

# Pengaruh Kontrol diri dan Media Sosial Terhadap Fear of Missing Out (FoMo) pada Masyarakat di Kota Kupang

Melani Liufeto<sup>1)</sup>, Fernando Saragih<sup>2)</sup>, Alfridus Mau Manek<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>, Universitas Nusa Cendana, NTT, Indonesia

e-mail: [melaniliufeto@gmail.com](mailto:melaniliufeto@gmail.com)

Article Information

Submit: 19-06-2026

Revised: 12-09-2026

Accepted: 27-09-2026

## Abstract

*This study aims to analyze the influence of self-control and social media use on Fear of Missing Out (FoMO) among people in Kupang City using a quantitative approach through a survey method. Respondents were selected using purposive sampling based on the criteria of Generation Z aged 20–26 years who regularly use social media in their daily lives and have previously made online shopping transactions. Data were collected using a questionnaire based on a Likert scale and analyzed using multiple linear regression with the assistance of SPSS software. The results revealed that self-control had a negative and significant effect on FoMO, with a coefficient of -0.285 and a significance value of  $0.004 < 0.05$ , while social media use had a positive and significant effect on FoMO, with a coefficient of 0.885 and a significance value of  $< 0.001$ . The R Square value of 0.592 indicates that the two variables explain 59.2% of the variance in FoMO. Thus, the higher an individual's self-control, the lower the level of FoMO experienced, whereas the higher the use of social media, the greater the tendency to experience FoMO.*

**Keywords:** Fear of Missing Out (FoMO), Kupang City, Self-Control, Social Media.

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kontrol diri dan penggunaan media sosial terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada masyarakat di Kota Kupang dengan menerapkan pendekatan kuantitatif melalui metode survei. Penentuan responden mengacu pada teknik purposive sampling dengan kriteria Generasi Z berusia 20–26 tahun yang terbiasa menggunakan media sosial dalam keseharian, serta pernah melakukan transaksi belanja secara daring, dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner berbasis skala likert dan analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap FoMO dengan nilai koefisien -0.285 dan sig  $0.004 < 0,05$  sedangkan penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap FoMO dengan nilai koefisien 0.885 dan sig  $< 0.001$ , serta nilai R Square sebesar 0.592 yang menunjukkan bahwa kedua variabel mampu menjelaskan FoMO sebesar 59,2%. Dengan demikian, semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah tingkat FoMO yang dialami, dan semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin besar pula kecenderungan FoMO yang dirasakan.

**Kata Kunci:** Fear of Missing Out (FoMO), Kontrol Diri, Kota Kupang, Media Sosial.

## PENDAHULUAN

Era digital yang terus berkembang membawa perubahan mendasar dalam cara manusia mengakses, menyebarkan, dan mempertukarkan informasi. Kemajuan teknologi digital memungkinkan individu mengakses informasi secara langsung dan cepat, termasuk mengenai tren, gaya hidup, maupun aktivitas orang lain, sehingga kehidupan sosial menjadi lebih terbuka dan kerap dijadikan acuan dalam menilai diri sendiri (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Keadaan tersebut secara perlahan turut memengaruhi pola perilaku masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat cenderung lebih mudah mengikuti tren, lebih tertarik pada hal-hal yang sedang populer, serta terdorong untuk terus mengikuti perkembangan agar tidak dianggap tertinggal oleh lingkungan sekitarnya (Nurhayati & Azhar, 2023).

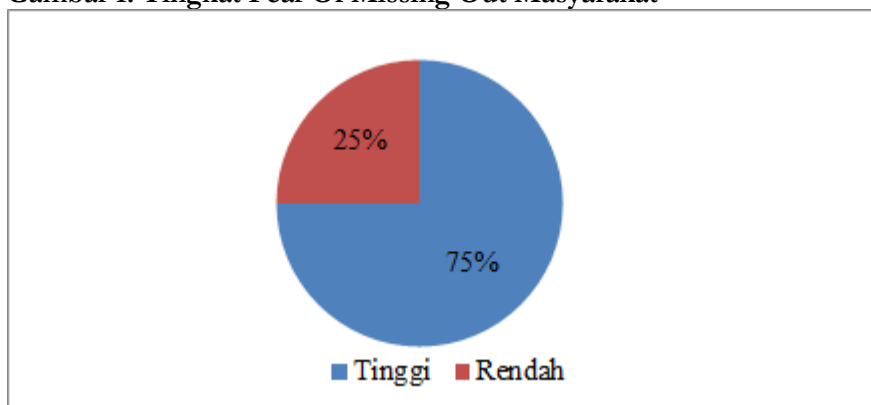
Kondisi ini menghasilkan suatu fenomena yang disebut dengan Fear of Missing Out (FoMO), yakni kecemasan yang timbul ketika seseorang merasa tidak ikut bagian dalam apa yang sedang dialami orang-orang di sekitarnya. Przybylski et al., (2013) mengungkapkan bahwa FoMO

ditandai dengan keinginan yang besar untuk selalu mengikuti kegiatan orang lain serta rasa khawatir jika tidak berpartisipasi dalam suatu pengalaman sosial. Fenomena ini muncul karena orang terus menerus terpapar pada beragam kegiatan, pengalaman, dan pencapaian orang lain yang tampak lebih menarik dan menyenangkan dibandingkan kehidupannya sendiri. Dalam kadar yang wajar, FoMO juga dapat memberikan dampak positif, seperti mendorong individu untuk lebih aktif mencari informasi, lebih gampang beradaptasi dengan perubahan sosial, serta memperkuat partisipasi dalam interaksi sosial dan lingkungan di sekeliling. Jadi, FoMO dalam tingkat tertentu bisa menjadi penggerak bagi individu untuk terus terkoneksi dan tetap berperan dalam konteks sosial (Fazria et al., 2024).

Namun, pada kenyataannya kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) pada masyarakat masih tergolong tinggi. Permasalahan ini juga terjadi pada masyarakat di Kota Kupang yang belum bisa mengontrol kekhawatiran akan ketinggalan informasi, pengalaman, maupun aktivitas sosial yang sedang berlangsung di sekitarnya. Situasi ini terlihat dari kebiasaan orang-orang yang selalu berusaha untuk mengikuti tren terbaru, merasa gelisah saat tidak mengetahui hal-hal yang sedang terkenal, serta munculnya dorongan untuk tetap terhubung dengan kegiatan sosial orang lain (Ambarwati et al., 2025; Mubarak, 2025).

Menurut pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap warga di Kota Kupang, ditemukan bahwa mayoritas masyarakat cenderung sangat ingin mengetahui informasi maupun aktivitas sosial terbaru yang terjadi di sekitar mereka. Hal ini diperlihatkan pada diagram di bawah ini yang menggambarkan tingkat Fear of Missing Out (FoMO) di masyarakat berdasarkan hasil kuesioner penelitian.

**Gambar 1. Tingkat Fear Of Missing Out Masyarakat**



Sumber: Hasil Koesioner

Berdasarkan analisis data dari kuesioner, gambar 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori Fear of Missing Out (FoMO) yang tinggi, dengan presentase 75%. Sementara itu, 25% responden lainnya masuk ke dalam kategori yang rendah. Temuan ini menggarisbawahi bahwa mayoritas masyarakat masih memiliki kecenderungan kuat untuk merasa takut ketinggalan informasi, aktivitas, maupun pengalaman yang sedang dialami orang lain di sekitar mereka.

Cara yang tepat untuk memahami dan mengatasi fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada masyarakat di Kota Kupang adalah dengan mengetahui berbagai faktor yang memengaruhi munculnya FoMO. Menurut Maza & Aprianty, (2022) FoMO dipengaruhi oleh faktor internal berupa kontrol diri, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan untuk terus memantau kegiatan orang lain agar tidak menimbulkan kecemasan sosial yang berlebihan. Sementara itu, faktor eksternal dapat tercermin dalam penggunaan media sosial, yang seringkali meningkatkan paparan terhadap kehidupan orang lain dan mendorong individu untuk terus-

menerus membandingkan dirinya dengan orang-orang di sekitarnya. Sejalan dengan itu, Sinaulan et al., (2025) menyatakan bahwa FoMO dipengaruhi oleh kondisi dari dalam diri, seperti kontrol diri, serta faktor dari luar diri, seperti penggunaan media sosial.

Mengacu pada paparan di atas, fokus studi ini pada kontrol diri karena kontrol diri merupakan elemen krusial yang menekan munculnya Fear of Missing Out (FoMO) pada seseorang. Adanya kemampuan mengendalikan diri yang baik dapat mendukung individu dalam mengatur keinginan untuk terus memantau aktivitas orang lain di media sosial, mengurangi dorongan untuk membandingkan diri dengan orang lain, serta membentuk sikap yang lebih bijaksana dalam menggunakan platform digital. Tiga paparan tersebut diperkuat (Khuluqiyah & Satwika, 2024) menerangkan bahwa kemampuan kontrol diri berperan penting dalam mengurangi kecenderungan FoMO di kalangan pengguna media sosial. Seseorang dengan kontrol diri yang baik umumnya tidak mudah cemas meski melewatkan informasi atau aktivitas sosial di lingkungannya. Selain itu, kontrol diri membantu individu dalam mengelola penggunaan media sosial sehingga mereka dapat lebih efisien mengatur waktu dan aktivitas harian secara lebih produktif (Sutinah & Hanifah, 2025). Terakhir, Utami & Mardiawan, (2025) menambahkan bahwa pengendalian diri yang baik memungkinkan seseorang untuk bersikap logis dan tidak gampang terpengaruh oleh tekanan dari lingkungan sosial atau tren yang ada di media sosial, meskipun harus menghadapi berbagai godaan dari sekitar.

Selanjutnya, media sosial juga menjadi perhatian dalam studi ini karena berfungsi sebagai alat utama yang berpotensi memengaruhi timbulnya Fear of Missing Out (FoMO) pada seseorang. Tingginya pemakaian media sosial dapat membuat orang terus memantau kegiatan orang lain, membandingkan kehidupan sosial mereka, dan merasakan ketakutan akan ketinggalan informasi serta pengalaman yang sedang berlangsung di sekitar mereka. Tiga paparan tersebut kemudian diperjelas oleh (Latief, 2024) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara terus-menerus berpotensi memperkuat munculnya FoMO karena individu terdorong untuk selalu mengikuti perkembangan informasi dan aktivitas sosial di media digital. Selanjutnya menurut Kusumaisna & Satwika, (2023) media sosial berperan sebagai pemicu munculnya kecanduan media sosial yang berkaitan dengan tingginya tingkat FoMO pada individu, sehingga seseorang cenderung terus memeriksa media sosial agar tidak merasa tertinggal informasi maupun tren yang sedang berkembang. Dan terakhir Mahardhika et al., (2024) memaparkan bahwa frekuensi pemakaian media sosial yang tinggi dapat menambah kecemasan sosial dan memperkuat timbulnya FoMO karena orang merasa harus selalu mengikuti kegiatan orang lain dan pengalaman terbaru dari lingkungan sosialnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Mursal & Hidayat, (2022) yang menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada pengguna media sosial. Temuan serupa juga ditemukan Sujarwo & Rosada, (2023) yang menjelaskan bahwa kontrol diri berperan penting dalam memengaruhi tingkat FoMO seseorang. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa individu yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik cenderung lebih mudah mengatur penggunaan media sosial, membatasi dorongan untuk terus mengikuti aktivitas orang lain, serta tidak mudah merasa cemas ketika melewatkan informasi atau tren yang sedang berkembang. Kemampuan mengendalikan diri membantu seseorang menggunakan media sosial secara lebih bijaksana sehingga tidak mudah terpengaruh oleh berbagai aktivitas yang ditampilkan di dalamnya. Oleh karena itu, semakin baik kontrol diri yang dimiliki seseorang, semakin rendah pula kecenderungannya untuk mengalami Fear of Missing Out (FoMO) yang dirasakan (Savitri & Suprihatin, 2021).

Penelitian dari Dewi & Sari, (2022) menunjukan bahwa penggunaan media sosial memberikan pengaruh nyata terhadap Fear of Missing Out (FoMO). Selain itu, Dwiputri et al., n.d. menunjukkan bahwa media sosial mempunyai dampak yang positif dan ketara terhadap rasa takut kehilangan (FoMO) di kalangan anak muda. Hubungan positif dan signifikan tersebut

terjadi karena media sosial memudahkan individu untuk mengetahui berbagai aktivitas, pengalaman, dan informasi terbaru dari lingkungan sosialnya. tingginya penggunaan media sosial menyebabkan individu lebih lebih lebih sering melakukan perbandingan dengan kehidupan orang lain dan merasa khawatir ketinggalan tren atau aktivitas yang tengah populer. Dengan demikian peningkatan penggunaan media sosial cenderung diikuti meningkatnya tingkat FoMO yang dialami (Nafisa & Salim, 2022). Penelitian ini bertujuan memberikan perspektif baru mengenai pentingnya kontrol diri dan penggunaan media sosial terhadap Fear of Missing Out (FoMO), sehingga temuan ini menjadi penting mengingat masih banyak masyarakat, khususnya kalangan anak muda di Kota Kupang, yang cenderung mengalami khawatir tidak mengikuti informasi, tren, dan aktivitas sosial melalui platform media sosial. Kondisi ini tidak terlepas dari tingginya intensitas penggunaan media sosial serta rendahnya kemampuan individu dalam mengontrol diri saat menggunakan media sosial. Akibatnya, individu menjadi lebih sering membandingkan kehidupannya dengan orang lain, merasa cemas ketika tidak mengikuti perkembangan terbaru, serta terdorong untuk terus terhubung dengan media sosial. Dengan demikian, temuan dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi pedoman bagi masyarakat serta institusi pendidikan di Kota Kupang dalam meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kontrol diri dan penggunaan media sosial secara bijak guna menurunkan tingkat Fear of Missing Out (FoMO) di kalangan masyarakat. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji pengaruh kontrol diri dan penggunaan media sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO), sebagian besar penelitian tersebut masih bersifat umum tanpa mempertimbangkan karakteristik responden secara lebih spesifik. Penelitian sebelumnya juga belum banyak menyoroti kelompok Generasi Z usia 20–26 tahun, khususnya dalam kaitannya dengan kondisi ekonomi keluarga menengah serta kecenderungan gaya hidup digital yang meliputi aktivitas belanja online, interaksi sosial daring, dan tingginya penggunaan media sosial setiap harinya. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk menutupi celah pada kajian sebelumnya, dengan meneliti peran kontrol diri dan penggunaan media sosial terhadap FoMO di kalangan masyarakat Kota Kupang, sambil mempertimbangkan kondisi ekonomi keluarga serta kebiasaan hidup digital seperti belanja online sebagai konteks yang lebih spesifik.

Keterbaruan penelitian ini terlihat dari dua aspek utama. Pertama, pada variabel kontrol diri, keterbaruan penelitian ini terletak pada fokus penelitian terhadap masyarakat Generasi Z di Kota Kupang yang berada pada rentang usia 20–26 tahun. Pendekatan ini memberikan sudut pandang baru karena kontrol diri tidak hanya dilihat sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan diri secara umum, tetapi juga sebagai kemampuan dalam mengontrol penggunaan media sosial, mengatur intensitas interaksi digital, serta mengurangi dorongan untuk terus mengikuti aktivitas dan tren yang sedang viral. Fokus pada kelompok usia ini menjadi penting karena pada rentang usia 20–26 tahun individu berada pada tahap produktif dengan penggunaan media sosial yang cukup tinggi, sehingga mereka lebih rentan terhadap perasaan takut ketinggalan (FoMO). Implikasinya, temuan dari studi ini dapat menjadi pertimbangan bagi komunitas dan institusi pendidikan di Kota Kupang untuk menyadari pentingnya pengendalian diri dan pemakaian media sosial dengan bijaksana untuk menurunkan tingkat Fear of Missing Out (FoMO), serta sebagai landasan dalam merancang program edukasi dan pendampingan mengenai pemakaian media sosial yang sehat di kalangan

Implikasinya, Studi ini diharapkan menjadi masukan bagi pemerintah daerah, lembaga pendidikan, dan masyarakat dalam membangun kesadaran tentang pentingnya kontrol diri serta penggunaan media sosial yang lebih bijak guna menekan FoMO di Kota Kupang. Temuan ini juga dapat dijadikan pijakan dalam merancang program literasi digital dan kesehatan mental yang mendorong masyarakat menggunakan media sosial secara lebih sehat. Selain itu, peran keluarga dan lingkungan sosial juga dapat diperkuat melalui komunikasi, pengawasan, serta dukungan emosional yang baik agar individu tidak terlalu bergantung pada media sosial dalam memenuhi kebutuhan sosialnya. Dengan adanya pemahaman mengenai dampak penggunaan media sosial

dan pentingnya kontrol diri, diharapkan masyarakat dapat lebih bijak dalam memanfaatkan media sosial tanpa mengalami kecemasan, rasa tertinggal, maupun tekanan sosial yang berlebihan akibat FoMO.

Penelitian ini memiliki sejumlah batasan, di antaranya hanya Generasi Z yang tinggal di Kota Kupang dengan rentang usia 20–26 tahun. Akibatnya, temuan dari penelitian ini tidak dapat diimplementasikan secara umum untuk seluruh lapisan masyarakat. Selain itu, penelitian ini hanya terpusat pada dua variabel yakni kontrol diri dan media sosial, tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti pengaruh teman sebaya rasa percaya diri, kondisi psikologis, serta lingkungan sosial yang juga dapat memengaruhi tingkat Fear of Missing Out (FoMO). Penelitian ini juga belum dapat menunjukkan perubahan perilaku penggunaan media sosial serta tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian mendatang diharapkan bisa memperluas jumlah responden, melibatkan berbagai karakteristik yang lebih beragam, serta menambah variabel lainnya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif agar pemahaman terkait berbagai aspek yang berkontribusi terhadap munculnya Fear of Missing Out (FoMO) dalam kehidupan masyarakat dapat dikaji secara lebih mendalam.

## METODE PENELITIAN

Studi ini dilaksanakan di Kota Kupang dengan menerapkan pendekatan kuantitatif melalui metode survei, dengan sasaran utama Generasi Z berusia 20–26 tahun yang dipandang memiliki keterkaitan erat dengan isu yang dikaji. Penentuan responden mengacu pada teknik purposive sampling, yakni pemilihan sampel berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan sebelumnya. Adapun kriteria yang digunakan mencakup Generasi Gen Z berusia 20–26 tahun, berlatar belakang keluarga ekonomi menengah, terbiasa menggunakan media sosial dalam keseharian, serta pernah melakukan transaksi belanja secara daring. Penetapan kriteria ini dimaksudkan agar data yang dihimpun benar-benar merepresentasikan kondisi yang berkaitan dengan fenomena yang menjadi fokus kajian secara lebih spesifik dan mendalam. Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yaitu kontrol diri (X1) dan media sosial (X2) sebagai variabel bebas, serta Fear of Missing Out (FoMO) (Y) sebagai variabel terikat. Untuk mengukur setiap variabel, digunakan enam butir pernyataan yang disusun berdasarkan indikator yang telah ditentukan. Uraian mengenai indikator serta cara pengukuran masing-masing variabel dijelaskan secara lebih rinci pada tabel definisi operasional variabel pada bagian selanjutnya.

**Tabel 1. Definisi Operasional**

| Variabel dan Defenisi                                                                                                                                                                                                                                                                 | Indikator                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kontrol Diri (X1)</b><br>Kemampuan seseorang untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya sehingga mampu mengendalikan berbagai dorongan serta mengambil keputusan yang lebih baik dan bermanfaat (Sudewi et al., 2021).                                                        | 1. Kontrol perilaku<br>2. Kontrol Kognitif<br>3. Kontrol Keputusan<br>(Nafeesa, 2017)                                                      |
| <b>Media Sosial (X2)</b><br>Platform digital berbasis internet yang digunakan individu untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan berinteraksi secara daring dengan orang lain sehingga proses penyampaian serta pertukaran informasi menjadi lebih mudah (Rafiq, 2020).             | 1. Intensitas Penggunaan<br>2. Interaksi Sosial<br>3. Akses Informasi<br>(Arifin, 2022)                                                    |
| <b>Fear Of Missing Out/FoMO (Y)</b><br>Rasa khawatir yang dialami seseorang ketika merasa tidak mengikuti informasi, aktivitas, atau pengalaman yang dimiliki orang lain, sehingga muncul keinginan untuk terus mengecek media sosial melalui platform media sosial (A & Putri, 2023) | 1. Ketakutan Tertinggal Informasi<br>2. Keinginan untuk Terus Terhubung<br>3. Perasaan Cemas Saat Tertinggal<br>(Sianipar & Kaloeti, 2019) |

Pernyataan penelitian telah diuji dan terbukti valid serta reliabel. Nilai  $r$  tabel sebesar 0,361 diperoleh dari uji coba instrumen ( $N=30$ ) pada taraf signifikansi 5% sedangkan sampel penelitian berjumlah 100.

**Tabel 2. Uji Validitas Dan Reliabilitas**

| Variabel | $r$ hitung  | Cronbach's Alpha | Standar Cronbach's Alpha | Keterangan                 |
|----------|-------------|------------------|--------------------------|----------------------------|
| X1       | 0,688-0,901 | 0,877            |                          |                            |
| X2       | 0,463-0,854 | 0,831            | 0,60                     | Valid ( $r$ tabel : 0,361) |
| Y        | 0,767-0,927 | 0,917            |                          |                            |

Sumber: SPSS

Pernyataan dalam penelitian ini juga telah diuji menggunakan Asumsi klasik yaitu, uji Normalitas, uji Multikolinearitas, uji Linearitas dan uji Heterokedasitas yang dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3. Uji Asumsi Klasik**

| Jenis Uji          | Parameter                | Variabel     | Nilai | Standar | Kesimpulan              |
|--------------------|--------------------------|--------------|-------|---------|-------------------------|
| Normalitas         | Asymp.sig                | Residual     | 0,200 | >0,05   | Normal                  |
|                    | Tolerance                | Kontrol Diri | 0,814 | >0,10   |                         |
| Multikolinearitas  |                          | Media Sosial | 0,814 | >0,10   | Bebas Multikolinearitas |
|                    |                          | Kontrol Diri | 1,229 | <10,00  |                         |
|                    | VIF                      | Media Sosial | 1,229 | <10,00  |                         |
|                    | Deviation from Linearity | Kontrol Diri | 0,431 | >0,05   |                         |
| Linearitas         |                          | Media Sosial | 0,848 | >0,05   | Linear                  |
|                    |                          |              |       |         |                         |
| Heteros kedastitas | Sig. (Gleser)            | Kontrol Diri | 0,694 | >0,05   | Bebas Heterokedasitas   |
|                    |                          | Media Sosial | 0,637 | >0,05   |                         |

Sumber: SPSS

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Pada bagian ini akan disajikan data karakteristik responden berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan sebagai berikut;

**Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin,Usia dan Durasi Penggunaan Media Sosial**

| Karakteristik                           |             | Frekuensi (n) | Persentase (%) | Total |
|-----------------------------------------|-------------|---------------|----------------|-------|
| Jenis Kelamin                           | Perempuan   | 73            | 73,0           | 100   |
|                                         | Laki-Laki   | 27            | 27,0           |       |
| Usia                                    | 20–21 Tahun | 64            | 64,0           | 100   |
|                                         | 22–23 Tahun | 25            | 25,0           |       |
|                                         | 24–26 Tahun | 11            | 11,0           |       |
| Durasi Penggunaan Media Sosial Per Hari | < 1 Jam     | 11            | 11,0           | 100   |
|                                         | 1–2 Jam     | 41            | 41,0           |       |
|                                         | 3–4 Jam     | 23            | 23,0           |       |
|                                         | 5–6 Jam     | 17            | 17,0           |       |
|                                         | > 7 Jam     | 7             | 7,0            |       |
|                                         |             |               |                |       |

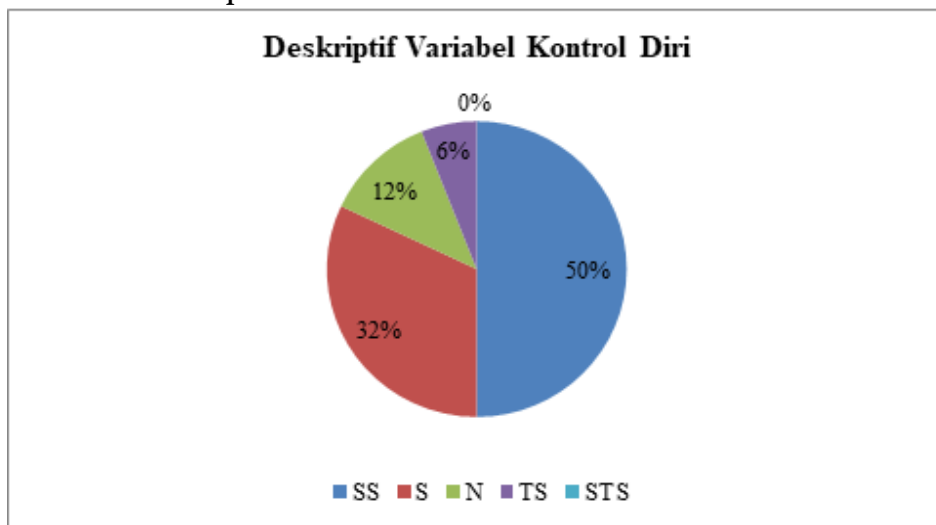
Sumber: Data Olahan Penelitian

Dari sisi karakteristik, responden Generasi Z usia 20–26 tahun menjadi kelompok yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Ditinjau dari usia, kelompok usia 20–21 tahun menjadi yang paling banyak terwakili, sementara kelompok usia lainnya lebih sedikit. Dari segi durasi penggunaan media sosial, sebagian besar responden mengakses berbagai platform selama 1–2 jam per hari. Secara keseluruhan, sampel penelitian ini didominasi oleh Generasi Z usia 20–26 tahun dengan intensitas penggunaan media sosial yang tergolong sedang.

### Analisis Deskriptif

Hasil deskriptif Variabel X1, X2 dan Y dapat dilihat sebagai berikut:

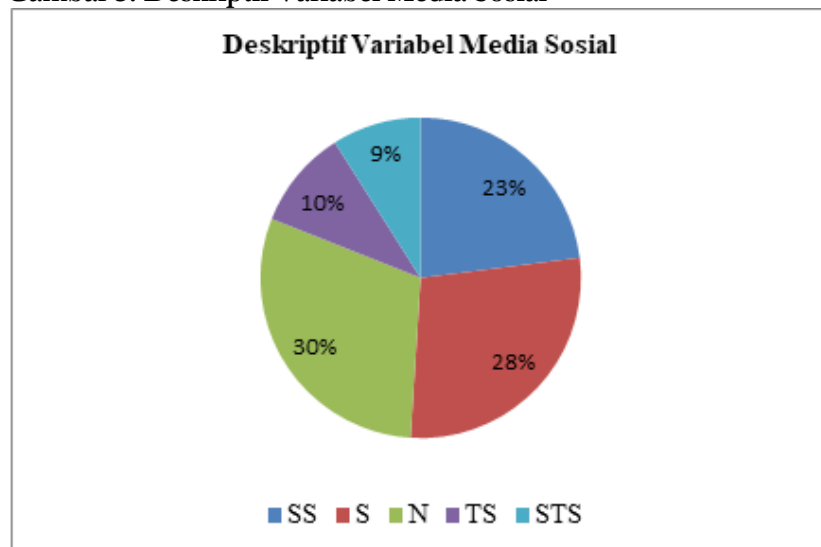
**Gambar 2. Deskriptif Variabel Kontrol Diri**



Sumber: Data Olahan Penelitian

Berdasarkan gambar 2, sebagian besar responden menilai positif variabel kontrol diri 50% sangat setuju, 32% setuju, sementara hanya sebagian kecil yang menyatakan netral 12%, tidak setuju 6%, . Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri responden secara umum tergolong baik.

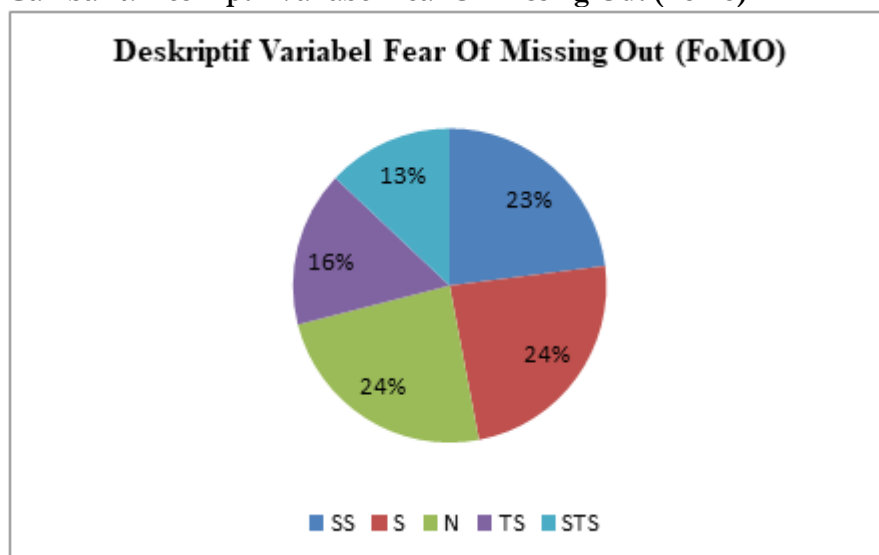
**Gambar 3. Deskriptif Variabel Media Sosial**



Sumber: Data Olahan Penelitian

Berdasarkan gambar 3, penilaian responden terhadap penggunaan media sosial cenderung cukup positif, dengan (28%) setuju dan (23%) sangat setuju, sementara (30%) berada pada kategori netral, dan hanya sebagian kecil menyatakan tidak setuju (10%) atau sangat tidak setuju (9%). Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada responden tergolong cukup baik.

**Gambar 4. Deskriptif Variabel Fear Of Missing Out (Fomo)**



Sumber: Data Olahan Penelitian

Berdasarkan gambar 4, mayoritas responden menunjukkan kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO), dengan 24% menyatakan setuju dan 23% sangat setuju, sementara 24% berada pada kategori netral, dan sisanya menyatakan tidak setuju (16%) atau sangat tidak setuju (13%). Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat FoMO pada responden tergolong cukup tinggi.

### Teknik Analisis Data

Hasil pengolahan data menggunakan analisis regresi linier berganda menghasilkan model persamaan regresi sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear Berganda**

| Coefficients <sup>a</sup> |            |                             |            |                           |        |
|---------------------------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|
| Model                     |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |        |
|                           |            | B                           | Std. Error | Beta                      | T      |
| 1                         | (Constant) | 5.956                       | 1.229      |                           | 4.847  |
|                           | X1         | -.285                       | .097       | -.212                     | -2.944 |
|                           | X2         | .885                        | .076       | .837                      | 11.631 |
|                           |            |                             |            |                           | .000   |

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:  $Y = 5.956 + (-0.285) X_1 + 0.885 X_2$ ,

Nilai koefisien menunjukkan bahwa kontrol diri ( $X_1$ ) memiliki arah pengaruh negatif terhadap Fear of Missing Out (FoMO), sedangkan media sosial ( $X_2$ ) memiliki arah pengaruh positif. Hasil uji signifikansi mengindikasikan bahwa kedua variabel berpengaruh secara signifikan, ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0.004 untuk kontrol diri dan  $< 0.00$  untuk media sosial, yang lebih kecil dari 0.05.

## Hasil Uji Hipotesis Uji Parsial (T-test)

Hasil uji t diperlihatkan pada tabel 5, menjelaskan bahwa Kontrol Diri (X1) berpengaruh negatif secara signifikan terhadap Fear of Missing Out (FoMO), yang ditunjukkan oleh nilai t sebesar -2.944 dan signifikansi 0.004 ( $< 0.05$ ). Sebaliknya, Media Sosial (X2) terbukti memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap Fear of Missing Out (FoMO), dengan nilai t sebesar 11.631 dan signifikansi 0.000 ( $< 0.05$ ).

## Uji Simultan (F-test)

Uji simultan (uji F) yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah variabel X secara bersamaan memiliki dampak terhadap variabel Y, dengan hasil analisis yang ditampilkan pada tabel berikut.

**Tabel 6. Uji F  
ANOVA<sup>a</sup>**

| Model |            | Sum of Squares | Df | Mean Square | F      | Sig.              |
|-------|------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|
| 1     | Regression | 1856.808       | 2  | 928.404     | 70.290 | .000 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 1281.192       | 97 | 13.208      |        |                   |
|       | Total      | 3138.000       | 99 |             |        |                   |

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Berdasarkan hasil analisis F yang terdapat dalam tabel ANOVA, ditemukan nilai  $F_{hitung}$  sebesar 70,290 dengan tingkat signifikansi kurang dari 0.001, yang lebih kecil dari 0.05. Temuan ini mengindikasikan bahwa variabel Kontrol Diri (X1) dan Media Sosial (X2) secara kolektif mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO). Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa X1 dan X2 berpengaruh secara bersamaan terhadap Y dapat diterima.

## Koefisien Determinasi $R^2$

Hasil uji  $R^2$  pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini

**Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi  
Model Summary<sup>b</sup>**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .769 <sup>a</sup> | .592     | .583              | 3.63430                    |

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Hasil dari koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square mencapai 0.592, yang menunjukkan bahwa variabel X1 dan X2 bisa menjelaskan dampak terhadap Y sebanyak 59,2%, sementara 40,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Kontrol Diri Terhadap FoMO

Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki dampak negatif sebesar -0.285 dan tingkat signifikansi 0,004 terhadap Fear of Missing Out (FoMO). Temuan ini didukung oleh karakteristik responden yang sebagian besar aktif melakukan transaksi belanja secara online dan menggunakan media sosial secara rutin dalam aktivitas sehari-hari. Salah satu indikator yang memperkuat temuan ini adalah kontrol kognitif, di mana kemampuan berpikir positif saat

menyaksikan pencapaian orang lain di media sosial membantu individu meredakan rasa iri dan kekhawatiran akan ketinggalan. Kebiasaan mempertimbangkan dampak sebelum bertindak juga membuat seseorang lebih cermat dalam mengambil keputusan, termasuk keputusan pembelian yang kerap dipengaruhi tren. Individu dengan pengendalian diri yang baik cenderung mampu mengatur waktu bermedia sosial dan lebih selektif dalam menyerap informasi, sehingga tidak terdorong untuk terus memantau aktivitas orang lain di dunia digital. Hasil penelitian ini mendukung temuan Narwastu & Ramadhani, (2025) yang menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri yang kuat mampu mengatur pikiran dan perilakunya secara efektif sehingga lebih mampu menahan pengaruh sosial yang dapat memicu tindakan impulsif.

Meskipun demikian, pengaruh kontrol diri terhadap FoMO perlu dipahami secara lebih mendalam. Kemampuan berpikir positif saat melihat keberhasilan orang lain ternyata tidak selalu mampu menghilangkan perasaan FoMO sepenuhnya. Pada masyarakat yang aktif menggunakan media sosial, paparan konten mengenai pencapaian, gaya hidup, maupun aktivitas orang lain terjadi secara terus-menerus. Kondisi tersebut dapat memicu individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, walaupun mereka telah berupaya untuk tetap berpikir positif. Selain itu, kehadiran tren baru, iklan, dan barang-barang yang sedang diminati di platform media sosial juga dapat memicu hasrat orang untuk terlibat agar tidak merasa ketinggalan. Akibatnya, Hasrat untuk tidak ketinggalan pun masih bisa timbul pada individu yang sebetulnya sudah cukup mampu mengendalikan dirinya.

Hal Ini menunjukkan bahwa paparan media sosial yang berlebihan dapat melemahkan efektivitas kontrol diri dalam meredakan FoMO. Menurut (Maknun et al., 2023) FoMO muncul karena adanya kebutuhan individu untuk tetap terhubung dengan aktivitas dan pengalaman orang lain, sehingga perasaan tersebut masih dapat dirasakan walaupun seseorang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik.

Sejalan dengan kajian-kajian terdahulu, studi ini turut memperkuat bukti bahwa semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah kecenderungannya mengalami FoMO. Semakin baik kemampuan seseorang dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya, maka semakin kecil kemungkinan individu mengalami perasaan takut tertinggal akibat informasi yang diperoleh melalui media sosial. Namun, penelitian ini memiliki karakteristik responden yang lebih spesifik, yaitu masyarakat yang aktif melakukan belanja online dan secara rutin terpapar berbagai tren digital. Selain itu, faktor lain seperti rendahnya kemampuan kontrol kognitif juga dapat meningkatkan risiko munculnya FoMO meskipun individu telah berusaha mengendalikan dirinya (Amelia, 2023; Janiyah & Dewi, 2024).

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi FoMO tidak cukup hanya dengan meningkatkan kontrol diri. Penguatan kemampuan kontrol kognitif, lebih selektif dalam menyaring informasi yang diperoleh dari media sosial serta peningkatan literasi digital juga perlu dilakukan. Dengan cara tersebut, masyarakat yang aktif berbelanja online dapat lebih bijak dalam menyikapi berbagai tren dan informasi yang muncul sehingga tidak mudah terdorong melakukan konsumsi yang tidak direncanakan hanya karena takut tertinggal dari orang lain.

### **Pengaruh Media Sosial (X2) terhadap Fear of Missing Out (FOMO) (Y)**

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial berkontribusi positif sebesar 0.885 dan signifikan <0.001 terhadap Fear of Missing Out (FOMO). Kontribusi positif ini terlihat pada masyarakat dengan pendapatan atau uang saku menengah ke atas yang aktif menggunakan media sosial sekaligus berbelanja online. Ketertarikan yang tinggi terhadap media sosial membuat individu semakin sering menghabiskan waktu untuk mengikuti tren, gaya hidup, dan informasi terbaru. Semakin tinggi ketertarikan seseorang terhadap media sosial maka semakin sering pula ia terpapar konten yang menampilkan pencapaian dan gaya hidup orang lain, sehingga perasaan tidak ingin ketinggalan tren semakin mudah muncul dan mendorong perilaku konsumtif yang

tidak terencana. Dengan demikian, semakin besar perhatian seseorang terhadap media sosial, semakin banyak pula informasi, aktivitas, serta unggahan mengenai pencapaian dan kehidupan orang lain yang akan ditemuinya (Murniasih, 2023). Penggunaan media sosial yang intensif secara langsung meningkatkan kecemasan sosial dan FOMO karena individu secara konstan membandingkan kehidupannya dengan representasi kehidupan orang lain di platform digital.

Selain itu, ada pun dinamika yang perlu dicermati lebih lanjut terkait pengaruh media sosial terhadap FOMO. Pada masyarakat dengan pendapatan menengah ke atas, ketertarikan yang tinggi terhadap media sosial justru semakin memperkuat dorongan untuk segera memenuhi keinginan yang muncul dari paparan konten yang dikonsumsi karena kemampuan finansial yang relatif lebih baik memperlemah hambatan untuk menahan diri. Keadaan ini terjadi karena individu yang memiliki daya beli cukup dan sekaligus memiliki ketertarikan tinggi terhadap media sosial cenderung lebih rentan mengalami FOMO, sebab setiap konten tren yang muncul di platform digital berpotensi langsung ditindaklanjuti melalui keputusan pembelian. Di sisi lain tidak semua responden merespons paparan media sosial dengan cara yang sama karena sebagian individu yang menggunakan media sosial dengan tujuan yang lebih terarah cenderung memiliki tingkat FOMO yang lebih rendah meskipun intensitas penggunaannya tergolong tinggi. Menurut Hidayati et al., (2021) Munculnya Fear of Missing Out (FoMO) tidak semata-mata dipengaruhi oleh penggunaan media sosial. Selain itu, faktor kepribadian turut berperan dalam menentukan bagaimana individu memahami informasi, berinteraksi dengan pengguna lain, dan menyikapi berbagai aktivitas yang ditampilkan melalui media sosial. Temuan dari Fiqh et al., (2026) Intensitas penggunaan media sosial terbukti berbanding lurus dengan tingkat FoMO, sebab semakin banyak waktu yang dihabiskan di platform digital, semakin besar peluang seseorang terpapar konten yang memicu perbandingan sosial dan perasaan tertinggal.

Sejalan dengan itu Novendra & Sarajar, (2025) menegaskan bahwa ketertarikan yang tinggi terhadap media sosial berpengaruh positif dengan peningkatan FOMO khususnya pada kelompok masyarakat yang aktif berbelanja online karena mereka lebih sering dan lebih lama terpapar konten tren yang memicu keinginan untuk tidak ketinggalan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memengaruhi FOMO melalui dua jalur yang saling memperkuat. Di satu sisi ketertarikan yang tinggi terhadap media sosial mendorong individu untuk semakin sering mengonsumsi konten yang memicu perbandingan sosial dan perasaan tertinggal, sementara di sisi lain kemampuan finansial yang memadai pada kelompok menengah ke atas memperlemah hambatan untuk menahan diri sehingga FOMO lebih mudah terwujud dalam tindakan pembelian impulsif. Oleh karena itu masyarakat dengan pendapatan menengah ke atas sangat perlu mengelola ketertarikan terhadap media sosial secara lebih selektif dan bijak agar intensitas penggunaan yang tinggi tidak semakin memperburuk FOMO dan mendorong pola konsumsi yang tidak terencana.

### **Pengaruh Kontrol Diri dan Media Sosial terhadap Fear of Missing Out (FoMO)**

Hasil pengujian simultan (Uji F) menunjukkan bahwa kontrol diri dan penggunaan media sosial secara bersama-sama memberikan pengaruh yang berarti terhadap perasaan takut ketinggalan (FoMO). Temuan tersebut didukung oleh nilai Fhitung yang mencatat 70.290, melebihi nilai Ftabel yang hanya 3.09, serta nilai signifikansi yang berada di bawah <0.001. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa kedua variabel ini secara simultan memengaruhi FoMO. Pengaruh ini tampak pada individu yang terlibat aktif dalam interaksi media sosial dan tingkat penggunaan media sosial yang relatif tinggi.

Selain itu, temuan ini juga mengindikasikan bahwa media sosial didukung oleh aspek penting berupa ketertarikan untuk terus mengikuti informasi dan perkembangan terbaru. Keinginan untuk selalu mengetahui apa yang sedang terjadi membuat individu cenderung lebih sering melihat aktivitas orang lain di media sosial. Kondisi tersebut dapat memunculkan rasa

khawatir saat merasa tidak mengikuti informasi terbaru, tren, atau aktivitas yang sedang banyak diperbincangkan. Akibatnya, individu terdorong untuk terus terhubung dengan media sosial agar tetap merasa mengikuti perkembangan yang ada. Menurut Djudiyah, (2019) penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memperkuat munculnya FoMO karena individu cenderung membandingkan kehidupan dirinya dengan kehidupan orang lain dan merasa cemas ketika kurang mengetahui perkembangan informasi terkini yang beredar di lingkungan sosialnya.

Di sisi lain, kontrol diri juga berperan dalam menentukan tingkat FoMO yang dialami individu. Masyarakat yang mampu mengendalikan dorongan untuk terus memeriksa media sosial cenderung lebih mampu mengelola rasa cemas ketika tidak mengikuti suatu informasi atau aktivitas tertentu. Sebaliknya, Individu dengan kemampuan pengendalian diri yang baik cenderung dapat mengontrol dorongan untuk terus memantau media sosial hanya karena khawatir tertinggal informasi atau perkembangan terbaru. Situasi ini mengindikasikan bahwa keterampilan dalam mengontrol diri menjadi elemen krusial dalam mengurangi kecenderungan terhadap FoMO.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Savitri, (2019) yang menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan terhadap munculnya FoMO, di mana semakin baik seseorang mengendalikan dirinya, maka kecenderungan mengalami FoMO juga semakin kecil. Husnita & Alrefi, (2025) juga mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dapat memperbesar risiko FoMO karena semakin sering seseorang terlibat dengan media sosial, semakin tinggi kemungkinan orang tersebut menerima informasi yang memicu rasa takut kehilangan kesempatan dibandingkan dengan orang lain.

Temuan yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan media sosial memengaruhi FoMO secara bersamaan. Tingginya penggunaan media sosial membuat individu semakin sering terpapar berbagai informasi dan aktivitas orang lain, sementara rendahnya kemampuan mengendalikan diri membuat individu lebih sulit mengatasi kecemasan ketika merasa tidak mengikuti perkembangan tersebut. Oleh karena itu, masyarakat perlu meningkatkan kemampuan mengendalikan diri serta dan memanfaatkan jejaring sosial dengan lebih bijak agar tidak mudah terjebak dalam perasaan FoMO. Edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat juga penting dilakukan agar masyarakat dapat memanfaatkan media sosial tanpa menimbulkan kecemasan berlebihan akibat perasaan takut tertinggal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Fear of Missing Out (FoMO), sedangkan penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap FoMO pada Generasi Z usia 20–26 tahun di Kota Kupang. Artinya, semakin baik kemampuan individu dalam mengendalikan diri, semakin rendah kecenderungan mengalami FoMO, sementara penggunaan media sosial yang semakin tinggi dapat meningkatkan kecenderungan FoMO.

## SARAN

Oleh karena itu, Generasi Z disarankan untuk mengatur durasi penggunaan media sosial, memanfaatkan fitur pembatas waktu layar, serta meningkatkan kemampuan mengendalikan diri agar tidak mudah membandingkan diri dengan aktivitas orang lain di media sosial, sehingga kecenderungan mengalami FoMO dapat diminimalkan.

## DAFTAR PUSTAKA

A, A. D., & Putri, F. A. N. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Perilaku Fear Of Missing Out ( FoMO ). *Applied Business and Administration Journal*, 2(2), 30–39. <https://doi.org/10.62201/abaj.v3i02.349>

- Ambarwati, D., Ikhrom, & Zikrinawati, K. (2025). Media Sosial dan Dampaknya terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) di Kalangan Remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 4(2), 76–85. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2025.v4i2.76-85>
- Amelia, D. T. (2023). Peran Fear Of Missing Out terhadap Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Ilmu Hukum Humaniora Dan Politik*, 3(3), 102–107. <https://doi.org/10.38035/jihhp.v3i3.1643>
- Arifin, R. M. F. (2022). Aplikasi Teori Uses and Gratifications pada Media Sosial Instagram di Indonesia. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i2.6190>
- Dewi, F. I. R., & Sari, M. P. (2022). Motivation for Instagram Use , Passive Instagram Use and Fear of Missing Out ( FoMO ) Motivasi Penggunaan Instagram , Penggunaan Instagram secara Pasif dan Fear of Missing Out ( FoMO ). *Jurnal Komunikasi*, 14(1), 251–262. <https://doi.org/10.24912/jk.v14i1.18592>
- Djudiyah. (2019). Avoidance Coping, Contingent Self-Esteem dan Belanja Kompulsif. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 07(01), 65–80. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7836>
- Dwiputri, M. N., Suryaningtyas, D., Hertisyahrani, E., & Hariyadi, M. H. (2022). Maraknya Fear of Missing Out dan Media Sosial di Kalangan Remaja. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(2), 155–163. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i2.6703>
- Fazria, N., Firman, & Netrawati. (2024). Fear of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial: Studi Pendahuluan. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 02(3), 1193–1202. <https://doi.org/10.47233/jpdsk.v2i3.2045>
- Fiqh, S., Khumas, A., & Sufartianingsih, E. (2026). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Fear Of Missing Out ( Fomo ) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi*, 3(3), 1–11. <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i3.5687>
- Hidayati, N., Syaf, A., & Hartati, R. (2021). Fear Of Missing Out ditinjau dari Big Five Personality. *Jurnal Psikologi*, 4(2), 77–83. <https://doi.org/10.36341/psi.v4i2.1392>
- Husnita, E., & Alrefi. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dengan Fenomena Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja di Sman 1 Indralaya Utara. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* 8(5), 781–789. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i5.27807>
- Janiyah, F. T. M., & Dewi, D. K. (2024). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial Tiktok. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(01), 560–573. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61807>
- Khuluqiyah, B., & Satwika, Y. W. (2024). Hubungan Self Control dengan FoMO pada Remaja Madya Pengguna Aktif Media Sosial. *Character Jurnal Penelitian Psikologi* , 11(02), 1049–1066. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1049-1066>
- Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out ( FoMO ) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 749–764. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.54049>
- 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. <https://doi.org/10.24252/al-irsyad%20al-nafs.v11i1.50426>
- Mahardhika, I. C., Supriadi, Indah, & Baidis, F. (2024). Dampak FOMO pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 18–24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14286534>
- Maknun, L., Mufidah, W., & Nursanti, E. (2023). Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 46–57. <https://doi.org/>

10.32492/idea.v7i1.7105

- 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>
- Mubarak, R. A. (2025). Dampak Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kajian Sosial Humaniora*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.63082/jksh.v2i1.26>
- Murniasih, F. (2023). Sisi Gelap Media Sosial: Mediasi Perbandingan Sosial pada Hubungan Fear of Missing Out dan Social Media Fatigue. *Jurnal Diversita*, 9(1), 93–103. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8899>
- Mursal, M., & Hidayat, A. (2022). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Fear Of Missing Out pada Siswa Pengguna Media Sosial Sma N 1 Rangsang Barat (Riau). *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 29–39. <https://doi.org/10.36873/jph.v20i2.13167>
- Nafeesa. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Menyontek pada Siswa YP Mts. Al-Azhar Medan. *Jurnal Diversita*, 3(1), 63–71. <https://doi.org/10.31289/diversita.v3i1.1181>
- Nafisa, S., & Salim, I. K. (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>
- Narwastu, G. G., & Ramadhani, A. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri Terhadap Pembelian Impulsif. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 944–952. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7084>
- Novendra, I., & Sarajar, D. K. (2025). Hubungan antara Fear of Missing Out (Fomo) Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 800–806. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.6110>
- Nurhayati, S., & Azhar, A. A. (2023). The Fear of Missing Out (FoMO) Phenomenon in the Use of Instagram in Communication Science Students of UIN North Sumatra. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 7(1), 100–109. <https://doi.org/10.51544/jlmk.v7i1.3817>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rafiq, A. (2020). Dampak Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat. *Global Komunika Jurnal:Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), 18–29. <https://doi.org/10.33822/gk.v3i1.1704>
- 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(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Savitri, E. N. A., & Suprihatin, T. (2021). Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 336–346. <https://doi.org/10.30659/psisula.v3i0.21491>
- Savitri, J. A. (2019). Impact of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being Among Emerging Adulthood Aged Social Media Users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 65–72. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>
- 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 diPonogoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Sinaulan, N. L., Sengkey, M. M., Tarigan, S. C. B., Sasaka, M., & Angin, D. S. B. P. (2025). Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Penggunaan Media

- Sosial : Sebuah Studi Literatur. Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan, 3(4), 5585–5590. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1471>
- Sudewi, I. G. A. A. K., Gading, I. K., & Sudarsana, G. N. (2021). Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Self-management untuk Meningkatkan Self-control Siswa. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 6(1), 50–59. [https://doi.org/10.23887/jurnal\\_bk.v6i1.577](https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v6i1.577)
- Sujarwo, S., & Rosada, M. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial. JURNAL PSIKOLOGI Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 10(1), 178–189. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3722>
- Sutinah, & Hanifah, R. (2025). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out ( FoMO ) pada Siswa Pengguna Media Sosial di SMK X Pringsewu. Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI), 7(1), 33–45. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v7i1.982>
- Utami, D. A., & Mardawan, O. (2025). Peran Kontrol Diri sebagai Mediator terhadap Hubungan FoMo dengan Kecanduan Media Sosial. Jurnal Riset Psikologi (JRP), 5(2), 171–178. <https://doi.org/10.29313/jrp.v5i2.8663>