



**DAMPAK SELF CONTROL DAN SELF ESTEEM TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FoMO)
PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DI
UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN**

Sheila Pradani Agustine Priyono ^{a*}, Dyah Astorini Wulandari ^b, Rr. Setyawati ^c Fatin Rohmah Nur Wahidah ^d

^a Psikologi, sheilapradani79@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah

^b Psikologi, rinirifqi@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah

^c Psikologi, rrsetyawati@ump.ac.id, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah

^d Psikologi, fatinrohmahwahidah@ump.ac.id, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah

* Korespondensi

ABSTRACT

College students are at a developmental stage that is vulnerable to social pressure, including the demand to follow trends and activities displayed on social media such as Instagram. In this situation, self control and self esteem skills are needed so that students do not easily experience Fear of Missing Out (FoMO), which is a feeling of anxiety when feeling left behind from the experiences of others. This study aims to determine the effect of self control and self esteem on Fear of Missing Out (FoMO) in student Instagram users at Jenderal Soedirman University. The method used is a quantitative approach involving 377 respondents selected through accidental sampling technique. Data were collected using a self control scale, a self-esteem scale, and a Fear of Missing Out (FoMO) scale. The results of the analysis showed a t value = -2.011 for the effect of self control on Fear of Missing Out (FoMO) and t = -2.720 for the effect of self esteem on Fear of Missing Out (FoMO). The F value = 3.760 indicates a significant influence between self-control and self esteem on Fear of Missing Out (FoMO). With an R Square of 0.020, this study shows that self control and self esteem contribute 2% to Fear of Missing Out (FoMO), while 98% is influenced by other factors not examined. These findings emphasize the importance of strengthening self control and self esteem to reduce anxiety caused by social media.

Keywords: *Students, Self Control, Self Esteem, Fear Of Missing Out (FoMO), Social Media*

Abstrak

Mahasiswa berada pada tahap perkembangan yang rentan terhadap tekanan sosial, termasuk tuntutan untuk mengikuti *tren* dan aktivitas yang ditampilkan di media sosial seperti Instagram. Dalam situasi ini, kemampuan *self control* dan *self esteem* diperlukan agar mahasiswa tidak mudah mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas saat merasa tertinggal dari pengalaman yang dialami orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self control* dan *self esteem* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram di Universitas Jenderal Soedirman. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 377 responden yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *self control*, skala *self esteem*, dan skala *Fear of Missing Out* (FoMO). Hasil analisis menunjukkan nilai t = -2.011 untuk pengaruh *self control* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) dan t = -2.720 untuk pengaruh *self esteem* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Nilai F = 3.760 menandakan adanya pengaruh signifikan antara *self control* dan *self esteem* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Dengan R Square = 0.020, penelitian ini menunjukkan bahwa *self control* dan *self esteem* memiliki kontribusi sebesar 2% terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO), sementara 98% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan *self control* dan *self esteem* untuk mengurangi kecemasan yang ditimbulkan oleh media sosial.

Kata Kunci: *Fear Of Missing Out (FoMO), Self Control, Self Esteem*

1. PENDAHULUAN

Teknologi terus mengalami perkembangan pesat seiring pada perkembangan zaman, saat ini kita hidup di era digital, berbagai jenis teknologi muncul untuk memenuhi kebutuhan manusia dalam mencapai berbagai tujuan. Salah satu teknologi penting adalah internet. Internet, sebagai hasil dari kemajuan teknologi, telah menciptakan cara baru untuk berinteraksi sosial yang berbeda dari sebelumnya. Jika dulu orang berkomunikasi langsung secara tatap muka, sekarang interaksi lebih banyak terjadi di dunia maya melalui *platform* komunikasi *online* seperti media sosial. Internet adalah sistem yang menghubungkan berbagai komputer dan sistem di seluruh dunia, meskipun seseorang menggunakan jaringan ini menggunakan berbagai sistem operasi dan aplikasi yang beragam memanfaatkan teknologi komunikasi yang telah ada, seperti telepon dan satelit, serta mematuhi protokol yang telah ditetapkan agar perangkat-perangkat dapat saling berkomunikasi [1].

Kemudahan akses media sosial di zaman sekarang telah meningkatkan jumlah penggunanya. Di Indonesia, yang memiliki populasi sekitar 278,7 juta jiwa, data dari Datareportal.com menunjukkan bahwa pada awal tahun 2024 terdapat 167 juta pengguna aktif media sosial. Ini berarti hampir 60 persen dari total populasi di Indonesia menggunakan media sosial. Berbagai *platform* media sosial, seperti *YouTube*, *Facebook*, *Instagram*, dan *Twitter*, sudah dikenal luas oleh masyarakat. *Instagram*, khususnya, adalah salah satu *platform* yang banyak digunakan karena menawarkan fitur-fitur menarik. Pengguna *Instagram* biasanya adalah orang-orang yang ingin berbagi pengalaman dan membangun identitas diri seseorang dalam menjalani berbagai peran sosial [2].

Instagram adalah aplikasi media sosial yang diciptakan oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger, yang mulai diluncurkan pada Oktober 2010. Bagi mahasiswa, tidak ada di *instagram* sering dianggap sebagai tanda kesulitan dalam bersosialisasi. Mahasiswa merasa kurang diperhatikan dan ingin diakui keberadaannya. Di era digital saat ini, banyak media sosial baru bermunculan, dan mahasiswa berusaha memahami fungsi setiap aplikasi agar tidak ketinggalan tren. Setelah mencoba berbagai *platform*, banyak dari mahasiswa menjadi kecanduan, terutama *Instagram*. Melihat foto-foto menarik, seseorang terdorong untuk mengunggah gambar diri atau objek lain untuk bersenang-senang, berharap mendapatkan banyak *likes* dan pujian. Ketika perhatian mulai mengalir, muncullah fenomena *selebgram* adalah orang yang terkenal di *instagram*, biasanya memiliki ribuan pengikut dan mengikuti sedikit orang lainnya, tanpa mempedulikan apakah pengikutnya mendukung atau justru menjatuhkannya [3].

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Dalam proses belajar ini, mahasiswa mendapatkan berbagai pengetahuan dan keterampilan yang diharapkan dapat membantu dalam karier masa depan. Selain itu, pengalaman di kampus juga memberikan kesempatan untuk mengembangkan diri dan membangun jaringan sosial yang bermanfaat (Wulan dan Abdullah, 2017). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Dengan demikian, mahasiswa merupakan seseorang yang sedang mengikuti pendidikan tinggi lanjutan setelah menyelesaikan sekolah menengah [5]

Menurut Hurlock (1822), Usia remaja terbagi menjadi tiga fase. Yang pertama adalah remaja awal, yang mencakup usia 10 hingga 13 tahun yang mulai mengalami perubahan fisik dan mencari jati diri. Lalu, pada remaja tengah (14-17 tahun), yang mengalami perkembangan emosi lebih kompleks dan memperluas hubungan sosial.

Penggunaan media sosial secara terus-menerus pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis. Mahasiswa yang terlalu sering terpapar kehidupan orang lain di media sosial lebih rentan mengalami perasaan cemas, iri, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri akibat perbandingan sosial yang tidak sehat. Hal ini juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis seperti menurunnya *self-esteem* dan melemahnya kontrol diri karena sulit mengatur waktu dan emosi dalam penggunaan media sosial [7]. Penggunaan media sosial yang awalnya untuk hiburan atau relasi sosial berubah menjadi perilaku kompulsif yang sulit dikendalikan, sehingga berdampak pada aktivitas belajar dan kehidupan sosial mahasiswa.

Permasalahan tersebut semakin kompleks ketika mahasiswa merasa terdorong untuk terus mengikuti perkembangan aktivitas sosial secara *online*, termasuk membandingkan diri dengan unggahan orang lain yang terlihat menyenangkan, produktif, atau berhasil. Instagram sebagai media sosial berbasis visual memiliki peran besar dalam memperkuat fenomena ini, karena pengguna disuguhkan berbagai konten yang memperlihatkan gaya hidup ideal, pencapaian, hingga momen-momen menarik dari orang lain. Unggahan yang dikurasi secara estetik ini seringkali menimbulkan perasaan tidak puas, tekanan sosial, dan keinginan untuk terus terlibat agar tidak merasa tertinggal. Dalam konteks ini, mahasiswa yang menjadi pengguna aktif Instagram lebih rentan mengalami tekanan psikologis karena dorongan untuk terus online dan membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di *platform* tersebut [8].

Fear of Missing Out (FoMO) adalah perasaan khawatir yang muncul ketika seseorang merasa khawatir akan kehilangan pengalaman atau kesempatan berharga yang dialami orang lain. Kondisi ini sering membuat orang merasa tertekan dan khawatir tidak bisa ikut merasakan kesenangan tersebut. Akibatnya, seseorang terus-menerus memeriksa ponsel untuk memastikan tidak ketinggalan momen-momen seru. Perasaan ini bisa menyebabkan seseorang merasa tidak puas dengan kehidupan sehari-hari, karena selalu membandingkan diri dengan orang lain. Penting untuk menyadari bahwa tidak semua yang tampak di media sosial mencerminkan realitas mencerminkan kenyataan, dan menemukan kebahagiaan dalam momen sendiri juga sangat berharga [9].

Fear of Missing Out (FoMO) adalah perasaan khawatir yang muncul akibat takut ketinggalan dari berbagai aktivitas yang sedang berlangsung dalam masyarakat. Rasa ini sering kali timbul ketika seseorang merasa tidak mengikuti tren terbaru di media sosial, berita, dan hal-hal lainnya, menimbulkan kecemasan berlebih. Memiliki *Fear of Missing Out* (FoMO) sering kali berkaitan dengan keyakinan bahwa ada orang lain yang menjalani kehidupan yang lebih menarik atau memuaskan. Perasaan ini mencerminkan perjuangan batin seseorang yang semakin intensif, terutama di era modern yang sangat dipengaruhi oleh teknologi dan kehadiran media sosial. Sebelum zaman media sosial, perasaan ini sudah ada dalam kehidupan sehari-hari, di mana seseorang bisa merasa cemas dalam berbagai situasi. Namun, dengan munculnya media sosial seperti Instagram, perasaan *Fear of Missing Out* (FoMO) semakin meningkat karena pertumbuhan *platform* tersebut, akses internet melalui ponsel, dan pemasaran digital yang semakin canggih [10].

Fear of Missing Out (FoMO) ada dua aspek yang saling terkait, yaitu keterkaitan (*Relatedness*) dan diri sendiri (*Self*). Keterkaitan mengacu pada perasaan terhubung dengan orang lain, yang mencakup kebutuhan untuk menjalin hubungan yang baik dan merasakan penerimaan di dalam kelompok. Saat seseorang merasakan keterkaitan ini, biasanya akan muncul rasa bahagia dan kepuasan dalam hidup. Keterkaitan yang kuat juga dapat mendukung kesehatan mental dan emosional. Diri sendiri (*Self*) merujuk pada bagaimana seseorang memandang dan memahami dirinya. Ini mencakup identitas, nilai-nilai, dan keyakinan pribadi. Memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri dapat sangat membantu dalam membuat keputusan yang tepat dan menjalani hidup dengan lebih bermakna. Ketika seseorang mengenali siapa dirinya, akan lebih mudah untuk menetapkan tujuan dan berinteraksi dengan orang-orang [9].

Ketika seseorang memiliki self-esteem yang rendah, mereka cenderung mencari validasi dari luar, termasuk melalui media sosial. Jika individu tersebut juga memiliki self-control yang rendah, maka akan sulit bagi mereka untuk menahan dorongan untuk terus membuka Instagram demi mengurangi kecemasan atau rasa tidak berharga. Kombinasi ini meningkatkan risiko mengalami FoMO [9].

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada berbagai faktor-faktor yang berpengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO). Faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) secara internal yaitu *low self esteem*, *fear of negative evaluation* [11], *neuroticism*, *anxious attachment style*, *low emotional stability* [12], *depression symptoms*, *anxiety symptoms* [13]. Kemudian faktor eksternal yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu faktor demografis, jenis kelamin, kepuasan hidup [9], *platform* media sosial, pertemanan, budaya [14], *social media engagement*, *event salience* [15]. Dengan demikian, faktor-faktor dari beberapa tokoh baik faktor internal maupun eksternal berperan penting dalam *Fear of Missing Out* (FoMO). Lalu penelitian menunjukkan bahwa FoMO berperan sebagai mediasi antara rendahnya self-esteem dan peningkatan penggunaan media sosial secara kompulsif [9].

Fenomena seperti *Fear of Missing Out* (FoMO) merujuk pada perasaan perlu berusaha keras agar tidak merasa ditinggalkan atau kehilangan sesuatu. Di satu sisi, kecemasan, rasa iri, stres, dan kelelahan semakin sering dialami. Di sisi lain, orang-orang menghabiskan lebih banyak waktu untuk terhubung secara *online* di media sosial. Salah satu tanda dari *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah keinginan yang terus-menerus untuk tahu tentang aktivitas orang lain. Ada juga rasa cemas ketika seseorang tidak memeriksa media sosialnya. Tanda lainnya adalah kecenderungan untuk berkomunikasi lewat jejaring sosial dan obsesi terhadap status serta postingan orang lain. *Fear of Missing Out* (FoMO) tidak hanya berdampak negatif secara psikologis, tetapi juga bisa memicu perilaku buruk (Baumeister dan Tice, 1990).

Perasaan iri terhadap apa yang dimiliki orang lain sering muncul, dengan harapan untuk memilikinya juga. Kadang perasaan ini terasa samar, tanpa keinginan yang kuat untuk benar-benar memilikinya. Namun, terkadang muncul rasa kesal dan marah karena merasa tidak memiliki cukup, lalu menyerah pada situasi yang dianggap tidak mungkin berubah. Ketidakmampuan dalam mengendalikan diri dapat membuat seseorang terpengaruh oleh dorongan yang menimbulkan perasaan putus asa. Hal ini terjadi ketika selalu membandingkan kehidupan sendiri dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih nyaman di media sosial. Saat berkomunikasi, pengguna sering berusaha menunjukkan perilaku yang dianggap sesuai [17].

Menurut Azzahra & Halimah (2023) menunjukkan bahwa *self esteem* berperan dalam memengaruhi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO). Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa individu dengan *self esteem* rendah lebih mudah merasa cemas dan takut tertinggal dari aktivitas atau informasi terkait idolanya di media sosial. Kondisi ini mendorong mereka untuk terus memantau perkembangan terkini secara berlebihan demi memenuhi kebutuhan akan pengakuan dan keterhubungan sosial. Sebaliknya, individu dengan *self esteem* tinggi cenderung lebih stabil secara emosional dan tidak merasa tertekan untuk terus mengikuti *tren* sosial digital, sehingga tingkat FoMO yang dialami pun lebih rendah.

Self esteem ditetapkan oleh berbagai aspek, termasuk interaksi sosial dan interaksi dengan orang lain. Ketika seseorang sering membanding-bandingkan diri dengan individu lain, khususnya di *platform* media sosial, dapat memunculkan rasa inferior. Hal ini sering terjadi ketika seseorang melihat unggahan orang lain yang terlihat lebih bahagia atau sukses, sehingga menimbulkan perasaan tidak cukup baik. Masalah ini bisa berdampak buruk pada kesehatan mental, seperti menyebabkan kecemasan dan depresi. Maka dari itu, sangat penting untuk meningkatkan harga diri dengan cara lebih menghargai diri sendiri dan menjalin hubungan positif dengan orang lain, agar tidak terjebak dalam perbandingan yang merugikan [19].

Beberapa penelitian yang membahas tentang *self control*, *self esteem*, dan *Fear of Missing Out* (FoMO) menunjukkan adanya kesenjangan dalam bukti yang ada. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk lebih memahami bagaimana ketiga faktor ini saling memengaruhi. Dengan mengeksplorasi hubungan ini secara lebih mendalam, diharapkan dapat ditemukan metode yang efektif untuk mengatasi efek buruk dari *Fear of Missing Out* (FoMO) dan meningkatkan *self esteem* serta *self control*. Penelitian ini penting untuk membantu individu menemukan keseimbangan yang lebih baik dalam kehidupan seseorang, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang muncul dari perbandingan sosial.

Terdapat *population gap* pada beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan responden ibu rumah tangga berusia 18–40 tahun [20], generasi Z [21], siswa SMA [22], penggemar K-pop NCT berusia 18–25 tahun [18], remaja [23], konsumen berusia 18 hingga 35 tahun [24]. Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman. Mahasiswa umumnya berusia 18-21 tahun. Menurut Hurlock (1822) fokus pada transisi menuju kedewasaan, termasuk mengambil keputusan dan merencanakan masa depan.

Untuk memahami bagaimana permasalahan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman maka dilakukan studi pendahuluan pada tanggal 9 November 2024 melalui wawancara dan survei kuesioner pengguna aktif media sosial instagram dengan mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman. Hasil dari studi pendahuluan tersebut mengungkapkan adanya gejala *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa sejumlah mahasiswa mengalami gejala kecemasan sosial berupa kekhawatiran intens terhadap ketertinggalan dalam berbagai aktivitas atau *tren* yang sedang berlangsung di media sosial. Gejala tersebut mencerminkan kecenderungan untuk merasa tidak nyaman apabila tidak ikut serta dalam kegiatan yang ditampilkan oleh orang lain, terutama ketika konten tersebut menunjukkan kebahagiaan, pergaulan sosial, atau pencapaian pribadi.

Fear of Missing Out (FoMO) yang dialami oleh mahasiswa ini tidak hanya berkaitan dengan aspek sosial, tetapi berdampak langsung terhadap keseimbangan psikologis dan kehidupan akademik. Tekanan psikologis tersebut memicu kebiasaan untuk terus-menerus mengakses Instagram dengan tujuan mengetahui aktivitas terbaru dari lingkungan sosialnya. Akibatnya, fokus belajar terganggu, produktivitas menurun, serta muncul perasaan tidak puas terhadap kondisi diri karena cenderung membandingkan kehidupan pribadi dengan unggahan orang lain yang tampak lebih menarik, menyenangkan, atau sukses.

Masalah utama yang teridentifikasi dalam studi pendahuluan ini adalah lemahnya *self control* pada mahasiswa. Kemampuan dalam mengatur perilaku terbukti belum optimal, ditandai dengan ketidakmampuan menahan keinginan untuk membuka Instagram secara berulang kali, bahkan saat sedang melakukan aktivitas penting seperti belajar atau menyelesaikan tugas akademik. Dari aspek pengendalian kognitif, mahasiswa belum mampu menyaring stimulus dari media sosial yang bersifat distraktif, sehingga mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian dan konsentrasi terhadap tanggung jawab akademik. Dalam pengambilan keputusan, mahasiswa memilih untuk menunda kewajiban yang lebih penting demi mengejar keterlibatan sosial secara digital, dengan memprioritaskan waktu untuk *scrolling* atau memantau *stories* daripada menyelesaikan tugas perkuliahan.

Namun demikian, tidak semua mahasiswa mengalami kelemahan dalam *self control*. Mahasiswa menunjukkan kemampuan kontrol diri yang baik, dengan membuat batas waktu penggunaan media sosial, mengatur jadwal belajar yang konsisten, serta mampu menolak dorongan impulsif untuk selalu *online*. Hal ini menunjukkan adanya variasi kemampuan *self control* di antara mahasiswa pengguna Instagram, yang menjadi salah satu faktor pembeda dalam intensitas *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dirasakan.

Selain *self control*, *self esteem* juga menjadi faktor psikologis yang signifikan dalam kemunculan *Fear of Missing Out* (FoMO). Dalam wawancara, ditemukan bahwa mahasiswa menilai harga dirinya berdasarkan validasi yang diterima di media sosial, seperti jumlah *likes*, komentar, atau jumlah pengikut. Ketika ekspektasi terhadap respons positif tidak terpenuhi, muncul perasaan tidak dihargai, merasa gagal dalam membangun citra sosial, serta perasaan minder dalam lingkungan sosial, baik secara daring maupun luring. Kondisi ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri pada individu tersebut dibentuk oleh pengakuan dari luar, bukan dari penilaian diri yang sehat dan stabil. Hal ini mengindikasikan adanya kerentanan terhadap tekanan sosial digital yang berkontribusi terhadap peningkatan *Fear of Missing Out* (FoMO).

Sebaliknya, ada mahasiswa menunjukkan tingkat *self esteem* yang baik, yang tercermin dari penilaian diri yang tidak bergantung pada tanggapan orang lain di media sosial. Mahasiswa dengan *self esteem* baik mampu menerima diri apa adanya, menilai kemampuan dan nilai dirinya secara objektif, serta tidak merasa terancam apabila tidak berpartisipasi dalam tren sosial digital. Sikap tersebut memberikan perlindungan psikologis terhadap pengaruh negatif media sosial dan membantu menekan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO).

Menurut Chika dan Fahmawati (2024) menunjukkan bahwa *self control* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) berkontribusi signifikan terhadap ketergantungan pada media sosial di antara Generasi Z. Analisis menunjukkan bahwa seseorang dengan kemampuan pengendalian diri yang tinggi cenderung memiliki kecanduan media sosial yang lebih rendah, sementara yang merasakan FoMO yang tinggi lebih rentan pada kecanduan tersebut.

Fitri et al., (2024) Penelitian *self esteem* mempengaruhi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO). Ketika seseorang memiliki *self esteem* yang tinggi, kecemasan terhadap ketinggalan informasi atau aktivitas di media sosial cenderung lebih rendah. Sebaliknya, seseorang dengan *self esteem* rendah lebih rentan merasakan *Fear of Missing Out* (FoMO), karena mereka yang kurang percaya diri sering merasa terisolasi dan khawatir akan kehilangan momen-momen penting. Dengan kata lain, *self esteem* yang baik dapat membantu mengurangi kecemasan terkait dengan ketidakikutsertaan dalam perkembangan di media sosial.

Berdasarkan penjelasan tersebut, kesimpulannya bahwa penelitian mengenai pengaruh *self control* dan *self esteem* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan studi tentang pengaruh *self control* dan *self esteem* terhadap *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial instagram di Universitas Jenderal Soedirman. Universitas Jenderal Soedirman dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang

memiliki populasi mahasiswa yang cukup besar dan beragam, khususnya dalam penggunaan media sosial seperti Instagram. Mahasiswa di lingkungan universitas ini berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal, yaitu tahap perkembangan yang ditandai oleh tingginya intensitas interaksi sosial, kebutuhan akan pengakuan, serta kecenderungan membentuk identitas diri melalui media digital.

Hasil survei kuesioner dengan jumlah 100 responden menunjukkan bahwa seluruh responden merupakan pengguna aktif Instagram, dengan 60% berada pada kategori aktif dan 40% tergolong sangat aktif. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman memiliki kecenderungan tinggi dalam memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk membangun relasi, memperoleh informasi, serta mengekspresikan diri secara terbuka di ruang digital. Hal tersebut menjadikan populasi ini relevan untuk mengkaji fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), karena kecenderungan keterikatan dengan media sosial yang tinggi menjadi salah satu faktor pemicu utama timbulnya perasaan takut tertinggal dari informasi atau aktivitas sosial yang terjadi secara *online*.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Przybylski et al (2013) FoMO adalah kondisi di mana seseorang merasa cemas setelah melihat aktivitas seru yang dilakukan teman atau orang lain di media sosial. Serta merasa perlu untuk tetap terhubung dengan apa yang terjadi di internet, sehingga tidak merasa tertinggal atau kehilangan pengalaman. Akibatnya, FoMO dapat membuat orang merasa tidak puas dengan hidup dirinya sendiri dan selalu membandingkan diri dengan orang lain. FoMO adalah perasaan takut ketinggalan karena tidak ikut serta dalam aktivitas yang sedang ramai di masyarakat. Ini adalah rasa cemas yang muncul ketika seseorang merasa tidak tahu tentang tren terbaru di media sosial, berita, dan berbagai hal lainnya [10].

Menurut Averill (1973) *self control* adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi dan tindakan seseorang ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai. Dengan memiliki *self control*, dapat memastikan bahwa seseorang tetap berada dalam keadaan yang positif dan tidak terganggu oleh hal-hal negatif. Ini membantu untuk tetap fokus, membuat keputusan yang baik, dan menjalani hidup dengan cara yang lebih tertata dan seimbang. *Self control* membantu menghindari godaan yang merugikan dan tetap berpegang pada tujuan dan nilai-nilai yang dianggap penting. *Self control* adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan perilakunya, serta menahan keinginan yang tidak sesuai dengan aturan. Dengan *self control* yang baik, seseorang dapat membuat keputusan yang lebih bijak dan menjaga diri dari tindakan yang merugikan [27].

Self-esteem adalah cara seseorang menilai dirinya sendiri. Penilaian ini kemudian tercermin dalam sikap dan tindakannya sehari-hari [28]. Menurut García et al (2019) *Self-esteem* adalah perasaan tentang seberapa berharga dan dihargainya diri sendiri. Ini mencakup cara seseorang melihat dan menghargai dirinya, baik dari segi kemampuan, penampilan, maupun nilai-nilai pribadi. Memiliki *self-esteem* yang baik dapat membantu seseorang merasa lebih percaya diri dan berani menghadapi tantangan dalam hidup. Sebaliknya, *self-esteem* yang rendah bisa membuat seseorang merasa kurang berharga dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan. *Self-esteem* dapat diartikan sebagai sikap baik atau buruk yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri. Sikap ini mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan orang lain dan bagaimana seseorang menghadapi berbagai situasi dalam hidup [30].

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menguji pengaruh *self control* dan *self esteem* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram di Universitas Jenderal Soedirman. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada anggapan bahwa pengetahuan diperoleh melalui data yang dapat diukur secara objektif dan dibuktikan secara empiris [31]. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa pengguna media sosial Instagram di Universitas Jenderal Soedirman. Berdasarkan data yang didapatkan jumlah mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman sebanyak 20.916 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*, artinya adalah metodologi penelitian yang banyak digunakan dalam penelitian kuantitatif dengan teknik menentukan sampel secara acak.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dilengkapi dengan skala. Kuesioner tersebut akan membantu mengumpulkan informasi dari responden dengan cara yang mudah dipahami. Dalam penelitian ini, skala *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan adaptasi dari skala FoMO yang dikembangkan oleh peneliti, berdasarkan dua aspek yang telah dirumuskan [9]. Pada penelitian ini skala *self control* merupakan modifikasi dari skala kontrol diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan tiga aspek

yang dikembangkan oleh [26]. Pada penelitian ini skala *self esteem* merupakan modifikasi dari skala *self esteem* yang disusun oleh peneliti berdasarkan empat aspek yang dikembangkan [28]. Pemilihan item dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi item-total yang dibantu oleh program SPSS versi 27.00. Seleksi item ini didasarkan pada seberapa besar hubungan antara skor tiap item dengan skor total keseluruhan, untuk menilai sejauh mana konsistensi item dalam mengukur konstruk yang dimaksud. Penentuan kelayakan item mengacu pada nilai korelasi item-total yang telah dikoreksi, dengan standar minimal koefisien sebesar 0,30.

Berdasarkan hasil uji validitas item pada skala FoMO yang dilakukan terhadap 50 responden, diperoleh nilai koefisien validitas item yang berada dalam rentang dari $-0,811$ hingga $0,739$. Dari total 10 item yang diuji, sebanyak 8 item memenuhi kriteria validitas karena memiliki nilai korelasi di atas 0,30. Sementara itu, 2 item dinyatakan gugur karena nilai validitasnya berada di bawah 0,30, yaitu $-0,811$ dan $-0,660$. Adapun rincian skala *Fear of Missing Out* (FoMO) pada tabel berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

No	Aspek	Daya Diskriminasi Tinggi	Daya Diskriminasi Rendah
1.	Keterkaitan (<i>Relatedness</i>)	1, 2, 5, 6, 7	3, 4
2.	Diri sendiri (<i>Self</i>)	8, 9, 10	
	Total	8	2

Berdasarkan hasil uji validitas item pada skala Self-Control yang dilakukan terhadap 50 responden, diperoleh nilai koefisien validitas item yang berada dalam rentang dari $-0,468$ hingga $0,830$. Dari total 15 item yang diuji, sebanyak 12 item dinyatakan valid karena memiliki nilai korelasi lebih dari 0,30. Sementara itu, terdapat 3 item yang dinyatakan gugur karena nilai validitasnya berada di bawah 0,30, yaitu $-0,468$, $-0,319$, dan $-0,117$. Adapun rincian skala *self control* pada tabel berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Skala *Self Control*

No	Aspek	Daya Diskriminasi Tinggi	Daya Diskriminasi Rendah
1.	<i>Behavior control</i>	2, 3, 4, 5, 7	1, 6
2.	<i>cognitive control</i>	8, 9, 10, 12	11
3.	<i>Decision making control.</i>	13, 14, 15	
	Total	12	3

Berdasarkan hasil uji validitas item pada skala Self-Esteem yang dilakukan terhadap 50 responden, diperoleh nilai koefisien validitas item yang berada dalam rentang dari $-0,615$ hingga $0,783$. Dari total 36 item yang diuji, sebanyak 26 item dinyatakan valid karena memiliki nilai korelasi di atas 0,30. Sementara itu, terdapat 10 item yang dinyatakan gugur karena nilai validitasnya berada di bawah 0,30, yaitu $-0,615$, $-0,499$, $-0,478$, $-0,405$, $-0,287$, $-0,264$, $-0,216$, $-0,100$, $-0,057$, dan $0,186$. Adapun rincian skala *self esteem* pada tabel berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Skala *Self Esteem*

No	Aspek	Daya Diskriminasi Tinggi	Daya Diskriminasi Rendah
1.	kekuasaan (<i>Power</i>)	5, 6, 7, 8	1, 2, 3, 4
2.	keberartian (<i>Significance</i>)	9, 10	11, 12, 13, 14, 15

3.	kebajikan (<i>Virtue</i>)	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	23
4.	kemampuan (<i>Competence</i>)	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	
	Total	26	10

Pengujian reliabilitas yang akan dilakukan menggunakan Koefisien Alpha Cronbach merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur reliabilitas. Suatu instrumen pengukuran dianggap memiliki reliabilitas yang baik jika menunjukkan nilai koefisien lebih dari 0,60 (Azwar Saifuddin, 2013).

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	N of Aitem	Alpha Cronbach	Keterangan
<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	10	0,502	Cukup Reliabel
<i>Self Control</i>	15	0,831	Reliabel
<i>Self Esteem</i>	36	0,869	Reliabel

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda, yaitu suatu metode statistik yang melibatkan lebih dari satu variabel independen untuk menganalisis hubungan serta mengukur sejauh mana pengaruh variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS versi 27.00. Pelaksanaan penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman. Universitas Jenderal Soedirman adalah salah satu perguruan tinggi negeri yang berlokasi di Purwokerto, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 377 mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman dengan rincian data demografis sebagai berikut:

Tabel 5. Data Demografi

No	Kriteria	N	Presentase	
1.	Jenis Kelamin			
	Laki-laki	128	34%	
	Perempuan	249	66%	
	Total	377	100%	
2.	Usia			
	17	5	1%	
	18	8	2%	
	19	72	19%	
	20	77	20%	
	21	57	15%	
	22	86	23%	
	23	57	15%	
	24	8	2%	
	25	6	2%	
	26	1	0%	
		Total	377	100%
	3.	Fakultas		
Fakultas Pertanian		35	9%	
Fakultas Biologi		21	6%	
Fakultas Ekonomi dan Bisnis		66	18%	
Fakultas Peternakan		7	2%	
Fakultas Hukum		27	7%	
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik		55	15%	
Fakultas Kedokteran		22	6%	
Fakultas Teknik		58	15%	

	Fakultas Kesehatan	Ilmu-ilmu	32	8%
	Fakultas Ilmu Budaya		26	7%
	Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam		19	5%
	Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan		9	2%
	Total		377	100%
4.	Semester			
	2		98	26%
	4		99	26%
	6		112	30%
	8		68	18%
	Total		377	100%
5.	Frekuensi penggunaan media sosial instagram			
	Setiap hari		266	71%
	3-5 kali seminggu		81	21%
	1-2 kali seminggu		18	5%
	Jarang		12	3%
	Total		377	100%

Tabel 6. Data Deskriptif Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	377	18	46	33.71	4,805
<i>Self Control</i>	377	19	70	49.70	16,491
<i>Self Esteem</i>	377	48	111	80.17	14,555

Berdasarkan hasil pengukuran data deskriptif, dapat dijelaskan bahwa variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki nilai minimum sebesar 14 dan maksimum sebesar 48, dengan nilai rata-rata sebesar 30,00 serta standar deviasi sebesar 5,561. Sementara itu, variabel *self control* menunjukkan nilai minimum sebesar 19 dan maksimum sebesar 72, dengan nilai rata-rata sebesar 39,11 dan standar deviasi sebesar 15,915. Selanjutnya, variabel *self esteem* memiliki nilai minimum sebesar 57 dan maksimum sebesar 107, dengan nilai rata-rata sebesar 78,39 serta standar deviasi sebesar 9,280.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah penyebaran data dari variabel yang diteliti bersifat normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov Smirnov* (K-S). Suatu data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi > 0,05. Adapun hasil uji normalitas bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Uji Statistik	Nilai
Kolmogorov-Smirnov Test Statistic	0,031
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Berdasarkan hasil uji normalitas *One-Sample Kolmogorov Smirnov* (K-S), data dinyatakan berdistribusi normal. Hal ini terlihat dari nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,200 (Sig>0,05).

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara dua atau lebih variabel. Dalam penelitian ini, acuan yang digunakan adalah nilai signifikansi pada kolom *Deviation from Linearity*. Hubungan antar variabel dikatakan linear apabila nilai signifikansi linearitas > 0,05. Adapun hasil uji linearitas bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Nilai Sig.	Ket
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dan <i>Self Control</i>	0,063	Linear
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dan <i>Self Esteem</i>	0,992	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, hubungan antara variabel *self control* (X1) dan *Fear of Missing Out* (FoMO) (Y) menunjukkan nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,063. Sementara itu, hubungan antara variabel *self esteem* (X2) dan *Fear of Missing Out* (FoMO) (Y) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,992. Sehingga kedua hubungan variabel memiliki nilai signifikansi deviation from linearity > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara masing-masing variabel independen (*Self control* dan *self esteem*) dengan variabel dependen *Fear of Missing Out* (FoMO) bersifat linear.

Tabel 9. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
<i>Self Control</i>	0,326	3,070
<i>Self Esteem</i>	0,326	3,070

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antar variabel independen dalam model. Kriteria uji multikolonieritas adalah apabila nilai varian *inflation factor* (VIF) < 10 dan *tolerance value* > 0.1 maka tidak terjadi multikolonieritas. Hasil uji multikolonieritas menunjukkan bahwa pada variabel *self control* dan *self esteem* memiliki nilai VIF sebesar 3.070 dan nilai *tolerance* sebesar 0.326. Berdasarkan hasil uji multikolonieritas di atas, maka hasil uji tersebut memenuhi kriteria, yaitu nilai VIF < 10 dan nilai *tolerance* > 0.1. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terjadi multikolonieritas pada kedua variabel bebas dalam penelitian ini.

Tabel 10. Hasil Uji Parsial *Self Control* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

Variabel	Koefisien	Nilai t	Sig	R Square
<i>Constant</i>	35,202			
<i>Self control</i>	-0,030	-2,011	.045	.011

Berdasarkan uji parsial, nilai t = -2.011 dan signifikansi sebesar 0.045 menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat pengaruh *self control* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan arah hubungan yang negatif.

Hal ini diperkuat oleh hasil persamaan garis regresi, yang dapat dituliskan sebagai $y = a + bx$, di mana y merupakan variabel terikat, a adalah konstanta regresi, dan bx menggambarkan peningkatan variabel bebas. Dari analisis tersebut, diperoleh nilai garis regresi $y = 35.202 - 0.030x$. Hal ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada *self control* akan menurunkan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebesar 0.030 unit.

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0.011, yang berarti variabel *self control* memberikan kontribusi sebesar 1.1% terhadap variabel *Fear of Missing Out* (FoMO), sementara 98.9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 11. Hasil Uji Parsial *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO)

Variabel	Koefisien	Nilai t	Sig	R Square
<i>Constant</i>	37,387			
<i>Self esteem</i>	-0,046	-2.720	0,007	0,019

Berdasarkan uji parsial, nilai t = -2.720 dan signifikansi sebesar 0.007 menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat pengaruh *self esteem* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan arah hubungan yang negatif.

Hal ini diperkuat oleh hasil persamaan garis regresi, yang dapat dituliskan sebagai $y = a + bx$, di mana y merupakan variabel terikat, a adalah konstanta regresi, dan bx menggambarkan peningkatan variabel bebas. Dari analisis tersebut, diperoleh nilai garis regresi $y = 37.387 - 0.046x$. Hal ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada *self esteem* akan menurunkan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebesar 0.046 unit.

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0.019, yang berarti variabel *self esteem* memberikan kontribusi sebesar 1.9% terhadap variabel *Fear of Missing Out* (FoMO), sementara 98.1% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 12. Hasil Uji Simultan *Self Control* dan *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO)

Variabel	Nilai F	Sig	R Square
Constant	37,630	0,024	0,020
<i>Self Control</i>			
<i>Self Esteem</i>			

Nilai F = 3.760 dan signifikansi 0.024 menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat pengaruh *self control* dan *self esteem* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

Hasil ini didukung oleh persamaan regresi berganda yang dapat dituliskan sebagai $y = a + bx_1 + cx_2$, di mana y merupakan variabel terikat, a adalah konstanta regresi, dan bx menunjukkan peningkatan variabel bebas. Dari analisis, diperoleh nilai garis regresi $y = 37.630 + 0.010x_1 - 0.055x_2$. Rata-rata variabel *self control* dan *self esteem* berubah setiap kali terjadi perubahan pada *Fear of Missing Out* (FoMO). Koefisien regresi menunjukkan bahwa nilai positif pada koefisien b menunjukkan kenaikan, sedangkan nilai negatif menunjukkan penurunan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) akan mengalami peningkatan seiring dengan peningkatan *self control* dan *self esteem*.

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0.020, yang berarti variabel ini memberikan kontribusi sebesar 2% terhadap variasi *Fear of Missing Out* (FoMO), sementara 98% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

4.2 Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *self control* berpengaruh signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram di Universitas Jenderal Soedirman. Hal ini diperkuat dengan nilai uji $t = -2.011$ dan nilai signifikansi = 0.045 yang lebih kecil dari 0.05, sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Persamaan regresi yang diperoleh yaitu: $Y = 35.202 - 0.030X$.

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada *self control* akan menurunkan FoMO sebesar 0.030 unit. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam mengendalikan diri, maka kecenderungan mereka untuk mengalami *Fear of Missing Out* semakin rendah. Selanjutnya, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.011 mengindikasikan bahwa variabel *self control* memberikan sumbangan efektif sebesar 1.1% terhadap perubahan FoMO, sementara 98.9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan data deskriptif, mayoritas mahasiswa berada pada kategori *self control* sedang, yaitu sebanyak 55 mahasiswa laki-laki (42,97%) dan 110 mahasiswa perempuan (44,18%). Mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 8 laki-laki (6,25%) dan 21 perempuan (8,43%). Kategori tinggi terdiri dari 40 laki-laki (31,25%) dan 75 perempuan (30,12%). Sementara pada kategori rendah, terdapat 20 laki-laki (15,63%) dan 35 perempuan (14,06%), serta pada kategori sangat rendah, terdapat 5 laki-laki (3,91%) dan 8 perempuan (3,21%).

Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *self control* yang cukup baik, masih ada proporsi mahasiswa dengan tingkat pengendalian diri yang rendah hingga sangat rendah. Mahasiswa dengan tingkat *self control* rendah lebih rentan mengalami FoMO karena kurang mampu mengatur dorongan untuk selalu mengikuti aktivitas yang dilakukan orang lain, terutama yang ditampilkan melalui media sosial.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhafirah et al (2023) yang menunjukkan bahwa *self control* memiliki pengaruh signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z pengguna media sosial di wilayah Bandung Raya. Generasi Z dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk menahan dorongan impulsif dalam mengecek media sosial secara berlebihan dan tidak mudah tergoda oleh ekspektasi sosial online. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan mengalami kecemasan akibat ketertinggalan informasi atau kegiatan sosial yang

dilakukan oleh orang lain di media sosial. Semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin kecil kecenderungan individu tersebut mengalami FoMO karena mereka mampu mengelola keinginan untuk selalu terkoneksi dengan informasi terbaru yang bersifat kompetitif dan dangkal.

Selain itu, penelitian Balqis & Putri (2022) mendukung bahwa trait *self-control* berperan sebagai mekanisme internal yang efektif dalam menekan pengaruh negatif FoMO terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Individu dengan trait *self-control* yang tinggi menunjukkan kemampuan dalam mengatur fokus dan emosi seseorang, termasuk rasa cemas akibat tidak mengikuti aktivitas orang lain di media sosial. Mahasiswa dengan kontrol diri tinggi dapat menetapkan prioritas dengan lebih baik dan menghindari distraksi digital, sehingga tidak terjebak dalam dorongan untuk terus-menerus mengecek media sosial hanya demi mengikuti arus sosial. Hal ini menunjukkan bahwa *self control* berperan penting dalam mengurangi kecemasan sosial yang ditimbulkan oleh FoMO.

Penjelasan ini konsisten dengan teori Averill (1973), yang menyatakan bahwa *self control* melibatkan aspek kontrol perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan. Dalam konteks ini, mahasiswa dengan *self control* baik mampu mengambil keputusan yang rasional terkait kapan dan seberapa sering mengakses media sosial, sehingga terhindar dari kecemasan akibat ekspektasi sosial *online*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self control* memegang peranan penting dalam mencegah mahasiswa mengalami FoMO. Upaya untuk meningkatkan *self control* pada mahasiswa perlu dilakukan, misalnya melalui program pelatihan manajemen waktu, *mindfulness*, atau literasi digital, agar mereka mampu menggunakan media sosial secara lebih sehat dan produktif.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self esteem* berpengaruh signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram di Universitas Jenderal Soedirman. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji $t = -2.720$ dan nilai signifikansi = 0.007, yang lebih kecil dari 0.05. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan diterima. Persamaan regresi yang diperoleh adalah: $Y=37.387-0.046X$

Persamaan ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada *self esteem* akan menurunkan FoMO sebesar 0.046 unit. Artinya, semakin tinggi tingkat harga diri seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasannya terhadap ketertinggalan informasi di media sosial. Adapun nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.019, yang berarti *self esteem* memberikan kontribusi sebesar 1.9% terhadap perubahan FoMO, sementara 98.1% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Data deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori *self esteem* sedang, yaitu sebanyak 50 laki-laki (39,06%) dan 100 perempuan (40,16%). Kategori sangat tinggi terdiri dari 16 laki-laki (12,50%) dan 28 perempuan (11,24%). Mahasiswa dengan *self esteem* tinggi berjumlah 40 laki-laki (31,25%) dan 80 perempuan (32,13%). Pada kategori rendah, terdapat 18 laki-laki (14,06%) dan 35 perempuan (14,06%), dan kategori sangat rendah sebanyak 4 laki-laki (3,13%) dan 6 perempuan (2,41%).

Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki *self esteem* yang cukup baik, terdapat mahasiswa dengan *self esteem* rendah hingga sangat rendah yang lebih rentan mengalami FoMO. Mahasiswa dengan *self esteem* rendah cenderung merasa tidak percaya diri, mudah membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, serta memiliki dorongan tinggi untuk selalu terhubung agar tidak merasa tertinggal secara sosial.

Temuan ini didukung oleh hasil penelitian dari Fitri et al (2024) yang menunjukkan bahwa *self-esteem* berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat FoMO pada Generasi Z pengguna media sosial. Individu dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan tidak merasa terancam oleh aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain. Dengan demikian, individu tersebut lebih mampu menjaga stabilitas emosional dan tidak terlalu terdorong untuk terus-menerus memantau aktivitas orang lain di media sosial. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* yang rendah menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk merasa tertinggal, sehingga lebih rentan mengalami FoMO sebagai respons terhadap tekanan sosial digital yang dialami melalui media sosial.

Selain itu, hasil penelitian oleh Siddik et al (2020) menguatkan bahwa *self-esteem* memiliki peran sebagai mekanisme internal dalam mengurangi tingkat kecemasan yang muncul akibat ketertinggalan informasi dari media sosial. Individu dengan harga diri yang baik menunjukkan kemampuan lebih dalam menilai dirinya secara positif dan mampu menjalin hubungan sosial yang sehat. Hal ini membuat seseorang tidak terlalu tergantung pada hubungan daring atau pembaruan informasi yang bersifat *superficial*. Dengan kata lain,

semakin tinggi *self-esteem*, semakin kecil kecenderungan individu mengalami kecemasan sosial yang memicu FoMO, karena individu mampu mengatur dirinya dalam menghadapi tekanan dari interaksi sosial digital.

Penjelasan ini juga selaras dengan teori Goodman & Coopersmith (1969) bahwa *self esteem* terbentuk melalui penilaian positif terhadap diri sendiri dalam hal kompetensi, keberartian, dan penghargaan terhadap diri. Mahasiswa dengan *self esteem* yang sehat cenderung merasa cukup dengan dirinya, dan tidak terlalu terpengaruh oleh tekanan sosial dari media sosial.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh nilai $F = 3.760$ dengan signifikansi = 0.024, yang berarti lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat pengaruh signifikan secara simultan antara self control dan self esteem terhadap Fear of Missing Out (FoMO). Persamaan regresi yang diperoleh adalah: $Y=37.630 + 0.010X1 - 0.055X2$

Keterangan:

X1 = self control

X2 = self esteem

Persamaan ini menunjukkan bahwa *self control* memiliki hubungan positif terhadap FoMO, sedangkan *self esteem* memiliki hubungan negatif. Namun, hanya *self esteem* yang menunjukkan pengaruh signifikan secara parsial. Dalam konteks simultan, keduanya tetap berperan bersama dalam menjelaskan variasi pada FoMO.

Hasil analisis determinasi menunjukkan $R^2 = 0.020$, yang berarti kedua variabel bebas memberikan kontribusi sebesar 2% terhadap FoMO, sedangkan 98% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model ini. Temuan ini didukung oleh Penelitian Dzakiyah & Moesarofah (2025) yang menyatakan bahwa *self-esteem* dan *self-control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). *Self-esteem*, yang merupakan evaluasi individu terhadap diri sendiri, memiliki korelasi negatif dengan FoMO. Ini berarti bahwa semakin tinggi *self-esteem* seseorang, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami FoMO. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung merasa aman dan percaya diri, sehingga tidak terlalu terpengaruh oleh aktivitas orang lain. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah lebih rentan terhadap FoMO karena sering membandingkan diri dan merasa tidak aman.

Penelitian yang dilakukan oleh Khuluqiyah & Satwika (2024) menyatakan bahwa *self-control* juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi FoMO. Individu dengan *self-control* tinggi lebih mampu mengendalikan diri dalam penggunaan media sosial dan tidak terlalu terpengaruh oleh tekanan sosial untuk selalu terhubung. Individu dapat memprioritaskan kegiatan penting dan tidak cemas jika tidak mengetahui aktivitas orang lain. Sebaliknya, individu dengan *self-control* rendah cenderung impulsif dan sulit mengendalikan diri dalam penggunaan media sosial, sehingga lebih rentan terhadap FoMO.

Implikasi praktis hasil penelitian ini sangat penting untuk pengelolaan FoMO di lingkungan kampus. Temuan bahwa self-control dan self-esteem berpengaruh terhadap FoMO mengindikasikan perlunya intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan dua aspek tersebut. Pihak kampus dapat mengembangkan program penguatan diri mahasiswa melalui pelatihan manajemen diri, pengelolaan waktu digital, dan konseling terkait citra diri positif. Selain itu, kampus dapat membangun budaya digital yang sehat dengan mengedukasi mahasiswa mengenai dampak perbandingan sosial di media sosial serta pentingnya kesadaran digital. Mendorong mahasiswa untuk membangun relasi sosial yang lebih bermakna secara langsung (offline) juga dapat menjadi langkah konkret untuk mengurangi ketergantungan emosional terhadap validasi online, yang menjadi pemicu utama FoMO.

Di sisi lain, penelitian ini belum mengeksplorasi kemungkinan faktor eksternal lain yang juga dapat memengaruhi munculnya FoMO pada mahasiswa. Beberapa faktor seperti tekanan dari lingkungan pertemanan (peer pressure), norma sosial digital yang berlaku di komunitas kampus, serta algoritma media sosial yang memicu eksposur konten tertentu secara terus-menerus, sangat mungkin berkontribusi terhadap intensitas FoMO. Selain itu, kondisi psikologis lain seperti kecemasan sosial, kesepian, atau bahkan karakteristik kepribadian tertentu seperti neurotisme juga berpotensi menjadi faktor yang memperkuat efek FoMO, namun belum dibahas dalam studi ini. Oleh karena itu, studi lanjutan yang mengkaji pengaruh

faktor-faktor eksternal dan psikososial tersebut sangat diperlukan agar strategi penanganan FoMO di lingkungan kampus dapat dilakukan secara lebih menyeluruh dan tepat sasaran.

Secara keseluruhan, menurut Sujarwo & Rosada (2023) *self-esteem* dan *self-control* adalah faktor penting yang mempengaruhi FoMO. Meningkatkan *self-esteem* dan *self-control* dapat membantu mengurangi FoMO dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi yang menargetkan peningkatan *self-esteem* dan *self-control* dapat efektif dalam mengurangi FoMO, terutama pada generasi muda yang aktif menggunakan media sosial.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai pengaruh *self control* dan *self esteem* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram di Universitas Jenderal Soedirman. Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Pengaruh *self control* terhadap FoMO, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self control* berpengaruh signifikan terhadap FoMO. Semakin tinggi *self control*, semakin rendah tingkat FoMO. Meskipun pengaruhnya kecil (1,1%), *self control* tetap berperan dalam mengurangi kecemasan karena takut tertinggal informasi di media sosial.
- b. Pengaruh *self esteem* terhadap FoMO, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* berpengaruh signifikan terhadap FoMO. Semakin tinggi *self esteem*, kecenderungan mengalami FoMO semakin rendah. Dengan kontribusi sebesar 1,9%, individu dengan *self esteem* tinggi cenderung lebih stabil dan tidak mudah terpengaruh oleh aktivitas sosial orang lain.
- c. Pengaruh *self control* dan *self esteem* terhadap FoMO, secara simultan *self control* dan *self esteem* berpengaruh signifikan terhadap FoMO, dengan kontribusi total 2%. Meskipun hanya *self esteem* yang berpengaruh secara parsial, keduanya bersama-sama berperan dalam menurunkan tingkat FoMO pada mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa peningkatan *self control* dan *self esteem* sangat diperlukan untuk mengurangi risiko pengalaman FoMO di kalangan mahasiswa pengguna media sosial.

Saran

Untuk pengembangan penelitian selanjutnya, disarankan untuk memasukkan variabel mediasi atau moderasi yang berpotensi memperjelas hubungan antara *self-control*, *self-esteem*, dan FoMO. Salah satu variabel yang layak dipertimbangkan sebagai mediator adalah *social comparison* (perbandingan sosial), mengingat individu dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, yang pada akhirnya memicu FoMO. Selain itu, *peer pressure* dapat dijadikan sebagai variabel moderator karena tekanan dari teman sebaya sering kali mendorong seseorang untuk tetap aktif di media sosial agar tidak merasa tertinggal dari kelompoknya. Dengan menguji peran mediasi atau moderasi ini, studi di masa depan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang mendasari FoMO, serta menghasilkan intervensi yang lebih efektif dan kontekstual sesuai dengan dinamika kehidupan mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih

Dengan penuh rasa hormat dan syukur, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan berharga selama proses penyusunan penelitian ini. Bimbingan, ilmu, dan dukungan yang diberikan sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga segala ilmu, waktu, dan perhatian yang telah dicurahkan menjadi amal jariyah dan mendapatkan balasan terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. G. Gani, "Pengenalan Teknologi Internet Serta Dampaknya," *J. Sist. Inf. Univ. Suryadarma*, vol. 2, no. 2, 2014, doi: 10.35968/jsi.v2i2.49.
- [2] R. Kertamukti, H. Nugroho, and S. B. Wahyono, "Kontruksi Identitas Melalui Stories Highlight Instagram Kalangan Kelas Menengah," *J. ASPIKOM*, vol. 4, no. 1, p. 26, 2019, doi: 10.24329/aspikom.v4i1.502.
- [3] D. Wibisono, "PENGARUH PENGGUNAAN INSTAGRAM TERHADAP EKSISTENSI DIRI REMAJA (Studi Pada Mahasiswa di Lingkungan FISIP UNILA) PENDAHULUAN Perkembangan dunia dewasa ini semakin cepat dengan adanya globalisasi Globalisasi inilah yang membawa masyarakat kepada era yang b," vol. 22, no. 2, pp. 145–164, 2020.

- [4] D. A. N. Wulan and S. M. Abdullah, "Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi," *J. Sosio - Hum.*, vol. 5, no. 1, pp. 1–25, 2017.
- [5] Kemdikbud, "Kamus Besar Bahasa Indonesia," in *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, *Kamus Besar Bhs. Indones.*, 2021.
- [6] E. B. Hurlock, "developments psycholog," 1822.
- [7] V. Franchina, M. Vanden Abeele, A. J. van Rooij, G. Lo Coco, and L. De Marez, "Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among flemish adolescents," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 15, no. 10, pp. 1–18, 2018, doi: 10.3390/ijerph15102319.
- [8] D. J. Kuss and M. D. Griffiths, "Social networking sites and addiction: Ten lessons learned," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 14, no. 3, pp. 1–17, 2017, doi: 10.3390/ijerph14030311.
- [9] A. K. Przybylski, K. Murayama, C. R. Dehaan, and V. Gladwell, "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out," *Comput. Human Behav.*, vol. 29, no. 4, 2013, doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- [10] P. McGinnis, "Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan," 2020.
- [11] S. L. Buglass, J. F. Binder, L. R. Betts, and J. D. M. Underwood, "Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO," *Comput. Human Behav.*, vol. 66, 2017, doi: 10.1016/j.chb.2016.09.055.
- [12] D. Blackwell, C. Leaman, R. Tramposch, C. Osborne, and M. Liss, "Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction," *Pers. Individ. Dif.*, vol. 116, 2017, doi: 10.1016/j.paid.2017.04.039.
- [13] J. D. Elhai, H. Yang, J. Fang, X. Bai, and B. J. Hall, "Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator," *Addict. Behav.*, vol. 101, 2020, doi: 10.1016/j.addbeh.2019.04.020.
- [14] C. N. Astuti, "Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial," *J. Ilm. Bimbing. Konseling Undiksha*, vol. 12, no. 2, 2021, doi: 10.23887/jibk.v12i2.34086.
- [15] M. Milyavskaya and M. Inzlicht, "Attentional and motivational mechanisms of self-control," in *The Routledge International Handbook of Self-Control in Health and Well-Being: Concepts, Theories, and Central Issues*, 2017. doi: 10.4324/9781315648576-2.
- [16] R. F. Baumeister and D. M. Tice, "Point-Counterpoints: Anxiety and Social Exclusion," *J. Soc. Clin. Psychol.*, vol. 9, no. 2, 1990, doi: 10.1521/jscp.1990.9.2.165.
- [17] K. D. Vohs, R. F. Baumeister, B. J. Schmeichel, J. M. Twenge, N. M. Nelson, and D. M. Tice, "Making Choices Impairs Subsequent Self-Control: A Limited-Resource Account of Decision Making, Self-Regulation, and Active Initiative," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 94, no. 5, 2008, doi: 10.1037/0022-3514.94.5.883.
- [18] A. F. Azzahra and L. Halimah, "Pengaruh Self-esteem terhadap Fear of Missing Out pada Penggemar NCT," *Bandung Conf. Ser. Psychol. Sci.*, vol. 3, no. 1, pp. 193–202, 2023, doi: 10.29313/bcsps.v3i1.5187.
- [19] B. Gede *et al.*, "Hubungan Fear of Missing Out (Fomo) Dengan Self-Regulation Pada Mahasiswa," no. December, 2023.
- [20] A. Rahmi and Y. I. Aviani, "Hubungan Self-Esteem dengan Fear of Missing Out (FoMo) pada Ibu-Ibu di Sumatera Barat," *J. Ilmu Kedokt. dan Kesehat. Indones.*, vol. 5, no. 2, pp. 232–240, 2025, doi: 10.55606/jikki.v5i2.6164.
- [21] H. Fitri, D. S. Hariyono, and G. A. Arpandy, "Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial," *J. Psikol.*, vol. 1, no. 4, pp. 1–21, 2024, doi: 10.47134/pjp.v1i4.2823.
- [22] N. Sintawan, A. J. Setiyowati, and E. F. Zen, "Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FOMO) Siswa SMA," *J. Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidik.*, vol. 1, no. 9, pp. 738–745, 2021, doi: 10.17977/um065v1i92021p738-745.
- [23] W. Rahardjo and I. Mulyani, "Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out," *Psikohumaniora*, vol. 5, no. 1, pp. 29–44, 2020, doi: 10.21580/pjpp.v5i1.4916.
- [24] M. Fumar, A. Setiadi, S. Harijanto, and C. Tan, "The Influence of Fear of Missing Out (FOMO), Sales Promotion, and Emotional Motive Mediated Self-Control on Impulsive Buying for Hypebeast Products," *Riwayat Educ. J. Hist. Humanit.*, vol. 6, no. 3, pp. 1363–1375, 2023.

- [25] S. Chika and Z. N. Fahmawati, "PENGARUH SELF CONTROL DAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA GENERASI Z THE INFLUENCE OF SELF-CONTROL AND FEAR OF MISSING OUT (FOMO) ON SOCIAL MEDIA ADDICTION IN GENERATION Z Pendahuluan," vol. 7, no. 2, pp. 449–464, 2024.
- [26] J. R. Averill, "Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress," *Psychol. Bull.*, vol. 80, no. 4, 1973, doi: 10.1037/h0034845.
- [27] D. intan Puspitadesi, I. Yuliadi, and A. A. Nugroho, "Hubungan Antara Figur Kelekatan Orangtua dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Remaja SMA Negeri 11 Yogyakarta," *J. Ilm. Psikol. Candrajawa*, vol. 1, 2013.
- [28] N. Goodman and S. Coopersmith, "The Antecedents of Self-Esteem.," *Am. Sociol. Rev.*, vol. 34, no. 1, 1969, doi: 10.2307/2092806.
- [29] J. A. García, F. C. y Olmos, M. L. Matheu, and T. P. Carreño, "Self esteem levels vs global scores on the Rosenberg self-esteem scale," *Heliyon*, vol. 5, no. 3, 2019, doi: 10.1016/j.heliyon.2019.e01378.
- [30] A. O. Akinboro *et al.*, "The impact of acne and facial post-inflammatory hyperpigmentation on quality of life and self-esteem of newly admitted nigerian undergraduates," *Clin. Cosmet. Investig. Dermatol.*, vol. 11, pp. 245–252, 2018, doi: 10.2147/CCID.S158129.
- [31] Sugiyono, "Sugiyono, Metode Penelitian dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D , (Bandung: Alfabeta, 2015), 407 1," *Metod. Penelit. dan Pengemb. Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, no. 2015, 2015.
- [32] Saifuddin Azwar, "Sikap dan Perilaku Manusia: Teori dan Pengukurannya," *Sikap Mns. Teor. dan Pengukurannya*, 2013.
- [33] F. Zhafirah, E. Kosasih, and F. Zakariyya, "Pengaruh Kontrol Diri terhadap Nomophobia yang Dimediasi oleh Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z di Bandung Raya," *J. Divers.*, vol. 9, no. 2, pp. 249–259, 2023, doi: 10.31289/diversita.v9i2.9554.
- [34] A. I. Balqis and C. A. Putri, "Trait Self-Control Memoderasi Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Prokrastinasi Akademik," *Psychol. J. Sci. Pract.*, vol. 10, no. 2, pp. 79–84, 2022, doi: 10.22219/pjsp.v2i1.19905.
- [35] S. Siddik, M. Mafaza, and L. S. Sembiring, "Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 10, no. 2, p. 127, 2020, doi: 10.26740/jptt.v10n2.p127-138.
- [36] F. Dzakiyah and M. Moesarofah, "Pengaruh Self-Esteem dan Self-Regulation Terhadap Fear Of Missing Out pada Peserta Didik MTSN Sidoarjo," *Guidance*, vol. 22, no. 1, pp. 113–124, 2025, doi: 10.34005/guidance.v22i1.4553.
- [37] B. Khuluqiyah and Y. W. Satwika, "Hubungan Self Control dengan FoMO pada Remaja Madya Pengguna Aktif Media Sosial The Relationship of Self Control with FoMO in Middle Teenagers Social Media Active Users," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 11, no. 02, pp. 1049–1066, 2024.
- [38] S. Sujarwo and M. Rosada, "Judul Artikel Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial," *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 10, no. 1, pp. 178–189, 2023, doi: 10.35891/jip.v10i1.3722.