



Research Article

Pengaruh *Gratitude* dan Kontrol Diri Terhadap *Syndrome Fear of Missing Out* (Fomo): *Trend Outfit* pada Mahasiswa UIN Malang

Eny Halimiyah¹

1. UIN Malang; halimiyaheny.eendo2@gmail.com

Copyright © 2025 by Authors, Published by **Feelings: Journal of Counseling and Psychology**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : April 21, 2024

Revised : May 08, 2024

Accepted : June 20, 2024

Available online : January 25, 2025

How to Cite: Eny Halimiyah. (2025). The Effect of Gratitude and Self-Control on Fear of Missing Out Syndrome (FOMO): Outfit Trends for UIN Malang Students. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.61166/feelings.v2i1.26>

The Effect of Gratitude and Self-Control on Fear of Missing Out Syndrome (FOMO): Outfit Trends for UIN Malang Students

Abstract. Based on the results of the study, it can be concluded that UIN Maulana Malik Ibrahim Malang students have a moderate level of gratitude. This is indicated by data showing that there are 56.8% of respondents. For self-control, the average respondent has a moderate level of self-control, as evidenced by 78.4% of respondents. For the FoMo level, the average respondent has a moderate level. This is indicated by data showing that there are 67.6%. This study resulted in a very significant negative influence of self-control and gratitude on FoMo. In this study, when someone with low gratitude is influenced by the desire to get self-satisfaction and feels inadequate about the things received in their life. Self-control has the intent and purpose so that each individual can direct and also regulate individual behavior

in everyday life where this self-control is very important for the personality of each individual so that it can help each individual in regulating and overcoming various things. This explanation is reinforced by previous research by Norma which states that if students have high self-control, the tendency for social media addiction in students is low and results in students having low FoMO because one of the factors of FoMo is frequent use of social media. Conversely, if students' self-control is low, the tendency for social media addiction will be high so that they have a high level of FoMO. This research is also reinforced by other research conducted by Aritonang which states that if there is a positive relationship, namely the higher the gratitude, the higher the self-assessment, thus reducing FoMO. This can happen because one of the indicators of FoMo is the low fulfillment of psychological needs for oneself.

Kata kunci: Gratitude, Self Control, Syndrome

Abstract. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat gratitude yang sedang. Hal ini ditunjukkan oleh data yang menunjukkan terdapat 56.8% responden. Untuk self control, rata rata responden memiliki tingkat self control yang sedang, dibuktikan dengan 78.4% responden. Untuk tingkat FoMo, rata-rata responden memiliki tingkat yang sedang. Hal ini ditunjukkan oleh data yang menunjukkan terdapat 67.6%. Penelitian ini menghasilkan terdapat pengaruh negatif yang sangat signifikan dari self control dan gratitude terhadap FoMO. Pada penelitian ini ketika seseorang dengan gratitude rendah, dipengaruhi oleh keinginan untuk mendapatkan kepuasan diri sendiri dan merasa tidak cukup terhadap hal-hal yang diterima dihidupnya. Kontrol diri memiliki maksud dan tujuan agar setiap individu dapat mengarahkan dan juga dapat mengatur tingkah laku individu pada kehidupan sehari-hari dimana kontrol diri ini sangat penting untuk kepribadian setiap individu sehingga dapat membantu setiap individu dalam mengatur dan mengatasi berbagai hal. Penjelasan tersebut diperkuat dengan penelitian sebelumnya oleh Norma yang menyatakan bahwa apabila mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi maka kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa rendah dan mengakibatkan mahasiswa memiliki FoMO yang rendah maka karena salah satu faktor dari FoMo adalah seringnya menggunakan media sosial. Sebaliknya, apabila kontrol diri yang dimiliki mahasiswa rendah maka kecenderungan adiksi media sosial akan tinggi sehingga memiliki tingkat FoMO yang tinggi. Penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Aritonang yang menyatakan bahwa apabila ada hubungan yang positif yaitu semakin tinggi gratitude maka semakin tinggi penilaian terhadap diri sendiri, sehingga menurunkan FoMO. Hal ini dapat terjadi karena, salah satu indikator dari FoMo adalah rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan diri sendiri.

Keyword: Rasa syukur, pengendalian diri, sindrom

PENDAHULUAN

Pada zaman modern seperti saat ini media sosial banyak menyediakan informasi yang sangat melimpah dan bermacam-macam, berbagai macam pembaharuan informasi pada media sosial memberikan akses yang sangat mudah untuk masyarakat tentang berbagai macam hal seperti berita, acara, kuliner. Dewi menyatakan bahwa media sosial adalah sarana yang paling banyak digunakan remaja untuk terkoneksi dengan dunia sekitarnya dan juga berkreatifitas mengembangkan minat dan bakat (C. M. Dewi et al., 2021). Perkembangan teknologi dan beragamnya karakteristik pengguna media sosial di internet untuk mencari informasi dan komunikasi telah memunculkan fenomena cancel culture yang dapat berakibat positif maupun negatif, seperti pisau bermata dua fenomena ini dapat memberikan ruang bagi pengguna media sosial untuk menyuarakan pendapatnya terhadap suatu hal yang di anggap ofensif dan problematik, namun juga dapat merugikan orang lain jika ternyata informasi yang diberikan tidak sesuai fakta dan ditunggangi oleh kepentingan pribadi atau kelompok tertentu (Mayasari, 2022). Fashion yang sedang tren pada saat itu juga. Begitu dahsyatnya media sosial saat ini sehingga kejadian yang baru saja terjadi dalam sekejap bisa langsung tersampaikan pada setiap individu di luar kota bahkan di luar provinsi sekalipun, hal itu merupakan salah satu bentuk perkembangan teknologi yang memicu setiap individu untuk memperoleh informasi dan khawatir takut tertinggal dan melewatkan berbagai macam informasi.

Seperti penelitian yang telah di lakukan oleh Wahyu Rahardjo (2020). dalam penelitiannya yang berjudul “Peran Kesepian dan *Fear of Missing Out* Terhadap Kecanduan Media Sosial: Analisis Regresi Pada Mahasiswa” (Zanah & Rahardjo, 2020). Jenis penelitian ini merupakan analisis deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif. Objek dalam penelitian ini sama-sama menggunakan mahasiswa juga, jenis dan metode pendekatan dalam penelitian yang di gunakan sama-sama menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Letak perbedaannya adalah variabel yang di gunakan pada penelitian sebelumnya adalah peran kesepian dan *Fear of Missing Out* (FoMO) sedangkan penelitian yang sedang di teliti variabel *gratitude*, kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Perkembangan tren penggunaan internet dan sosial media di Indonesia pada tahun 2021 menyebutkan bahwa pengguna *mobile* sebesar 125,6% dari seluruh populasi masyarakat Indonesia, sedangkan pengguna internet sebesar 73,7% dari seluruh populasi warga Indonesia dan pengguna media sosial aktif sebesar 61,8% (N. K. Dewi et al., 2022). Adapun faktor dari FoMO pertama kali dirancang oleh Przybylski et al (2013). Memiliki satu faktor, kemudian di kembangkan oleh beberapa peneliti menunjukkan bahwa jumlah faktor berbeda-beda, misalnya pada penelitian terbaru dari Kaloeti et al (2021). Menemukan 3 faktor: *Missed experience*, *Compulsion* dan *comparison with friends* (Kurniawan & Utami, 2022).

Rahardjo menyatakan *Fear of missing out* (FoMO) adalah ketakutan atau kecemasan bahwa individu akan melewatkan peristiwa memuaskan yang ditandai oleh keinginan untuk terhubung secara terus menerus dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain dengan menggunakan jaringan Internet (khususnya media sosial) ketika sedang *offline* (Zanah & Rahardjo, 2020). Mayoritas pengguna sosial media adalah remaja meskipun dalam kalangan anak-anak, dewasa hingga orang tua juga menggunakan media sosial. Dalam bermedia sosial perlu adanya kontrol diri agar

kita sadar bahwa ada kehidupan nyata dan tidak terjadi permasalahan sosial. Kontrol diri menurut Hariadi Ahmad merupakan suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berfikir (Ahmad, 2022). Kehidupan dalam dunia *online* lebih menarik dan terkesan bahwa hidup seseorang jauh lebih menyenangkan dari kita, sehingga dalam bermedia sosial kita perlu banyak bersyukur (*Gratitude*) dan mengingat bahwa tidak sepenuhnya postingan dalam media sosial merupakan hal yang menyenangkan saja. Menurut Fitri (dalam Aniyatussaidah, 2021) bersyukur merupakan suatu emosi atau perasaan positif dalam diri seseorang sebagai respon terhadap pemberian, sehingga mampu mengubah cara berpikir orang dengan benar dan memotivasi seseorang untuk berperilaku (Alifia, 2021).

Pada zaman modern seperti saat ini penggunaan media sosial di gunakan sebagai refrensi berbagai macam gaya trenoutfit dan gaya hidup sehari-hari, sehingga dengan banyaknya fenomena bermedia sosial peneliti tertarik untuk meneliti tentang gratitude, kontrol diri dan kekhawatiran ketertinggalan bermedia sosial (FoMO) pada mahasiswa di UIN Maliki Malang.

Gratitude (Bersyukur)

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yang akan diteliti, yaitu *Gratitude* (bersyukur), kontrol diri dan fear of missing out (FoMO). Aliffia menyatakan *Gratitude* adalah bentuk apresiasi yang dilakukan oleh individu ketika seseorang melakukan suatu hal yang baik atau membantu, secara spesifik bersyukur dapat diartikan sebagai rasa bahagia ketika menerima kebaikan atau melihat suatu kebaikan yang terjadi secara alamiah (Ananta & Purwanti, 2021). Sedangkan Akmal menyatakan bahwa kebersyukuran (*gratitude*) adalah respon positif yang ditunjukkan dalam menerima sesuatu dari orang lain atau pengalamanyang terjadi (Masyhuri dan Akmal, 2018).

Kontrol Diri

Sedangkan Bagas menyatakan kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah laku, menahan godaan yang muncul baik dalam diri sendiri ataupun dari luar sehingga dapat mengambil tindakan nyata terhadap suatu permasalahan yang terjadi, berpikir positif, melakukan antisipasi terhadap peristiwa yang akan terjadi, serta menentukan keputusan atau sikap dari alternatif yang ada sehingga memberikan dampak yang positif bagi diri sendiri maupun lingkungan (Tripambudi & Indrawati, 2018). Kemudian Mukrom Menyatakan kontrol diri adalah upaya mengesampingkan atau menghambat reaksi otomatis, kebiasaan, atau perilaku yang dibawa sejak kecil, desakan-desakan, emosi, atau hasrat yang dapat mengganggu pencapaian tujuan utama (Mukrom & Nasution, 2021).

Fear of Missing Out (FoMO)

Setiadi menyatakan *Fear of missing out* (FoMO) adalah gangguan cemas ketika seseorang merasa takut dirinya tertinggal akan pengalaman baru yang dialami oleh orang lain (Setiadi & Agus, 2020). Sedangkan menurut Przybylski menyatakan bahwa sindrom FoMO adalah situasi ketakutan, kegelisahan dan kekhawatiran yang dialami oleh individu dalam memperoleh informasi dari media sosial (Przybylski et al., 2013).

Hipotesis

Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah *Gratitude* (bersyukur) dan kontrol diri mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan melihat bagaimana penampilan dan outfit hijab para mahasiswi pada saat ini sudah terlihat modern dan update mengikuti zaman.

METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tiga variabel yaitu, variabel gratitude dan variabel kontrol diri sebagai variabel bebas atau Independen, dan variabel *Fear of Missing Out* sebagai variabel terikat atau variabel Dependen. ketiga variabel tersebut menggunakan sistem Likert, dimana responden akan diminta untuk memilih satu diantara lima jawaban yang telah disediakan dan memilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirinya, lima jawaban tersebut yaitu sangat setuju, setuju, netral tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Selain itu peneliti juga meminta responden untuk mengisi data diri seperti nama, usia, dan seberapa sering responden menggunakan media sosial. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UIN Maliki Malang yang memiliki akun media sosial dan termasuk dalam kategori mengikuti tren Outfit.

Definisi Operasional

1. *Gratitude* (Bersyukur)

Bersyukur adalah berterima kasih dan merupakan bentuk apresiasi atas apa yang orang lain berikan atau respon positif atas kebaikan yang dilakukan oleh individu itu sendiri.

2. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah pengendalian tingkah laku dengan cara menahan atau mengatur terhadap suatu hal atau kejadian yang berlebihan atau kebiasaan yang dapat mengganggu aktivitas sehingga bisa mengambil tindakan pada suatu hal yang bermanfaat dan lebih positif.

3. *Fear of Missing Out* (FoMO)

FoMO atau *Fear of Missing Out* adalah gangguan ketakutan individu akan tertinggal kejadian dan pengalaman-pengalaman baru orang lain yang tidak boleh terlewatkan di media sosial untuk memperoleh segala informasi tren-tren tertentu.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2021 yang termasuk dalam kriteria mengikuti tren terkini khususnya tren Outfit yang Stylish dan update dengan menggunakan metode survey, yang mana pengambilan sampel menggunakan teknik kuantitatif dengan menggunakan skala Likert.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan cara pengambilan data melalui media angket atau Google Form yang nantinya akan dijawab oleh responden dengan jawaban yang sudah disediakan oleh peneliti. Aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang pertama aspek *Gratitude* (Bersyukur) yang mengacu pada teori Ananta & Purwanti, 2021, kemudian aspek kontrol diri yang mengacu pada teori Mukrom & Nasution, 2021, dan aspek FoMO yang mengadaptasi dari teori Przybylski et al., 2013.

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

N	Minimum	Maximum	Mean	Standar	Deviasi
Gratitude	37	26	65	44.37	13.23
Self Control	37	20	47	33.24	8.85
FoMO	37	21	53	35.02	10.19

Berdasarkan pada tabel diatas maka variabel *gratitude* memiliki nilai minimum sebesar 26, nilai maksimum sebesar 65, rata-rata nilai 44,37, dan standart deviasi sebesar 13,23. Kemudian pada variabel *self control* memiliki nilai minimum sebesar 20, nilai maksimum sebesar 47, rata-rata nilai 33,24, dan standart deviasi sebesar 8,85. Dan variabel ketiga yaitu FoMO memiliki nilai minimal sebesar 21, nilai maksimum sebesar 53, rata-rata nilai 35,02, dan standart deviasi sebesar 10,19.

Deskripsi Nilai Gratitude

Tinggi = Mean + SD < X

$$= (44.37 + 13.23) < X$$

$$= 57.6 < X$$

Sedang = Mean – SD < X < Mean + 1 SD

$$= 31.14 < X < 57.6$$

Rendah = X < Mean – 1 SD

$$= X < (44.37 - 13.23)$$

$$= X < 31.14$$

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	>57.6	10	27%
Sedang	31.14- 57.6	21	56.8%
Rendah	<31.14	6	16.2%
Total		37	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui terdapat 10 dari 37 responden memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi dengan presentase 27%, 21 dari 37 responden memiliki tingkat *gratitude* yang sedang dengan presentase 56,8%, dan 6 dari 37 responden memiliki tingkat *gratitude* yang rendah dengan presentase 16,2%.

Deskripsi nilai self control

Tinggi = Mean + SD < X

$$= (33.24 + 8.85) < X$$

$$= 42.09 < X$$

Sedang = Mean - SD < X < Mean + SD

$$= 24.39 < X < 42.09$$

Rendah = X < Mean - SD

$$= X < (33.24 - 8.85)$$

$$= X < 24.39$$

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	>42.09	8	21.6%
Sedang	24.39 - 42.09	19	78.4%
Rendah	<24.39	10	27%
Total		37	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui terdapat 8 dari 37 responden memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dengan presentase 21,6%, 19 dari 37 responden memiliki tingkat kontrol diri yang sedang dengan presentase 78,4%, dan 10 dari 37 responden memiliki tingkat kontrol diri yang rendah dengan presentase 27%.

Deskripsi nilai FoMO

Tinggi = Mean + SD < X

$$= (35,02 + 10.19) < X$$

$$= 45.21 < X$$

Sedang = Mean - SD < X < Mean + 1 SD

$$= 24.83 < X < 45.21$$

Rendah = X < Mean - SD

$$= X < (35,02 - 10.19)$$

$$= < 24.83$$

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	>45.21	5	13.5%
Sedang	35.5 - 45.22	25	67.6%
Rendah	<35.5	7	18.9%
Total		37	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui terdapat 5 dari 37 responden memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi dengan presentase 13,5%, 25 dari 37 responden memiliki tingkat *fear of missing out* yang sedang dengan presentase 67,6%, dan 7 dari 37 responden memiliki tingkat *fear of missing out* yang rendah dengan presentase 18,9%.

Analisis Inferensial

-- Estimated Model for fomo

	Estimate	Std Err	t-value	p-value	Lower 95%	Upper 95%
(Intercept)	74.457	3.596	20.147	0.000	65.148	79.766
Gratitude	-0.366	0.071	-5.167	0.000	-0.510	-0.222
Self Control	-0.637	0.106	-6.017	0.000	-0.852	-0.422

R-squared:	Adjusted R-squared:	PRESS R-squared:
0.771	0.758	0.702

Null hypothesis of all o population slope coefficients:		
F-statistic: 57.277	df: 2 and 34	p-value: 0.000

Berdasarkan data diatas, dapat dilihat bahwa koefisien regresi yang diperoleh berdasarkan tabel diatas yaitu: $fomo = 74.457 - 0.366 \text{ gratitude} - 0.637 \text{ self control}$ $F(2,34) = 57.277$, $p < 0.01$ dengan $R^2 = 0.771$ menunjukan bahwa gratitude dan self control memberikan pengaruh sebesar 77.1% terhadap fear of missing out, dan 22.9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. $T(36) = -5.167$, $p < 0.01$ menunjukan bahwa dengan koefisien regresi $gratitdue = -0.366$ berpengaruh sangat signifikan terhadap fomo. $T(36) = -6.017$, $p < 0.01$ menunjukan bahwa koefisien regresi self control = -0.637 berpengaruh sangat signifikan terhadap fomo.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat gratitude yang sedang. Hal ini ditunjukan oleh data yang menunjukan terdapat 56.8% responden. Untuk *self control*, rata rata responden memiliki tingkat *self control* yang sedang, dibuktikan dengan 78.4% responden. Untuk tingkat FoMo, rata-rata responden memiliki tingkat yang sedang. Hal ini ditunjukan oleh data yang menunjukan terdapat 67.6%. Penelitian ini menghasilkan terdapat pengaruh negatif yang sangat signifikan dari *self control* dan gratitude terhadap FoMO.

Pada penelitian ini ketika seseorang dengan gratitude rendah, dipengaruhi oleh keinginan untuk mendapatkan kepuasan diri sendiri dan merasa tidak cukup terhadap hal-hal yang diterima dihidupnya. Kontrol diri memiliki maksud dan tujuan agar setiap individu dapat mengarahkan dan juga dapat mengatur tingkah laku individu pada kehidupan sehari-hari dimana control diri ini sangat penting untuk kepribadian setiap individu sehingga dapat membantu setiap individu dalam mengatur dan mengatasi berbagai hal.

Penjelasan tersebut diperkuat dengan penelitian sebelumnya oleh Norma yang menyatakan bahwa apabila mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi maka kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa rendah dan mengakibatkan mahasiswa memiliki FoMO yang rendah maka karena salah satu faktor dari FoMo adalah seringnya menggunakan media sosial. Sebaliknya, apabila kontrol diri yang dimiliki mahasiswa rendah maka kecenderungan adiksi media sosial akan tinggi sehingga memiliki tingkat FoMO yang tinggi. (Norma et al., 2021).

Penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Aritonang yang menyatakan bahwa apabila ada hubungan yang positif yaitu semakin tinggi gratitude maka semakin tinggi penilaian terhadap diri sendiri, sehingga menurunkan FoMO. Hal ini dapat terjadi karena, salah satu indikator dari FoMo adalah rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan diri sendiri. (Aritonang & Refaniel, 2022)

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4495>
- Alifia, M. (2021). Gratitude Pada Masa Pandemi Covid-19 di Usia Produktif. *Jurnal Syntax Transformation*, 2(1), 22–30.
- Ananta, A., & Purwanti, R. D. (2021). Bersyukur Pada Remaja Perempuan Dari Kelas Ekonomi Menengah Yang Mengalami Body Dissatisfaction. *PSIKOLOGI KONSELING*, 19(2), 998. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30436>
- Aritonang, N. N., & Refaniel, S. P. (2022). Hubungan Gratitude Dengan Body Image Pada Remaja Putri Di Medan. *Jurnal Stindo Profesional*, VIII, 2013–2015.
- Dewi, C. M., Putri, A. S., Zamzam Nugraha, M. P., & Haq, A. H. B. (2021). Kepercayaan diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok di Masa Pandemi : Studi Korelasi. *Fenomena*, 29(2). <https://doi.org/10.30996/fn.v29i2.4653>
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis intensitas penggunaan media sosial dan social environment terhadap perilaku. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11–20.
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version. 4(3), 1–10.
- Masyhuri dan Akmal. (2018). Konsep syukur (gratefulnes) (kajian empiris makna syukur bagi guru pon-pes Daarunnahdah thawalib Bangkinag Seberang, Kampar Riau). 7, 1–22.
- Mayasari, F. (2022). Etnografi Virtual Fenomena Cancel Culture dan Partisipasi Pengguna Media terhadap Tokoh Publik di Media Sosial. *Journal of Communication and Society*, 1(01), 27–44. <https://doi.org/10.55985/jocs.vii01.15>
- Mukrom, M., & Nasution, S. M. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Teamwork pada Pemain Futsal Usia Dewasa Awal di Jakarta Timur. *Intensi : Jurnal Psikologi*, 1(1), 16–26. <https://doi.org/10.31479/intensi.viii.3>
- Norma, E., Savitri, A., & Suprihatin, T. (2021). Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa. 3(November), 336–346.
- 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>
- Setiadi, F., & Agus, D. (2020). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Jejaring Sosial Dan Tingkat Fear of Missing Out Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran Di Jakarta. *Damianus: Journal of Medicine*, 19(1), 62–69. <https://doi.org/10.25170/djm.v19i1.1199>
- Tripambudi, B., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pembelian Gadget Pada Mahasiswa Teknik Industri Universitas Diponegoro. 7(April), 189–195.
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286–301. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386>