

Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja: Bagaimana Peran *Self Control* dan *Fear of Missing Out?*

Agniestia Maharani

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Yanto Prasetyo

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Hikmah Husniyah Farhanindya

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: agniestiamaharani@gmail.com

Abstract

Social media addiction is a condition where individuals are unable to control intensive and excessive use of social media, which can trigger psychological and social disorders (Kootesh et al., 2016). Social media addiction can be influenced by several factors, one of which is self-control (Muna & Astuti, 2014). Fear of missing out is another factor that influences social media addiction (Fathadika & Afriani, 2018). This research design uses a quantitative approach with multiple linear regression. The sample consisted of 92 students from the Faculty of Psychology, University of 17 August 1945 Surabaya. The regression results show that the hypothesis is accepted, namely that there is a relationship between self-control and fear of missing out with the tendency to become addicted to social media in adolescents.

Keywords: *Tendencies, Addiction, Self-Control, Fear of Missing Out, Social Media.*

Abstrak

Kecanduan media sosial merupakan kondisi di mana individu tidak mampu mengendalikan penggunaan media sosial secara intensif dan berlebihan, yang dapat memicu gangguan psikologis dan sosial (Kootesh et al., 2016). Kecanduan media sosial dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah *self control* (Muna & Astuti, 2014). *Fear of missing out* merupakan faktor lain yang mempengaruhi kecanduan media sosial (Fathadika & Afriani, 2018). Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan regresi linier berganda. Sampel berjumlah 92 Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil regresi menunjukkan hipotesis diterima, yakni adanya hubungan antara *self control* dan *fear of missing out* dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja.

Kata Kunci: Kecenderungan, Kecanduan, Self Control, Fear Of Missing Out, Sosial Media

Pendahuluan

Jeremy Harris Lipschultz (2013), seorang pakar komunikasi, mendefinisikan komunikasi media sosial sebagai proses pengiriman dan pertukaran pesan melalui platform yang memungkinkan interaksi dan kolaborasi pengguna dalam menciptakan, berbagi, dan mengonsumsi konten. Media sosial mendorong pengguna untuk aktif berpartisipasi dengan berkontribusi secara terbuka, terutama dalam menyebarkan informasi secara daring dengan kecepatan tinggi (Ratnamulyani & Maksudi, 2018). Media sosial mendorong pengguna untuk aktif berpartisipasi dengan berkontribusi secara terbuka, terutama dalam menyebarkan informasi secara daring dengan kecepatan tinggi (Ratnamulyani & Maksudi, 2018). Survei terbaru mengenai penetrasi internet yang dipublikasikan oleh APJII menunjukkan angka penetrasi sebesar 79,5% pada tahun 2023, mengalami kenaikan sebesar 1,4% dibandingkan tahun sebelum itu (APJII, 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah tahapan perkembangan yang menjembatani fase kanak-kanak dengan fase dewasa, yang mencakup rentang usia 10 hingga 19 tahun. . Remaja sering kali menunjukkan karakter ambivalen, di mana mereka menuntut kebebasan tetapi terkadang enggan memikul tanggung jawab, disertai pergeseran nilai-nilai dan perspektif sosial (Hurlock, 1991). Pada tahap ini, terjadi transformasi yang kompleks, meliputi dimensi biologis, psikologis, dan sosial. Secara umum, proses pematangan biologis berlangsung lebih cepat dibandingkan dengan kematangan psikososial atau emosional (Huang et al., 2007). Dari sudut pandang psikologis, Piaget (dalam Hurlock, 1980) menyatakan bahwasanya masa remaja adalah periode di mana seseorang mulai berintegrasi ke dalam penduduk dewasa dan mendambakan pengakuan setara dengan orang dewasa. Pada tahap ini, remaja diharapkan dapat mengadopsi pendekatan yang konstruktif untuk mencapai kematangan pribadi yang optimal. Selain itu, perubahan dalam aspek sosioemosional menjadi ciri khas masa remaja. Remaja cenderung lebih memprioritaskan hubungan dengan teman sebaya, yang sering kali menyebabkan munculnya konflik dengan orang tua (Santrock, 2007). Kombinasi dari berbagai perubahan ini menjadikan masa remaja sebagai fase yang dinamis dan sering kali penuh gejolak dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya, sehingga memerlukan perhatian khusus untuk memastikan perkembangan yang sehat dan seimbang. Ketergantungan pada media sosial merupakan suatu kondisi di mana individu kehilangan kemampuan untuk mengontrol penggunaan media sosial dengan cara berlebihan dan intensif, sehingga berpotensi menimbulkan gangguan psikologis dan sosial (Kootesh dkk., 2016). Pada kalangan remaja, kecanduan media sosial ditandai dengan ketergantungan yang tinggi, di mana mereka menghabiskan sebagian besar waktunya untuk memperoleh kepuasan dari penggunaan media sosial (Fauziawati, 2015).

Kecanduan media sosial dapat dikaitkan dengan kemampuan individu dalam mengontrol dirinya sendiri. Kemampuan ini, yang dikenal sebagai *self-control*, merupakan kecakapan untuk mengarahkan perilaku agar linear dengan norma-norma yang diterima oleh khalayak (Papalia dkk., 2004). Masing-masing individu mempunyai tingkat *self-control* yang berbeda, yang berfungsi untuk mengendalikan serta

mengarahkan tingkah laku. Faktor self-control berperan sebagai salah satu elemen penting yang menimbulkan pengaruh pada kecanduan media sosial (Muna & Astuti, 2014). Gufron dan Risnawita (2017) mendefinisikan self-control sebagai keterampilan untuk merencanakan, membimbing, serta mengarahkan tingkah laku menuju hasil yang positif. Individu dengan tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi cenderung dapat mengelola penggunaan media sosial dengan lebih bijaksana, memanfaatkannya sesuai dengan kebutuhan, dan tidak menjadikannya sebagai sarana untuk menghindari masalah (Retnowati, 2021). Shirinkan (dalam Putri, 2023) menambahkan bahwa perilaku adiktif, termasuk kecanduan media sosial, sering kali disebabkan oleh kurangnya kontrol atas kebiasaan yang telah menjadi pola adiktif. Sementara itu, Borba (2008) menegaskan bahwa self-control memungkinkan individu untuk menahan dorongan hawa nafsu dan bertindak berdasarkan pertimbangan hati dan pikiran.

Fenomena *Fear Of Missing Out* adalah satu dari sejumlah faktor utama yang memengaruhi kecanduan terhadap media sosial (Fathadika & Afriani, 2018). Seiring dengan meningkatnya ketergantungan terhadap internet dan media sosial, remaja yang mengalami *Fear Of Missing Out* memiliki dorongan besar untuk terus memantau platform seperti *Instagram*, *Facebook*, *TikTok*, atau *Twitter* guna memastikan mereka tidak tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap signifikan. Dengan demikian, kecanduan media sosial sering kali menjadi konsekuensi langsung dari upaya berkelanjutan untuk memenuhi kebutuhan akan keterhubungan sosial dan informasi *real-time*. Wulandari (2020) mengungkapkan bahwa media sosial menjadi salah satu sumber utama stimulus ini, yang memberikan informasi secara *real-time*, dan ini berisiko bagi individu dengan kontrol diri yang rendah. Tanpa kemampuan untuk mengontrol diri, remaja bisa terjebak dalam kebiasaan berlebihan untuk mengecek media sosial tanpa henti, yang akhirnya bisa mengarah pada kecanduan. Berdasarkan diatas peneliti ingin menguji bagaimanakah relasi antara *Self control* dan *Fear of missing out* dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial yang diterjadi dikalangan remaja

Landasan teori

Kecanduan media sosial merupakan kondisi di mana seseorang tidak mampu mengendalikan penggunaan media sosial dengan cara berlebihan, yang pada akhirnya menyebabkan gangguan psikologis dan sosial (Kootesh et al., 2016). Kondisi ini berkaitan dengan upaya individu untuk memenuhi kebutuhan informasi dan komunikasi melalui media sosial, yang jika dilakukan terus-menerus, dapat mengarah pada ketergantungan (Schrock, 2006). *Self control* dapat dipahami sebagai sebuah variabel psikologis yang mencakup tiga dimensi utama, yakni keterampilan individu dalam menyesuaikan perilaku, kemampuan untuk melakukan pengelolaan informasi yang bertentangan, serta kapasitas untuk membuat keputusan yang didasari pada keyakinan pribadi (Averill dalam Arum & Khoirunnisa, 2021). *FoMO* didefinisikan sebagai perasaan cemas dan tidak nyaman yang muncul ketika individu merasa khawatir akan kehilangan pengalaman berharga yang sedang dialami oleh orang lain, khususnya yang telah ditampilkan di sosial media (Przybylski dkk., 2013).

Metode

Penelitian ini melibatkan mahasiswa semester 1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dengan sampel yang berjumlah 89 mahasiswa. Penelitian ini mengadopsi jenis studi kuantitatif korelasional, yang memiliki tujuan dalam rangka menguji teori secara objektif dengan melakukan penelitian terhadap relasi antara berbagai variabel. Instrument pengumpulan data yaitu alata yang dipergunakan oleh peneliti pada menghimpun data pada suatu penelitian yang dilakukan. Pada riset ini, peneliti menggunakan kuesioner, kuesioner disini berati berbagai daftar pertanyaan yang telah disusun dengan baik sesuai dengan kebutuhan data yang diperlukan peneliti. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert.

Hasil

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a		Keterangan
	Df	Sig.	
<i>Self control, Fear of missing out,</i> Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	89	0.200	Distribusi Normal

Hasil pengujian normalitas distribusi menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dengan nilai signifikan $p = 0.200 > 0.05$. Hal ini mengindikasikan bahwa distribusi data adalah normal.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity		
	F	Sig.	Keterangan
<i>Self control</i> dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	1.293	0,207	Linier
<i>Fear of missing out</i> dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	1.244	0,240	Linier

Merujuk pada hasil data dalam tabel dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linier dengan didasari nilai pada *Linearity* memperoleh singnifikasi $>0,05$. Hasil uji lineritas hubungan menunjukkan harga F Lienarity=1.293 pada $p=0.207 (>0,05)$ sehingga variabel *Self control* dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial memiliki relasi yang linier. Sementara pada variabel *Fear Of Missing Out* mengindikasikan harga F Lienarity = 1.244 dan pada $p=0.240 (>0,05)$ sehingga variabel *Fear Of Missing Out* dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial dianggap linier.

Tabel 3. Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistics	
	Tollerance	VIF
<i>Self control</i>	0,645	1.650
<i>Fear of missing out</i>	0,645	1.650

Hasil dari multikolinieritas antara *Self control* dan *Fear Of Missing Out* didapat angka tolerance =0,645 (>0,10) serta skor VIF =1.650 (<10.000), sehingga kesimpulannya adalah tidak terjadi multikolinieritas antara *Self control* dan *Fear Of Missing Out*.

Tabel 4. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	
<i>Self control</i>		0,375
<i>Fear of missing out</i>		0,865

Berdasarkan hasil tersebut diperoleh hasil uji heteroskedastitas terhadap variabel *Self control* dengan ABS_RES menggunakan korelasi spearman rho yang diperoleh signifikansi=0,375 ($p>0,05$) dalam variabel *Self control* dan didapat angka signifikan =0,865 ($p>0,05$) yang artinya tidak ada heterokedastistas pada masing-masing variabel yang dimaksud.

Tabel 5. Rekapitulasi Partisipan

Variabel	N = 92	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki – laki	16	18%
Perempuan	76	82%
Usia		
17 Tahun	6	6,5%
18 Tahun	38	41,5%
19 Tahun	48	52,2%
Asal Universitas		
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	92	100%

Berdasarkan tabel rekapitulasi partisipan menurut jenis kelamin, disimpulkan bahwa partisipan berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 76 orang dengan persentase 82%, lebih banyak dibandingkan dengan partisipan laki-laki yang berjumlah 16 orang atau 18%. Selanjutnya, berdasarkan distribusi usia, partisipan mayoritas berada dalam rentang usia 19 tahun sebanyak 48 orang atau 52,2%, diikuti oleh usia 18 tahun 38 atau 41,3% dan 17 tahun sebanyak 6 orang atau 6,5%. Dan dengan nasional Universitas sebanyak 92 orang atau 100% berasal dari Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Tabel 6. Mean Teorik dan Empirik

Variabel	Mean Teoritik	Mean Empirik	Kategori
<i>Self control</i>	36	27,4	Rendah
<i>Fear of missing out</i>	34	78,7	Tinggi
Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	50	92,3	Tinggi

Tabel 7. Uji Korelasi

Variabel	t	p	Keterangan
<i>Self control</i>	-6.989	<0.001	Sangat Signifikan
<i>Fear of missing out</i>	4.246	< 0.001	Sangat Signifikan

Menurut hasil uji dampak dalam konteks parsial pada variabel *self control*, berkorelasi negatif diperoleh skor $t = -6,989$ dengan sig $<0,001$ ($p<0,01$). Hal ini berarti bahwasanya ada pengaruh yang sangatlah signifikan negatif *self control* terhadap kecenderungan kecanduan media sosial dimana semakin tinggi *self control* milik individu maka akan semakin rendah kecenderungan kecanduan media sosial yang akan terjadi. Dengan ini hipotesis yang menyatakan adanya relasi yang negatif pada *self control* dan kecenderungan kecanduan media sosial diterima.

Pembahasan.

Temuan penelitian ini menjelaskan mengenai *self control*, *fear of missing out* dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwasanya *self control* dan *FoMO* dengan simultan menyumbang 72,51% , dan menunjukkan sebesar 27,49% dipengaruhi oleh variabel diluar dari penelitian ini. Temuan Uji F telah menunjukkan bahwasanya *self control* dan *fear of missing out* dengan cara bersamaan mempengaruhi kecenderungan kecanduan media sosial. Hal ini linear dengan riset dari Resti, dkk (2021) ditemukan relasi pada *self control* dengan *fear of missing out* dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Studi yang dikukan Arista (2019) mengungkapkan bahwasanya ditemukan korelasi pada *self control* dan *fear of missing out* dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Dengan demikian hipotesis pertama yang menyatakan bahwa ditemukan relasi pada *self control* serta *fear of missing out* dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial diterima.

Temuan studi menunjukkan adanya korelasi yang kuat pada *self control* dengan kecenderungan kecanduan media sosial ($\text{Sig}=0,000$), namun ada relasi yang negatif dimana semakin tingginya *self control* dari suatu individu maka akan bertambah rendahnya kecenderungan kecanduan media sosialnya. *Self control* membuat individu dapat mengontrol diri dan membatasi dirinya dalam bermedia sosial, sehingga kecil peluang perilaku kecenderungan kecanduan media sosial berpotensi terjadi. Hal ini linear dengan riset yang dilakukan Azzahra, dkk (2022) yang

mengungkapkan ada relasi pada *self control* dengan kecenderungan kecanduan media sosial, dimana semakin tinggi *self control* milik individu maka akan semakin rendah perilaku kecenderungan kecanduan media sosialnya. Hal ini turut ditunjang oleh uangkapkan dari Tresna Ayu Puspita(2017) yang menyatakan bahwasanya seseorang dengan *self control* yang tinggi mampu mengontrol tingkah laku dengan menunda rasa puas agar mendapat manfaat dari segi objekfitas dan mampu mengevaluasi menggunakan cara subjektivitas. Individu dengan *self control* yang tinggi akan tidak mudah untuk terdampak media sosial sebab individu mampu untuk menentukan tindakan atas masalah yang dialaminya. Linear dengan itu riset dari uswatul (2022) mengungkapkan bahwasanya ada relasi secara signifikan negative pada *self control* dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Penilitian yang dilakukan Wulan dkk (2023) menyatakan bahwa ditemukan korelasi yang negative antara *self control* dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Maka hipotesis yang mengungkapkan bahwa terdapat relasi signifikan negative pada *self control* dan kecenderungan kecanduan media sosial. Dimana semakin tingginya *self control* yang dimiliki maka akan bertambah rendah perilaku kecenderungan kecanduan media sosialnya, dapat diterima.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *fear of missing out* menimbulkan dampak dengan cara signifikan pada kecenderungan kecanduan media sosial. Hasil ini mengidentifikasi bahwa perasaan takut untuk ketinggalan moment membuat individu terus menurut membuka media sosial, hal ini menjadi penyebab terjadinya kecenderungan kecanduan media sosial. Riset dari Swan (2017) mengungkapkan bahwasannya awal individu yang *fear of missing out* dikarenakan tidak terpenuhi terpenuhi *basic psychological needs* pada diri individu tersebut, sesudah fase *fear of missing out* maka tahap berikutnya adalah meningkatnya penggunaan media sosial sehingga ditahap kecanduan. Linear dengan riset dari Neli (2019) yang mengungkapkan samakin tinggi *fear of missing out* maka akan bertambah tingginya kecenderungan kecanduan media sosialnya. Dengan demikian maka hipotesis yang menyatakan ditemukan korelasi positive pada *fear of missing out* dengan kecenderungan kecanduan media sosial, dimana semakin tingginya *fear of missing out* maka akan bertambah tinggi pula kecenderungan kecanduan media sosial dapat diterima.Temuan ini memiliki implikasi penting bagi masyarakat, untuk mengurangi tingkat kecenderungan kecanduan media sosial yang ada maka perlu ditingkatnya *self control* yang tinggi pada individu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *self control* dan *fear of missing out* dengan kecenderungan kecanduan media sosial memiliki hubungan yang signifikan, oleh karena itu hipotesis 1 diterima. Variabel *self control* dan kecenderungan kecanduan media sosial memiliki hubungan signifikan negatif oleh karena itu hipotesis 2 diterima. Dan variabel *fear of missing out* dan kecenderungan kecanduan media sosial memiliki hubungan yang signifikan positif, oleh karena itu hipotesis 3 diterima.

Peneliti selanjutkan sebaiknya memilih variabel lain yang berhubungan erat dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Selain itu juga perlu dilihat dari sisi teknologi dan budaya yang ada dalam lingkungan subjek penelitian.

Referensi

- Aisafitri, Lira, and Kiayati Yusriyah.(2021) "Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial." *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4.01: 86-106.
- Amelia, Dina, and Rinaldi Rinaldi.(2019). "Hubungan antara *self control* dengan perilaku konsumtif belanja online padama hasiswa unp." *Jurnal Riset Psikologi* 4.
- Anggraini, Laura Putri, and Hudaniah Hudaniah.(2023)."Hubungan *self control* denganperilaku konsumtif belanja online pada mahasiswa rantau." *Cognicia* 11.2: 140-148.
- Aprillia, Arista Dwi (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (instagram) pada remaja di SMA Harapan 1 Medan. Diss. Universitas Medan Area.
- Azizah, E., & Baharuddin, F. (2021). Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kecanduan media sosial instagram pada remaja. *Humanistik'45*, 9(1), 15-25.
- Azmi, N. E. L. I. "Hubungan antara *Fear of Missing out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa.(2019)" Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Gunawan, L. N. (2017). Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri dengan Kedisiplinan Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 16-24.
- Hariadi, Aisyah Firdaus.(2018) "Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja." Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan: Universitas Islam Negeri Sunan Am-pel.
- Henisaputri, R. W. (2022). Analisis hubungan kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial dan hubungan interpersonal pada remaja. *Journal of Digital Ecosystem for Natural Sustainability*, 2(1), 22-28.
- Irawan, E., Tania, M., & Pratami, A. S. R. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di Sman 11 Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 215-223.
- Janiyah, Fika Tsi Marul, and Damajanti Kusuma Dewi. (2024). "Hubungan antara Kontrol Diri degan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial Tiktok." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 11.1: 560-573.
- Jannah, Miftahul, Rudi Alfiandi, and Sri Novitayani.(2023) "Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Keperawatan." *Jurnal Ilmu Keperawatan* 11.2.
- Karnadi, H., Zuhdiyah, Z., & Yudiani, E. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Palembang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 8(2), 161-170.

- Khasanah, Dinda Ni'matul, and Yuliani Winarti.(2021) "Literature Review: Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Smartphone Pada Remaja." *Borneo Studies and Research* 3.1: 739-748.
- Khuluqiyah, Biatriqil, and Yohana Wuri Satwika.(2024) "Hubungan self control dengan kecenderungan mengalami fear of missing out (FoMO) pada remaja madya pengguna aktif media sosial." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 11.12: 1049-1066.
- Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di Jakarta Selatan. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, 1(2), 9-9.
- Mile, Alysha Chamila, Firmawati Firmawati, and Rona Febriyona.(2023). "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (TIKTOK) pada Remaja di SMPN 4Tilamuta" *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 3.1: 198-207.
- Muna, Resti Fauzul, and Tri Puji Astuti.(2014) "Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir." *Jurnal Empati* 3.4 : 481-491.
- Nafisa, Salwa, and Irma Kusuma Salim.(2022) "Hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 2.1: 41-48.
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92-100.
- Puspitasari, Wulan, and Zulian Fikry.(2023) "Kontribusi Kontrol Diri terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di Kabupaten Bekasi." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7.2.
- Putri, Rahmah (2023). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di SMAS Pembangunan Bukittinggi Tahun 2023*. Diss. Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
- Putri, Rahmah.(2023). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di SMAS Pembangunan Bukittinggi Tahun 2023*. Diss. Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
- Sachiyati, Mainidar.(2023) "Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik* 8.4.
- Savitri, Elyna Norma Amalia, and Titin Suprihatin. (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.
- Widjaja, Dona.(2020). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial*. Diss.
- Widodo, Bernardus. (2023) "Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau dari Aspek Pengendalian Diri (Self Control) dan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa SMKWONOASRI Caruban Kabupaten Madiun." *Widya Warta* 37.01.

Zuhal, Alvin (2024). *Pengaruh Fear of Missing Out (Fomo) terhadap kecanduan media sosial Instagram dengan Self-Esteem pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.* Diss. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.