

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PENGGUNA MEDIA SOSIAL PADA SISWA/I DI SMA NEGERI 1 KAMPAR TAHUN 2025

Nurfitri Rahmadani¹, Ade Dita Puteri², Erma Kasumayanti³

^{1,2,3} Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Negara Indonesia

e-mail: nurfitrirahmadani53@gmail.com

Abstrak

Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja merupakan bentuk kecemasan yang muncul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan serta rendahnya kontrol diri dalam mengelola aktivitas digital. Remaja cenderung rentan mengalami FoMO karena kebutuhan sosial yang tinggi dan kemampuan regulasi diri yang belum matang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan FoMO pada pengguna media sosial di kalangan siswa/i SMA Negeri 1 Kampar. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10–14 Maret 2025 dengan desain kuantitatif korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 260 siswa yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kontrol diri dan skala FoMO. Hasil analisis data menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dan FoMO. Siswa dengan kontrol diri rendah cenderung mengalami FoMO tingkat sedang, sementara siswa dengan kontrol diri tinggi tetap mengalami FoMO namun dalam kadar yang lebih terkendali. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan kontrol diri sejak dini untuk meminimalisasi dampak negatif media sosial dan mendukung kesehatan mental remaja. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk pengembangan strategi pengelolaan kontrol diri serta mendorong penelitian selanjutnya dengan variabel dan metode yang lebih beragam.

Keyword: Kontrol Diri; *Fear of Missing Out* (FoMO); Media Sosial; Remaja

Abstract

Fear of Missing Out (FoMO) among adolescents is a form of anxiety that arises from excessive use of social media and low self-control in limiting digital activities. Adolescents are particularly vulnerable to FoMO due to high social needs and underdeveloped self-regulation. This study aims to determine the relationship between self-control and FoMO among social media users at SMA Negeri 1 Kampar. The research was conducted from March 10–14, 2025, using a correlational quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 260 students selected through stratified random sampling. The research instruments included a self-control questionnaire and a FoMO scale. Data analysis using the chi-square test showed a p -value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between self-control and FoMO. Students with low self-control tended to experience moderate levels of FoMO, while those with high self-control still experienced FoMO but in a more manageable degree. These findings highlight the importance of strengthening self-control from an early age to minimize the negative impacts of social media and support adolescent mental health. This study is expected to serve as a reference for understanding and developing strategies for managing self-control to reduce FoMO and encourage further research with varied variables and methods.

Keyword: Self-control; *Fear of Missing Out* (FoMO); Social Media; Adolescents

PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial dalam satu dekade terakhir telah mengubah pola interaksi sosial, khususnya pada remaja. Salah satu dampak psikologis dari fenomena ini adalah munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO), yakni perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman yang dialami orang lain (Przybylski et al., 2013). FoMO memicu perilaku kompulsif untuk terus terhubung dengan dunia maya agar tidak

merasa tertinggal informasi atau aktivitas sosial (Nafisa & Kusuma Salim, 2022). Fenomena ini semakin relevan mengingat hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa 98,2% pengguna internet di Indonesia adalah remaja berusia 13–18 tahun (Fitria & Muryono, 2024).

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam tahap pencarian jati diri dan memiliki kebutuhan sosial yang tinggi, namun belum sepenuhnya memiliki kemampuan regulasi emosi dan perilaku. Hal ini menyebabkan mereka rentan mengalami FoMO, terutama jika tidak dibarengi dengan kontrol diri yang baik (Farida et al., 2021). Kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan perilaku serta emosi dalam menghadapi situasi sosial (Ghufron & Risnawita, 2017). Individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih mudah terdistraksi oleh media sosial, mengalami kecemasan, gangguan tidur, hingga penurunan konsentrasi belajar (Nasution, 2024).

Hasil studi terdahulu menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan FoMO. Maza dan Aprianty (2022) menemukan bahwa remaja dengan kontrol diri rendah memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi. Sementara itu, Wahyunindya et al. (2021) menegaskan bahwa kontrol diri yang kuat berperan dalam menekan kecanduan media sosial dan kecenderungan FoMO. Namun, penelitian di Indonesia khususnya pada populasi remaja SMA masih terbatas. Selain itu, variabel kontrol diri belum banyak dieksplorasi sebagai prediktor utama dalam memitigasi FoMO di kalangan pelajar.

Hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Kampar menunjukkan bahwa 80% siswa memiliki kontrol diri rendah dan menunjukkan gejala FoMO seperti cemas saat tidak membuka media sosial, takut tertinggal tren, serta sering membandingkan diri dengan orang lain. Fenomena ini mengindikasikan bahwa FoMO tidak hanya mengganggu kesehatan mental remaja, tetapi juga berdampak pada prestasi akademik dan hubungan sosial mereka di dunia nyata.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa/i pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Kampar. Nilai kebaruan dari penelitian ini terletak pada konteks lokal remaja sekolah menengah di Indonesia serta pendekatan kuantitatif korelasional yang menyoroti aspek regulasi diri sebagai prediktor potensial untuk menekan gejala FoMO. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan intervensi edukatif dalam upaya meningkatkan self-regulation remaja, serta membantu guru dan orang tua dalam membentuk pola penggunaan media sosial yang sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa/i pengguna media sosial. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kampar, Provinsi Riau, pada tanggal 10–14 Maret 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas X dan XI SMA Negeri 1 Kampar yang berjumlah 741 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 260 siswa/i yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling* berdasarkan kelas, guna memastikan representasi yang proporsional dari setiap tingkatan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua kuesioner baku:

1. Skala Kontrol Diri: Menggunakan *Self Control Scale* (SCS) dari Averill (1973) yang telah diadaptasi oleh Elyna (2021), terdiri dari 24 item dengan skala Likert 4 poin. Instrumen ini memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,890.

2. Skala *Fear of Missing Out* (FoMO): Disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013), dan telah dimodifikasi oleh Humaira (2022), terdiri dari 17 item dengan skala Likert 4 poin. Instrumen ini memiliki nilai reliabilitas $\geq 0,900$.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan lembar kuesioner dalam format cetak (*paper-based questionnaire*). Tidak terdapat penggunaan alat elektronik canggih atau bahan kimia dalam proses pengumpulan data, sehingga spesifikasi alat dan bahan tidak relevan dalam penelitian ini.

Analisis data dilakukan menggunakan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 25. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi variabel. Sementara itu, analisis bivariat menggunakan uji chi-square untuk menguji hubungan antara kontrol diri dengan tingkat FoMO, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengguna media sosial siswa/i di SMA Negeri 1 Kampar. Pengumpulan data diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kampar dengan jumlah sampel sebanyak 260 orang.

Karakteristik responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di SMA Negeri 1 Kampar

NO	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-laki	103	39,6
2	Perempuan	157	60,4
	Total	260	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 260 responden terdapat responden paling banyak berjenis kelamin Perempuan sebanyak 157 siswa (60,4%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Umur pada Siswa Kelas X-XI SMA Negeri 1 Kampar

NO	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1	15 Tahun	13	5,0
2	16 Tahun	105	40,4
3	17 Tahun	120	46,2
4	18 Tahun	22	8,5
	Total	100	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 260 responden terdapat yang paling banyak di umur 17 tahun yaitu sebanyak 120 responden (46,2%).

Analisa Univariat

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kontrol Diri pada Siswa/i Kelas X-XI Di SMA Negeri 1 Kampar

No	Kontrol diri	Jumlah	Persentase (%)
1	Rendah	148	56,3
2	Tinggi	112	43,1
	Total	260	100

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari 260 responden, sebagian besar responden mengalami kontrol diri rendah yaitu sebanyak 148 orang (56,3%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi FoMO Pengguna Media Sosial pada Siswa/i Kelas X-XI Di SMA Negeri 1 Kampar

No	Fomo	Jumlah	Persentase (%)
1	Ringan	59	22,7
2	Sedang	120	46,2
3	Berat	81	31,2
	Total	260	100

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 260 responden, sebagian besar responden mengalami FoMO sedang yaitu sebanyak 120 orang (46,2%).

Analisa Bivariat

Tabel 5 Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pengguna Media Sosial pada Siswa/i Di SMA Negeri 1 Kampar

		FOMO								<i>P value</i>
		Ringan		Sedang		Berat		Total		
		N	%	N	%	n	%	N	%	
Kontrol Diri	Rendah	28	10,8	61	23,5	59	22,7	148	100	0,002
	Tinggi	22	8,5	59	22,7	31	8,5	112	100	
								260	100	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 5 diatas diketahui bahwa dari 148 responden yang memiliki kontrol diri rendah, sebanyak 28 orang (10,8%) mengalami FoMO ringan, 61 orang (23,5%) mengalami FoMO sedang, dan 59 orang (22,7%) mengalami FoMO berat. Sementara itu, dari 112 responden yang memiliki kontrol diri tinggi, sebanyak 22 orang (8,5%) mengalami FoMO ringan, 59 orang (22,7%) mengalami FoMO sedang, dan hanya 31 orang (11,9%) yang mengalami FoMO berat. Berdasarkan Uji *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pengguna media sosial pada siswa/i di SMA Negeri 1 Kampar.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada siswa/i pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Kampar, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Temuan ini menjawab rumusan masalah penelitian, yaitu bahwa tingkat kontrol diri memiliki hubungan yang erat dengan kecenderungan seseorang mengalami FoMO. Semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh siswa, semakin tinggi pula tingkat FoMO yang mereka alami.

Secara psikologis, hasil ini dapat dijelaskan melalui teori *self-regulation* yang menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi lebih mampu mengatur impuls dan mengelola emosi, termasuk dorongan untuk terus-menerus memantau aktivitas orang lain di media sosial (Ghufron & Risnawita, 2017). Siswa dengan kontrol diri yang baik cenderung menggunakan media sosial secara lebih bijak dan tidak menjadikan interaksi digital sebagai sumber validasi diri. Sebaliknya, siswa dengan kontrol diri rendah lebih mudah terdorong oleh rasa cemas karena tidak ikut serta dalam tren, tidak melihat pembaruan, atau tidak mendapatkan perhatian di media sosial—kondisi yang menjadi ciri khas FoMO (Przybylski et al., 2013).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Maza dan Aprianty (2022) yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan FoMO, serta diperkuat oleh

Wahyunindya et al. (2021) yang menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri meningkatkan kecenderungan kecanduan media sosial dan FoMO. Bahkan, riset oleh Mile et al. (2023) menyebutkan bahwa FoMO tidak hanya memengaruhi konsentrasi belajar dan kualitas tidur remaja, tetapi juga berdampak pada harga diri dan kepuasan hidup.

Dalam konteks teori kebutuhan dasar psikologis dari Deci dan Ryan (2000), FoMO muncul saat kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*), otonomi (*autonomy*), dan kompetensi (*competence*) tidak terpenuhi. Siswa dengan kontrol diri rendah cenderung tidak mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut secara sehat, dan beralih ke media sosial sebagai pelampiasan. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa FoMO bukan hanya gejala digital, tetapi juga refleksi dari ketidakseimbangan psikologis yang lebih dalam.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa meskipun ada siswa dengan kontrol diri tinggi, beberapa dari mereka tetap mengalami FoMO dalam kategori ringan atau sedang. Artinya, kontrol diri bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi FoMO. Faktor lain seperti tekanan kelompok sebaya, intensitas penggunaan media sosial, kebutuhan afiliasi sosial, dan pola asuh keluarga juga perlu diperhitungkan dalam studi lanjutan.

Secara teoritis, hasil penelitian ini tidak hanya menguatkan struktur pengetahuan yang telah ada mengenai kontrol diri dan FoMO, tetapi juga membuka ruang pengembangan teori tentang perilaku digital remaja. Penelitian ini mengisyaratkan perlunya integrasi antara teori *self-regulation*, psikologi perkembangan remaja, dan literasi digital dalam memahami dinamika kesehatan mental generasi muda.

Dengan demikian, hasil ini memberikan kontribusi penting bagi upaya preventif dan kuratif dalam dunia pendidikan, terutama dalam merancang intervensi berbasis penguatan kontrol diri sebagai strategi untuk menekan dampak negatif media sosial, termasuk FoMO. Intervensi semacam ini diharapkan dapat menciptakan remaja yang tidak hanya cakap digital, tetapi juga tangguh secara emosional dan psikologis dalam menghadapi arus informasi yang tak terbendung di era digital saat ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pengguna media sosial pada siswa/i di SMA Negeri 1 Kampar, dengan jumlah sampel 260 responden, yang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden siswa/i SMA Negeri 1 Kampar mengalami kontrol diri rendah dan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) sedang.
2. Ada hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pengguna media sosial pada siswa/i di SMA Negeri 1 Kampar.

SARAN

1. Melakukan penelitian di sekolah lain atau wilayah berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai hubungan kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja.
2. Mengembangkan pendekatan penelitian dengan memasukkan variabel lain seperti intensitas penggunaan media sosial, pola asuh, atau harga diri sebagai faktor yang mungkin memengaruhi tingkat FoMO.

3. Menggunakan metode longitudinal agar dapat melihat perubahan kontrol diri dan FoMO dalam jangka waktu tertentu, sehingga hubungan yang ditemukan tidak hanya bersifat korelasional, tetapi juga mendekati hubungan sebab-akibat.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Kepada Pembimbing dan Penguji
2. Kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kampar
3. Kepada Seluruh Responden
4. Kepada keluarga besar

DAFTAR PUSTAKA

- Academy, S. (2023). *Apa Itu FOMO? Kenali Dampak Positif dan Negatif Pada Remaja*. <https://www.sampoernaacademy.sch.id/id/apa-itu-fomo-kenali-dampak-positif-dan-negatif-pada-remaja/>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Mengatasi Fear of Missing Out (FoMO) di media sosial: Metode FoMO-R. *Jurnal Penelitian Kesehatan Lingkungan dan Masyarakat Internasional*, 17(17), 6128. Diakses dari <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Alysha Chamila Mile, Firmawati Firmawati, & Rona Febriyona. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Remaja Di Smpn 4 Tilamuta. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 198–207. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1294>
- Anatika, C. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Remaja Cenderung Mengikuti Kegiatan Dunia Malam. *Nucleic Acids Research*, 6(1), 1–7.
- Arum Wahyuni Purbohastuti. (2017). Efektivitas Media Sosial Sebagai Media Promosi. *Ekonomika*, 12(2), 212–231.
- Aulia, Z., Matondang, M., Latifah, T., Sari, D. P., & Nasution, F. (2022). Peran Orangtua Dalam Perkembangan Psikososial Pada Masa Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 11063–11068.
- Auliya, H. N. (2017). Perilaku Sosial Dan Gaya Hidup Remaja (Studi Kasus: Siswa Kelas Xi Ips Di Sma Negeri 6 Tangerang Selatan). *Skripsi*, 1(1), 18–23.
- Bahri, A. S. (2019). *Perilaku sosial remaja dalam menggunakan ruang publik perkotaan* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Makassar).
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2021). Kelelahan akibat media sosial dan kesejahteraan psikologis: Studi tentang penggunaan kompulsif, FoMO, dan kecerdasan emosional. *Perkiraan Teknologi dan Perubahan Sosial*, 172, 121049. Diakses dari <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121049>
- Dwi Marsela, R., & 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
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). *Self-Esteem Dan Kepuasan Hidup Dengan Fear Of Missing Out (Fomo)* Pada Remaja. 4, 60–76.
- Fitria, N., & Muryono, S. (2024). Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* Dengan *Self Control* Pada Peserta Didik Pengguna Media Sosial. 04(01), 1–10.
- Hasanah, U. (2024). *Hubungan perilaku fear of missing out (FoMO) dengan interaksi sosial siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah Atas Negeri 14 Pekanbaru* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan

- Syarif Kasim Riau).
- Humaira, Z. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi*, 48–50.
- Husnia Annafila, F., & Zuhroh, L. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa Universitas Islam Raden rahmat Malang. *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi*, 2(1), 20–27.
- Latifah, Zwagery, R. V., Safithry, E. A., & Ngalimun. (2023). Konsep Dasar Pengembangan Kreativitas Anak Dan Remaja Serta Pengukurannya Dalam Psikologi Perkembangan. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(2), 426–439. <http://qjurnal.my.id/index.php/educurio/article/view/275>
- 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>
- Muhammad, K. A., & Madura, U. T. (2024). Fenomena Perilaku *Fear Of Missing Out* (Fomo) Dalam Penggunaan Media Sosial Berlebih Pada Fenomena Perilaku *Fear Of Missing Out* (Fomo) Dalam Penggunaan Media Sosial Berlebih Pada. 2(1).
- Munifah, N., & Ratnasari, S. L. (2021). Hubungan antara tekanan sosial dengan gangguan cemas pada remaja: Studi pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 134–141. <https://doi.org/10.32583/keperawatanjiwa.v9i2.1234>
- Nafisa, S., & Kusuma Salim, I. (2022). Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>
- Nasution, I. S. (2024). *Analisis Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) dan Implikasinya Terhadap Konseling Kelompok dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy*. 5(1), 31–38.
- Nasution, R. S., & Dharma, B. (2023). Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) Dalam Konsumsi Di Kalangan Mahasiswa Febi Uinsu Ditinjau Dalam Prespektif Masalah. 11(2), 1997–2006.
- Norma, E., & Savitri, A. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Fomo (*Fear Of Missing Out*) Terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z Yang Berstatus Mahasiswa *Skripsi Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh derajat Sarjana Psikologi Halaman Judul Disusun oleh : 30701700028*.
- Nurhanifa, A., Widiati, E., Yamin, A., Keperawatan, F., Padjadjaran, U., Sumedang, K., & Barat, J. (2020). *Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja*. 3(4), 527–540.
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Paramitha, D. S., & Ariani, L. (2024). Hubungan kontrol diri dengan stres kerja pada bidan di Rumah Sakit Banjarmasin. *Malahayati Nursing Journal*, 6(1), 2415–2425.
- Pata, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). Kontrol diri siswa terhadap kecanduan media sosial. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2), 90–99.
- Pitaloka, D. A., & Ediati, A. (2015). Rasa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 4(2), 43–50. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14890>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2021). Kebutuhan untuk terhubung: Fear of

- Missing Out dan hubungannya dengan kebutuhan psikologis, penggunaan Facebook, dan stres terkait Facebook. *Perilaku Manusia dan Komputer*, 122, 106848. Diakses dari <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106848>
- Pratama, R., & Suryani, T. (2021). Hubungan antara kontrol diri dan FOMO pada pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(2), 112–120.
- Rahma. (2021). *Pengertian remaja dan ciri-cirinya*. Gramedia. <https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-remaja/>
- Rahmah, P. (2023). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMAS Pembangunan Bukittinggi tahun 2023* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat).
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40.
- Safitri, D. A., & Wulandari, R. (2020). Self-control dan kecemasan sosial pada remaja di era digital: Implikasi dalam keperawatan jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 101–108. <https://doi.org/10.1234/jkj.v8i2.4321>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. <https://anyflip.com/xobw/rfpq/>
- 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.
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2021). Hubungan antara FoMO, kontrol diri, dan penggunaan *smartphone* bermasalah pada mahasiswa: Studi longitudinal. *Psikologi Kontemporer*, 40, 4101–4112. Diakses dari <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00344-4>
- Wulandari, A. (2020). *Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).
- Yuliana, D., & Nugraheni, P. (2019). Pengaruh kontrol diri terhadap penggunaan media sosial berlebihan pada remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 14(3), 89–96..