

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA

Alfanny Maulany Yusra¹, Lisfarika Napitupulu²

¹2 Fakultas Psikologi Univeristas Islam Riau, Indonesia.

² Corresponding author: lisfarika@psy.uir.ac.id

ABSTRACT

Social media nowadays is no longer simply a tool to find information but it provides an opportunity for each individual to find out more about a wide arrays of activities carried out by others and to compare others' experience with his or hers. Therefore, it causes anxiety and fear when people cannot keep up with everyday updates of people's activities on social media, known as Fear of Missing Out (FoMO). FoMO commonly happens among adults and the final year-students are no exception. Therefore, the purpose of this study was to determine whether there is a relationship between self-regulation and FoMO among senior students at the Islamic University of Riau. There were 118 final year students who were recruited using the Convenience Sampling technique to participate in this study. The correlation analysis shows that there is a negative relationship between Self-Regulation and FoMO ($r = -0.373$ with p value = .000 ($p < .05$), which means that the higher the Self-Regulation, the lower the FoMO. On the other hand, the lower the Self-Regulation, the higher the FoMO.

Keywords: *Self Regulation, Fear of Missing Out (FoMO), Last Year Students*

ABSTRAK

Media sosial pada saat ini tidak lagi sebagai alat untuk mencari informasi, namun memberikan kesempatan bagi setiap individu untuk mengetahui aktivitas yang lebih berharga yang dilakukan oleh orang lain dibanding dengan pengalaman yang dimilikinya. Sehingga hal ini akan menyebabkan munculnya kecemasan dan ketakutan apabila tidak bisa terhubung dengan aktivitas yang orang lain lakukan di media sosial maupun di kehidupan sehari-hari yang di sebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Fenomena FOMO juga terjadi pada individu dewasa, termasuk mahasiswa. Penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Terakhir di Universitas Islam Riau, sebanyak 118 mahasiswa tahun terakhir diambil untuk sampel penelitian dengan teknik *Convenience Sampling*. analisis Korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif antara Regulasi Diri dengan Fear Of Missing Out (FoMO) ($r = -0.373$ dengan nilai $p = .000$ ($p < .05$), yang berarti semakin tinggi Regulasi Diri maka semakin rendah Fear Of Missing Out (FoMO) yang di alami. Sebaliknya, semakin rendah Regulasi Diri maka semakin tinggi Fear Of Missing Out (FoMO) yang di alami mahasiswa tahun terakhir.

Kata kunci: *Regulasi Diri, Fear of Missing Out (FoMO), Mahasiswa Tahun Terakhir*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal adalah proses menuju kedewasaan individu. Rentang usia pada dewasa awal yaitu sekitar usia 20-40 tahun (Papalia, Old, Feldman, 2008). Menurut teori perkembangan psikososial Erikson (Papalia, Old, Feldman, 2008), dewasa awal dapat dilihat dari awal tahapan intimacy vs isolation. Intimacy bisa diperoleh dengan cara mampu bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain secara baik. Ketika hal tersebut tidak terpenuhi maka akan menyebabkan perasaan terisolasi. Salah satu cara mengembangkan keterampilan berkomunikasi adalah melalui media sosial berbasis internet dengan menggunakan media gadget atau telepon pintar, namun sayangnya cara ini bagi sebagian orang memunculkan permasalahan baru, misalnya FoMO. Sebuah hasil penelitian dari Lembaga riset Bernama J. Walter Thompson Intelligence (JWT) menemukan individu dengan rentang usia 18-34 tahun adalah usia yang rentan terkena FoMO dan memiliki tingkat tertinggi yang mengalami FoMO di bandingkan dengan rentang usia 13-17 di sebut juga dengan istilah millennial remaja (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) ia menyebutkan rentang usia

Fear of Missing Out (FoMO) Przybylski, dkk (2013) bisa di artikan sebagai kekhawatiran yang berlebihan di mana ia menduga individu lain melakukan aktivitas lebih baik dari dirinya hal itu ditandai dengan keadaan yang selalu ingin terhubung dengan kegiatan dan aktivitas yang orang lain lakukan. Self-Determination Theory (SDT) di kemukakan Deci dan Ryan (dalam Bestari, dkk 2018) mengungkapkan, apabila seseorang yang tidak mencapai pemenuhan kebutuhan diri, akan berdampak pada terjadinya FOMO. Hasil dari penelitian sebelumnya juga mendapatkan hasil bahwa FoMO merupakan dampak dari psikologis dengan kesalahan dalam menggunakan ponsel dan sosial media yang dimiliki (Elhai, Levine, dkk dan Hall, 2016; Przybylski dkk, 2013; White, 2013).

Vaughn (dalam Sianipar, 2019) menyatakan fitur Real Time dan Location Based dalam sosial media mengakibatkan seseorang terdampak FoMO. Sayrs juga menjelaskan bahwa FoMO akan menyebabkan individu tersebut diharuskan untuk ikut dalam diskusi yang dilakukan secara online tersebut dan kemudian mampu menjaga hubungan dengan orang lain secara baik (dalam Sianipar, 2019). Keadaan tersebut juga diperkuat dengan pernyataan dari Alwisol (2014) bahwa FoMO merupakan munculnya perasaan takut apabila tidak terpenuhinya kebutuhan bersosial maka akan menimbulkan perasaan cemas yang berlebih apabila tidak melihat update terbaru dari orang lain.

FoMO memiliki dampak negatif yang dikaitkan dengan masalah emosional akibat penggunaan media sosial (Przybylski, dkk, 2013). Fenomena FOMO dilaporkan mengalami peningkatan dari waktu ke waktu (JWT Intelligence, 2012). Garzberg dan Lieberman (dalam Jood, 2017) menyatakan bahwa FoMO akan mempengaruhi individu tersebut untuk menilai dirinya secara negatif dikarenakan timbulnya perasaan terasingkan dengan tidak terlibatnya individu tersebut dengan kegiatan sosial yang orang lain lakukan. Seseorang yang memiliki FoMO akan merasa khawatir, emosional kemudian merasakan bahwa dirinya inferior atau superior ketika menggunakan media sosial (JWT Intelligence, 2012). Keadaan tersebut diperkuat juga oleh Wang, Lee & Hua (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) mereka mengatakan perasaan tidak aman kemudian regulasi diri tidak baik maka akan memberikan dampak positif yaitu berupa perilaku ketergantungan dengan penggunaan sosial media yang dimiliki. Hal ini dikarenakan apabila seseorang tersebut merasa bahwa individu lain memiliki pengalaman yang lebih baik dan menyenangkan hal ini akan memicu terjadinya perasaan tidak berharga. dan merasa kurang puas pada kehidupan yang dimilikinya. Dengan itu FoMO juga menyebabkan

seseorang akan berusaha untuk memiliki kehidupan yang lebih atau setara dengan kehidupan orang lain.

Menurut Abel (2016) seseorang bisa dinyatakan memiliki gejala FoMO jika individu tersebut apabila ia merasakan gejala seperti tidak dapat melepaskan diri dari ponselnya, kemudian merasakan kecemasan yang berlebihan jika tertinggal informasi dari orang lain di media sosialnya. Individu ini lebih memilih berkomunikasi dengan orang lain melalui media sosial. kemudian juga terobsesi dengan status dan postingan orang lain lakukan, dan keinginan untuk terus ingin terlihat lebih eksis dengan men-share setiap kegiatan yang dilakukannya dan timbullah perasaan depresi apabila postingannya tidak memiliki viwers yang banyak. Keadaan ini terjadi ketika individu merasa bahwa kehidupan yang di miliki oleh orang lain lebih baik dan bahagia di banding dengan kehidupannya sehingga akan berdampak pada ketidak puasan dalam hidup dengan apa yang dimilikinya. FoMO akan memberikan dampak kepada individu untuk memiliki kehidupan yang sama atau setara dengan orang lain.

FoMO juga sudah diteliti oleh para ahli secara mendalam dan kemudian terbitkan dalam jurnal *Computers in Human Behaviour* tahun 2013, maka di dapatkan hasil yaitu terdapat sampel pada usia di bawah 30 tahun memiliki FoMO tertinggi. Tidak hanya itu, perempuan adalah jumlah terbanyak yang mengalami FoMO di banding dengan laki-laki. hal ini juga di paparkan dalam suatu penelitian *Psychology Today* mereka menyatakan dampak negatif dari FoMO adalah masalah identitas diri seseorang, kesepian, terbangunnya citra diri yang tidak baik, merasa diri tidak mampu dari orang lain, dan kecemburuan sosial. media sosial adalah faktor terbesar terjadinya FoMO.

FoMO, dapat terjadi pada orang orang yang dalam kehidupan nyata memiliki tekanan yang bersumber dari lingkungan, yang akhirnya membuat mereka menggunakan

media sosial sebagai coping mengatasi tekana hidup. Mahasiswa tahun terakhir yaitu rentang usia dari 18-25 banyak mengalami tekanan-tekanan baik itu dengan tugas kuliah, skripsi, lingkungan sekitar dan tekanan lainnya oleh karena itu mahasiswa tahun terakhir lebih sering mengakses di sosial media yang dimilikinya. Lebih jelas lagi Gezgn, dkk (2017) ia menyatakan bahwa seseorang pada usia 21 tahun memiliki tingkat FoMO tinggi dari pada usia 24 tahun keatas. FoMO sebenarnya dapat dicegah apabila seseorang memiliki regulasi diri yang baik. Kemampuan untuk menyusun suatu teknik untuk menentukan perilaku yang secara baik guna untuk mencapai suatu tujuan yang di inginkan hal itu di sebut dengan regulasi diri Zimmerman (2000). Zimmerman (2000) menjelaskan juga regulasi diri adalah suatu tahap dari cara berfikir, perasaan dan kemudian perilaku yang akan di ambil, merancang rencana yang ingin di lakukan supaya mencapai sesuatu yang di inginkan. Young dan Abreu (2017) menyebutkan regulasi diri merupakan suatu keadaan mampu dalam menyadari perkembangan dalam menggunakan media sosial secara berlebihan atau tidak terkontrol. Regulasi diri secara baik akan mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan. Pentingnya dilakukan penelitian ini adalah untuk menegaskan hasil penelitian sebelumnya, yang mengungkapkan peran regulasi emosi dalam mencegah terjadinya FoMO. Berdasarkan uraian diatas, Peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 9.940 mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau. sebanyak 118 mahasiswa tahun terakhir diambil untuk sampel penelitian dengan menggunakan teknik Convenience Sampling. Subjek penelitian yang terlibat dalam studi ini

adalah mereka yang berada pada rentang usia dewasa menengah, memiliki dan aktif menggunakan media sosial yaitu intagram, line, whatsAap. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala yaitu Regulasi Diri (18 aitem dengan $\alpha = .750$) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) (21 aitem dengan $\alpha = .882$). analisis ini menggunakan teknik korelasi data dengan menggunakan uji normalitas dan linearitas terlebih dahulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas dilakukan menguji pengujian Regresi, variabel pengganggu atau residual apakah memiliki distribusi yang normal Ghozali (2008). Adapula norma yang di gunakan yaitu jika p dari nilai Z (Kolmogrov-Smirnov) > 0.05 maka data berdistribusi normal dan jika p < 0.05 maka data tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan uji normalitas di dapatkan variable Regulasi Diri memiliki skor K-SZ yaitu .091 dengan nilai signifikansinya p > 0,05 adalah .018. sedangkan variable Fear of Missing Out (FoMO) juga di dapatkan skor K-SZ yaitu .090 dengan nilai signifikansinya p > 0,05 adalah .020. maka bisa di tarik sebuah kesimpulan yaitu variable Regulasi Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) berdistribusi normal dikarenakan signifikansinya p > 0,05.

Berdasarkan uji Linearitas diketahui pada variable Regulasi Diri dan Fear of Missing Out

(FoMO. nilai signifikansinya (p) dari nilai F (Linierlitas) < 0,05 adalah ,000 sehingga terdapat hubungan yang linear antara regulasi diri dengan Fear of Missing Out (FoMO). sedangkan apabila skor untuk nilai signifikansinya (p) nilai F (Linierlity) > 0,05 maka kedua variabel tidak linear. Dan berdasarkan uji F Linierlitas yang telah di lakukan maka di dapatkan nilai F (Linierlity) adalah 18,190 dengan nilai p sebesar 0,000 (p < 0,05). Maka dapat di tarik sebuah kesimpulan yaitu adanya hubungan linear secara Signifikan antara variable Regulasi Diri dan Fear of Missing Out (FoMO).

Setelah melakukan uji Asumsi dilakukan yaitu uji normalitas dan linearlitas selanjutnya uji hipotesis dengan tujuan agar melihat apakah terdapat Hubungan antara Regulasi Diri dan Fear of Missing Out FoMO). Metode analisis data memakai teknik Korelasi. Pada penelitian ini memakai Analisis statistik korelasi Pearson Product Moment agar mengetahui suatu Hubungan antara Regulasi Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa tahun terakhir yang berada di Universitas Islam Riau. jika nilai sig > 0.05 maka semakin kuat Hubungan antara 2 variable dan apabila nilai sig < 0.05 maka di dapatkan lemahnya kedua variabel tersebut.

Correlations			REGULASI	FOMO
Spearman's rho	Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	-,373**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	118	118
rho	FoMO	Pearson Correlation	-,373**	1
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	118	118

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau menghasilkan adanya terdapat Hubungan yang signifikan pada Regulasi Diri dan Fear of Missing Out (FoMO). Dapat dilihat dari Hasil Analisis pada teknik Korelasi yaitu Pearson Product Moment didapatkan bahwa Regulasi Diri memiliki Hubungan Signifikan dengan Fear of Missing Out (FoMO), dengan signifikansi $p < 0,05$ yaitu 0,000. Dilihat dari nilai koefisien korelasi dengan nilai skor $-0,373$ dengan ini disimpulkan adanya Hubungan yang Negatif (tidak searah) yang memiliki signifikan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO), maka dapat dikatakan tingkat Regulasi Diri yang semakin tinggi pada Mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau akan rendah pula Fear of Missing Out (FoMO). Begitu pula apabila rendahnya Regulasi Diri pada Mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau akan tinggi pula Fear of Missing Out (FoMO). Dilihat dari hasil di atas maka hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Surya dan Aulina (2020), yang menemukan adanya hubungan negatif antara FOMO dan regulasi diri pada remaja awal. Aviani dan Utama (2021), juga menemukan adanya hubungan negatif antara FOMO dan regulasi diri pada remaja pengguna Instagram. Hasil penelitian yang sama juga ditemukan oleh Sianipar dan Kaloeti (2019), yang meneliti hubungan antara FOMO dan kontrol diri pada generasi Z di Fakultas Psikologi UNDIP.

Temuan dalam penelitian ini semakin mempertegas adanya hubungan negatif antara FOMO dan regulasi diri. Individu yang memiliki kemampuan rendah dalam mengatur dan mengarahkan aktivitasnya cenderung untuk terjebak dalam aktivitas penggunaan media sosial berlebihan yang pada akhirnya mengarahkan mereka menjadi pelaku FOMO. Penelitian DeWall, dkk (2007) melaksanakan survei pada Mahasiswa Amerika. Didapati

hasil dari pemaknaan Regulasi diri yang tidak efektif akan menimbulkan suatu tindakan yang tidak diinginkan seperti perilaku agresif, namun pada mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik atau efektif mereka cenderung bisa mengontrol perilaku di dalam dirinya, untuk itu regulasi diri sangat memberikan dampak untuk mencapai suatu keberhasilan pada seseorang tersebut yaitu dengan cara mampu mengendalikan perilakunya sendiri dengan baik, pastinya perilaku yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Arnett menyatakan (dalam Santrock, 2012) pada usia 18-25 tahun adalah masa peralihan dari masa Remaja ke Dewasa hal ini dikenal juga dengan Emerging Adulthood. Pada usia 18-25 tahun adalah usia mahasiswa tahun terakhir yang sedang menjalankan skripsi dan ada beberapa ciri-ciri perilaku pada usia tersebut seperti tidak adanya kestabilan pada kehidupan seseorang. Kondisi ini mengarahkan mereka pada aktivitas FOMO, dan ketika mereka terjebak dalam aktivitas ini mereka akan mengalami penurunan produktivitas, tidak adanya motivasi dalam belajar, memperoleh akademik, kesejahteraan dari segi emosional, dan terjadinya peningkatan dalam menggunakan smartphone Samaha & Hawi, dkk (dalam Sianipar, 2019).

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau dengan jumlah subjek penelitian yaitu 118 orang. Hal ini bermakna dengan semakin tinggi Regulasi Diri maka akan rendah pula tingkat Fear of Missing Out (FoMO), begitu juga selanjutnya apabila Regulasi Diri rendah maka akan tinggi pula tingkat Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Islam Riau.

Saran bagi mahasiswa diharapkan mampu untuk tetap menjaga regulasi dirinya dengan baik, mengontrol perilaku dan durasi dalam

menggunakan smartfone dan media sosial yang di miliki agar tidak mengalami gejala *Fear of Missing Out* (FoMO). Bagi peneliti selanjutnya khususnya bagi yang berkeinginan meneliti dengan yang sama, agar dapat mengontrol variable lain yang memiliki kontribusi bagi munculnya FOMO, misalnya intensitas penggunaan smartpone, kontrol penggunaan *smartphone* oleh lingkungan, misalnya orang tua dan sekolah).

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J., Buff, C., & Burr, S. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33, 33-44. doi:10.19030/jber.v14i1.9554.
- Alfiana, A.D. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. Malang: *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Anggaraini, S. (2019). Hubungan Regulasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X Di Ma Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Skripsi, *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ditommaso, E., & Spinner, B., (1997). *Social and Emotional Loneliness: A Reexamination Of Weiss Thyphology Of Loneliness*. *Jurnal Psychology*. No. 3, 417-427.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282.
- Bestari, I. U. , & Widayat, I. W. (2018). Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 7(2), 19- 29.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1), 22-30.
- Gaumer Erickson, A.S. & Noonan, P.M., (2018). Self Regulation formative questionnaire. In *The skills that matter : Teaching Interpersonal and intrapersonal competencies in any classroom* (pp.177-178). Thousand Oaks, CA: Corwin.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users : Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*. 8 (17), 156–168.
- Ghozali, I. (2008). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Semarang: *Badan Penerbit Universitas Diponegoro*.
- Hariadi, A.F. (2018). Hubungan Antara Fear Of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial Instagram. Skripsi, Surabaya: *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.

- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social Media Use And The Fear Of Missing Out (Fomo) While Studying Abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4) : 259-272.
- Howard S. F. & Miriam W. S. 2008. Kepribadian: *Teori Klasik dan Riset Modern*, terj. Fransiska, dkk. Jakarta: Erlangga.
- Husna, A. N Dkk. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. Semarang: *Jurnal Psikologi Undip* Vol.13 No.1 A.
- Jood, T. E. (2017). Missing the present for the unknown: The relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and life satisfaction. *University of south Africa, Afrika*.
- JWT (2012). *Fear of Missing Out (FoMO)*, March 2012. http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FO
- Kerry, T. (2018). *Research Methods (Second Edition)*. Monash University: Australia.
- Khairul A.W. (2015). Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* Dengan Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang. Skripsi, Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Moleong, L. J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kesejahteraan sosial uin syarif hidayatullah jakarta. IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora, 3(3), 163-177.
- Neal, D., & Carey, K. (2005). A Follow-Up Psychometric Analysis Of The Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414-422.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60.
- Ormrod, E.J. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Erlangga
- Papalia, Old, & Feldman.(2008). *Human development*. New York: McGrawHill.
- 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, 1814-1848.
- Przybylski, K. Andrew., et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior* 29 (2013) 1841–1848 0747-5632/© 2013 Elsevier.
- Ruminta, R., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2018). Perbedaan regulasi diri belajar pada siswa Sekolah Dasar kelas VI ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 30-38.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1*, Penerjemah: Widyasinta,B). Jakarta: Erlangga.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143.
- Soerjoatmodjo, G.W.L., (2019). Regulasi Diri dan Persepsi akan dukungan sosial. *Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*.
- Surya, D. & Aulina, D. (2020). Self-regulation as a predictor of Fear of Missing Out in emerging adulthood. *Inspira*, 1 (1), 1-5 <https://doi.org/10.32505/inspira.v1i1.1713>

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, H. (2006). Mengembangkan kemampuan self regulation untuk meningkatkan keberhasilan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 7(5), 64-71.
- Syafrida, R. (2014). Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Keterampilan Sosial. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 8(2), 375-384.
- Taylor. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Group.
- Tresnawati, R. Febrina. (2016). Hubungan antara The Big Five Personality Traits dengan Fear of Missing Out about Social Media pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi (intuisi)* 8 (3).
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177–185. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i1.928>
- Young, K.S. & Abreu, C.N. (2017). *Kecanduan internet panduan konseling dan petunjuk untuk evaluasi dan penanganan*. Diterjemahkan oleh: Soetjipto, H.P. & Soetjipto, S.M. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Ed.). *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.