

PAPER NAME

hubungan

AUTHOR

Pak Eddy

WORD COUNT

9155 Words

CHARACTER COUNT

57365 Characters

PAGE COUNT

25 Pages

FILE SIZE

187.6KB

SUBMISSION DATE

Oct 4, 2024 10:46 AM GMT+7

REPORT DATE

Oct 4, 2024 10:47 AM GMT+7

● 18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 18% Internet database
- 14% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 0% Submitted Works database

● Excluded from Similarity Report

- Bibliographic material
- Quoted material
- Cited material
- Small Matches (Less than 10 words)
- Manually excluded sources
- Manually excluded text blocks

Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Melisa Lusiana Kusnadi

Paulus Eddy Suhartanto

Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma

<https://doi.org/10.24071/suksma.v3i2.4933>

Abstract. This research aimed to determine the correlation between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in college students who used social media. The hypothesis of this research there was a negative correlation between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in college students who used social media. The participants of this research were 402 college students aged 18 to 25 years who used at least one of the following four social media: YouTube, WhatsApp, Facebook, or Instagram. This research was quantitative research using a non-probability sampling technique. The instruments used in this research were two scales arranged by the researcher, self-regulation modeled on Bandura's self-regulation theory (in Feist et al., 2018), and the FoMO scale modeled on Przybylski et al's FoMO theory (2013). According to the try-out of scales, the reliability coefficient on the self-regulation scale was 0,861 and on the FoMO scale was 0,815. The data analysis technique in this research used Spearman's rho technique because the data were not normally distributed. The results of this research showed that there was a significant negative correlation between self-regulation and Fear of Missing Out (FoMO) in college students who use social media ($r = -0,247$, $p = 0,000$).

Keywords: self-regulation, fear of missing out (FoMO), college students who use social media

Pendahuluan

Masa pandemi Covid-19 mendorong terjadinya peningkatan penggunaan media sosial secara signifikan. Hasil survei Firma Konsultan Kantar terhadap lebih dari 25 ribu orang pada tanggal 14-24 Maret 2020 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial WhatsApp meningkat sebanyak 27%-40% dan Instagram sebanyak lebih dari 40% (Gelantik, 2020). Selain itu, jumlah pengguna harian Twitter meningkat hingga 166 juta pengguna di masa pandemi (Rohmah, 2020). Terakhir, sebanyak 140 juta

Korespondensi Penulis

Paulus Eddy Suhartanto, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

Email: eddysto6@gmail.com

pengguna Facebook terpantau mulai beraktivitas kembali di masa pandemi (Wardani, 2021). Secara keseluruhan, jumlah pengguna media sosial secara global telah menembus angka 4,2 miliar per Januari 2021 (Bayu, 2021).

Berdasarkan hasil survei TIK tahun 2017, kelompok yang mendominasi penggunaan media sosial ialah mahasiswa. Individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri, swasta, maupun lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi disebut mahasiswa (Siswoyo, 2007, dalam Hulukati & Djibrin, 2018). Media sosial cenderung digunakan oleh mahasiswa untuk mengembangkan identitas diri sebagaimana mereka ingin diperhatikan oleh orang lain (Artvianti, 2016, dalam Hartinah et al., 2019). Hal ini turut didukung oleh pandangan Arnett (2015) bahwa mahasiswa gencar mengeksplorasi identitas diri akibat berada pada masa transisi dari remaja ke dewasa atau yang sering disebut dengan *emerging adulthood* (Arnett, 2015). Melalui media sosial, mahasiswa dapat berbagi profil pribadi, berinteraksi di dunia maya dengan teman-teman dari dunia nyata, maupun bertemu dengan banyak orang yang memiliki kesamaan minat (Kuss & Griffiths, 2011, dalam Rahardjo, Qgmariyah, Andriani, Hermita, & Zanah, 2020).

Pemahaman media sosial dapat dilihat dari beberapa perspektif. Salah satu pemahaman media sosial adalah sebagai situs web dan aplikasi internet yang memungkinkan pengguna berbagi konten dan atau berpartisipasi dalam jejaring sosial (Leyrer Wilson, 2018, dalam Aichner et.al., 2021). Media sosial menyediakan akses yang leluasa, sehingga individu dengan mudah dapat melihat apa yang dilakukan atau dikatakan oleh orang lain (Abel, Buff, & Burr, 2016). Di sisi lain, kemudahan akses pada media sosial sering kali mendorong mahasiswa untuk selalu mengecek media sosial, bahkan pada waktu yang tidak tepat. Sebagai contoh yaitu ketika kelas berlangsung atau saat berkendara (Arnett, 2015). Hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor ketidakstabilan dan kekacauan peran pada diri mahasiswa selaku individu *emerging adulthood*. Alih-alih memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk mencari identitas dan eksistensi diri, mahasiswa dapat terlena dalam menggunakan media sosial. Hal ini turut didukung oleh pandangan Arnett (2015) bahwa adanya dorongan untuk terus menerus mengecek aktivitas orang lain mengilhami terjadinya fenomena *Fear Of Missing Out* (Arnett, 2015).

Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) mendefinisikan *Fear Of Missing Out* atau yang lazim disebut dengan FoMO sebagai perasaan cemas, takut, dan khawatir akan melewatkan suatu aktivitas menarik atau menyenangkan yang dilakukan oleh orang lain yang membuat seseorang ingin terus terhubung dengan kehidupan orang lain. Kecemasan ini yang membuat seseorang dengan FoMO memiliki dorongan yang lebih untuk mengecek notifikasi atau pesan yang masuk secara terus menerus (Arnett, 2015). Mengacu pada perspektif *Self Determination Theory* (SDT), FoMO terjadi akibat tidak terpenuhinya tiga kebutuhan dasar psikologis manusia (Przybylski et al., 2013). Adapun ketiga kebutuhan yang dimaksud yaitu kebutuhan untuk mengembangkan tugas sehari-hari (*competence*), kebutuhan untuk menjalin relasi yang dekat dengan orang lain (*relatedness*), dan kebutuhan untuk menentukan dan menjalankan kehidupan secara mandiri (*autonomy*).

Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis di atas mendorong seseorang untuk mengatasi emosi-emosi negatifnya melalui aktivitas di media sosial. Hal ini dikarenakan menurut McGinnis (2020), FoMO merupakan masalah yang sarat dengan emosi. Seseorang dengan FoMO memiliki persepsi bahwa terdapat kesenjangan antara pilihan atau harapan dengan realitas yang akhirnya memunculkan emosi-emosi negatif dalam diri mereka, seperti kecemasan, kekecewaan, ketidaknyamanan, kekurangan dan sebagainya (Utami & Aviani, 2021). Emosi-emosi negatif ini salah satunya dapat ditangani oleh media sosial yang dapat memfasilitasi pemenuhan kebutuhan dasar psikologis seseorang (Rahardjo et al., 2020). Di sisi lain, adanya ketidakstabilan membuat mahasiswa sering kali mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan media sosial dan terus menerus bergantung pada media sosial. Alih-alih menggunakan media sosial sebagai pelarian, mahasiswa justru dapat terjebak pada penggunaan media sosial yang kompulsif atau adiktif. Hal ini akan memicu berbagai dampak negatif seperti meningkatkan gejala fisik dan depresi, menurunkan kesadaran akan diri (*mindfulness*) (Baker et al., 2016), dan bahkan menurunkan kesejahteraan individu (Stead & Bibby, 2017). Pada akhirnya dapat dikatakan bahwa FoMO merupakan permasalahan yang serius, terutama pada mahasiswa. Salah satu faktor yang dinilai berperan penting pada timbulnya FoMO, yakni regulasi diri.

Menurut Bandura (1991), regulasi diri merupakan dasar bagi seseorang untuk melakukan tindakan atau perilaku yang bertujuan. Peran regulasi diri lebih berfokus pada pencapaian tujuan daripada sekadar tanggapan otomatis terhadap kondisi eksternal (Carver & Scheier, 1991). Adapun mekanisme regulasi diri mencakup proses pengamatan seseorang terhadap perilakunya secara sadar (*self-observation*), kemudian diikuti dengan proses evaluasi terhadap perilaku mereka dengan mempertimbangkan standar yang telah mereka tetapkan sendiri (*judgmental process*), dan bagaimana reaksi mereka terhadap perilakunya jika disandingkan dengan standar yang telah ditetapkannya (*self-reaction*), dengan terus mengupayakan keselarasan perilaku dengan tujuan yang ingin mereka capai (Bandura, 1986, 1996, dalam Feist et al., 2018).³² Semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengendalikan penggunaan media sosial (Goks:earslan, Mumcu, Ha laman, & <evik, 2016; Sianipar & Kaloeti, 2019), sehingga kecenderungan untuk mengalami FoMO akan berkurang. Dengan demikian, maka penelitian ini mengasumsikan bahwa regulasi diri berhubungan negatif dengan FoMO.

Penelitian terdahulu telah meneliti hubungan antara regulasi diri dengan FoMO di mana hasilnya selaras dengan asumsi penelitian ini bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan FoMO (Sianipar & Kaloeti, 2019; Surya & Aulina, 2020).³⁶ Namun, penelitian lain menunjukkan hasil yang berlawanan di mana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan FoMO (Utami & Aviani, 2021). Dari segi partisipan, hubungan antara regulasi diri dengan FoMO telah diteliti pada berbagai jenis kelompok, diantaranya mahasiswa tingkat pertama (Sianipar & Kaloeti, 2019), individu *emerging adulthood* (Surya & Aulina, 2020), dan remaja pengguna Instagram (Utami & Aviani, 2021). Dari segi konteks, sebagian besar penelitian terdahulu

meneliti topik *Fear Of Missing Out* (FoMO) mengukur FoMO pada konteks non media sosial, sebagaimana dapat ditemukan dalam penelitian Baker, Krieger, dan LeRoy, 2016; Stead dan Bibby, 2017; Fathadhika dan Afriani, 2018; Barry dan Wong, 2020. Para peneliti tersebut menggunakan alat ukur FoMO yang dikembangkan oleh Przybylski et al (2013). Sebaliknya, peneliti hanya menemukan dua penelitian yang mengukur FoMO dengan alat ukur yang dikembangkan oleh peneliti sendiri (Tresnawati, 2016; Sianipar & Kaloeti, 2019).

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti menemukan beberapa kekurangan. Mengacu pada hasil penelitian terdahulu yang meninjau hubungan antara regulasi diri dengan FoMO, terdapat inkonsistensi hasil penelitian yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan FoMO. Dari segi partisipan, penelitian serupa dilakukan terbatas pada mahasiswa tahun pertama, sehingga penelitian ini ditujukan bagi mahasiswa umum. Dari segi konteks, penelitian terdahulu cenderung mengukur FoMO pada konteks non media sosial yang relevansinya berkurang saat ini, sebagaimana dinyatakan oleh Hayran dan Anik (2021) bahwa telah terjadi perubahan bentuk pada FoMO yaitu menjadi aktivitas yang tergolong virtual.

Bertolak dari kekurangan yang telah dipaparkan, maka penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara regulasi diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) mahasiswa pengguna media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca, terutama mahasiswa selaku *emerging adulthood* agar lebih mampu menyadari dan memahami hubungan antara regulasi diri dan FoMO, sehingga dapat menentukan bagaimana sikap untuk mencegah maupun menghadapi fenomena FoMO yang marak terjadi.

27 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO). Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah teknik *non-probability sampling*. Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan *google forms*. Partisipan penelitian yang didapat berjumlah 402 orang yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu mahasiswa/i berusia 18 - 25 tahun yang menggunakan minimal satu dari empat media sosial berikut: Youtube, WhatsApp, Facebook, atau Instagram. Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian berupa skala Likert dengan 6 rentang jawaban yang merupakan hasil pengembangan peneliti. Skala pertama yakni skala regulasi diri yang mengacu pada teori Bandura (1986, 1996, dalam Feist et al., 2018) dengan reliabilitas skala sebesar 0,861. Skala kedua yakni skala *Fear Of Missing Out* (FoMO) yang mengacu pada teori Przybylski et al (2013) dengan reliabilitas skala sebesar 0,815. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *Spearman's rho* karena data tidak berdistribusi normal.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial. Mengacu pada uji asumsi, hasil uji normalitas bagi variabel regulasi diri menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang menandakan bahwa data regulasi diri berdistribusi normal ($p > 0,05$). Pada variabel FoMO, hasil uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,038 yang menandakan bahwa data FoMO tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Selanjutnya, hasil uji linearitas menghasilkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Hasil ini menandakan bahwa variabel regulasi diri dan FoMO memiliki hubungan yang linier karena nilai signifikansi kurang dari 0,05. Sehubungan dengan data FoMO yang tidak berdistribusi normal, maka uji hipotesis dilakukan dengan teknik korelasi *Spearman's rho* (Schober, Boer, & Schwarte, 2018).

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial ($r = -0,247$, $p = 0,000 < 0,05$). Korelasi ini menandakan semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin rendah tingkat FoMO yang dimiliki oleh mahasiswa pengguna media sosial. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi diri, maka semakin tinggi tingkat FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial. Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian terdahulu yang mengemukakan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan FoMO yang artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin rendah tingkat FoMO seseorang atau demikian pula sebaliknya (Sianipar & Kaloeti, 2019; Surya & Aulina, 2020).

Mengacu pada Dancey dan Reidy (2007, dalam Akoglu, 2018), koefisien korelasi bertanda negatif sebesar 0,247 mengindikasikan korelasi yang rendah. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa pengguna media sosial umumnya berada pada fase *emerging adulthood* yang menganggap diri mereka sebagai penduduk asli digital, maka dari itu mereka sepenuhnya merasa nyaman dengan kehadiran teknologi dalam kehidupan sehari-hari (Arnett, 2015). Media sosial menjadi salah satu hal yang penting bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi identitas dirinya. Melalui media sosial, mahasiswa dapat menampilkan identitas dirinya sebagaimana mereka ingin diperhatikan oleh orang lain (Artvianti, 2016, dalam Hartinah et al., 2019). Selain itu, media sosial juga berguna untuk memenuhi berbagai kebutuhan psikologis, seperti menjalin relasi sosial yang hangat dengan orang lain dan menjalankan keseharian dengan baik (Rahardjo et al., 2020).

Di sisi lain, adanya ketidakstabilan dalam diri mahasiswa dengan didukung oleh keleluasaan akses pada media sosial kerap membuat mereka terlena dalam menggunakan media sosial. Mereka menjadi cenderung bermain atau setidaknya memantau media sosial bahkan di waktu yang tidak tepat, misalnya saat kelas berlangsung atau ketika berkendara (Arnett, 2015). Dorongan ini berasal dari adanya perasaan takut tertinggal pada diri mereka yang membuatnya ingin terus terhubung dengan aktivitas orang lain. Hal inilah yang dikenal dengan *Fear of Missing Out* atau FoMO (Przybylski et al., 2013). Melalui hasil penelitian yang mengemukakan adanya hubungan negatif

antara regulasi diri dengan FoMO mengindikasikan bahwa peran regulasi diri tetap diperlukan untuk mengurangi kecenderungan FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih terhindar dari berbagai efek negatif FoMO, seperti kecanduan media sosial (Fathadhika & Afriani, 2018), gejala depresi, dan kurangnya perhatian pada diri (Baker et al., 2016), serta akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan mereka (Stead & Bibby, 2017).

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif yang telah dilakukan, secara umum partisipan cenderung memiliki regulasi diri yang lebih tinggi dibandingkan tingkat regulasi diri secara teoretik ($ME = 82,68 > MT = 70$). Hal ini didukung oleh hasil kategorisasi skor regulasi diri pada partisipan yang menunjukkan bahwa sebanyak 240 partisipan (setara dengan 59,7%) memiliki regulasi diri yang tergolong sedang dan sebanyak 156 partisipan lainnya memiliki regulasi diri yang tergolong tinggi. Tingginya tingkat regulasi diri pada mahasiswa ini dapat disebabkan oleh adanya optimisme dan kecenderungan fokus pada diri sebagaimana dicirikan oleh kaum *emerging adulthood* yang mampu mendorong mereka untuk berorientasi pada masa depan (Arnett, 2015). Dengan demikian, mereka dapat mengendalikan penggunaan media sosial selagi menyusun rencana untuk mencapai tujuan yang diinginkannya Gunco & O'Brien, 2012, dalam Sianipar & Kaloeti, 2019). Sebagai contoh hanya menggunakan media sosial untuk membangun atau mempertahankan relasi sosial yang positif dengan orang lain (Roberts & David, 2019). Sebaliknya, kecenderungan untuk bergantung, memantau aktivitas teman dan orang lain, atau mengupayakan keunggulan dari orang lain bukanlah suatu prioritas bagi mereka.

Selanjutnya, hasil uji deskriptif mengenai FoMO menunjukkan bahwa secara umum partisipan memiliki tingkat FoMO yang hampir serupa dengan FoMO secara teoretik ($ME = 48,10 < MT = 49$). Hal ini didukung oleh hasil kategorisasi skor FoMO yang menunjukkan sebanyak 275 partisipan (setara dengan 68,4%) mengalami FoMO dalam tingkat yang sedang. Pada dasarnya, hal ini terjadi karena FoMO melekat pada diri seseorang guna memenuhi kebutuhan dasar psikologis mereka, seperti untuk mendapatkan informasi atau menjadi bagian dari suatu kelompok (McGinnis, 2020). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Roberts dan David (2019) yang menemukan adanya dampak positif FoMO bagi kesejahteraan seseorang, yaitu apabila seseorang menggunakan media sosialnya yang mengarah pada pemupukan hubungan sosial. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tingginya FoMO tidak selalu menandakan bahwa seseorang akan mengalami dampak negatif dari FoMO.

Dalam rangka memperkaya hasil penelitian, maka penelitian ini menyertakan hasil analisis tambahan yakni uji beda bagi masing-masing variabel penelitian yang ditinjau berdasarkan data demografis diantaranya yaitu jenis kelamin, usia, dan jumlah media sosial yang digunakan. Pertama berhubungan dengan jenis kelamin, hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata skor FoMO pada laki-laki dan perempuan. Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), dengan peringkat yang lebih tinggi pada perempuan. Hasil analisis tambahan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan

bahwa perempuan memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi daripada laki-laki (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016; Elhai, Levine, Alghraibeh, Alafnan, Aldraiweesh, & Hall, 2018; Sianipar & Kaloeti, 2019). Hal ini dikarenakan perempuan memiliki kebutuhan yang lebih tinggi untuk diterima dan diakui dalam suatu kelompok (Beyens et al., 2016), sehingga perempuan cenderung lebih menjaga relasinya dengan orang lain yang salah satunya diupayakan melalui jejaring sosial (Elhai et al., 2018).

Sehubungan dengan usia, hasil analisis tambahan menemukan adanya perbedaan yang signifikan antara rerata skor FoMO pada kelompok partisipan yang berusia 18 hingga 25 tahun. Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05 ($0,002 < 0,05$). Adapun tingkat FoMO tertinggi dimiliki oleh kelompok partisipan berusia 19 tahun dan terendah berada pada kelompok berusia 25 tahun. Pada kelompok FoMO tertinggi, terjadinya FoMO dapat disebabkan karena mahasiswa terletak pada batas awal fase *emerging adulthood*, sehingga lebih mungkin mengalami ketidakstabilan yang lebih besar (Arnett, 2015). Namun, terdapat faktor lain yang menyebabkan perbedaan tingkat FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial jika ditinjau berdasarkan usia, misalnya berkaitan dengan harga diri dan rasa kesepian (Baker et al., 2016).

Terakhir, berkaitan dengan jumlah media sosial yang digunakan, hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata skor regulasi diri ditinjau dari jumlah media sosial yang partisipan gunakan. Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05 ($0,006 < 0,05$). Adapun tingkat regulasi diri tertinggi dimiliki oleh kelompok partisipan yang hanya menggunakan satu media sosial. Meskipun demikian, hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata skor FoMO partisipan yang ditinjau dari jumlah media sosial yang digunakannya. Melalui hasil ini dapat dikatakan bahwa jumlah media sosial yang digunakan mempengaruhi kemampuan regulasi diri mahasiswa, namun tidak menentukan kecenderungan FoMO seseorang.

Mengacu pada temuan-temuan dalam penelitian ini, maka mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi dirinya agar dapat berfokus pada tujuan yang ingin dicapainya dan meminimalisir segala bentuk gangguan, seperti penggunaan media sosial yang berlebihan. Adapun penggunaan media sosial yang disarankan yakni untuk menjaga relasi dengan orang lain dan mendapatkan sumber dukungan sosial dari orang lain. Hal ini menandakan bahwa penggunaan media hanya sebagai pelengkap dan bukan pengganti hubungan yang terjalin secara luring (Arnett, 2015). Hal ini perlu menjadi catatan karena dukungan sosial dan orientasi ke masa depan berperan sebagai faktor protektif dari penggunaan media yang bermasalah (Sun, Sun, Lin, & Zhou, 2022). Dengan demikian, peneliti berharap bahwa mahasiswa pengguna media sosial dapat meminimalisir efek negatif dari keberadaan FoMO.

Perlu diperhatikan, Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam proses pengumpulan data. Meskipun jangkauan terhadap partisipan meluas, pengambilan data yang dilakukan secara daring mengurangi kontrol pada pelaksanaan penelitian. Hal ini kemungkinan menjadi dasar munculnya data-data ekstrem. Data penelitian yang ekstrem ini salah satunya berdampak pada pendistribusian

data yang tidak normal. Untuk menanggapi keterbatasan ini, penelitian menggunakan teknik analisa data statistik non-parametrik, yakni teknik korelasi *Spearman's rho*. Selain itu, keterbatasan saat pengambilan data menyebabkan data demografis tidak merata. Hal ini berkaitan dengan hasil analisis tambahan yang bersifat sementara, sehingga memerlukan kajian lebih lanjut.

3

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin rendah tingkat FoMO yang dimiliki oleh mahasiswa pengguna media sosial. Sebagian besar partisipan penelitian memiliki tingkat regulasi diri dan FoMO yang tergolong sedang, sebagaimana dapat terjadi akibat penggunaan media sosial dianggap sebagai hal lumrah bagi mahasiswa pengguna media sosial selaku penduduk asli digital. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat regulasi diri mahasiswa pengguna media sosial jika ditinjau berdasarkan jumlah media sosial yang digunakan maupun perbedaan yang signifikan antara tingkat FoMO jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usianya.

Mengacu pada temuan penelitian ini, maka saran diperuntukkan bagi mahasiswa pengguna media sosial, masyarakat umum, dan peneliti selanjutnya. Pertama, mahasiswa pengguna media sosial diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri. Salah satunya dengan cara memilah jenis media sosial yang berguna bagi diri, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil penelitian bahwa jumlah media sosial turut mempengaruhi tingkat regulasi diri seseorang. Hal ini juga berlaku untuk masyarakat umum yang diharapkan dapat menggunakan media sosial untuk kegiatan yang positif, seperti menjalin relasi yang hangat dengan orang lain.

42

Terakhir berkaitan dengan keterbatasan penelitian, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel lain yang diasumsikan berhubungan kuat dengan FoMO, misalnya tingkat kepuasan kebutuhan dasar psikologis seseorang, serta mengkaji kembali hubungan antara masing-masing variabel penelitian dengan variabel demografisnya karena data demografis tidak merata. Upaya tersebut dilakukan guna mendapatkan hasil penelitian yang lebih representatif

DaftarAcuan

- 9 Abel, J., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal if Business & Economics Research*, 14, 33-44.
- 20 Aichner, T., Grunfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-five years of social media: A review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 24(4), 215-222 Mary Ann Liebert, Inc. <https://DOI:10.1089/cyber.2020.0134>
- 6 Akoglu, H. (2018). User's guide to correlation coefficients. *Turkish journal if Emergency Medicine*, 18(3), 91-93. <https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.08.001>
- 18 Arnett, J. J. (2015). *EMERGING ADULTHOOD: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd ed). New York: Oxford University Press.
- 7 Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016), Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptom. *Translational Issues zn Psychological Science*, 2(3), 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal if Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- 2 Bayu, D. J. (2021, February 18). Jumlah pengguna media sosial di dunia capai 4,2 miliar. *databoks*. Diperoleh dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/02/18/jumlah-pengguna-media-sosial-di-dunia-capai-42-miliar>.
- 1 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 zn Human Behavior*, 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- 11 Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1991). Self-regulation and the self. In Strauss J., Goethals, C.R. (Eds), *The Seif: Interdisciplinary Approaches* (pp. 168-207). Springer-Verlag New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8264-5_10
- 45
- 19 Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M, Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Fathadhika, S., & Afriani. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal ef Psychological Science and*

Profession, 2(3), 208. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>

22

Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2018). *Theories of Personality* (9th ed). New York: McGraw-Hill Education.

33

Gokc;earsan, -, Mumcu, F. K., Ha laman, T., & yevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>

15

Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C.E. (2019). Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. *furnal Keperawatan BSI*, VII(1), 123-133.

Hayran, C., &Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (FOMO) on digital content in the time of COVID-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1974. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>

Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), 73-80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>

31

Jelantik, I. G. N. S. (2020, August 4). Penggunaan media sosial melonjak, momentum baik optimalkan sosialisasi perpajakan. *Direktorat Jenderal Pajak*. Diperoleh dari <https://www.pajak.go.id/id/artikel/penggunaan-media-sosial-melonjak-momentum-optimalikan-sosialisasi-perpajakan>

McGinnis, P. J. (2020). *Fear of Missing Out: Tepat Mengambil Keputusan di Dunia Yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

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>

Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The social media party: Fear of missing out (FoMO), 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>

Rohmah, N. N. (2020). Media sosial sebagai media alternatif manfaat dan pemuas kebutuhan informasi masa pandemik global covid 19 (kajian analisis teori uses and gratification). *Al-I'Lam;Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(1), 1-16.

10

Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L.A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia and Analgesia*, 126(5), 1763-1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>

5

Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas

Diponegoro. *furnal EMPATI*, 8(1), 136-143.

Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>

23 Sun, C., Sun, B., Lin, Y., & Zhou, H. (2022). Problematic mobile phone use increases with the fear of missing out among college students: The effects of self-control, perceived social support and future orientation. *Psychology research and behavior management*, 15, 1-8. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S345650>

4 Surya, D., & Aulina, D. (2020). Self-regulation as a predictor of fear of missing out in emerging adulthood. *INSPIRA: Indonesian journal of Psychological Research*, 1(1), 1-5. <https://doi.org/10.32505/inspira.v1i1.1713>

13 Iresnawati, F. R. (2016). Hubungan antara the big five personality traits dengan fear of missing out about social media pada mahasiswa. *INTUISI*, 8(3), 179-185. DOI: 10.15294/intuisi.v8i3.8661

12 Utami, P.D., & Aviani, Y.I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada remaja pengguna Instagram. *furnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177-185. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i1.928>

Wardani, A. S. (2021, February 23). Pengguna facebook indonesia aktif online di masa pandemi. *Liputan6*. Diperoleh dari <https://www.liputan6.com/tekno/read/4490709/pengguna-facebook-indonesia-aktif-online-di-masa-pandemi>

DaftarAcuan

- Abel, J., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal if Business & Economics Research*, 14, 33-44.
- Aichner, T., Grunfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-five years of social media: A review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 24(4), 215-222 Mary Ann Liebert, Inc. <https://DOI:10.1089/cyber.2020.0134>
- Akoglu, H. (2018). User's guide to correlation coefficients. *Turkish journal if Emergency Medicine*, 18(3), 91-93. <https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.08.001>
- Arnett, J. J. (2015). *EMERGING ADULTHOOD: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd ed). New York: Oxford University Press.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016), Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptom. *Translational Issues zn Psychological Science*, 2(3), 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal if Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Bayu, D. J. (2021, February 18). Jumlah pengguna media sosial di dunia capai 4,2 miliar. *databoks*. Diperoleh dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/02/18/jumlah-pengguna-media-sosial-di-dunia-capai-42-miliar>.
- 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 zn Human Behavior*, 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1991). Self-regulation and the self. In Strauss J., Goethals, C.R. (Eds), *The Seif: Interdisciplinary Approaches* (pp. 168-207). Springer-Verlag New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8264-5_10
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M, Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Fathadhika, S., & Afriani. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal ef Psychological Science and*

- Profession*, 2(3), 208. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2018). *Theories of Personality* (9th ed). New York: McGraw-Hill Education.
- Gokc;earsan, -, Mumcu, F. K., Ha laman, T., & yevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C.E. (2019). Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. *furnal Keperawatan BSI*, VII(1), 123-133.
- Hayran, C., &Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (FOMO) on digital content in the time of COVID-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1974. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Hulukati, W., & Djibrn, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), 73-80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Jelantik, I. G. N. S. (2020, August 4). Penggunaan media sosial melonjak, momentum baik optimalkan sosialisasi perpajakan. *Direktorat Jenderal Pajak*. Diperoleh dari <https://www.pajak.go.id/id/artikel/penggunaan-media-sosial-melonjak-momentum-baik-optimalkan-sosialisasi-perpajakan>
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of Missing Out: Tepat Mengambil Keputusan di Dunia Yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- 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>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The social media party: Fear of missing out (FoMO), 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>
- Rohmah, N. N. (2020). Media sosial sebagai media alternatif manfaat dan pemuas kebutuhan informasi masa pandemik global covid 19 (kajian analisis teori uses and gratification). *Al-I'lam;Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(1), 1-16.
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L.A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia and Analgesia*, 126(5), 1763-1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas

- Diponegoro. *furnal EMPATI*, 8(1), 136-143.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Sun, C., Sun, B., Lin, Y., & Zhou, H. (2022). Problematic mobile phone use increases with the fear of missing out among college students: The effects of self-control, perceived social support and future orientation. *Psychology research and behavior management*, 15, 1-8. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S345650>
- Surya, D., & Aulina, D. (2020). Self-regulation as a predictor of fear of missing out in emerging adulthood. *INSPIRA: Indonesian journal of Psychological Research*, 1(1), 1-5. <https://doi.org/10.32505/inspira.v1i1.1713>
- Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan antara the big five personality traits dengan fear of missing out about social media pada mahasiswa. *INTUISI*, 8(3), 179-185. DOI: 10.15294/intuisi.v8i3.8661
- Utami, P.D., & Aviani, Y.I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada remaja pengguna Instagram. *furnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177-185. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i1.928>
- Wardani, A. S. (2021, February 23). Pengguna facebook indonesia aktif online di masa pandemi. *Liputan6*. Diperoleh dari <https://www.liputan6.com/tekno/read/4490709/pengguna-facebook-indonesia-aktif-online-di-masa-pandemi>

● 18% Overall Similarity

Top sources found in the following databases:

- 18% Internet database
- 14% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 0% Submitted Works database

TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	de Almeida Gomes, Daniela Filipa. "#Sleep(Less): Relação Entre Sono, ...	<1%
	Publication	
2	perspektif.uinsgd.ac.id	<1%
	Internet	
3	id.123dok.com	<1%
	Internet	
4	mendeley.com	<1%
	Internet	
5	ejurnal.malahayati.ac.id	<1%
	Internet	
6	Meingold Hiu-ming Chan, Xin Feng, Yihui Gong, Karis Inboden. "Longitu...	<1%
	Crossref posted content	
7	Tailson Evangelista Mariano, Jefferson Machado Nobrega, Carlos Edu...	<1%
	Crossref	
8	repository.upstegal.ac.id	<1%
	Internet	

9	repository.uinjkt.ac.id Internet	<1%
10	scielo.org.za Internet	<1%
11	tandfonline.com Internet	<1%
12	jist.publikasiindonesia.id Internet	<1%
13	Li Li, Mark D. Griffiths, Zhimin Niu, Songli Mei. "The trait-state fear of m... Crossref	<1%
14	2021.konaspsikes.id Internet	<1%
15	jurnal.unej.ac.id Internet	<1%
16	eprints.upj.ac.id Internet	<1%
17	ejournal.stitpn.ac.id Internet	<1%
18	vdocuments.com.br Internet	<1%
19	bmij.org Internet	<1%
20	dspace.lib.uom.gr Internet	<1%

21	repository.unars.ac.id	Internet	<1%
22	buletin.k-pin.org	Internet	<1%
23	frontiersin.org	Internet	<1%
24	Ade Radita Putri, Diah Argarini, Rizqi Nursasmita. "Pengaruh Commond...	Crossref	<1%
25	jurnal.wima.ac.id	Internet	<1%
26	eprints.undip.ac.id	Internet	<1%
27	journal.uc.ac.id	Internet	<1%
28	grafiati.com	Internet	<1%
29	jurnal.unpad.ac.id	Internet	<1%
30	text-id.123dok.com	Internet	<1%
31	pajak.go.id	Internet	<1%
32	Melani Sukma, Nani Restati Siregar, Citra Marhan. "Regulasi Diri Denga...	Crossref	<1%

33	Paula Antón Maraña, Sonia San Martín Gutiérrez, Paula Rodríguez-Torr...	Crossref	<1%
34	adoc.pub	Internet	<1%
35	jurnal.untag-sby.ac.id	Internet	<1%
36	repository.unissula.ac.id	Internet	<1%
37	sciencegate.app	Internet	<1%
38	scribd.com	Internet	<1%
39	Ardenal Pata, Aspin Aspin, Yuliastri Ambar Pambudhi. "Kontrol Diri Sis...	Crossref	<1%
40	Lisda Sofia, Rina Rifayanti, Putri Rizki Amalia, Louise Monica Kurnia Gu...	Crossref	<1%
41	ejurnal.pajak.go.id	Internet	<1%
42	fr.scribd.com	Internet	<1%
43	lib.ui.ac.id	Internet	<1%
44	repository.itekes-bali.ac.id	Internet	<1%

45

selfdeterminationtheory.org

Internet

<1%

● Excluded from Similarity Report

- Bibliographic material
- Cited material
- Manually excluded sources
- Quoted material
- Small Matches (Less than 10 words)
- Manually excluded text blocks

EXCLUDED SOURCES

e-journal.usd.ac.id	19%
Internet	
positori.uma.ac.id	11%
Internet	
researchgate.net	10%
Internet	
digilib.uin-suka.ac.id	10%
Internet	
123dok.com	9%
Internet	
eprints.mercubuana-yogya.ac.id	9%
Internet	
repository.ubharajaya.ac.id	8%
Internet	
etheses.uin-malang.ac.id	8%
Internet	
garuda.kemdikbud.go.id	8%
Internet	

scilit.net	8%
Internet	
repository.unika.ac.id	7%
Internet	
repository.unibos.ac.id	7%
Internet	
repository.unj.ac.id	7%
Internet	
repository.upi.edu	6%
Internet	
eprints.walisongo.ac.id	6%
Internet	
e-journals.unmul.ac.id	6%
Internet	
repository.uin-suska.ac.id	6%
Internet	
repository.ar-raniry.ac.id	6%
Internet	
etd.repository.ugm.ac.id	6%
Internet	
ouci.dntb.gov.ua	5%
Internet	
proceedings.unisba.ac.id	5%
Internet	

jptam.org	5%
Internet	
eprints.umm.ac.id	5%
Internet	
repository.um-surabaya.ac.id	5%
Internet	
repository.unsri.ac.id	5%
Internet	
core.ac.uk	5%
Internet	
repository.ub.ac.id	5%
Internet	
journal.uir.ac.id	5%
Internet	
dergipark.org.tr	5%
Internet	
link.springer.com	5%
Internet	
jptam.org	5%
Internet	
repository.untag-sby.ac.id	4%
Internet	
digilib.uinsby.ac.id	4%
Internet	

penelitimuda.com	4%
Internet	
j-innovative.org	4%
Internet	
repository.radenintan.ac.id	4%
Internet	
repository.uksw.edu	4%
Internet	
eprints.uad.ac.id	4%
Internet	
repository.uhn.ac.id	4%
Internet	
ejournal3.undip.ac.id	4%
Internet	
journal-psikologi.hangtuah.ac.id	4%
Internet	
ojs.uniska-bjm.ac.id	4%
Internet	
ejournal.undar.or.id	4%
Internet	
journal.umg.ac.id	3%
Internet	
pdfs.semanticscholar.org	3%
Internet	

karyailmiah.unisba.ac.id	3%
Internet	
neo.ppj.unp.ac.id	3%
Internet	
e-journal.uajy.ac.id	3%
Internet	
journal.universitaspahlawan.ac.id	3%
Internet	
ejournal.unitomo.ac.id	3%
Internet	
digilib.esaunggul.ac.id	3%
Internet	
acikerisim.erbakan.edu.tr	3%
Internet	
hdl.handle.net	3%
Internet	
jps.ui.ac.id	3%
Internet	
arno.uvt.nl	3%
Internet	
repository.unja.ac.id	3%
Internet	
dspaceapi.uai.edu.ar	3%
Internet	

repository.ubaya.ac.id	3%
Internet	
Akçakese, Andaç. "Sosyal Medya Bağımliliğinin Serbest Zaman Tutumuna Etk..."	3%
Publication	
ojs.unm.ac.id	3%
Internet	
acarindex.com	3%
Internet	
jurnal.syntaxliterate.co.id	3%
Internet	
ejurnal.ubharajaya.ac.id	3%
Internet	
Stephanie Amadea, Monica Djaja Saputera, Arlends Chris. "GAMBARAN FEAR ...	3%
Crossref	
libstore.ugent.be	3%
Internet	
unaki.ac.id	3%
Internet	
repository.unismabekasi.ac.id	3%
Internet	
studenttheses.uu.nl	3%
Internet	
programdoktorpbiuns.org	3%
Internet	

eprints.iain-surakarta.ac.id	3%
Internet	
jurnal.uui.ac.id	3%
Internet	
uia.brage.unit.no	3%
Internet	
coursehero.com	3%
Internet	
atlantis-press.com	3%
Internet	
prosiding.esaunggul.ac.id	3%
Internet	
repositori.uin-alauddin.ac.id	3%
Internet	
scriptiebank.be	3%
Internet	
repository.umsu.ac.id	3%
Internet	
search.trdizin.gov.tr	3%
Internet	
scriptieprijis.be	3%
Internet	
scholarworks.waldenu.edu	3%
Internet	

doc-pak.undip.ac.id	3%
Internet	
go.gale.com	2%
Internet	
theses.cz	2%
Internet	
zir.nsk.hr	2%
Internet	
repozitorij.unizg.hr	2%
Internet	
repozitorij.hrstud.unizg.hr	2%
Internet	
scholarhub.ui.ac.id	2%
Internet	
kc.umn.ac.id	2%
Internet	
journals.usm.ac.id	2%
Internet	
eprints.ums.ac.id	2%
Internet	
Taylor, Kalyn Cassel. "Facebook Usage and Correlation to Wellbeing among A...	2%
Publication	
real.mtak.hu	2%
Internet	

...
Crossref 2%

jedu.sohag-univ.edu.eg

Internet

2%

ejournal.radenintan.ac.id

Internet

2%

digilib.uinsa.ac.id

Internet

2%

acikbilim.yok.gov.tr

Internet

2%

9lib.net

Internet

2%

jurnal.syntaxliterate.co.id

Internet

2%

journal.iainlangsa.ac.id

Internet

2%

ijopr.com

Internet

2%

openaccess.hacettepe.edu.tr:8080

Internet

2%

Kocak, Merve. "universite ogrencilerinde Sosyal Medya Bagimlilik ile Sosyal ...

Publication

2%

sed.siirt.edu.tr

Internet

2%

akjournals.com	2%
Internet	
Megan C. Good, Michael R. Hyman. "Direct and indirect effects of fear-of-mis..."	2%
Crossref	
repozitorij.unios.hr	2%
Internet	
repozitorij.ffos.hr	2%
Internet	
pustaka.untirta.ac.id	2%
Internet	
jurnal.untirta.ac.id	2%
Internet	
ejournalmalahayati.ac.id	2%
Internet	
jurnal.unissula.ac.id	2%
Internet	
Guangzhe Yuan, Jon D. Elhai, Brian J. Hall. "The influence of depressive symp..."	2%
Crossref	
Benjamin C. Riordan, Louise Cody, Jayde A. M. Flett, Tamlin S. Conner, John ...	2%
Crossref	
Andree Hartanto, Joax Wong, Verity Y. Q. Lua, Germaine Y. Q. Tng, K. T. A. Sa...	2%
Crossref	
ejournal.radenintan.ac.id	2%
Internet	

repositorio.ual.es	2%
Internet	
pure.vive.dk	2%
Internet	
services.phaidra.univie.ac.at	2%
Internet	
ntnuopen.ntnu.no	2%
Internet	
Fatih Çelik, Mehmet Ali Koseoglu, Jon D. Elhai. "Exploring the Intellectual Stru...	2%
Crossref	
Deniz Mertkan Gezgin, Tuğba Türk Kurtça. "Deep and surface learning approa...	2%
Crossref	
Deniz Mertkan Gezgin, Tugba Turk Kurtca. "Deep and surface learning approa...	2%
Crossref	
acikerisim.omu.edu.tr	2%
Internet	
repository.untagsmg.ac.id	2%
Internet	
repository.unimus.ac.id	2%
Internet	
eprints.unmas.ac.id	2%
Internet	
kompasiana.com	2%
Internet	

sipora.polije.ac.id	2%
Internet	
download.garuda.kemdikbud.go.id	2%
Internet	
almaiyyah.iainpare.ac.id	2%
Internet	
repository.uindatokarama.ac.id	2%
Internet	
Arnold Japutra, Sianne Gordon-Wilson, Yuksel Ekinici, Elisa Dorothee Adams. "...	2%
Crossref	
Lerma, Marcos. "Risk and Protective Factors Associated with Excessive Socia...	2%
Publication	
erepository.alfithrah.ac.id	2%
Internet	
Weaver, Jo Lauren. "A Mindfulness-Based Intervention for Adolescent Social ...	2%
Publication	
e-ijer.com	2%
Internet	
essay.utwente.nl	2%
Internet	
phaidra.univie.ac.at	2%
Internet	
editorarevistas.mackenzie.br	2%
Internet	

cyberpsychology.eu	2%
Internet	
Neumann, Dominik. "Fear of Missing Out: Conceptualization, Measurement, a..."	1%
Publication	
igi-global.com	1%
Internet	
skemman.is	1%
Internet	
jurnal-cahayapatriot.org	1%
Internet	
acikerisim.nevsehir.edu.tr	1%
Internet	
Shuvo, Md. Sazzad Mahmud. "Intersectionality of Fear of Missing Out, Social ..."	1%
Publication	
Nur Ainiyah, Listyati Setyo Palupi. "FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGI..."	1%
Crossref	
Houri, Rahaf MHD Hisham Al. "The Impact of Social Media Overuse on Psych..."	1%
Publication	
Claire A. Wolniewicz, Dmitri Rozgonjuk, Jon D. Elhai. "Boredom proneness an..."	1%
Crossref	
jbs-ojs-shsu.tdl.org	1%
Internet	
journal.unesa.ac.id	1%
Internet	

ejournalmalahayati.ac.id	1%
Internet	
Dwiggins, Margaret A.. "Soft Landings: Does How You Take a Smartphone Aw...	1%
Publication	
Bartosiak, Abbey J.. "Three Essays on Attire, Social Media Use, and the Fear o...	1%
Publication	
diva-portal.org	1%
Internet	
fomo.wdib.uw.edu.pl	1%
Internet	
Tanrikulu, Gülfem. ""I Need To Be Updated": Fear of Missing Out and Its Antec...	1%
Publication	
ejournal.unmus.ac.id	1%
Internet	
journal.uny.ac.id	1%
Internet	
Karaman, Hüseyin Buğra. "İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve İlişki Doyu...	1%
Publication	
Dorin Stanciu, Alexandra Chis. "What is irrational in fearing to miss out on bei...	1%
Crossref	
Dorin Stanciu, Alexandra Calugar. "What is irrational in fearing to miss out on ...	1%
Crossref	
docplayer.info	1%
Internet	

Chengfei Jiao, Ming Cui. "Indulgent parenting, self-control, self-efficacy, and a... 1%
Crossref

onlinelibrary.wiley.com 1%
Internet

journal.untar.ac.id 1%
Internet

... 1%
Crossref

Fen Dou, Qiaoling Li, Xiaoan Li, Qianfeng Li, Minghui Wang. "Impact of perceiv... 1%
Crossref

Fen Dou, Qiaoling Li, Xiaoan Li, Qianfeng Li, Minghui Wang. "Impact of perceiv... 1%
Crossref

jurnal.um-tapsel.ac.id 1%
Internet

Joanna E. Bettmann, Gretchen Anstadt, Bryan Casselman, Kamala Ganesh. "Y... 1%
Crossref

tesis.pucp.edu.pe 1%
Internet

repository.usd.ac.id 1%
Internet

ejournal.uinmybatusangkar.ac.id 1%
Internet

dspace.ut.ee 1%
Internet

tr.aegeanconference.com	1%
Internet	
accesson.kr	1%
Internet	
wdib.uw.edu.pl	1%
Internet	
jurnal.causalita.com	1%
Internet	
lppm-unissula.com	1%
Internet	
repository.unida.ac.id	<1%
Internet	
sbp-journal.com	<1%
Internet	
aws.sbp-journal.com	<1%
Internet	
Metin Argan, Mehpare Tokay Argan, Nilüfer Z. Aydınoğlu, Alper Özer. "The deli...	<1%
Crossref	
Sajjad Hussain, Ali Raza, Ali Haider, Muhammad Ishtiaq Ishaq, Qurat-ul-ain Ta...	<1%
Crossref	
Evania Silva Louro, Larissa Maria David Gabardo-Martins. "A mediação do eng...	<1%
Crossref	
elar.urfu.ru	<1%
Internet	

Shunsen Huang, Xiaoxiong Lai, Li Ke, Xubao Qin, jia julia yan, Yumei Xie, Xinra... <1%
Publication

Chang Liu, Jianling Ma. "Social support through online social networking sites... <1%
Crossref

malque.pub <1%
Internet

malque.pub <1%
Internet

Çeğindir, Mustafa. "Arketipler bağlamında dijital psikoloji", Marmara Universit... <1%
Publication

Yulong Yin, Xiao Cai, Mingkun Ouyang, Sen Li, Xu Li, Pengcheng Wang. "FoMO... <1%
Crossref

Varsori, Enrickson. "As Tecnologias de Hiperconexão e os Usos do Tempo no ... <1%
Publication

Teun Siebers, Ine Beyens, J. Loes Pouwels, Patti M. Valkenburg. "Explaining v... <1%
Publication

Rubicelia Valencia-Ortiz, Julio Cabero-Almenara, Urtza Garay Ruiz, Bárbara Fe... <1%
Crossref

Lara Schreurs, Angela Yuson Lee, Xun "Sunny" Liu, Jeffrey Hancock. "Preprint ... <1%
Publication

Jacqueline Nesi, Sophia Choukas-Bradley, Mitchell J. Prinstein. "Transformati... <1%
Crossref

Jacqueline Nesi, Rebecca Dredge, Anne J. Maheux, Savannah R. Roberts, Kar... <1%
Publication

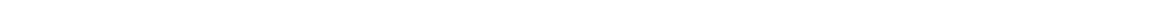
Garrett, Shedrick Lamar, II. "Momentary Links Between Adolescents' Digital M...	<1%
Publication	
springermedizin.de	<1%
Internet	
revistacomunicar.com	<1%
Internet	
ozguryayinlari.com	<1%
Internet	
repository.publisso.de	<1%
Internet	
iris.uniroma1.it	<1%
Internet	
researchspace.auckland.ac.nz	<1%
Internet	
ore.exeter.ac.uk	<1%
Internet	
journal.kurasinstitute.com	<1%
Internet	
journal.uinmataram.ac.id	<1%
Internet	
e-journal.unair.ac.id	<1%
Internet	
doc.rero.ch	<1%
Internet	

de Oliveira Marques, Teresa Paula. "Estar Online, Viver Offline: hAbitos De utili...	<1%
Publication	
revistas.urosario.edu.co	<1%
Internet	
kumparan.com	<1%
Internet	
Dominik Neumann, Nancy Rhodes. "Dispositional Fear of Missing Out Suscept...	<1%
Publication	
hrmars.com	<1%
Internet	
Cornelia Sindermann, Haibo Yang, Tour Liu, Jon D. Elhai, Christian Montag. "W...	<1%
Crossref	
repository.ukwms.ac.id	<1%
Internet	
jurnalaspikom.org	<1%
Internet	
eprints.pknstan.ac.id	<1%
Internet	
Silvério, Maria Santos. "Utilização de Redes Sociais na Adultez Emergente e I...	<1%
Publication	
estudogeral.sib.uc.pt	<1%
Internet	
Jing Li, Wei Xue, Junfeng Zhao, Lingzhi Tan. "Cognitive bias and fear of missi...	<1%
Crossref	

repositorio.uca.edu.ar	<1%
Internet	
lintar.untar.ac.id	<1%
Internet	
jurnal.stkippgribi.ac.id	<1%
Internet	
repositorioacademico.upc.edu.pe	<1%
Internet	
sci-hub.st	<1%
Internet	
Julia Brailovskaia, Jürgen Margraf. "From fear of missing out (FoMO) to addic...	<1%
Crossref	
Julia Brailovskaia, Jürgen Margraf. "From fear of missing out (FoMO) to addic...	<1%
Crossref	
uis.brage.unit.no	<1%
Internet	
erudit.org	<1%
Internet	
era.ed.ac.uk	<1%
Internet	
Meredith E. David, James A. Roberts. "Me, myself, and I: Self-centeredness, F...	<1%
Crossref	
Melamed-Spilkin, Nathaniel. "How Group Versus Individual Perception Over S...	<1%
Publication	

Ayşen Kovan, Murat Yıldırım, Arzu Gülbahçe. "The relationship between fear o... <1%

Crossref

...  **<1%**

Crossref

karya.brin.go.id	<1%
Internet	

jurnal.borneo.ac.id

Internet

<1%

sj.wne.sggw.pl	<1%
Internet	

Nadhira Elza Putri, Farah Aulia. "Hubungan antara Subjective Well-Being deng... <1%

Crossref

repository.wima.ac.id	<1%
Internet	
ojs.unida.ac.id	<1%
Internet	
iesrjournal.com	<1%
Internet	
ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id	<1%
Internet	
jurnal.ugm.ac.id	<1%
Internet	
Wojciech Marcin Czerski. "Piętno technologii – nomofobia i FoMO jako przykł...	<1%
Crossref	
wczerski.nazwa.pl	<1%
Internet	
pressto.amu.edu.pl	<1%
Internet	
ijmmu.com	<1%
Internet	
Miguel Ángel Albalá Genol, María-Laura Sánchez-Pujalte, Edgardo Etchezahar...	<1%
Crossref	
commons.und.edu	<1%
Internet	
Silva, Beatriz Reis. "Adaptação de uma Escala de Phubbing para a População ...	<1%
Publication	

ejournal.uin-suka.ac.id	<1%
Internet	
journals.openedition.org	<1%
Internet	
Tseng-Chung Tang, Li-Chiu Chi, Eugene Tang. "Office islands: exploring the un...	<1%
Crossref	
Shay, Jonathan McGrady. "Attachment Theory and Smartphone Use: Are Sma...	<1%
Publication	
Niklas Johannes, Harm Veling, Thijs Verwijmeren, Moniek Buijzen. "Hard to R...	<1%
Publication	
Brittany D. Miller-Roenigk, Jasmine K. Jester, Danelle J. Stevens-Watkins, Dia...	<1%
Crossref	
Cativo, Rita Alexandra Loureiro. "Antecedentes e consequências da fadiga de ...	<1%
Publication	
journal.upy.ac.id	<1%
Internet	
ojs.uma.ac.id	<1%
Internet	
ojs.uho.ac.id	<1%
Internet	
ejournal.unesa.ac.id	<1%
Internet	

EXCLUDED TEXT BLOCKS

Fathadhika, S., & Afriani. (2018). Social media engagement sebagai mediator antar...
prc.springeropen.com

Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic in...
repositori.usu.ac.id

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational,e...
ro.ecu.edu.au

semakin rendah tingkat FoMO yang dimiliki
jurnal.umk.ac.id

McGinnis, P. J. (2020). Fear
jurnal.umk.ac.id

Hulukati, W., & Djibrán, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fak...
www.jurnalfarmasihigea.org

nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$)
eprints.uny.ac.id

nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05 (0
eprints.uny.ac.id

nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05 (0
eprints.uny.ac.id

Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (FOMO) on digital ...
fwps.ftu.edu.vn

Rohmah, N. N. (2020). Media sosial sebagai media alternatif manfaat dan pemuas...
openjournal.unpam.ac.id

Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The social media party: Fear of
salford-repository.worktribe.com

Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phe...
www.dictio.id

<https://doi.org/10>

Ana Jô Jennings Moraes. "Avaliação da capacidade de autorregularão emocional em pacientes psiquiátrico...