan agar penggunaannya dapat mempresentasikan diri dengan berbagai macam cara seperti dengan melakukan interaksi, bekerja sama dan membangun hubungan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015). Kecanggihan teknologi dan internet memiliki peran yang besar bagi keberlangsungan hidup individu khususnya bagi generasi Z. Generasi Z merupakan orang-orang yang lahir di

generasi internet atau generasi yang sudah menikmati kecanggihan teknologi setelah kelahiran internet.

Menurut hasil survei yang dilaksanakan *Alvara Research Center* (2020), Generasi Z merupakan generasi muda yang lahir pada tahun 1998 hingga 2010 dengan perkiraan usia saat ini yakni 11 hingga 23 tahun, dimana konsumsi internet generasi Z lebih tinggi dari generasi sebelumnya. Kehidupan dalam generasi Z tidak dapat terpisahkan dari teknologi khususnya internet. Generasi Z juga lebih sering menggunakan situs-situs dan sosial media yang berisi tentang hiburan. Hasil sensus penduduk dari Badan Pusat Statistik 2020, total generasi Z di Indonesia mencapai sekitar 75,49 juta jiwa, yang artinya sama dengan 27,94% dari seluruh populasi penduduk Indonesia. Menurut BPS Jawa Tengah, total perguruan tinggi di kota Semarang berjumlah 4 Perguruan Tinggi Negeri dan 60 Perguruan Tinggi Swasta dengan total mahasiswa di kota Semarang hingga tahun 2019 yaitu mencapai sekitar 231.636 mahasiswa.

Berdasarkan survei yang dilaksanakan oleh *Hootsuite (We Are Social)* tahun 2020, total pengguna media sosial di dunia yakni berusia 16 hingga 64 tahun dan pengguna aktif menggunakan media sosial di dunia hingga kini telah mencapai 3,800 milyar. Selain itu, mengacu hasil survei di Indonesia pengguna internet periode 2019-2020 oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), mencapai 196,71 juta jiwa dari seluruh penduduk Indonesia yakni sebesar 266,91 juta jiwa. Jumlah pengguna media sosial tersebut meningkat sebesar 23,5 juta atau 8,9% daripada data tahun 2018 lalu. Angka pengguna internet terbanyak asalnya yakni pulau Jawa yang berkontribusi sebesar 56,4 %, pulau Sumatra 22,1%, pulau Sulawesi 7 %, Bali-Nusa Tenggara 5,2% dan Maluku-Papua 3%. Durasi penggunaan media sosial menghabiskan rata-rata 3 jam perhari. Aplikasi media sosial pada masyarakat Indonesia yang sangat aktif dimanfaatkan diantaranya ialah *Facebook* yakni 65,8%, *Linkedin* sebanyak 49,4%, *Twitter* sebanyak 43,1%, dan *Instagram* sebanyak 42,3% dari total pengguna media sosial di Indonesia.

Perkembangan media sosial dapat berdampak negatif sekaligus positif bagi kehidupan para penggunanya. Dampak positif dalam menggunakan media sosial

telah memberikan banyak kemudahan seperti kemudahan individu untuk berinteraksi dengan siapa saja dan kapan saja, memperluas pergaulan individu, sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, kemudahan dalam memperoleh informasi terbaru dan terkini, dan lain sebagainya. Namun, dengan adanya kemudahan dalam menggunakan media sosial, terdapat dampak negatif yang mempengaruhi individu dalam menggunakan media sosial seperti kurangnya interaksi interpersonal secara tatap muka, membuat individu semakin tergantung pada media sosial, menimbulkan masalah privasi hingga menimbulkan konflik karena terlalu bebas dalam memberikan informasi, dan sebagainya.

Hadirnya berbagai aplikasi media sosial di masyarakat, tidak menutup kemungkinan jika media sosial dapat menimbulkan pengaruh negatif pada kehidupan sehari-hari apabila digunakan secara berlebihan. Kemudahan dan keragaman yang ada di media sosial menjadikan penggunaannya mengalami peningkatan waktu dalam menggunakan media sosial. Peningkatan waktu dan pemanfaatan media sosial secara intensif akan menimbulkan permasalahan yang disebut dengan kecenderungan adiksi media sosial. Individu yang memiliki intensitas tinggi dalam penggunaan media sosial akan selalu memanfaatkannya dalam jangka waktu yang lebih panjang berdasarkan pada durasi serta frekuensi penggunaan (Tubbs & Moss, 1983).

Menurut Fuster, Oberst & Chamarro (2017) individu yang menggunakan media sosial dengan ponsel lebih dapat menimbulkan perilaku kecanduan atau adiktif yang berkorelasi dengan FoMO (*Fear of Missing Out*). FoMO yaitu suatu bentuk rasa cemas dengan ditandai oleh keinginan individu agar selalu mengetahui aktivitas orang lain, khususnya dalam media sosial. Individu dengan FoMO mempunyai dorongan untuk mengakses media sosial, sehingga individu tersebut mengakses media sosial dengan durasi serta frekuensi yang cenderung lama. Ketidakmampuan individu untuk mengontrol dirinya dengan baik, dapat membuat individu tersebut akan dipengaruhi dengan dorongan-dorongan yang dapat menimbulkan rasa putus asa karena selalu membandingkan hidup sendiri tidak menyenangkan hidup orang-orang yang individu tersebut amati di media sosial.

McGinnis (2020) mengungkapkan FoMO juga membentuk keseharian para *digital native*, generasi yang terlahir di era digital seperti kaum *millennial* dan generasi Z, sehingga implikasinya jauh lebih besar dibandingkan dengan generasi sebelumnya.

Penelitian Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) menyatakan FoMO kerap dikaitkan dengan karakteristik masalah emosional yang melibatkan media sosial. FoMO menjadikan individu untuk selalu ingin mengetahui hal yang dilakukan orang lain, sehingga individu yang mengalami FoMO menganggap media sosial sebagai hal yang menarik perhatian individu tersebut, hal ini juga ditandai oleh munculnya dorongan agar selalu mengikuti hal-hal yang dilakukan individu lain di media sosial. Przybylski, dkk, (2013) juga menyatakan bahwasannya FoMO merupakan rasa takut yang muncul ketika kehilangan momen berharga saat individu tersebut tidak dapat ikut serta dalam momen tersebut dan ditandai oleh rasa ingin selalu mengikuti segala kegiatan orang lain di media sosial atau

FoMO membentuk keseharian para *digital native*, generasi yang terlahir di era digital seperti kaum *millennial* dan generasi Z, sehingga implikasinya jauh lebih besar dibandingkan dengan generasi sebelumnya (McGinnis, 2020). Dalam penelitian Przybylski, dkk, (2013) juga menyatakan bahwasannya FoMO merupakan rasa takut yang muncul ketika kehilangan momen berharga saat individu tersebut tidak dapat ikut serta dalam momen tersebut dan ditandai oleh rasa ingin selalu terhubung dengan segala kegiatan orang lain di media sosial atau internet.

Penggunaan media sosial secara berlebihan akan mengakibatkan individu mengabaikan aktivitas sehari-hari, sebab adanya anggapan bahwa media sosial lebih menyenangkan dan menarik. Hal ini disebut dengan perilaku kecanduan atau adiksi terhadap media sosial. Individu yang mengalami adiksi media sosial akan selalu membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain yang dianggap lebih menonjol daripada dirinya (Griffiths, 2005).

Dalam memanfaatkan media sosial, individu membutuhkan kemampuan untuk mengontrol dirinya, agar perilaku ketika mengakses media sosial dapat diatur dalam batas wajar dan digunakan sesuai kebutuhan. Namun, saat ini pengguna media sosial bebas membagikan informasi dan melakukan komunikasi dengan

orang lain secara virtual tanpa harus memikirkan hambatan mengenai waktu, jarak ataupun biaya. Dengan adanya kemudahan ini, secara tidak langsung individu telah memberikan perhatian yang berlebih terhadap media sosial dan menggunakannya secara berkepanjangan sehingga dapat mengganggu aktivitas individu lainnya seperti pekerjaan, kesejahteraan psikologis, kesehatan, hubungan sosial, dan studi (Andreassen & Pallesen, 2014).

Menurut Young (1998) ketidakmampuan dalam mengontrol diri pada penggunaan media sosial merupakan faktor yang dapat terjadinya kecanduan media sosial. Hal tersebut memperkuat hasil penelitian Karnadi, Zuhdiyah & Yudianti (2019) yang menyatakan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan media sosial, sehingga dapat dikatakan jika semakin rendah kontrol diri akan meningkatkan kecanduan media sosial dan sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri maka kecanduan media sosial semakin rendah.

Goldfried (1971) mengemukakan kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengarahkan, dan mengatur bentuk tingkah laku diri agar dapat membawa individu tersebut kedalam pengaruh positif. Kontrol diri yaitu suatu kemampuan sangat penting dimiliki tiap individu agar terlepas dari kecanduan dan dapat bermanfaat terutama untuk jiwa manusia, hal tersebut berhubungan dengan kehidupan yang bahagia dan sehat. Kontrol diri dapat berupa pengendalian dan pengelolaan perasaan, pikiran, dan perilaku individu dalam menghadapi suatu hal, menentukan dan mencapai tujuan, serta mencegah perilaku impulsif (Rosebaum, 1980).

Berdasarkan paparan yang diuraikan, peneliti merasa perlu mengkaji lebih lanjut peran kontrol diri dan FoMO terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z.

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan FoMO terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa di Unissula dengan N = 369 mahasiswa. Metode pengumpulan data

berupa skala. Skala digunakan untuk mengukur persepsi, sikap, dan pendapat seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena tertentu (Sugiyono, 2017).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Skala Kecenderungan Adiksi Media Sosial

Skala disusun berdasarkan aspek kecenderungan adiksi media sosial menurut Griffiths (2005) yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptom*, *conflict* dan *relapse*. Berdasarkan hasil uji daya beda aitem skala kecenderungan adiksi media sosial memperoleh 29 aitem daya beda tinggi dan 19 aitem daya beda rendah. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh daya beda tinggi berkisar 0,302 sampai 0,651. Estimasi reliabilitas skala kecenderungan adiksi media sosial dari 29 aitem sebesar 0,924. Sehingga, dikatakan reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur variabel yang diinginkan.

2. Skala Kontrol Diri

Skala disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Averill (1973), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Berdasarkan hasil uji daya beda aitem memperoleh 24 aitem daya beda tinggi dan 6 aitem daya beda rendah. Berdasarkan hasil analisis maka diperoleh daya beda tinggi berkisar 0,311 sampai 0,630. Estimasi reliabilitas skala kontrol diri dari 24 aitem sebesar 0,890 sehingga dapat dikatakan reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur variabel yang diinginkan.

3. Skala FoMO (*Fear of Missing Out*)

Skala FoMO dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang disusun oleh Pelayun (2019) berdasarkan Skala *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) yang dikembangkan oleh Przybylski *et al* dalam Al-Menayes (2016) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*. Berdasarkan hasil analisis maka diperoleh daya beda tinggi berkisar 0,379 sampai 0,679. Estimasi reliabilitas skala FoMO dari 8 aitem sebesar 0,817 sehingga skala FoMO dalam hal ini dikatakan *reliable* dan dapat digunakan untuk mengukur variabel yang diinginkan.

Hasil

Berdasarkan uji korelasi regresi berganda antara kontrol diri dan FoMO terhadap kecenderungan adiksi media sosial diperoleh koefisien regresi $R=0,591$ dan F_{hitung} sebesar 98,299 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,01$), artinya terdapat peran kontrol diri dan FoMO terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa aktif UNISSULA. Skor koefisien prediktor kontrol diri sebesar -0,646 dan koefisien prediktor FoMO sebesar 0,520 dengan skor konstan sebesar 104,524. Persamaan garis regresi diperoleh $Y= -0,646X_1 + 0,520X_2 + 104,524$. Persamaan garis tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor kecenderungan adiksi media sosial (kriterium Y) pada mahasiswa aktif UNISSULA akan mengalami perubahan sebesar -0,646 pada setiap unit pada perubahan yang akan terjadi pada variabel kontrol diri (prediktor X_1) dan akan mengalami perubahan sebesar 0,520 pada setiap unit perubahan yang terjadi pada variabel FoMO (prediktor X_2).

Sumbangan efektif dari variabel kontrol diri terhadap kecenderungan adiksi media sosial sebesar 26,95%, sedangkan pada variabel FoMO terhadap kecenderungan adiksi media sosial sebesar 7,95%. Secara keseluruhan variabel kontrol diri dan FoMO memiliki sumbangan efektif sebesar 34,9% terhadap variabel kecenderungan adiksi media sosial dengan koefisien determinasi hasil R square sebesar 0,349. Sedangkan 65,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini seperti kesepian, kecemasan dan harga diri. Sehingga, hipotesis pertama diterima.

Berdasarkan hasil uji korelasi parsial antara kontrol diri dengan kecenderungan adiksi media sosial dengan mengontrol variabel FoMO diperoleh skor $r_{x_1y} = -0,507$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,01$), yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan kontrol diri terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa aktif UNISSULA. Berdasarkan hasil uji korelasi antara FoMO dengan kecenderungan adiksi media sosial dengan mengontrol variabel kontrol diri diperoleh skor $r_{x_2y} = 0,261$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,01$), yang artinya terdapat korelasi positif yang signifikan FoMO terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa aktif UNISSULA.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian, hasil hipotesis pertama yaitu hubungan antara kontrol diri dan FoMO terhadap kecanduan media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa di UNISSULA menunjukkan nilai korelasi $R=0,591$ dan $F_{hitung} = 98,299$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikansi antara kontrol diri dan FoMO terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa di UNISSULA. Sumbangan efektif kontrol diri dan FoMO terhadap kecenderungan adiksi media sosial sebesar 34,9% sedangkan 65,1% diperoleh dari faktor lain selain kontrol diri, antara lain seperti tidak mendapat kepuasan diri dalam melakukan serta menjalin interaksi sosial secara tatap muka atau berhadapan, kesepian, cemas, bahkan frustrasi saat sedang *offline* (Hakim & Raj, 2017).

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purwantari, Bernadeta Inran Hanto (2019) dengan judul hubungan antara FoMO dan kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif FoMO terhadap kecanduan media sosial dan hubungan negatif kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Perbedaan dengan penelitian ini ialah subjek penelitian yakni mahasiswa fakultas ilmu komputer Udinus, teknik pengambilan sampel yakni menggunakan teknik kuota sampling.

Individu dengan kontrol diri yang rendah, akan dipengaruhi oleh keinginan agar mendapatkan kepuasan secara langsung dan meraih tujuan jangka pendek dibandingkan dengan hal lain yang lebih kompleks, serta mempunyai toleransi yang cenderung rendah terhadap sumber frustrasi menurut Gottfredson & Hirschi (dalam Ozdemir, Kuzucu, & Ak, 2014). Kontrol diri memiliki maksud dan tujuan agar kemampuan tiap individu mempunyai kegunaan, sehingga dapat mengarahkan serta mengatur tingkah laku individu pada kehidupan sehari-hari. Agar dapat mendekati tujuan yang diharapkan, kontrol diri juga sangat penting bagi pembentukan kepribadian individu, agar dapat membantu individu tersebut dalam mengatur serta mengatasi berbagai hal.

Hipotesis kedua memiliki hasil adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan adiksi sosial. Hipotesis kedua mendapatkan hasil $r_{x1y} = -0,507$ dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0.01$). Kesimpulan yang didapatkan yaitu bahwa hipotesis kedua diterima. Kontrol diri memiliki sumbangan efektif sebesar 26,95%. Artinya, semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah pula kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa.

Hasil yang didapat dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Karnadi, Zuhdiyah & Yudiani (2019) tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet bagi siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang. Hasil penelitian tersebut diketahui terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet bagi siswa. Adanya kontrol diri membuat individu mampu mengarahkan, memandu dan mengatur agar tidak tenggelam ketika menggunakan internet. Perbedaan dengan penelitian ini ialah subjek penelitian yakni siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang, metode pengambilan sampel yakni menggunakan simple random sampling.

Hipotesis ketiga yakni ada hubungan positif antara FoMO dan kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa di UNISSULA, memperoleh hasil $r_{x2y} = 0.261$ dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.01$). FoMO memiliki sumbangan efektif terhadap kecenderungan adiksi media sosial sebesar 7,95%. berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara FoMO dengan kecenderungan adiksi media sosial sehingga hipotesis ketiga diterima. Artinya semakin tinggi FoMO maka semakin tinggi pula kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Faradillah (2018) mengenai hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan internet pada mahasiswa menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara FoMO dengan kecanduan internet pada mahasiswa. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi FoMO ialah dengan melakukan kegiatan lain yang bermanfaat seperti olahraga, mengikuti kegiatan sosial dan

berorganisasi sehingga mahasiswa mampu mengalihkan perhatiannya dari media sosial. Perbedaan dengan penelitian ini ialah subjek penelitian yakni mahasiswa Universitas Negeri Makasar, teknik analisis data menggunakan teknik Spearman, dan teknik pengambilan sampel yakni menggunakan *accidental sampling*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti laksanakan, dapat disimpulkan bahwa hasil uji ketiga hipotesis memperoleh hasil korelasi $P = <0,01$ maka dari itu ketiga hipotesis diterima. Sumbangan efektif variabel kontrol diri dan FoMO secara keseluruhan memperoleh hasil sejumlah 34,9% terhadap variabel kecenderungan adiksi media sosial dan terdapat 65,1% pengaruh dari faktor lain di luar model penelitian.

Berdasarkan analisis yang telah dijabarkan, maka dapat disimpulkan bahwa apabila mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi maka tingkat kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa rendah dan apabila mahasiswa memiliki FoMO yang rendah maka tingkat kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa juga rendah. Sebaliknya, apabila kontrol diri yang dimiliki mahasiswa rendah maka kecenderungan adiksi media sosial akan tinggi dan apabila memiliki FoMO yang tinggi maka akan turut tinggi pula kecenderungan adiksi media sosial mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Alvara Research Center. (2020). Indonesia gen z and gen *millenial* report : the battle of our generation.
- Averill J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and it's relationship to stress. *Psychological Bulletin*. 80, 286-303. doi: 10.1037/h0034845.
- Faradillah, W. (2018). Hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan internet pada mahasiswa. *Thesis*. Universitas Negeri Makassar.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal Of Substance Use*, 10(4), 191-197. doi:10.1080/14659890500114359.

- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (*internet addiction*) pada remaja. Prosiding temu ilmiah nasional x ikatan psikologi perkembangan indonesia, 1(1), 280–284.
- Karnadi, Hepri., Zuhdyah., Ema Yudiani. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang. *Jurnal Intelektualita : Keislaman, Sosial, Dan Sains*. 8 (2), 161-170.
- McGinnis, Patrick J. (2020). *Fear of missing out: Tepat mengambil keputusan di dunia yang menyajikan terlalu banyak pilihan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nasrullah, Rulli. (2015). *Media sosial perspektif komunikasi, budaya dan sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Pemayun, Putri Metsa. (2019). *Pengaruh adiksi smartphone, fear of missing out (fomo) dan konformitas terhadap phubbing*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Przybylski, A., Murayama, K., Dehaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers In Human Behavior*, 1841-1848. Doi: 10.1016/J.Chb.2013.02.014
- Purwantari, I. H. Bernadeta. (2019). Hubungan antara fear of missing out dan kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Thesis*. Unika Soegijapranata Semarang.
- Rosebaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: preliminary findings. *Behavior Therapy*. 11 (1), 109-121. Doi: 10.1016/S0005-7894(80)80040-2.