

Fomo pada mahasiswa pengguna media sosial instagram : Bagaimana peranan kontrol diri ?

Dinda Adelfia¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Simolowaru No.45 Surabaya

Adnani Budi Utami²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Simolowaru No.45 Surabaya

Hetti Sari Ramadhani³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Simolowaru No.45 Surabaya

E-mail: dindaadel43@mail.com

Abstract

Fomo is a person's feeling of worry when they are afraid of missing out on the latest information. This can occur due to excessive use of social media which is usually experienced by young adults, including students. The aim of this research is to determine the relationship between self-control and fomo experienced by students who use the social media Instagram. This type of research is quantitative correlational which uses a self-control scale and a fomo scale. Participants in this research are 195 students at the University of 17 August 1945 Surabaya who use media. social Instagram more than 5 hours a day. Sampling in this research used purposive sampling. This research uses Google Form to obtain data. The technique used in the research is Pearson Correlation Product Moment. The research results showed a negative correlation between self-control and fomo. This means that the higher the self-control, the lower the fomo in students and vice versa, if the higher the self-control, the lower the fomo in students who use Instagram social media.

Keywords: Fear Of Missing Out (fomo); Self Control; Social Media

Abstrak

Fomo merupakan perasaan khawatir seseorang ketika takut tertinggal informasi terkini hal ini dapat diakibatkan karena penggunaan media sosial yang berlebihan yang biasanya dialami oleh usia dewasa awal termasuk mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dengan fomo yang dialami oleh mahasiswa pengguna media sosial Instagram Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif korelasional yang menggunakan skala kontrol diri dan skala fomo Partisipan dalam penelitian ini adalah 195 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya pengguna media sosial instagram lebih dari 5 jam sehari. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Purposive Sampling. Penelitian ini menggunakan Google Form guna mendapatkan data. Teknik yang digunakan dalam penelitian adalah Pearson Correlation Product Moment . Pada hasil penelitian diperoleh korelasi negatif antara kontrol diri dengan fomo. Hal tersebut memiliki makna bahwasannya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah fomo pada mahasiswa begitu juga dengan sebaliknya jika semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah fomo pada mahasiswa pengguna media sosial instagram.

Kata kunci: Fear Of Missing Out (fomo); Kontrol Diri; Media Sosia

Fomo pada mahasiswa pengguna media sosial instagram : Bagaimana peranan kontrol diri ?

Pendahuluan

Instagram banyak digunakan saat ini. Pengguna *instagram* yang aktif biasanya saling berbagi segala hal melalui foto maupun video yang isinya disebut dengan konten. Terlihat dari nama media sosial *Instagram* yaitu mengandung kata instan dimana didalamnya banyak mengandung hal instan atau *real – time* yang biasanya dibagikan kepada sesama pengguna baik itu memperlihatkan aktifitas, keberadaan, barang yang dibeli dan aktifitas lainnya yang nantinya akan menjadi konsumsi publik (Kaplan & Haelein, 2014). *Trend instagram* yang bergerak begitu cepat dari segala bidang sehingga pengguna yang awalnya tidak tertarik dengan hal tersebut ingin untuk mengikuti *trend* terbaru yang muncul akan merasa setiap detiknya terdapat hal baru yang dapat diakses. Semakin sering digunakan sistem *instagram* juga dapat membaca hal – hal menarik yang disukai oleh penggunanya, yang membuat pengguna semakin tertarik sehingga hal tersebut yang membuat semakin terikat dengan media sosial.

Berdasarkan riset yang dilakukan *We Are Social* mencatat, jumlah pengguna *instagram* per Januari 2023 sebanyak 1.32 miliar. Indonesia menjadi urutan ke 4 sebagai pengguna terbanyak diseluruh dunia dengan jumlah pengguna 89,15 juta. Dilihat dari data yang dimiliki GoodStats menyatakan yang dominan pengguna media sosial *Instagram* di Indonesia adalah usia 18 – 24 Tahun, dimana pada usia ini merupakan usia dewasa awal (Willis, S, 2011).

FoMO (*Fear Of Missing Out*) banyak dialami individu pada masa ini. Dimana individu menggebu gebu untuk mengetahui sesuatu yang menjadi *trend* di media sosial *Instagram* tanpa mengetahui batasan. Secara sederhana FoMO merupakan rasa takut atau khawatir akan tertinggal informasi yang sedang hangat dibicarakan atau peristiwa yang sedang *trend* dilakukan (JWTIntelligence, 2012). Menurut Przybylski. dkk (2013) Kecemasan kehilangan momen-momen penting yang dialami orang atau kelompok lain dan individu tidak dapat berpartisipasi dikenal sebagai FOMO. Kecemasan ini memotivasi individu untuk selalu menjaga koneksi media sosial dengan orang atau kelompok lain. *Fear of Missing Out* (FoMO) yang awalnya akan meninggalkan tugas sederhana untuk melihat media sosial kemudian karena merasa terikat individu mulai meninggalkan prioritasnya untuk mengikuti yang terjadi di media sosial hal ini dikarenakan informasi di media sosial yang cepat berkembang dan berganti sehingga membuat individu cemas ketika meninggalkan media sosial dalam waktu singkat saja. Individu yang merasa takut

Fomo pada mahasiswa pengguna media sosial instagram : Bagaimana peranan kontrol diri ?

ketinggalan sehingga melupakan *plan* atau jati dirinya dimana selalu mengikuti apa yang sedang *trend* dan melupakan rencana awal yang sudah direncanakan.

Penderita FoMO dapat mengakibatkan masalah kecemasan dan depresi dan berkaitan dengan emosi negatif hingga stress karena membuat individu mulai membandingkan kehidupannya dengan individu lain di media sosial, berdampak juga pada terlepasnya komunikasi nyata (Beyens, dkk 2016). Hal yang terlihat sepele akan berdampak besar jika terlalu lama dibiarkan dan mempengaruhi kehidupan individu yang mengalaminya hal ini dikarenakan individu memiliki paksaan pada dirinya untuk terus mengikuti *trend* yang ada sehingga kehilangan kesejahteraan psikologis, seperti adanya perubahan fisik yang diakibatkan terjadinya gangguan tidur, mengalami stress karena kelelahan secara mental, serta berkurangnya perhatian terhadap lingkungan sosial (Wiesner et al., 2017). Sementara itu, Nabi dkk. (2013) menunjukkan, penggunaan media sosial yang dilakukan secara bijaksana sebenarnya dapat memberikan efek positif termasuk menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan. Kontrol diri yang tidak baik dan mengakses media sosial berlebih berdampak negatif terhadap kinerja akademik mahasiswa (Al-Menayes, 2015). Mahasiswa yang bergantung pada media sosial dan sering menggunakannya akhirnya tidak mendapatkan waktu belajar yang cukup juga dapat mendapat nilai lebih buruk (Hou et al., 2019).

Peneliti melakukan wawancara dan observasi terhadap lingkungan terdekat berikut merupakan hasil wawancara singkat dan observasi yang dilakukan oleh peneliti yang menanyakan tentang perilaku FoMO, VR terlihat cemas ketika tidak bisa mengakses media sosial karena penasaran dengan aktivitas yang dibagikan oleh salah satu pengguna media sosial. kemudian FS menyatakan dirinya mulai tidak fokus dengan urusan kampus ketika ia sudah membuka dan melihat media sosial *instagram*. TD menjawab pertanyaan ketika diajukan pertanyaan apakah *instagram* mengganggu pikiran dan jawaban dari TD ia merasa *instagram* menjadi dunia kedua dikarenakan hal itu ia dapat seharian dirumah hanya dengan membuka *instagram* tanpa harus berinteraksi dengan teman atau keluarganya. Berdasarkan pengalaman yang peneliti alami sendiri ketika melihat media sosial dalam jangka waktu yang lama membuat merasa jika kehidupan yang dijalani selama ini tidak menyenangkan dengan yang dialami di media sosial *instagram*.

Kontrol diri yang baik juga dimiliki oleh mereka yang mampu mempertimbangkan sebab dan akibat sendiri. Kontrol diri mengacu pada proses di mana orang berusaha

Fomo pada mahasiswa pengguna media sosial instagram : Bagaimana peranan kontrol diri ?

mengendalikan perasaan atau tindakan yang mungkin mengakibatkan hasil yang tidak menguntungkan dan tidak efektif bagi mereka (Wulandari, 2018). Orang-orang yang menyukai dunia maya dibandingkan dunia nyata mungkin memiliki sedikit kontrol diri dan keinginan kuat untuk mengikuti apa yang mereka lihat di media sosial. Orang-orang ini mungkin mempunyai dampak negatif dalam kehidupan nyata, seperti menurunnya komunikasi interpersonal, egoisme, kehilangan identitas, membandingkan dengan orang lain, dan mengukur kebahagiaan melalui media sosial. Tangney (2004) menegaskan bahwa kemampuan seseorang untuk mengendalikan impulsnya dan menahan diri dari tindakan yang dapat menimbulkan dampak buruk pada orang lain.

Menetapkan prioritas adalah keterampilan yang dimiliki oleh orang-orang dengan kontrol diri yang kuat. Sebaliknya, orang dengan kontrol diri yang lemah akan kesulitan untuk tidak menyerah pada keinginannya demi hal yang lebih penting. Ketika orang tidak mempunyai kemampuan untuk menetapkan prioritas, banyak hal yang salah. Misalnya, mereka membuang waktu untuk hal tidak penting, kehilangan informasi yang relevan dengan kehidupannya, dan mengabaikan pekerjaan atau tugas penting demi mengikuti perkembangan di media sosial. Jika perilaku ini berlangsung terus, hal ini dapat membahayakan orang tersebut dan menghambat pertumbuhannya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Viodita Fransiska pada tahun 2021 yang menyimpulkan jika kontrol diri yang tinggi mampu mengatasi dan mengelola fomo, sedangkan orang dengan kontrol diri rendah adalah individu yang takut tertinal trend. Jadi seharusnya kontrol diri dapat membantu individu untuk mengontrol *fear of missing out* dengan baik dan efektif bagi dirinya dengan lebih bijak dalam menentukan tindakan, maka penelitian yang akan dilakukan berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial *Instagram*”

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan duavariabel, yaitu kontrol diri (X) dan Fear of Missing Out (FoMO) sebagai variabel dependen (Y). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 270 mahasiswa S1 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan 75 mahasiswa untuk *try out* skala dan 195 mahasiswa

Fomo pada mahasiswa pengguna media sosial instagram : Bagaimana peranan kontrol diri ?

untuk hasil uji penelitian. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Penentuan jumlah sampel menggunakan tabel issac dengan dasar kesalahan sebesar 10%, sehingga sampel yang diperoleh sebesar 270 mahasiswa.

Skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu, skala kontrol diri yang terdiri dari 11 butir yang diadopsi dari Smet (dalam Aprillia,2019) dengan reliabilitas sebesar 0.807 , skala Fear of Missing Out (FoMO) terdiri dari 11 butir yang diadopsi dari Przybylsku (2013) dengan reliabilitas sebesar 0.880. Sebelum melakukan analisis data terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas, uji linieritas. Analisis data dalam uji hipotesis ini menggunakan analisis korelasi Pearson product moment.

Hasil

Penelitian ini dilakukan selama sekitar 3 minggu yaitu pada tanggal 11 Desember hingga 30 Desember 2023 dengan menyebarkan skala secara online dengan menggunakan *google form* pada mahasiswa Untag Surabaya yang memiliki kriteria yang sesuai dengan keperluan penelitian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh 195 subyek.

Tabel 1
Data Demografi Partisipan

Variabel	Kategori	Frequency	Percent
Tinggal bersama orang tua	Ya	138	70,76%
	Tidak	57	29,24%
Usia	18 Tahun	17	8,71%
	19 Tahun	13	6,66%
	20 Tahun	52	26,66%
	21 Tahun	68	34,87%
	22 Tahun	19	9,74%
	23 Tahun	20	10,25%
	24 Tahun	5	3,11%

Fomo pada mahasiswa pengguna media sosial instagram : Bagaimana peranan kontrol diri ?

Uji Asumsi

Uji prasyarat/ asumsi analisis yang dilakukan pada data penelitian ini adalah uji normalitas dan linieritas. Pada uji hipotesis peneliti menggunakan analisis korelasi Pearson product moment.

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	0.171	Normal

Nilai Asymp ditampilkan pada hasil One Sample Kolmogorof-Smirnov Test di atas saat diuji kenormalan data. Sig (2-tailed) lebih besar dari 0,05 sebesar 0,171. Oleh karena itu, data berdistribusi normal.

Tabel 3
Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	63.211	0.000	Linier

Dengan menggunakan *Compare Means* pada SPSS, uji linearitas antar variabel menghasilkan skor linearitas sebesar 0,000 dengan sig \leq 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan FOMO bersifat linier.

Table 4
Hasil uji korelasi

Correlation		
	Kontrol Diri	<i>Fear of Missing Out</i>
<i>Pearson Correlation</i>	-0.458	-0.458
<i>Sig.</i>	0.000	0.000

Fomo pada mahasiswa pengguna media sosial instagram : Bagaimana peranan kontrol diri ?

Ditemukan nilai korelasi sebesar $-0,458$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ berdasarkan temuan penelitian. Hal ini memperkuat teori bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan negatif yang substansial, dengan tingkat pengendalian diri berkorelasi positif dengan tingkat Fear of Missing Out (FoMO) yang lebih rendah dan sebaliknya. Kontribusinya terhadap penelitian sebesar $0,20$. Dengan demikian, variabel Fear of Missing Out (FoMO) dipengaruhi oleh variabel eksternal sebesar 80% , sedangkan pengendalian diri mempunyai pengaruh sebesar 20% .

Pembahasan

Studi ini menemukan korelasi negatif antara rasa takut ketinggalan (FoMO) dan pengendalian diri. Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara memiliki pengendalian diri yang baik dengan menurunkan Fear of Missing Out (FoMO) siswa. Sebaliknya, pengendalian diri yang buruk dapat meningkatkan FoMO siswa ketika menggunakan Instagram atau platform media sosial lainnya. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang substansial antara pengendalian diri dan temuan analisis data ini. Dari justifikasi tersebut jelas bahwa hipotesis penelitian diterima.

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Viodita Prasisca pada tahun 2021, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara rasa takut ketinggalan (FoMO) dan pengendalian diri pada siswa dan semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang, semakin kecil kemungkinannya. adalah untuk mengalami FoMO. Kalah (FoMO). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian ini melakukan penelitian dalam jumlah sample yang lebih luas sehingga dapat memperluas peneltian yang ada.

Kontrol diri, sebagaimana didefinisikan dalam teori, adalah kemampuan untuk melakukan kendali atas informasi yang diterima, sedangkan rasa takut ketinggalan (FoMO) adalah fenomena yang dipengaruhi oleh sikap, emosi, dan tindakan negatif. Hal ini ditunjukkan ketika seseorang merasa terdorong untuk mengikuti apa yang dilakukan orang lain, mengontrol pemikiran serta fokus dan mampu mengontrol keputusan serta perilaku yang dijalankan sehingga secara dinamik dikatakan Ketika seseorang mampu mengontrol perilaku serta informasi dan pemikirannya maka individu tersebut juga dapat

Fomo pada mahasiswa pengguna media sosial instagram : Bagaimana peranan kontrol diri ?

meminimalisir adanya pemikiran, perasaan dan perilaku negative yang diakibatkan oleh Fear of Missing Out (FoMO).

Penelitian yang dilakukan memberikan hasil bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan kurangnya kontrol diri sehingga menimbulkan terjadinya Fear of Missing Out (FoMO), sehingga hal-hal yang seharusnya menjadi fokus mahasiswa menjadi teralihkan dengan adanya aktifitas lain di dunia maya, yaitu media sosial salah satunya adalah instagram. Mahasiswa kesulitan untuk mengontrol dirinya agar fokus pada hal hal positif atau hal hal penting dalam kehidupan mereka dikarenakan terlalu memperhatikan kehidupan yang dilakukan oleh orang lain, sehingga mahasiswa membutuhkan strategi yang tepat untuk dapat mengurangi Fear of Missing Out (FoMO) dan meningkatkan kontrol diri baik mendapat dukungan dari orang lain ataupun diri sendiri.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari responden melihat dari responden yang tinggal bersama orang tua membuktikan tidak memiliki pengaruh yang signifikan untuk mengontrol adanya perilaku Fear of Missing Out (FoMO) pada dirinya sehingga dapat disimpulkan kontrol diri dapat dimiliki setiap individu akan kesadarannya sendiri dalam mengontrol informasi yang didapat dapat mengontrol kognitif atau fokus serta pemikiran serta mampu mengontrol perilaku yang dilakukan dapat dikatakan dimiliki oleh individu ketika mampu meminimalisir adanya pengaruh negatif pada dirinya sehingga mampu memiliki kontrol pada informasi yang didapatkan, mampu mengontrol focus dan pikiran ketika mengetahui mana yang menjadi prioritas atau bukan, serta mampu mengontrol perilakunya dimana mampu memutuskan sesuatu dengan memikirkan sebab akibat yang akan berdampak pada dirinya kedepannya.

Penelitian menunjukkan bahwa di kalangan mahasiswa Universitas 17 Agustus Surabaya, terdapat korelasi negatif antar Fear of Missing Out (FoMO) dan pengendalian diri. Dengan memanfaatkan media sosial secara bertanggung jawab, seseorang dapat meningkatkan kegunaannya dan mengurangi rasa takut kehilangan aktivitas positif. Selain itu, pengendalian diri siswa dapat diperkuat dengan menyaring informasi dan melakukan pengambilan keputusan serta pengendalian tindakan

Fomo pada mahasiswa pengguna media sosial instagram : Bagaimana peranan kontrol diri ?

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan disimpulkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan fomo. Penelitian ini memiliki tujuan untuk memastikan bagaimana kontrol diri Mahasiswa dan ketakutan mereka akan ketinggalan (FoMO) berhubungan satu sama lain. Peneliti melakukan penelitian ini berdasarkan sejumlah temuan empiris yang menunjukkan bagaimana pengendalian diri siswa mempengaruhi perilaku mereka terkait FOMO, atau rasa takut ketinggalan. Sampel sebanyak 195 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dijadikan sebagai subjek penelitian. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara pengendalian diri siswa dan rasa takut ketinggalan (FoMO). Oleh karena itu, ketakutan akan ketinggalan (FoMO) menurun seiring dengan meningkatnya kontrol diri, namun hal sebaliknya juga terjadi: semakin banyak FoMO, semakin berkurang pengendalian diri.

Diharapkan untuk mahasiswa agar tidak merugikan diri sendiri, hendaknya siswa dapat mengurangi keinginan untuk update dan meningkatkan kontrol diri. Mereka juga harus bisa memanfaatkan media sosial dengan bijak agar tidak merugikan diri sendiri atas apa yang mereka lihat di sana, menjadi pelajar yang produktif dalam hal-hal yang positif sehingga memiliki kontrol yang baik dalam menyaring informasi yang diperoleh, dan tidak mudah termakan berita yang tidak diketahui kebenarannya, mampu memfokuskan diri pada hal-hal prioritas dibandingkan membuang waktu untuk hal negatif serta mampu mengambil keputusan serta perilaku dengan memikirkan sebab akibat yang akan dihadapi kedepannya.

Fomo pada mahasiswa pengguna media sosial instagram : Bagaimana peranan kontrol diri ?

Referensi

- Abel, Jessica P., Buff, Cheryl L., Burr, Sarah A. (2016). Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research–First Quarter*. Volume 14, Number 1.
- Abeele, Mariek M. P. Vanden, and Antonius J. Van Rooij. (2016). Fear of missing out (fomo) as a predictor of problematic social media use among teenagers. *Journal of Behavioral Addictions*, vol. 5, no. S1, 2016, p. 4.
- Agung, Ivan Muhammad. (2016). *Aplikasi SPSS Pada Penelitian Psikologi*. Pekanbaru: Mujtahadah Press.
- Aksan, Aygul Tunc & Akbay, Sinem Evin. (2019). Smartphone addiction, fear of missing out, and perceived competence as predictors of social media addiction of adolescents. *European Journal of Educational Research*. Volume 8, Issue 2, 559 – 566. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.8.2.559>.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>.
- Alt, D. (2016). *Students' Wellbeing, Fear of Missing out, and Social Media Engagement for Leisure in Higher Education Learning Environments*.
- Andreassen, C.S., Pallesen, S. & Griffiths, M.D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism and self-esteem: findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*. 64. 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>.
- APJII. (2017). *Profil Pengguna Internet Indonesia, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*.
- Arikunto, S. (2009). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Fomo pada mahasiswa pengguna media sosial instagram : Bagaimana peranan kontrol diri ?

- Averill J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*. 80, 286-303. doi: 10.1037/h0034845
- Azka, Firdaus, & Kurniadewi. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. Volume 5, Nomor 2. <https://core.ac.uk/download/pdf/234030612.pdf>.
- Azwar, Saifuddin.(2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Blackwell, D., et al. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out predictors of social media use and addiction. *Personality and individual differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>.
- Curr Psychol. Andreassen, Cecilie Schou. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Curr Addict Rep* (2): 175-184.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Sage Publication.
- Dinatha, MN. (2017). Pemanfaatan Media Sosial Facebook Untuk Menilai Sikap Ilmiah (Afektif) Mahasiswa. *Journal Of Education Technology*. Vol. 1 No. (3) Pp. 211-217.
- Elhai, D. Jon., et al. (2016). Fear of Missing Out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>.
- Fathadhika, Sarentya & Afriani. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *JPSP: Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*. Vol. 2, No. 3.
- Hamzah, RE. (2015). Penggunaan Media Sosial di Kampus dalam Mendukung Pembelajaran Pendidikan. *Wacana Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*.Vol 14 No.1.
- Hariadi, A.F. (2018). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Hosgor, Haydar., et al. (2017). Examination In Terms of Different Variables of Prevalence of Fear of Missing Out Among College Students. *International Journal of Academic Value Studies (Javstudies)*. Vol: 3, Issue: 17, pp. 213- 223.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), article 4. <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>.

Fomo pada mahasiswa pengguna media sosial instagram : Bagaimana peranan kontrol diri ?

- JWT. (2011). Fear of Missing Out (FOMO). di akses dari http://www.jwtintelligence.com/production/FOMO_JWT_TrendReport_May2011.pdf.
- Kandell, J. J. (1998). *Internet addiction on campus: The vulnerability of college students*. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 11–17.
- Kaplan, Andreas M. & Haenlein, Michael. (2010). *Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media*. *Business Horizons* 53, 59—68.
- Przybylski, A., Murayama, K., Dehaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers In Human Behavior*, 1841-1848. Doi: 10.1016/J.Chb.2013.02.014
- Puspitadesi, D. I., Yuliadi, I., & Nugroho, A. A. (2013). Hubungan antara Figur Kelekatannya Orangtua dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Remaja SMA Negeri 11 Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 1(4).
- Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono, (2011), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Bandung : Alfabeta.