

KETERKAITAN *SELF REGULATION* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH

Yanti Armilyana¹, Farida Herna Astuti², Dewi Rayani³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIPP Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}

e-mail: yantiarmilyana@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari memberikan dampak psikologis bagi siswa, salah satunya adalah *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan khawatir tertinggal informasi atau aktivitas orang lain di media sosial. Kondisi ini berpotensi meningkatkan kecemasan sehingga diperlukan kemampuan *self regulation* yang baik agar siswa mampu mengendalikan perilaku penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self regulation* dengan *Fear of Missing Out* pada siswa kelas XI SMA Nurul Falah Perina Tahun Pelajaran 2023/2024. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui angket sebagai instrumen utama dan dianalisis menggunakan korelasi Product Moment. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self regulation* dan FOMO dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0,746 pada taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri siswa, semakin rendah tingkat FOMO yang dialami. Dengan demikian, *self regulation* berperan penting dalam meminimalkan kecenderungan FOMO pada siswa.

Kata Kunci: *Self Regulation, Fear of Missing Out, Media Sosial*

ABSTRACT

The use of social media in daily life has psychological impacts on students, one of which is Fear of Missing Out (FOMO), defined as the feeling of anxiety about missing information or activities experienced by others on social media. This condition has the potential to increase anxiety, making strong self-regulation skills necessary for students to control their social media usage behavior. This study aims to analyze the relationship between self-regulation and Fear of Missing Out among eleventh-grade students of SMA Nurul Falah Perina in the 2023/2024 academic year. The study employed a quantitative approach with a correlational research design. The sample consisted of 20 students selected using a total sampling technique. Data were collected through a questionnaire as the primary instrument and analyzed using the Product Moment correlation formula. The results of the analysis showed a negative relationship between self-regulation and FOMO, with a correlation coefficient (r) of -0.746 at a 5% significance level ($p < 0.05$). These findings indicate that the higher the students' self-regulation ability, the lower the level of FOMO experienced. Therefore, self-regulation plays an important role in minimizing students' tendency toward FOMO.

Keywords: *Self-Regulation, Fear of Missing Out, Social Media*

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan remaja dan generasi muda. Melalui berbagai platform digital, individu dapat memperoleh informasi, membangun relasi,

serta mengikuti aktivitas sosial secara real time. Namun, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi tidak hanya memberikan manfaat, tetapi juga memunculkan konsekuensi psikologis, salah satunya adalah *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO didefinisikan sebagai perasaan khawatir atau takut tertinggal pengalaman sosial yang dianggap menyenangkan dan dialami orang lain (Emre & Köse, 2025). Fenomena ini semakin menguat seiring meningkatnya keterlibatan remaja dalam media sosial, yang mendorong kebutuhan untuk selalu terhubung dan mengetahui aktivitas terbaru dari lingkungan sosialnya.

Secara psikologis, FOMO berkaitan erat dengan kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial dan kebutuhan akan pengakuan. Paparan konten media sosial yang intens dapat memicu evaluasi diri secara terus-menerus, sehingga meningkatkan kecemasan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Servidio et al., 2024). Selain itu, tingginya penggunaan media sosial pada remaja berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan FOMO karena kelompok usia ini lebih aktif dalam interaksi digital (Rasmita et al., 2024). Pada generasi Z, dorongan untuk mengikuti tren dan memperoleh validasi sosial semakin memperkuat kerentanan terhadap FOMO. Penelitian menunjukkan bahwa FOMO dapat meningkatkan kecemasan terkait penggunaan media sosial dan mendorong perilaku pemantauan aktivitas online secara berlebihan (Muhamad et al., 2025). Bahkan, FOMO juga berkaitan dengan meningkatnya keterlibatan digital dan perilaku impulsif (Habib & Almamy, 2025), serta memperkuat gaya hidup hedonis dan perilaku konsumtif pada generasi muda yang aktif di media sosial dan e-commerce (Efendi & Ahmad, 2025). Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini berpotensi mengganggu konsentrasi belajar, keseimbangan aktivitas akademik, serta kesehatan psikologis remaja.

Dalam konteks ideal, remaja diharapkan mampu menggunakan media sosial secara bijak dan proporsional. Namun, realitas menunjukkan bahwa sebagian remaja mengalami kesulitan mengendalikan dorongan untuk terus terhubung secara digital. Di sinilah regulasi diri (self-regulation) menjadi faktor penting. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai. Individu dengan regulasi diri yang baik mampu mengelola dorongan internal maupun tekanan eksternal, termasuk pengaruh media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri berperan signifikan dalam membantu individu mengelola kecemasan serta mengendalikan respons terhadap tekanan psikologis (Cary et al., 2024). Selain itu, individu dengan kontrol diri yang kuat cenderung memiliki tingkat FOMO yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki kontrol diri lemah (Maza & Aprianty, 2022; Najib & Rahmawati, 2024). Hal ini menegaskan bahwa regulasi diri berpotensi menjadi faktor protektif terhadap dampak negatif penggunaan media sosial.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara regulasi diri dan FOMO, terutama pada mahasiswa atau kelompok dewasa muda. Penelitian Yusra dan Napitupulu (2022) menunjukkan adanya hubungan antara regulasi diri dan tingkat FOMO pada mahasiswa. Selain itu, kajian bibliometrik menunjukkan bahwa topik FOMO dan media sosial mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir (Emre & Köse, 2025). Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan regulasi diri dan FOMO pada siswa sekolah menengah masih relatif terbatas. Padahal, fase remaja sekolah menengah merupakan periode perkembangan yang krusial dalam pembentukan kontrol diri dan identitas sosial.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki nilai kebaruan dengan memfokuskan kajian pada siswa kelas XI sebagai kelompok remaja yang berada pada fase

perkembangan penting dalam penguatan regulasi diri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperluas kajian mengenai peran regulasi diri sebagai faktor protektif terhadap FOMO pada konteks pendidikan menengah, serta kontribusi praktis bagi sekolah dalam merancang intervensi yang mendukung pengelolaan penggunaan media sosial secara sehat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-regulation dan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa kelas XI di SMA Nurul Falah Perina Tahun Pelajaran 2023/2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara *self-regulation* sebagai variabel bebas (X) dan *fear of missing out* (FOMO) sebagai variabel terikat (Y) pada siswa kelas XI SMA Nurul Falah Perina Tahun Pelajaran 2023/2024. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa yang ditentukan melalui teknik total sampling. Penelitian dilaksanakan pada semester genap Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan tahapan yang meliputi persiapan instrumen, pelaksanaan pengumpulan data, dan analisis hasil penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert lima pilihan jawaban yang disebarakan secara langsung kepada responden setelah diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian. Responden mengisi angket secara mandiri di lingkungan sekolah dengan tetap memperhatikan prinsip kerahasiaan dan persetujuan partisipasi.

Variabel *self-regulation* diukur melalui indikator kesadaran dan pengelolaan emosi, pengendalian impuls, penetapan tujuan dan perencanaan, pemantauan serta evaluasi diri, serta ketahanan dan kemampuan beradaptasi. Variabel FOMO diukur melalui indikator ketergantungan terhadap gawai, kecemasan ketika tidak memeriksa media sosial, dorongan untuk selalu mengetahui informasi terbaru, kecenderungan mengikuti tren, serta perasaan tertekan ketika unggahan memperoleh sedikit perhatian. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitasnya menggunakan korelasi Product Moment dan diuji reliabilitasnya dengan koefisien Cronbach's Alpha untuk memastikan konsistensi internal butir pernyataan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik korelasi Product Moment pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Proses analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik guna meningkatkan ketelitian dan akurasi perhitungan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mengetahui hubungan antara self-regulation dan fear of missing out (FOMO), peneliti melakukan pengolahan data melalui tabulasi skor hasil angket yang telah diisi oleh 20 responden. Tabulasi ini bertujuan untuk menyusun data secara sistematis sehingga dapat digunakan dalam perhitungan korelasi Product Moment. Data yang direkap mencakup skor masing-masing variabel, kuadrat skor, serta hasil perkalian antarvariabel sebagai prasyarat analisis korelasional. Ringkasan hasil tabulasi tersebut disajikan pada Tabel 1 sebagai dasar perhitungan koefisien korelasi antara variabel self-regulation (X) dan FOMO (Y).

Tabel 1. Data Perhitungan Korelasi

No	Inisial Siswa	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	ALN	63	58	3969	3364	3654
2	AJ	59	64	3481	4096	3776

3	AM	60	63	3600	3969	3780
4	EZ	56	60	3136	3600	3360
5	HM	58	56	3364	3136	3248
6	HSN	56	58	3136	3364	3248
7	IY	57	52	3249	2704	2964
8	KMR	64	53	4096	2809	3392
9	KFH	63	52	3969	2704	3276
10	LLS	61	59	3721	3481	3599
11	MA	62	59	3844	3481	3658
12	RA	60	58	3600	3364	3480
13	RAS	57	60	3249	3600	3420
14	RAP	56	58	3136	3364	3248
15	TKH	54	58	2916	3364	3132
16	VV	65	56	4225	3136	3640
17	RAP	63	55	3969	3025	3465
18	MMA	64	57	4096	3249	3648
19	PKP	64	60	4096	3600	3840
20	YC	65	63	4225	3969	4095
Jumlah (Σ)		1207	1159	72.573	67.038	69.923

Berdasarkan data pada Tabel 1, selanjutnya dilakukan perhitungan menggunakan rumus korelasi Product Moment untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan kedua variabel. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,746$ yang berada pada kategori hubungan kuat dengan arah negatif. Pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), nilai tersebut lebih besar daripada r tabel sehingga hubungan yang ditemukan dinyatakan signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan self-regulation berkaitan dengan penurunan tingkat FOMO pada siswa, sehingga regulasi diri dapat dipahami sebagai faktor protektif dalam penggunaan media sosial.

Pembahasan

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena psikologis yang berkaitan dengan kebutuhan individu untuk tetap terhubung dan memperoleh pengakuan sosial di lingkungan digital. Pada remaja, kebutuhan tersebut sering kali muncul dalam bentuk dorongan untuk terus mengikuti perkembangan aktivitas teman sebaya melalui media sosial. Wu et al. (2025) menjelaskan bahwa FoMO tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga berhubungan dengan kebutuhan dasar akan keterhubungan sosial. Dalam konteks siswa sekolah menengah, dorongan ini menjadi semakin kuat karena fase perkembangan remaja ditandai dengan pencarian identitas dan kebutuhan akan penerimaan sosial. Oleh karena itu, media sosial menjadi ruang yang signifikan dalam membentuk persepsi diri dan relasi sosial mereka.

Paparan media sosial yang intens dapat memperkuat kecenderungan melakukan perbandingan sosial dan meningkatkan kecemasan (Elhai et al., 2025). Remaja yang merasa perlu selalu mengetahui informasi terbaru cenderung mengembangkan kebiasaan memeriksa notifikasi dan unggahan secara berulang. Kebiasaan tersebut berpotensi membentuk pola penggunaan smartphone yang kompulsif serta meningkatkan risiko perilaku penggunaan media sosial bermasalah. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak pada konsentrasi

belajar, manajemen waktu, serta keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial siswa. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa FoMO memiliki implikasi yang luas terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Dalam perspektif psikologi, regulasi diri berfungsi sebagai mekanisme kontrol internal yang membantu individu mengelola dorongan emosional dan perilaku. Individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik mampu mengarahkan perhatian, mengendalikan impuls, serta menyesuaikan perilaku dengan tujuan jangka panjang (Rahmawati et al., 2025). Sebaliknya, rendahnya regulasi diri membuat individu lebih mudah terdistraksi oleh stimulus digital dan tekanan sosial di media daring. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat self-control rendah lebih rentan mengalami FoMO (Rifani et al., 2025; Fadlila et al., 2025). Hal ini menegaskan bahwa regulasi diri berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi dinamika interaksi sosial berbasis digital.

Selain regulasi diri, faktor psikologis lain seperti self-esteem dan konsep diri turut memengaruhi kecenderungan FoMO (Ramadhan et al., 2025). Remaja dengan konsep diri positif cenderung lebih stabil dalam menghadapi tekanan sosial dan tidak mudah terpengaruh oleh representasi kehidupan orang lain di media sosial. Sebaliknya, individu dengan pengelolaan diri yang kurang optimal lebih rentan mengalami kecemasan sosial ketika melihat pengalaman orang lain yang tampak lebih menarik. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa penguatan literasi digital dan pengelolaan penggunaan media sosial dapat membantu mengurangi dampak negatif FoMO (Paramesti et al., 2025; Beyens et al., 2024; Malik et al., 2021; Gezgin et al., 2025). Dengan demikian, pengembangan aspek psikologis internal dan kompetensi digital menjadi strategi penting dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Secara teoretis, pembahasan ini menegaskan bahwa regulasi diri merupakan komponen penting dalam dinamika penggunaan media sosial pada remaja. Secara praktis, sekolah memiliki peran strategis dalam menumbuhkan kemampuan regulasi diri melalui layanan bimbingan dan konseling, pendidikan karakter, serta program literasi digital yang terintegrasi. Upaya tersebut dapat membantu siswa membangun keseimbangan antara kebutuhan sosial di ruang digital dan tanggung jawab akademik. Dengan pendekatan yang komprehensif, remaja diharapkan mampu menggunakan media sosial secara lebih adaptif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self regulation* dan *fear of missing out* (FoMO) pada siswa kelas XI di SMA Nurul Falah Perina Tahun Pelajaran 2023/2024. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami FoMO. Sebaliknya, siswa dengan tingkat regulasi diri yang rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan sosial yang berkaitan dengan ketertinggalan informasi atau aktivitas orang lain di media sosial. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mengendalikan emosi, mengatur perilaku, serta mengelola penggunaan media sosial menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan psikologis siswa di tengah intensitas interaksi digital. Dengan demikian, regulasi diri dapat dipahami sebagai mekanisme kontrol internal yang berperan dalam membantu siswa mengelola dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial di media digital secara lebih adaptif dan proporsional.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan kemampuan regulasi diri pada siswa perlu mendapatkan perhatian dari berbagai pihak, terutama guru, konselor sekolah,

dan orang tua. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling, program pendidikan karakter, serta pengembangan literasi digital yang mendukung penggunaan media sosial secara lebih bijak dan bertanggung jawab. Selain itu, siswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu mengatur waktu penggunaan media sosial dan memprioritaskan aktivitas yang lebih produktif, termasuk kegiatan belajar. Hasil penelitian ini juga membuka peluang pengembangan studi lanjutan yang mengkaji faktor psikologis dan sosial lain yang berpotensi memengaruhi munculnya FoMO pada remaja, seperti self-esteem, kontrol diri, intensitas penggunaan media sosial, serta dukungan sosial dari lingkungan keluarga dan teman sebaya, sehingga pemahaman mengenai dinamika perilaku digital remaja dapat dianalisis secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2024). Social media use and adolescents' well-being: Developing a typology of person-specific effect patterns. *Communication Research*, 51(6), 691-716. <https://doi.org/10.1177/00936502211038196>
- Cary, E. L., Bergen-Cico, D., Sinegar, S., Schutt, M. K. A., Helminen, E. C., & Felver, J. C. (2024). Self-regulation mediates effects of adapted mindfulness-based stress reduction on anxiety among college students. *Journal of American College Health*, 72(9), 3818-3828. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2201843>
- Efendi, A., & Ahmad, S. W. (2025). Pengaruh Gaya Hidup Hedonisme Dan Social Influence Terhadap Perilaku Konsumtif Pada E-Commerce Tiktok Shop Yang Di Moderasi Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Di Kota Makassar. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*, 2(07 Desember), 9163-9180. <https://ipssj.com/index.php/ojs/article/view/1071>
- Elhai, J. D., Casale, S., & Montag, C. (2025). Worry and fear of missing out are associated with problematic smartphone and social media use severity. *Journal of Affective Disorders*, 379, 258-265. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.062>
- Emre, İ. E., & Köse, G. G. (2025). Understanding fear of missing out phenomena and social media using bibliometric analysis (2013-2023). *Öneri Dergisi*, 20(63), 197-225. <https://doi.org/10.14783/maruoneri.1586241>
- Fadlila, S. E., Supriyatin, T., & Nurdin, F. S. (2025). Pengaruh Self-Control dan Fear of Missing Out (FoMo) terhadap Social Media Addiction TikTok pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi. *Journal of Psychology Students*, 4(2), 130-137. <https://doi.org/10.15575/jops.v4i2.50154>
- Gezgin, D. M., Türk Kurtça, T., Mihci, C., Lin, C. Y., & Griffiths, M. D. (2025). The role of self-regulated learning in modelling the relationships between learning approaches, FoMO and smartphone addiction among university students. *British Journal of Educational Technology*, 56(6), 2296-2320. <https://doi.org/10.1111/bjet.13572>
- Habib, S., & Almamy, A. (2025). Impact of Fomo on social media engagement and impulse buying of lifestyle products: Mediation analysis. *Journal of Innovative Digital Transformation*, 2(2), 176-195. <https://doi.org/10.1108/JIDT-01-2025-0004>
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2021). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Information Technology & People*, 34(2), 557-580. <https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>

- 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. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Muhamad, O. R., Agung, W., Rini, S., & Fendy, S. (2025). Peran FOMO (Fear of missing out) dalam Meningkatkan Kecemasan Terhadap Media Sosial pada Generasi Z. *Eduinovasi: Journal Of Basic Educational Studies Yapedumenu: Institut Agama Islam Nasional Laa Roiba Bogor*, 5(1), 426-441. <https://doi.org/10.47467/edu.v5i1.6503>
- Najib, A., & Rahmawati, R. P. (2024). Self-Control: Protecting Students' Mental Health from Fear of Missing Out (FOMO). *Hasanuddin Journal of Sociology (HJS)*, 15-24. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/HJS/article/view/32433>
- Paramesti, N., Riorini, S. V., Faiz, M. R. N., & Ghinaa, R. G. R. (2025). Pengaruh privacy concerns, fear of missing out, self-disclosure, dan time cost terhadap social media fatigue pada pengguna sosial media. *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 5(2). <https://doi.org/10.32815/jubis.v5i2.2501>
- Rahmawati, L., Handayani, D. A. K., & Indarwati, Y. M. (2025). Korelasi Antara Self Regulation Dengan Sindrom Fear of Missing Out (FOMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Siswa di SMP Institut Indonesia Semarang. *Emphaty Cons-Journal of Guidance and Counseling*, 7(2), 28-33. <https://doi.org/10.31331/emp.v7i2.4121>
- Ramadhan, M. R., Rachman, A., & Jamain, R. R. (2025). Pengaruh Self Esteem, Self Regulation, dan Self Concept Terhadap Fomo pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP ULM. *Journal of Education Research*, 6(3), 696–709. <https://doi.org/10.37985/jer.v6i3.2656>
- Rasmita, D., Zahara, M. U., & Ariadni, D. K. (2024). Relationship of Intensity of Social Media Use with Fear of Missing Out Syndrome in Teenagers. *Lontara Journal of Health Science and Technology*, 5(2), 77–83. <https://doi.org/10.53861/lontarariset.v5i2.444>
- 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), 1–7. <https://doi.org/10.59388/gt.v3i1.675>
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536. <https://doi.org/10.18502/kss.v10i25.19916>
- Wu, W., Zhang, J., & Jo, N. (2025). Fear of missing out and online social anxiety in university students: Mediation by irrational procrastination and media multitasking. *Behavioral Sciences*, 15(1), 84. <https://doi.org/10.3390/bs15010084>
- Yusra, A. M., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(2), 73-80. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.8718>