

Peran Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dalam Memprediksi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Generasi Z

Pitri Liani¹, Lania Muharsih², Mohammad Iqbal³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indoensia

E-mail: ps22.pitriyani@mhs.ubpkarawang.ac.id¹, lania.muhsirih@ubpkarawang.ac.id²,
mohammad.iqbal@ubpkarawang.ac.id³

Article History:

Received: 14 Juni 2025

Revised: 27 Juni 2025

Accepted: 29 Juni 2025

Kata Kunci: *Fear of Missing Out (FoMO), kontrol diri, intensitas penggunaan media sosial, Gen Z, mahasiswa*

Abstrak: *Tingginya keterlibatan mahasiswa dalam media sosial berpotensi meningkatkan kecenderungan individu merasa tertinggal terhadap informasi maupun pengalaman sosial di lingkungan digital. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa Generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori. Responden penelitian berjumlah 370 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling. Data dikumpulkan melalui skala yang mengukur kontrol diri, intensitas penggunaan media sosial, dan Fear of Missing Out (FoMO) menggunakan instrumen yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda untuk menguji pengaruh masing-masing variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap Fear of Missing Out (FoMO), baik secara parsial maupun simultan. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat FoMO pada mahasiswa dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengendalikan diri serta tingkat keterlibatan dalam penggunaan media sosial. Oleh karena itu, penguatan kontrol diri dan penggunaan media sosial secara bijaksana menjadi aspek penting dalam meminimalkan kecenderungan FoMO pada mahasiswa Generasi Z.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial, komunikasi, serta pembentukan identitas individu, khususnya pada generasi muda yang tumbuh dalam lingkungan berbasis internet. Generasi Z atau yang biasa disebut Gen Z merupakan individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dikenal sebagai *digital natives* karena sejak usia dini telah terbiasa menggunakan teknologi digital dan media sosial sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari (Yunanta *et al.*, 2025). Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang aktualisasi diri, pembentukan identitas sosial, serta pengembangan relasi interpersonal secara

virtual (Muhajirina *et al.*, 2024). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah Gen Z di Provinsi Jawa Barat mencapai $\pm 12,9$ juta jiwa atau 27,94% dari total penduduk Indonesia, yang menjadikannya kelompok populasi terbesar di provinsi tersebut. Jika disesuaikan dengan rentang usia Gen Z, maka jumlah Gen Z di Karawang diperkirakan mencapai lebih dari 500.000 orang. Tingginya keterlibatan Gen Z dalam aktivitas digital menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sosial mahasiswa, yang turut memengaruhi pola perilaku, emosi, serta kesejahteraan psikologis individu (Nggilimara & Kristinawati, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital tidak hanya memberikan manfaat dalam aspek komunikasi, tetapi juga memunculkan berbagai fenomena psikologis baru yang relevan untuk diteliti dalam konteks psikologi sosial dan perkembangan.

Salah satu fenomena psikologis yang berkembang seiring meningkatnya penggunaan media sosial adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO didefinisikan sebagai perasaan khawatir atau cemas ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial, informasi, maupun aktivitas yang dianggap bernilai oleh orang lain (Przybylski *et al.*, 2013). Kondisi tersebut dapat memunculkan kekhawatiran bahwa individu tidak memperoleh pengalaman yang sama dengan lingkungan sosialnya, sehingga meningkatkan kecenderungan FoMO. Menurut Caroline dan Mahestu (dalam Maza & Aprianty, 2022), FoMO merupakan ketakutan akan ketinggalan berita dan sindrom ini berkembang seiring adanya penggunaan berlebihan dalam penggunaan internet. Jo *et al.*, (dalam Mutiara *et al.*, 2025) menambahkan bahwa FoMO membuat individu berusaha meniru dan mengikuti tren yang tengah ramai di media digital. Alt (2015) menjelaskan bahwa FoMO mencerminkan ketakutan individu akan kehilangan pengalaman sosial, informasi terbaru, maupun peluang komersial yang berpotensi memberikan manfaat bagi individu. FoMO mendorong individu untuk terus terhubung dengan media sosial guna memastikan bahwa dirinya tidak tertinggal dari berbagai aktivitas yang dilakukan oleh lingkungan sosialnya. Studi terbaru pada Gen Z di Kabupaten Karawang menunjukkan bahwa keterlibatan tinggi dalam media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan FoMO, yang mencerminkan kekhawatiran individu terhadap kemungkinan tertinggal informasi maupun tren sosial digital (Rizky *et al.*, 2024). Individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung lebih sering memantau aktivitas orang lain melalui media sosial, dan mengalami kecemasan ketika merasa tertinggal dari pengalaman sosial tertentu (Nugrahanto & Hartini, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan dinamika psikologis individu dalam merespons tekanan sosial digital yang semakin meningkat.

Survei pra-penelitian yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa Gen Z menunjukkan bahwa 66,7% responden merasa cemas ketika tidak mengetahui aktivitas terbaru teman-temannya di media sosial, 60% merasa tertinggal jika tidak membuka *platform* digital dalam beberapa jam, dan 56,7% merasa hidup orang lain tampak lebih menarik dibanding dirinya. Sebagian besar responden juga mengungkapkan bahwa individu sulit melepaskan diri dari media sosial dan memiliki dorongan untuk terus memantau informasi. Temuan awal menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa khawatir tertinggal pengalaman sosial yang dialami orang lain (*social FoMO*), merasa perlu mengetahui informasi terbaru yang sedang berkembang (*news FoMO*), serta memiliki kekhawatiran kehilangan peluang tertentu yang dianggap bernilai (*commercial FoMO*). Selain itu, lebih dari 70% responden melaporkan menggunakan media sosial selama 3–5 jam per hari, yang menunjukkan tingginya keterlibatan individu dalam aktivitas digital.

FoMO muncul ketika kebutuhan psikologis individu terhadap keterhubungan sosial tidak terpenuhi secara optimal sehingga individu terdorong untuk terus memantau aktivitas sosial orang lain melalui media digital (Przybylski *et al.*, 2013). Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengatur dorongan perilaku dan penggunaan media sosial secara lebih adaptif sehingga dapat menekan kecenderungan munculnya FoMO (De Ridder *et al.*, 2011). Penelitian

.....

Maza dan Aprianty (2022) menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap FoMO pada remaja pengguna media sosial. Penelitian Priyono *et al.* (2025) juga menunjukkan bahwa kontrol diri berperan dalam menurunkan kecenderungan kecemasan sosial digital pada mahasiswa pengguna Instagram. Yunanta *et al.* (2025) menemukan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam mengurangi kecenderungan FoMO pada Gen Z. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri berfungsi sebagai faktor protektif dalam membantu individu mengelola perilaku digital secara lebih terarah.

Intensitas penggunaan media sosial mencerminkan tingkat keterlibatan individu dalam aktivitas digital yang meliputi frekuensi penggunaan, durasi, serta keterikatan emosional terhadap media sosial (Ellison *et al.*, 2007). Ketika individu secara terus-menerus melihat aktivitas orang lain di media sosial, muncul kecenderungan merasa tertinggal pengalaman sosial yang dianggap lebih menarik. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi munculnya FoMO. Individu dengan keterlibatan tinggi pada media sosial cenderung lebih sering terpapar informasi mengenai aktivitas orang lain sehingga meningkatkan kecenderungan melakukan perbandingan antara individu lain dan dirinya (Jenkins-Guarnieri *et al.*, 2013). Penelitian Natasya dan Sirait (2023) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap FoMO pada remaja. Raharjo dan Soetjningsih (2022) juga menemukan bahwa tingginya penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan FoMO pada mahasiswa. Munita *et al.* (2025) menunjukkan bahwa penggunaan TikTok secara intens berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan kecemasan akan ketertinggalan pengalaman sosial.

Boer *et al.* (2020) mengelompokkan penggunaan media sosial ke dalam kategori rendah yaitu kurang dari 2 jam, kategori sedang dari 2–5 jam, dan kategori tinggi lebih dari 5 jam per hari. Kategorisasi ini digunakan untuk menggambarkan tingkat keterlibatan individu dalam penggunaan media sosial. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, pembagian durasi penggunaan media sosial juga digunakan sebagai indikator untuk mengklasifikasikan tingkat intensitas penggunaan media sosial responden. Pengukuran intensitas penggunaan media sosial dalam beberapa penelitian dilakukan dengan mengkategorikan durasi penggunaan harian.

Berdasarkan landasan teori dan temuan empiris sebelumnya, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap FoMO pada mahasiswa Generasi Z. Secara parsial, kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial diduga berpengaruh terhadap FoMO, serta secara simultan kedua variabel tersebut berkontribusi dalam menjelaskan variasi FoMO. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji variabel FoMO, masih terdapat kesenjangan penelitian terutama pada pengujian pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial secara simultan pada konteks mahasiswa Gen Z di perguruan tinggi swasta. Sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak menguji pengaruh antar variabel secara terpisah, sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kontribusi faktor personal dan faktor perilaku digital secara bersama-sama dalam menjelaskan FoMO. Selain itu, penelitian mengenai FoMO pada mahasiswa Gen Z di Universitas Buana Perjuangan Karawang masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian yang secara khusus menguji pengaruh kedua variabel tersebut secara simultan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa Gen Z Universitas Buana Perjuangan Karawang.

LANDASAN TEORI

Fear of Missing Out

Fear of missing out merupakan konsep psikologis yang merujuk pada perasaan khawatir individu ketika merasa tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap bernilai (Przybylski *et al.*, 2013). Alt (2015) menjelaskan bahwa FoMO mencerminkan ketakutan individu terhadap kemungkinan kehilangan pengalaman sosial, informasi terbaru, maupun peluang tertentu yang dianggap penting. Dalam perspektif *Self Determination Theory* (SDT), FoMO berkaitan dengan kebutuhan dasar psikologis berupa *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* yang memengaruhi kesejahteraan individu (Przybylski *et al.*, 2013). FoMO mencakup dimensi *social FoMO* yang berkaitan dengan keteringgalan interaksi sosial, *news FoMO* yang berkaitan dengan kebutuhan memperoleh informasi terbaru, serta *commercial FoMO* yang berkaitan dengan kekhawatiran kehilangan peluang tertentu. Ketiga dimensi tersebut menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berkaitan dengan interaksi sosial, tetapi juga berkaitan dengan kebutuhan individu untuk tetap relevan dalam arus informasi dan peluang yang berkembang di media digital.

Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, emosi, serta perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang (De Ridder *et al.*, 2011). Tangney *et al.* (2004) menjelaskan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur perilaku sesuai norma sosial serta menghindari tindakan impulsif. De Ridder *et al.* (2011) membagi kontrol diri ke dalam dua dimensi utama yaitu *inhibition* yang berkaitan dengan kemampuan menahan impuls serta *initiation* yang berkaitan dengan kemampuan memulai perilaku yang mendukung pencapaian tujuan jangka panjang. Kontrol diri berperan penting dalam membantu individu mengelola penggunaan media sosial secara adaptif sehingga dapat meminimalkan kecenderungan FoMO.

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial merupakan tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan media sosial yang meliputi frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, serta keterikatan emosional terhadap media sosial (Ellison *et al.*, 2007). Jenkins-Guarnieri *et al.* (2013) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial mencerminkan tingkat keterlibatan individu dalam media sosial yang terintegrasi dalam kehidupan sosial sehari-hari. Dimensi *social integration and emotional connection* menggambarkan keterikatan emosional individu terhadap media sosial serta perannya dalam mempertahankan hubungan sosial. Dimensi *integration into social routines* menunjukkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga telah menjadi bagian dari pola interaksi sosial individu. Tingginya intensitas penggunaan media sosial meningkatkan paparan individu terhadap aktivitas sosial orang lain sehingga dapat memicu kecemasan akan keteringgalan pengalaman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksplanatori yang bertujuan untuk menguji pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial terhadap *fear of missing out*. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian berfokus pada pengukuran variabel dalam bentuk data numerik serta pengujian hipotesis menggunakan analisis statistik (Sugiyono, 2017). Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa skala psikologi berbentuk skala *likert* yang disebarkan melalui *Google Form*. Responden dalam penelitian ini

adalah mahasiswa Gen Z Universitas Buana Perjuangan Karawang dengan rentang usia 19–29 tahun. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *quota sampling*. Jumlah populasi mahasiswa Gen Z Universitas Buana Perjuangan Karawang sebanyak 9.385, maka jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus dan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, diperoleh sebanyak 370 responden yang dianggap representatif untuk menggambarkan populasi penelitian.

Instrumen pertama yang digunakan adalah *Fear of Missing Out Scale* yang dikembangkan oleh Alt (2015) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Aurira *et al.* (2023). Skala ini terdiri dari 17 item yang mengukur tiga dimensi yaitu *social FoMO*, *news FoMO*, dan *commercial FoMO*. Skala menggunakan rentang skor *likert* 1–5. Hasil uji validitas menunjukkan nilai berkisar antara 0.42–0.74, sehingga seluruh item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.842 yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi.

Instrumen kedua adalah *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney *et al.* (2004) dan dikembangkan kembali oleh De Ridder *et al.* (2011) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Arifin dan Milla (2020). Skala ini terdiri dari 10 item yang mengukur dua dimensi yaitu *inhibition* dan *initiation* dengan rentang skor *likert* 1–7. Hasil uji validitas menunjukkan nilai berkisar antara 0.394–0.670 sehingga seluruh item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.860 sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Instrumen ketiga adalah *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) yang dikembangkan oleh Jenkins-Guarnieri *et al.* (2013) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Ardelia (2024). Skala ini terdiri dari 10 item yang mengukur dua dimensi yaitu *social integration and emotional connection* serta *integration into social routines* dengan rentang skor *likert* 1–5. Skala intensitas penggunaan media sosial menunjukkan validitas konstruk yang baik berdasarkan hasil analisis faktor, dengan nilai *factor loading* yang memenuhi kriteria (>0.30). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0.70 sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan dalam penelitian.

Teknik analisis data meliputi uji asumsi dasar berupa uji normalitas dan uji linearitas (Sugiyono, 2021). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda yang terdiri dari uji parsial dan uji simultan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Selain itu dilakukan uji koefisien determinasi untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dalam menjelaskan variasi FoMO. Serta dilakukan uji beda untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata variabel penelitian pada kelompok responden yang berbeda, seperti berdasarkan jenis kelamin, usia, atau karakteristik demografis lainnya. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan *software* JASP versi 0.18.1.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisa Data

Penelitian ini melibatkan 370 mahasiswa Gen Z Universitas Buana Perjuangan Karawang sebagai responden. Analisis dilakukan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial terhadap FoMO. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda melalui *software* JASP. *Platform* media sosial yang paling banyak digunakan responden adalah Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Sebagian besar responden menggunakan media sosial selama lebih dari 6 jam per hari, yang menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas harian mahasiswa Gen Z.

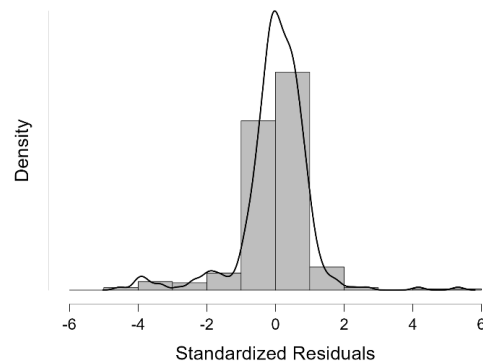
.....

Tabel 1. Hasil Demografi

Kriteria	Keterangan	Total	Persen
Usia	19-21 tahun	197	53.2
	22-24 tahun	132	35.7
	25-27 tahun	33	8.9
	28-29 tahun	8	2.2
Jenis kelamin	Laki-laki	148	40
	Perempuan	222	60
Jurusan	PGSD	18	4.9
	PAI	6	1.6
	PPKN	5	1.4
	Hukum	25	6.8
	Psikologi	73	19.7
	Farmasi	18	4.9
	Manajemen	69	18.6
	Akuntansi	23	6.2
	Teknik Mesin	22	5.9
	Teknik Informatika	39	6.2
	Teknik Industri	53	5.9
	Sistem Informasi	19	5.1
Angkatan	2022	33	8.9
	2023	26	7.0
	2024	131	35.4
	2025	179	48.4
	Lainnya: 2021	1	0.3
Platform yang sering digunakan	Instagram	139	37.6
	Tiktok	171	46.2
	Facebook	18	4.9
	X	41	11.0
	WhatsApp	1	0.3
Berapa Lama Penggunaan	1-2 jam/hari	10	2.7
	3-4 jam/hari	25	6.8
	5-6 jam/hari	91	24.6
	>6 jam/hari	244	65.9

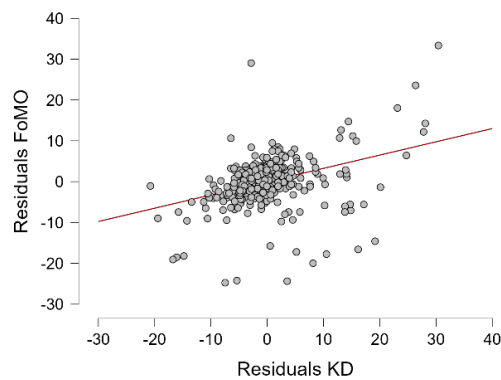
Berdasarkan data demografi, mayoritas responden berada pada rentang usia 19–21 tahun (53.2%), diikuti usia 22–24 tahun (35.7%), sehingga menunjukkan dominasi kelompok dewasa awal Gen Z. Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan (60%), sedangkan laki-laki sebesar 40%. Ditinjau dari program studi, responden paling banyak berasal dari Psikologi (19.7%), diikuti Manajemen (18.6%), dan Teknik Industri (14.3%), yang menunjukkan dominasi bidang ilmu sosial dan teknik. Berdasarkan angkatan, mayoritas responden berasal dari angkatan 2025 (48.4%) dan 2024 (35.4%), yang menunjukkan dominasi mahasiswa aktif pada masa studi awal. Platform media sosial yang paling dominan digunakan adalah TikTok (46.2%), diikuti Instagram (37.6%), menunjukkan preferensi mahasiswa terhadap media sosial berbasis video pendek dan visual. Berdasarkan durasi penggunaan, mayoritas responden (65,9%) menggunakan media sosial selama lebih dari enam jam per hari. Temuan ini menunjukkan tingginya keterlibatan mahasiswa Generasi Z dengan media sosial sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari. Intensitas penggunaan yang tinggi meningkatkan paparan terhadap berbagai informasi dan aktivitas sosial di dunia digital, sehingga berpotensi memperkuat kecenderungan munculnya Fear of Missing Out (FoMO), terutama apabila tidak diimbangi dengan kontrol diri yang baik.

Standardized Residuals Histogram



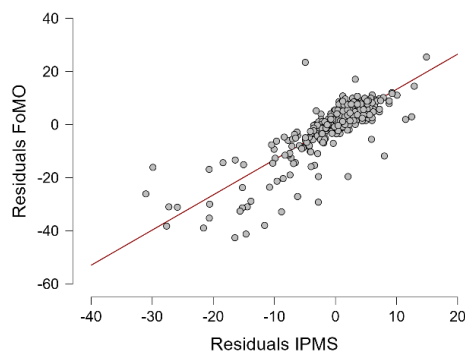
Gambar 1. Normalitas

Partial Regression Plot FoMO vs. KD



Gambar 2. Linearitas FoMO vs KD

Standardized Residuals Histogram FoMO vs. IPMS



Gambar 3. Normalitas FoMO vs IPMS

Berdasarkan *histogram standardized residual* menunjukkan pola distribusi yang mendekati kurva normal (*bell-shaped curve*). Sebaran residual berada di sekitar nilai nol dan tidak menunjukkan penyimpangan ekstrem. Hal ini menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas dalam analisis regresi telah terpenuhi. Uji linearitas bertujuan

untuk mengetahui apakah kaitan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear. Berdasarkan grafik *partial regression plot* antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Kontrol Diri (KD) menunjukkan pola sebaran titik yang mengikuti arah garis regresi. Meskipun terdapat variasi sebaran data, pola hubungan tetap menunjukkan kecenderungan linear. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan FoMO memenuhi asumsi linearitas. Selanjutnya, *partial regression plot* antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Intensitas Penggunaan Media Sosial (IPMS) menunjukkan pola titik yang mengikuti garis regresi secara lebih konsisten. Sebaran data yang membentuk kecenderungan garis lurus menunjukkan bahwa kaitan antara intensitas penggunaan media sosial dan FoMO bersifat linear.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis	Uji Parsial	Uji Simultan	β	p-value
Ha1 : Ada pengaruh kontrol diri terhadap <i>fear of missing out</i> pada mahasiswa Gen Z Universitas Buana Perjuangan Karawang.	18.230		0.689	<.001
Ha2 : Ada pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap <i>fear of missing out</i> mahasiswa Gen Z Universitas Buana Perjuangan Karawang.	39.950		0.901	<.001
Ha3 : Ada pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial terhadap <i>fear of missing out</i> pada mahasiswa Gen Z Universitas Buana Perjuangan Karawang.		938.084		<.001

Hasil analisis uji parsial menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap FoMO dengan nilai t sebesar 18.230, koefisien beta sebesar 0.689, dan nilai signifikansi $p < 0.001$. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan prediktor yang kuat terhadap FoMO. Selain itu, intensitas penggunaan media sosial juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap FoMO dengan nilai t sebesar 39.950, koefisien beta sebesar 0.901 yang menunjukkan pengaruh positif dan nilai signifikansi $p < 0.001$, yang menunjukkan bahwa variabel ini memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap FoMO. Selanjutnya, hasil uji simultan menunjukkan bahwa kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap FoMO, dengan nilai F sebesar 938.084 dan $p < 0.001$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh hipotesis dalam penelitian ini diterima, baik secara parsial maupun simultan.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	F change	p-value
0.915	0.836	0.836	938.084	<.001

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai $R = 0.915$, $R^2 = 0.836$, dan Adjusted $R^2 = 0.836$ dengan nilai $F \text{ change} = 938.084$ dan $p < 0.001$. Nilai R^2 menunjukkan bahwa kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial secara bersama-sama mampu menjelaskan 83.6% variasi FoMO pada mahasiswa. Sementara itu, sebesar 16.4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian, seperti kebutuhan akan penerimaan sosial, serta faktor psikologis lain yang berkaitan dengan interaksi sosial (Alt, 2015). Arah pengaruh menunjukkan hubungan positif, di mana peningkatan kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial diikuti dengan peningkatan FoMO, dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel yang paling dominan.

Tabel 4. Hasil Uji Kategorisasi

Instrumen	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Fear of missing out</i>	Rendah	58	15.7
	Tinggi	312	84.3
Kontrol Diri	Rendah	62	16.8
	Tinggi	308	83.2
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Rendah	60	16.22
	Tinggi	310	83.8

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi pada seluruh variabel penelitian. Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) didominasi kategori tinggi sebesar 84.3%, kontrol diri sebesar 83.2%, dan intensitas penggunaan media sosial sebesar 83.8%. Sementara itu, kategori rendah pada masing-masing variabel berada di bawah 20% dari total responden. Secara keseluruhan, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki tingkat kontrol diri, intensitas penggunaan media sosial, dan kecenderungan FoMO yang sama-sama tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang cukup dominan dalam kehidupan mahasiswa Generasi Z.

Tabel 5. Hasil Uji Beda

	Grup	Mean	p
Jenis kelamin terhadap FoMO	Laki-laki	67.014	0.280
	Perempuan	65.414	
Lama penggunaan media sosial terhadap FoMO	>6 jam/hari	67.471	<.001
	1-2 jam/hari	63.700	
	3-4 jam/hari	54.200	
	5-6 jam/hari	65.769	
	Akuntansi	65.609	
Program studi terhadap FoMO	Farmasi	62.333	0.082
	Hukum	71.800	
	Manajemen	67.087	
	PAI	68.667	
	PGSD	65.056	
	PPKN	70.000	
	Psikologi	61.644	
	Sistem Informasi	63.211	
	Teknik Industri	69.189	
	Teknik Informatika	66.436	
	Teknik Mesin	67.864	

Tidak terdapat perbedaan FoMO berdasarkan jenis kelamin ($p = 0.280$) dan program studi ($p = 0.082$). Namun, terdapat perbedaan signifikan berdasarkan lama penggunaan media sosial ($p < 0.001$), dengan FoMO tertinggi pada kelompok >6 jam/hari ($Mean = 67.471$).

Pembahasan

Mayoritas responden berada pada rentang usia 19–21 tahun (53.2%), menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada tahap dewasa awal. Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan (60%) dibandingkan laki-laki (40%). Ditinjau dari program studi, jumlah responden terbanyak berasal dari Psikologi (19.7%) dan Manajemen (18.6%), menunjukkan partisipasi terbesar berasal dari bidang ilmu sosial. Berdasarkan angkatan, responden didominasi oleh angkatan 2025 (48.4%) dan 2024 (35.4%), yang menunjukkan mayoritas

merupakan mahasiswa aktif. Platform media sosial yang paling banyak digunakan adalah TikTok (46.2%) dan Instagram (37.6%), yang menandakan tingginya penggunaan media sosial berbasis visual. Selain itu, sebagian besar responden menggunakan media sosial selama lebih dari 6 jam per hari (65.9%), yang menunjukkan tingkat keterlibatan yang relatif tinggi dalam aktivitas digital sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berperan dalam memengaruhi kecenderungan FoMO pada mahasiswa Gen Z. Individu yang memiliki kemampuan mengendalikan perilaku cenderung lebih mampu mengatur prioritas aktivitas sehingga tidak selalu terdorong untuk memantau aktivitas orang lain di media sosial. Menurut Tangney *et al.*, (2004) kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur impuls, emosi, serta perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang dan norma yang berlaku. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mempertimbangkan konsekuensi dari perilaku yang dilakukan sehingga lebih mampu mengelola kebiasaan yang berpotensi menimbulkan dampak negatif. Kemampuan ini berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial dan kebutuhan menjaga kestabilan psikologis, terutama pada generasi yang tumbuh di lingkungan digital yang sangat dinamis (Nesi *et al.*, 2020).

Secara teoritis, individu dengan kontrol diri yang baik cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih stabil sehingga tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial digital. Ketika individu mampu mengendalikan dorongan untuk selalu memeriksa media sosial, individu akan lebih selektif dalam merespons informasi sosial yang diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri berperan sebagai faktor protektif terhadap kecenderungan FoMO karena individu tidak sepenuhnya bergantung pada validasi sosial dari lingkungan digital (De Ridder *et al.*, 2011). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri berhubungan dengan penggunaan media sosial yang lebih terarah dan tidak berlebihan, sehingga dapat mengurangi kecenderungan munculnya kecemasan sosial (Blachnio & Przepiorka, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh positif terhadap FoMO, yang mengindikasikan bahwa individu dengan kontrol diri yang lebih tinggi juga menunjukkan kecenderungan FoMO yang lebih tinggi. Temuan ini berbeda dengan sebagian besar penelitian sebelumnya yang umumnya menunjukkan hubungan negatif, namun dapat dijelaskan bahwa kontrol diri tidak selalu berfungsi untuk menekan kondisi psikologis tertentu. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan penahanan impuls, tetapi juga kemampuan individu dalam mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan dan kebutuhan yang dianggap penting (Milyavskaya & Inzlicht, 2017). Dalam konteks ini, individu dengan kontrol diri yang tinggi tetap dapat memilih untuk terlibat dalam aktivitas sosial yang dianggap relevan. Di sisi lain, FoMO berkaitan dengan kebutuhan keterhubungan sosial yang tetap dapat muncul meskipun individu memiliki kemampuan regulasi diri yang baik (Przybylski *et al.*, 2013).

Secara konseptual, intensitas penggunaan media sosial menunjukkan sejauh mana media sosial terintegrasi dalam kehidupan individu, baik dalam aktivitas akademik maupun sosial. Individu yang memiliki keterlibatan tinggi dalam media sosial cenderung menjadikan media digital sebagai sumber utama informasi sosial, sehingga meningkatkan kecenderungan individu untuk terus memperbarui informasi yang dianggap penting (Jenkins-Guarnieri *et al.*, 2013). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berulang dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan pemantauan aktivitas orang lain secara otomatis, yang pada akhirnya meningkatkan risiko munculnya FoMO (Roberts & David, 2020).

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa FoMO tidak hanya dipengaruhi oleh faktor personal, tetapi juga oleh lingkungan digital yang menyediakan stimulus sosial secara terus menerus. Interaksi sosial yang terjadi melalui media digital dapat memunculkan persepsi bahwa

.....

individu lain memiliki pengalaman yang lebih menarik, sehingga memicu keinginan untuk terus terhubung secara *online* (Alt, 2015). Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial dapat memperkuat kebutuhan individu untuk memperoleh rasa memiliki dalam kelompok sosial digital (Riordan *et al.*, 2020).

Secara simultan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial berperan secara bersama-sama dalam memengaruhi FoMO. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman psikologis individu dalam media sosial terbentuk melalui interaksi antara karakteristik personal dan lingkungan digital. Individu yang memiliki keterlibatan tinggi dalam media sosial namun tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi perilaku yang baik cenderung lebih rentan mengalami kecemasan sosial digital (Przybylski *et al.*, 2013). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kombinasi faktor psikologis dan faktor penggunaan teknologi berperan dalam menjelaskan perilaku digital pada generasi muda (Kross *et al.*, 2021).

Implikasi penelitian menunjukkan pentingnya meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai penggunaan media sosial secara sehat. Pengembangan kemampuan kontrol diri dapat membantu mahasiswa mengatur batas penggunaan media sosial sehingga tidak mengganggu kesejahteraan psikologis. Selain itu, edukasi literasi digital dapat membantu mahasiswa memahami bahwa informasi yang ditampilkan di media sosial tidak selalu mencerminkan kondisi yang sebenarnya, sehingga dapat mengurangi kecenderungan memantau aktivitas orang lain secara berlebihan (Vogel *et al.*, 2014). Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkuat kajian psikologi digital mengenai hubungan antara faktor personal dan perilaku penggunaan media sosial dalam memengaruhi FoMO.

Selain itu, hasil uji beda menunjukkan bahwa FoMO tidak berbeda secara signifikan berdasarkan jenis kelamin dan program studi, yang mengindikasikan bahwa FoMO merupakan fenomena yang relatif universal di kalangan mahasiswa. Hal ini mendukung pandangan bahwa FoMO lebih berkaitan dengan kebutuhan psikologis dasar individu, khususnya kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*), yang dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang latar belakang demografis (Przybylski *et al.*, 2013). Namun, perbedaan signifikan ditemukan berdasarkan lama penggunaan media sosial, di mana individu dengan durasi penggunaan yang lebih tinggi menunjukkan tingkat FoMO yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa FoMO tidak hanya dipengaruhi oleh kurangnya kontrol diri, tetapi juga oleh bagaimana individu mengelola keterlibatan sosialnya di era digital.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan data persepsi responden yang memungkinkan adanya perbedaan antara jawaban dengan kondisi sebenarnya dan karakteristik responden dalam penelitian ini relatif homogen. Penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan variabel lain seperti *self-esteem*, *loneliness*, atau *social comparison* untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi FoMO (Riordan *et al.*, 2020). Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan longitudinal agar dapat melihat perubahan perilaku penggunaan media sosial dalam jangka waktu tertentu.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial memiliki peran penting dalam menjelaskan FoMO pada mahasiswa Gen Z. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut berpengaruh signifikan, baik secara terpisah maupun secara simultan, sehingga seluruh hipotesis penelitian dapat diterima. Temuan ini menegaskan bahwa kecenderungan FoMO tidak hanya berkaitan dengan seberapa sering individu menggunakan media sosial, tetapi juga dengan kemampuan individu dalam mengelola perilaku dan dorongan

.....

untuk tetap terhubung secara digital.

Secara praktis, penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan kontrol diri dan kesadaran penggunaan media sosial secara lebih seimbang agar mahasiswa dapat memanfaatkan media sosial tanpa menimbulkan tekanan psikologis yang berlebihan. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena data diperoleh berdasarkan jawaban responden serta karakteristik sampel yang relatif seragam, sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya mewakili populasi yang lebih luas. Penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan kondisi psikologis individu agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi FoMO.

DAFTAR REFERENSI

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Ardelia, V. (2024). *Adaptation and validation of Social Media Use Integration Scale in Indonesian context : An exploratory and confirmatory factor analysis*. 23(1), 61–70.
- Aurira, P., Andayani, T. R., Supratiwi, M., & Nursodiq, F. (2023). Fear of Missing Out Scale Adaptation in Indonesia. *Psychological Research on Urban Society*, 6(2), 6. <https://doi.org/10.7454/proust.v6i2.1127>
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Karawang. (2025). *Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di Kabupaten Karawang tahun 2024*. BPS Kabupaten Karawang.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2021). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514–519. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FoMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- De Ridder, D. T. D., De Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & Van Hoof, E. A. J. (2011). *Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control*. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Janiyah, F. T. M., & Dewi, D. K. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(01), 560–573. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61807>
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. (2013). Development and validation of a

- social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38–50. <https://doi.org/10.1037/a0030277>
- Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C., Jonides, J., & Ybarra, O. (2021). Social media and well-being: Pitfalls, progress, and next steps. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1), 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>
- 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 Tersedia Online : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 148–157.
- Milyavskaya, M., & Inzlicht, M. (2017). What’s so great about self-control? Examining the importance of effortful self-control and temptation in predicting real-life depletion and goal attainment. *Social Psychological and Personality Science*, 8(6), 603–611. <https://doi.org/10.1177/1948550616679237>
- Muhajirina, D., Mukhlis, A. L., Luthfiah, K., Khovifah, K., Adinda, D. F., Hifza, H., & Hubban, F. M. (2024). Identifikasi generasi milenial golongan Z di desa Tuntungan II kecamatan Pancur Batu. *PENDIS (Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial)*, 2 (2).
- Munita, R., Candra, A. A., Usmanto, H., Jambi, U., & Tiktok, A. (2025). *Jurnal Pendidikan Berkelanjutan Jurnal Pendidikan Berkelanjutan*. 6(2), 11–25.
- Natasya, P., & Sirait, S. (2023). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) pada Remaja*. 3, 6535–6548.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2020). Transformation of adolescent peer relations in the social media context. *Developmental Psychology*, 56(5), 733–748. <https://doi.org/10.1037/dev0000905>
- Nggilimara, M. A., & Kristinawati, W. (2025). Pengaruh gratitude terhadap fomo (fear of missing out) pada remaja pengguna media sosial tiktok di kota Waingapu. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, Vol. 4 No. 2.
- Nia Bening Mutiara, Abelia Agustin, Risma Anita Puriani, & Rani Mega Putri. (2025). Fenomena FOMO : Bagaimana Self Control Mempengaruhi Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 3(2), 130–145. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.3147>
- Panggih Nugrahanto, B., & Hartini, N. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(3), 225–240. <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i3.39>
- 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>
- Putri, A. R., & Kustanti, E. R. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan fear of missing out pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, 10(1), 52–59.
- Raharjo, T., & Soetjningsih, C. H. (2022). Kecanduan media sosial dan fear of missing out pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 98–107.
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2020). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Journal of Psychiatry Research*, 116, 43–50. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.05.021>
- Rizky, A., Mulyadi, D., & Sungkono, S. (2024). Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap perilaku konsumen dalam pembelian produk viral di media sosial pada Generasi Z di Kabupaten Karawang. *Neraca: Jurnal Ekonomi, Manajemen dan Akuntansi*, 2(9), 211–219.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out, social media

- intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Selfianti, A., Galugu, N. S., Zainuri, M. I., Pribadi, I., Selfianti, A., Galugu, N. S., Zainuri, M. I., & Pribadi, I. (2024). Remaja fear of missing out: bagaimana pengaruh intensitas penggunaan media sosial instagram dan relatedness? *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan*, 5(2), 97–112.
- Servidio, R. (2021). Self-control and problematic smartphone use among Italian university students: The mediating role of fear of missing out and smartphone use patterns. *Current Psychology*, 40, 4101–4111. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z>
- Sheila Pradani Agustine Priyono, Dyah Astorini Wulandari, Rr. Setyawati, & Fatin Rohmah Nur Wahidah. (2025). Dampak self control dan self esteem terhadap fear of missing out (fomo) pada mahasiswa pengguna media sosial instagram di universitas jenderal soedirman. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(4), 131–146. <https://doi.org/10.69714/wdt5s845>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, & Setiyawan. (2021). *Metode Penelitian Sumber Daya Manusia (Kuantitatif, Kualitatif, dan Studi Kasus)* (A. Nuryanto (ed.)). Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success*. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Yunanta, S., Lestari, B. S., Pratikto, H., & Psikologi, F. (2025). Fear of missing out pada generasi Z: Bagaimana peranan kontrol diri dan kepribadian? *INNER: Journal of Psychological Research*, 5(1), 11–22
-