

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL
TIKTOK DI SMAN 1 BANGSAL**



**OLEH:
QURROTU AINIL MUFIDAH
NIM: 202201008**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL
TIKTOK DI SMAN 1 BANGSAL**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan di
Universitas Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



**OLEH:
QURROTU AINIL MUFIDAH
NIM: 202201008**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Qurrotu Ainil Mufidah
NIM : 202201008
Prodi : S1 KEPERAWATAN
Fakultas : FIKES
Judul : Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial TikTok di SMAN 1 Bangsal

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 08/07/2026


Qurrotu Ainil Mufidah
202201008

QR REPOSITORY



HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir

Judul : Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada
Remaja Pengguna Media Sosial TikTok di SMAN 1 Bangsal

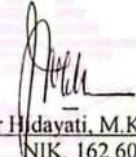
Nama : Qurrotu Ainil Mufidah

NIM : 202201008

Pada tanggal : 24 Juni 2026

Oleh :

Pembimbing I :



Rina Nur Hidayati, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIK. 162 601 027

Pembimbing II :



Heri Triwibowo, S.Kep.Ns., M.Kes
NIK. 162 601 093

LEMBAR PENGESAHAN



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : QURROTU AINIL MUFIDAH
NIM : 202201008
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 08 Juli 2026
Judul Skripsi : "Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial TikTok di SMAN 1 Bangsal"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Dr. Muhammad Sajidin, S.Kp.,M.Kes (.....)
Penguji 1 : Rina Nur Hidayati, M.Kep.Sp.Kep.Kom (.....)
Penguji 2 : Heri Tri Wibowo, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 8 Juli 2026

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan

Enny Virda Y., S.Kep.Ns.,M.Kes
NIK : 162.601.095

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial TikTok di SMAN 1 Bangsal”** tepat pada waktunya.

Selesainya penulisan skripsi ini berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Ibu Siti Arofah, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Bangsal yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan studi pendahuluan dan penelitian
2. Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns., M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI
3. Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, S.Kep.Ns., M.Kes selaku Dekan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto
4. Enny Virda Yuniarti, S.Kep.Ns., M.Kes selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto
5. Dr. Muhammad Sajidin, S.Kp., M.Kes selaku penguji I skripsi yang telah meluangkan waktu dalam menguji penulis
6. Rina Nur Hidayati, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing I skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis

7. Heri Triwibowo, S.Kep.Ns., M.Kes Selaku pembimbing II skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
8. Staff dosen dan Karyawan Universitas Bina Sehat PPNI yang telah membantu terselesaikannya pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan skripsi ini.

Mojokerto, 2 Maret 2026

Qurrotu Ainil Mufidah



DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Remaja	10
2.1.1 Pengertian Remaja.....	10
2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja	11
2.1.3 Ciri-ciri Remaja.....	12
2.1.4 Tugas Perkembangan Remaja	13
2.1.5 Karakteristik Masa Remaja	14
2.2 Konsep Kontrol Diri	17
2.2.1 Pengertian Kontrol Diri	17
2.2.2 Jenis Kontrol Diri	18
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	19
2.2.4 Indikator Kontrol Diri.....	22
2.2.5 Cara Meningkatkan Kontrol Diri.....	23

2.2.6 Instrumen Kontrol Diri	25
2.2.7 Cara Pengukuran Kontrol Diri.....	25
2.2.8 Penilaian Kontrol Diri	26
2.3 Konsep <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	27
2.3.1 Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	27
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	28
2.3.3 Indikator <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	30
2.3.4 Dampak <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	32
2.3.5 Instrumen <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	33
2.3.6 Cara Pengukuran <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	34
2.3.7 Penilaian <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	34
2.4 Penelitian Terkait.....	36
2.5 Kerangka Teori	40
2.6 Kerangka Konsep.....	43
2.7 Hipotesis Penelitian	45
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	46
3.1 Desain Penelitian	46
3.2 Populasi, Sampling, dan Sampel.....	47
3.2.1 Populasi	47
3.2.2 Sampling.....	47
3.2.3 Sampel	49
3.3 Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	51
3.3.1 Identifikasi Variabel	51
3.3.2 Definisi Operasional.....	51
3.4 Prosedur Penelitian	52
3.4.1 Kerangka Kerja.....	55
3.5 Pengumpulan Data	56
3.5.1 Metode Pengumpulan Data	56
3.5.2 Instrumen Penelitian.....	56
3.5.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	58
3.6 Pengolahan Data	58

3.6.1 Editing	58
3.6.2 Coding	58
3.6.3 Scoring.....	60
3.6.4 Tabulating.....	62
3.6.5 Analisis Data	63
3.7 Etika Penelitian	65
3.7.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan).....	65
3.7.2 <i>Anonymity</i> (Tanpa Identitas)	65
3.7.3 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	66
3.8 Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	67
4.1 Hasil Penelitian	67
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	67
4.1.2 Data Umum	68
4.2 Pembahasan.....	71
4.2.1 Kontrol Diri pada Remaja pengguna TikTok di SMAN 1 Bangsal 71	
4.2.2 <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Remaja pengguna TikTok di SMAN 1 Bangsal	75
4.2.3 Hubungan Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Remaja Pengguna TikTok di SMAN 1 Bangsal	79
BAB 5 PENUTUP.....	84
5.1 Kesimpulan.....	84
5.2 Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Indikator Kontrol Diri	25
Tabel 2. 2 Skala Likert Cara Pengukuran Kontrol Diri	25
Tabel 2. 3 Skala Klasifikasi Kontrol Diri.....	26
Tabel 2. 4 Indikator <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	33
Tabel 2. 5 Skala Likert Cara Pengukuran <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	34
Tabel 2. 6 Skala Klasifikasi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	34
Tabel 2. 7 Jurnal Penelitian Terkait	36
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	52
Tabel 3. 2 Scoring Kontrol Diri	60
Tabel 3. 3 Scoring <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	61
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Umum pada Remaja di SMAN 1 Bangsal Kabupaten Mojokerto pada bulan April 2026	68
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kontrol Diri pada Remaja di SMAN 1 Bangsal Kabupaten Mojokerto pada bulan April 2026	69
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Remaja di SMAN 1 Bangsal Kabupaten Mojokerto pada bulan April 2026.....	70
Tabel 4. 4 Tabulasi Silang antara Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Remaja di SMAN 1 Bangsal Kabupaten Mojokerto pada bulan April 2026	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial TikTok.....	40
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Hubungan Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial TikTok.....	43
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Hubungan Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial TikTok.....	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar ACC Judul Skripsi.....	97
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian.....	98
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	99
Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden	100
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	101
Lampiran 6 Lembar Kisi-Kisi Kuesioner.....	102
Lampiran 7 Lembar Kuesioner Responden.....	103
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	108
Lampiran 9 Tabulasi Data Umum dan Khusus Hubungan Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	121
Lampiran 10 Hasil SPSS Distribusi Frekuensi	145
Lampiran 11 Hasil Tabulasi Silang Data Umum dengan Data Khusus	147
Lampiran 12 Hasil Uji Spearman Rho	152
Lampiran 13 Lembar Uji Similaritas	153
Lampiran 14 Dokumentasi.....	154
Lampiran 15 Lembar Bimbingan Proposal Skripsi.....	155
Lampiran 16 Lembar Revisi Ujian Proposal Skripsi	160
Lampiran 17 Lembar Bimbingan Skripsi.....	161
Lampiran 18 Lembar Revisi Ujian Skripsi	163

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Abdullah, R., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 31–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., & Hulu, V. T. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (1st ed.).
- Agustina, M. L., Islami, K., Annisa, & Surawan. (2026). Dinamika Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Darul Amin Palangka Raya. *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 4(3), 774–781. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/jq.v4i3.6275>
- Aisyah, I. (2024). *Hubungan Self Concept dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Aktif Media Sosial TikTok*.
- Alfian, I. (2024). FoMO dan Media Sosial: Dampak Perilaku Konsumtif terhadap Kesehatan Mental dan Keuangan dari Perspektif Islam. *PROFJES: Profetik Jurnal Ekonomi Syariah*, 3(2), 129–141. <https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Profetik/index>
- Amadea, S., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran Fear of Missing Out Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2387–2392.
- Andersan, J., & Darmapuspita, J. (2025). Pengaruh Durasi Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Meningkatnya Perilaku Fear of Missing Out. *Tarumanagara Medical Journal*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/tmj.v7i1.34103>
- Andrika, D., Nasution, I. N., Hartati, R., & Jannah, R. (2024). Parent Attachment With Fear Of Missing Out (Fomo) To Gen Z In Pekanbaru City. *Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 833–844.
- Anggraeni, W., Dewi, R., & Astuti, W. (2023). Kontrol Diri pada Remaja Pengguna TikTok. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 96–103.
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (E. D. Kartiningrum (ed.); 1st ed.).
- APJII. (2024). *Data Riset Pengguna Internet di Indonesia Tahun 2024*. <https://apjii.or.id/>

- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10836>
- Ataitani, E. F., & Iskandar, I. (2025). Hubungan antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan FoMO (Studi Kasus : Mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten). *Jurnal Agama Islam*, 2(2), 180–191. <https://doi.org/https://doi.org/10.59841/al-mustaqbal.v2i2.165>
- Awwad, M., Nasution, N. K., & Rasidi, M. A. (2024). Pendampingan Pola Asuh Orang Tua (Authoritative Parenting) dalam Mereduksi Pengguna Gadget Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(79–88).
- Bawono, Y. (2023). *Perkembangan Anak dan Remaja* (M. Y. Reski (ed.); 4th ed.).
- Cahyaningtyas, A. F., & Naryoso, A. (2025). Pengaruh Narsisme dan Kontrol Diri terhadap Tingkat Adiksi Media Sosial TikTok pada Remaja. *Interaksi Online*, 14(1), 102–114.
- Cibro, R. A. D., & Simbolon, H. (2023). Hubungan antara Fear of Missing Ot (FoMO) terhadap Konformitas pada Pengguna Media Sosial TikTok pada Remaja. *Journal of Social Science Research*, 3(4), 5420–5435.
- Devita, E. A., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi Pola Asuh Orang Tua terhadap Kontrol Diri Remaja Perempuan. *Jurnal Pendidikan*, 7(2), 6151–6159.
- Dewi, F. L., & Khoirunnisa, R. N. (2025). Hubungan Kontrol Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok pada Remaja. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 1(16), 11–20.
- Dila, A., & Putri, F. A. N. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO). *Applied Bussiness and Administration Journal*, 2(2), 30–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.62201/abaj.v3i02.349>
- Duri, R. (2021). Perbedaan Kontrol Diri (Self Control) Siswa Ditinjau dari Perlakuan Orang Tua (Otoriter). *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 71–80. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Dyah, M., Widirahayu, A., & Husna, J. (2024). Dampak Perbandingan Sosial di Instagram Terhadap Fomo dan Social Anxiety di Era Digital : Sebuah Kajian Deskriptif pada Mahasiswa. *Jurnal Jejak Hukum Indonesia (JHI)*, 1(2), 64–73.

- Fahman, A. M., Nurhadi, M., Ryandini, T. P., & Widyawati, M. (2026). Hubungan Keragaman Media Sosial dengan Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja (Kelas XI di SMAN 4 Tuban). *Inovasi Kesehatan Global*, 3(1), 259–273. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/ikg.v3i1.2858>
- Farhani, D. A. D., Wigati, D., Mufidah, W., & Nursanti, E. (2024). Self Regulation dan Psychological Well Being dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Usia Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 134–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.32492/idea.v8i2.8207>
- Fauzi, A., Nisa, B., Napitupula, D., Abdillah, F., Utama, A. A. G. S., Zonyfar, C., Nuraini, R., & Purnia, D. S. (2022). *Metodologi Penelitian* (1st ed.).
- Fazria, N., Rosita, D., Bahri, S., & Nurhasanah. (2024). The Influence of Self-Control on Fear of Missing Out (FoMO) in TikTok users Aged 16-18 Years. *Journal of Multidisciplinary Education Sciences*, 2(1), 11–17. <https://doi.org/10.62568/jomes.v2i1.149>
- Febrianti, P., Ropik, A., & Hati, P. C. (2025). Analisis Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di Media Sosial pada Generasi Z (Studi terhadap Mahasiswa Raden Fatah Palembang). *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 5(5), 1666–1674.
- Fellisia, & Wijaya, E. (2022). Kontrol Diri Sebagai Prediktor Kepuasan Hidup Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2), 421–429. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.19082>
- Firmansyah, D., & Dede. (2025). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 85–114. <https://journal.formosapublisher.org/index.php/jiph>
- Fitria, N., & Muryono, S. (2024). Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Self Control pada Peserta Didik Pengguna Media Sosial. *Cons-Edu Islamic Guidance and Counseling Journal*, 04(01), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.51192/cons.v2i2>
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2021). *Teori-teori Psikologi* (R. Kusumaningratri (ed.); 1st ed.).
- Handiman, U. T., & Cahya, W. A. (2025). *Fear Of Missing Out (FOMO)* (W. Yuliani (ed.); 1st ed.).
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., & Rukmana, D. J. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (H. Abadi (ed.); 1st ed.).

- Hasbi, A. Z. El, Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian Korelasional (Metodologi Penelitian Pendidikan). *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 784–808.
- Haziq, N., Abdullah, E., Ayu, N. M. S., & Ernawati. (2024). Hubungan Kecanduan Media Sosial terhadap Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja SMPN 11 Tanjungpinang Kota. *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika*, 1(6), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.53475/jicm.v6i1.165>
- Hidayati, Y., & Nasution, M. I. P. (2025). Fenomena FoMO (Fear of Missing Out) di Era Digital: Studi tentang Dampaknya pada Gen Z. *Journal of Social Science Research*, 5(3), 1218–1228. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19110>
- Humaira, Z. (2022). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (3rd ed.).
- Ishak, S., Choirunissa, R., Agustiawan, Purnama, Y., Achmad, V. S., Mua, E. L., Heryyanoor, Syamil, A., Ludji, I. D. R., Sekeon, R. A., Wardhana, A., Dafroyati, Y., Fahmi, A., Avelina, Y., Nurbaety, Anggreyni, M., & Lubis, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (S. Bahri (ed.); 1st ed.). Media Sains Indonesia.
- Janiyah, F. T. M., & Dewi, D. K. (2024). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial Tiktok. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 560–573. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61807>
- Jannah, R., & Mariyati, L. I. (2025). *Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) dan Kontrol Diri terhadap Kecanduan Media Sosial TikTok pada Siswa*. 3, 180–195.
- Kemenkes. (2024). *Remaja 10-18 Tahun*. Kementerian Kesehatan RI.
- Khairiyah, M. (2023). Kontrol Diri dan Impulsive Buying Remaja (Studi pada Pengguna TikTok Shop). *Jurnal Humanipreneur*, 2(3), 17–22.
- Kholizha, N., Andini, P., & Junaidi, A. (2025). *Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z dalam Mengikuti Trend Tiktok*. 4(1), 61–70.
- Khuluqiyah, B., & Satwika, Y. W. (2024). Hubungan Self Control dengan FoMO pada Remaja Madya Pengguna Aktif Media Sosial. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1049–1066. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1049-1066>

- Komala, K., Rafiyah, I., & Witdiawati. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 5(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jnc.v5i1.34693>
- Kusumawaty, I., Achmad, V. S., Yunike, Ginting, D. S., Liana, Y., Indriyani, D., Martiningsih, W., Solehudin, & Lalla, N. S. N. (2022). *Metodologi Penelitian Keperawatan* (1st ed., p. 138).
- Liansari, V. (2023). *Buku Ajar Perkembangan Peserta Didik* (R. S. Untari & D. M. BU (eds.); 1st ed., pp. 1–96).
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif* (A. Q. Habib (ed.); 3rd ed.).
- Maknun, L., Mufidah, W., & Nursanti, E. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 7(1), 46–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7105>
- Marlina, N., Aprillia, E., Annisa, V., & Rahayu, K. D. (2025). Hubungan Self Control dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Usia 16-18 Tahun Pengguna Media Sosial di SMK Gantra Bandung. *Jurnal Psikologi Sosial*, 2(4), 2–10.
- Marlinang, & Sarajar, D. K. (2025). Hubungan Pola Asuh Demokratis dengan Kontrol Diri Mahasiswa. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(12), 8935–8944.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2021). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Masriadi, Baharuddin, A., & Samsualam. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan, Kedokteran, dan Keperawatan* (1st ed.).
- Masyitah, & Annatagia, L. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Muslim di Pekanbaru Indonesia. *Psychology Science*, 2(3), 846–852. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.4885>
- Mayangsari, A. M., Sugiharto, D., & Mulawarman. (2024). Self-Control in Adolescent: A Systematic Literature Review. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 230–245.
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148–157.

- Meltwater. (2024). *Social Media Statistic for Indonesia*.
<https://www.meltwater.com/en/blog/social-media-statistics-indonesia>
- Meyrasah, F., & Ninawati. (2026). Hubungan antara Self Control dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Pengguna TikTok Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 6(1), 293–308.
<https://doi.org/https://doi.org/10.58578/yasin.v6i1.8762>
- Mikawati. (2024). Konsep Remaja. *Book Chapter of Anemia*, 1(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15894046>
- Mufarida, D. A. Al, & Santosa, R. P. (2024). Hubungan antara Self Control dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial TikTok. *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 194–205.
- Muhidin, N. I., & Feno, M. Y. (2025). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Gen Z Pengguna Media Sosial TikTok di Yogyakarta. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(12), 5439–5447.
<https://doi.org/https://doi.org/10.62335/sinergi.v2i12.2144>
- Mukhlis, S. (2022). *Metodologi Penelitian Sosial* (1st ed.).
- Nagari, W. S., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2023). Hubungan FoMO dan Anxiety terhadap Remaja Adiksi Medsos di SMKN 1 Martapura. 17(6), 1225–1238.
- Narti, S., & Yanto. (2022). Kajian Dampak Perilaku FoMO (Fear of Missing Out) bagi Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19. *SOSAINS: Jurnal Sosial Dan Sains*, 2(1), 126–134. <http://sosains.greenvest.co.id>
- Nasution, H. F. (2021). Instrumen Penelitian dan Urgensinya dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 4(1), 59–75.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24952/masharif.v4i1.721>
- Nazariskina, & Selian, S. N. (2025). Dinamika Kontrol Diri pada Remaja yang Mengalami Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(5), 682–689. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jmia.v2i5.6844>
- Ngatini, Y. (2025). *Remaja dan Pergumulannya di Era Digital* (1st ed., pp. 83–86).
- Nurhanifa, A., Widiyanti, E., & Yamin, A. (2021). Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540.
- Nursalam. (2021). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pendekatan Praktis* (5th ed.). Salemba Medika.

- Palupi, Hartono, A., & Abidin, Z. (2026). Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 19(1), 50–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.56586/jk.v19i1.648>
- Pardede, R. N., Adlina, H., & Siregar, O. M. (2025). Pengaruh Fear Of Missing Out (FOMO) dan Promosi Digital terhadap Keputusan Pembelian Konsumen pada Produk Iphone (Studi pada Mahasiswa di Kota Medan). *Jurnal Serambi Ekonomi Dan Bisnis*, 8(1), 906–914.
- Pattinama, L. M., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial TikTok. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(7), 4123–4132.
- Pudjianto, B. W., Nusirwan, Susenna, A., Kusumasari, D., Agustina, L., S, Y. A. A., Zellatifanny, C. M., Ariyanti, A. M. Y., & Imran, F. (2025). *Indeks Masyarakat Digital Indonesia 2025*.
- Purnomo, H., Agustin, E. A., Priliana, W. K., Citrawati, N. K., Yanti, R. D., Hesty, & Yufdel. (2023). *Psikologi Remaja dan Permasalahannya* (1st ed., p. 165).
- Purwanto, A. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) di Kalangan Siswa SMA Negeri 1 Wajo. *Precise: Journal of Economic*, 3(1), 105–111.
- Puspita, M., Erlamsyah, & Syahnir. (2023). Hubungan antar Perlakuan Orang Tua dengan KONTROL Diri Siswa di Sekolah. *Jurnal Ilmu Konseling*, 1(1), 330–337.
- Puspitasari, C. A., Alwin, D. A., Kamaludin, M., Pratama, M. R., & Azahra, S. A. (2025). Pengaruh Fenomena Fear Of Missing Out (FoMO) terhadap Tingkat Kecemasan dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z di Media Sosial. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(1), 1298–1310. <https://jicnusanantara.com/index.php/jiic>
- Putra, R. S., Pratama, S. R. P., Intania, C. P., Febrianti, D., Nurfaridah, & Setyaputri, N. Y. (2025). *Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengatasi FoMO di Era Media Sosial Melalui Layanan Konseling Multibudaya*. 451–459.
- Putra, Y. D., & Junita, D. (2024). Realitas Keterlibatan Gen Z dalam Media Sosial Tiktok Perspektif Sosiokultural. *Intercode – Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 33–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.36269/ire.v4i1.2746>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 460–465. <https://doi.org/https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>

- Rahmawati, & Ghasya, D. A. V. (2024). Bagaimana Pemahaman Pribadi Remaja tentang Kondisi Psikologisnya. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1520–1538.
- Rifani, R., Handayani, E. S., & Abidarda, Y. (2025). The Relationship of Fear of Missing Out and Self-Control in Students Using Social Media. *Grief and Trauma*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.59388/gt.v3i1.675>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). *Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five Personality trait domains, facets, and items*. 171, 110546. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- Saekoko, P. P. M., & Arianti, R. (2024). Hubungan antara Happiness dengan Fear of Missing Out pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial di NTT. *Kajian Psikologi Dan Kesehatan Mental (KPKM)*, 2(1), 13–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.35912/kpkm.v2i1.2626>
- Saidin, & Jailani, M. S. (2023). Memahami Etika dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Humaniora*, 1(1), 24–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.51>
- Saputra, M. I. D., Nurwahidin, M., & Kurniawati, E. (2025). The Relationship Between Self-Control and Fear of Missing Out (FoMO) in Social Media User Students at the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung. *IJOSE; International Journal Of Science Education*, 1(1), 25–31. <https://journal.pergunulampung.or.id/index.php/jose>
- Saragih, A. P. F., Mangantes, M. L., & Kasenda, R. Y. (2025). Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Tondano. *Psikopedia*, 6(1), 9–14.
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode Kuantitatif* (1st ed.). Unisri Press.
- Semarajana, I. N. G., Arningsih, A. A. D. R., & Arsana, I. G. J. P. (2025). Analysis of Gender, Age, and Grade Difference on FoMO Score Study at SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar. *Journal of Education, Humaniora and Social Science*, 7(3), 1006–1014. <https://doi.org/10.34007/jehss.v7i3.2562>
- Setiawan, E. A. (2023). Kontrol Diri terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 84–91.
- Setyawan, D. A. (2021). *Modul Hipotesis dan Variabel Penelitian* (1st ed.).
- Shafira, N., & Anastasya, Y. A. (2024). Hubungan Pola Asuh Permisif dengan Kontrol Diri pada Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 19–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i1.852>

- Sinaga, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Penelitian Kuantitatif)* (Aliwar (ed.); 1st ed.).
- Sinaulan, N. L., Sengkey, M. M., Tarigan, S. C. B., & Sasaka, M. (2025). Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Penggunaan Media Sosial: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 5585–5590. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1471>
- Sirait, P. N. S., & Brahmana, K. M. (2023). Pengaruh Intensitas Media Sosial terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja. *Journal of Social Science Research*, 3(4), 6535–6548.
- Sugiyono. (2021). *Statistika untuk Penelitian* (E. Mulyatiningsih (ed.); 2nd ed.). CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (5th ed.).
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling serta Pemilihan Partisipan ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Susianti, O. M., & Srifariyati. (2024). Perumusan Variabel dan Indikator dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 9(1), 18–30. <https://doi.org/10.37728/jpr.v9i1.1066>
- Sutinah, & Hanifah, R. (2025). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa Pengguna Media Sosial di SMK X Pringsewu. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 7(1), 33–45.
- Wibowo, A. E. (2021). *Metodologi Penelitian: Pegangan untuk Menulis Karya Ilmiah* (A. Kurniawan, L. Forsia, & H. Nuraini (eds.); 1st ed.).
- Wicaksono, A., Karrel, C., & Palupi, R. (2025). Dampak Gadget Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Solo Teknologi*, 1(2), 50–53. <https://jurnal.ukts.ac.id/index.php/soloteknologi/article/view/48>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Devriany, A., Wijayant, D. R., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian* (1st ed.). Science Techno Direct.
- Wulandari, N. (2021). Dampak FoMO terhadap Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 45–56.

Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 1103–1109.

