

# The Relationship Between Self Regulation And Self Esteem With Fear of Missing Out (FoMO) in Emerging Adulthood of Social Media Users [Hubungan Self Regulation Dan Self Esteem Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial]

Merita Febriani<sup>1)</sup>, Eko Hardi Ansyah <sup>\*.2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: ekohardi1@umsida.ac.id

**Abstract.** *This study aims to determine the relationship between self-esteem and self-regulation with the fear of being left behind in emerging adults who use social media in Sidoarjo. This research uses quantitative methods with correlational descriptive arrangements. The research sample was 385 young adult respondents in Sidoarjo. The sampling technique used is non-probability sampling with accidental sampling. Utilization of research analysis data in the form of Spearman's rho correlation and multiple correlation assisted by SPSS for windows 25.0 version. The results of the study stated that there was no simultaneous relationship between self-regulation and self-esteem with Fear of Missing Out in the age of emerging adults using social media.*

**Keywords - author guidelines;** *Self regulation, Self esteem, FoMO, Emerging Adulthood*

**Abstrak.** *Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan self esteem dan self regulation dengan fear of missing out pada usia emerging adulthood pengguna media sosial di Sidoarjo. Penelitian ini memanfaatkan metode kuantitatif dengan rancangan deskriptif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 385 responden usia emerging adulthood di Sidoarjo. Teknik sampling yang dimanfaatkan ialah non probability sampling berjenis accidental sampling. Pemanfaatan analisis data penelitian berupa korelasi Spearman's rho dan korelasi berganda yang dibantu SPSS for windows 25.0 version. Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak ada hubungan secara simultan antara self regulation dan self esteem dengan fear of missing out pada usia emerging adulthood pengguna media sosial.*

**Kata Kunci - petunjuk penulis;** *Self regulation, Self esteem, FoMO, Emerging Adulthood*

## I. PENDAHULUAN

*Fear of Missing Out (FoMO)* ialah konstruksi psikologis yang didefinisikan oleh rasa takut akan hilangnya pengalaman bermakna orang lain serta kecenderungan yang ingin selalu terkoneksi dan terus menerus ingin tahu tentang pengalaman orang lain (Przybylski dkk, 2013). Ketidaknyamaan yang dialami dan yang dirasakan individu adalah perasaan ketika orang lain melakukan aktivitas, memahami sesuatu, atau menjadi sesuatu yang lebih baik. Rasa ketertinggalan yang dimiliki membuat seseorang ingin mengikuti kegiatan terbaru individu lain di media sosial. Kecemasan yang dirasakan ketika individu lain melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan dari dirinya atau bahkan tanpa dirinya, serta saat orang lain mempunyai wawasan, pengalaman, serta sesuatu yang jauh lebih baik dibandingkan dirinya [2]. Hal tersebut menyebabkan semakin tingginya tingkat FoMO pada individu pengguna media sosial karena tingginya kebutuhan untuk selalu berelasi [3]. Faktor pendorong yang dapat mempengaruhi FoMO pada individu adalah informasi yang terbuka di media sosial, usia, *social one-upmanship*, topik yang beredar melalui hashtag, kondisi deprivasi relatif, dan banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi (seperti melalui fitur *real time* dan *location based* di media sosial) [4]. Hal tersebut menjadikan media sosial sebagai cara individu untuk mengikuti aktivitas orang lain sehingga individu tidak merasa tersisih dari teman atau orang lain jika tidak menggunakan media sosial [5]. FoMO membuat individu merasa harus melihat dan mengakses media sosial secara terus menerus agar tetap mengikuti perkembangan di media sosial, dan jika jaringan internet atau kuota data tidak stabil, dapat membuat individu yang memiliki FoMO akan gelisah [6]. Individu dengan FoMO juga dapat membahayakan dirinya karena ingin memuaskan keinginannya untuk mengetahui informasi di media sosial, misalnya saat berkendara individu tetap memantau media sosial [7]. Menurut survey yang telah dilakukan oleh situs MyLife.com, 56% di Indonesia mengalami FoMO, dimana mereka takut kehilangan informasi, berita dan update status penting jika mereka berada jauh dari jejaring sosial.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh J. Walter Thompson Intelligence (JWT) yang menjumpai usia 18-34 tahun memiliki tingkat tinggi mengalami FoMO dibandingkan usia 13-17 tahun [4]. Rentang usia 18-34 tahun termasuk ke dalam masa transisi dewasa awal atau emerging adulthood yaitu usia 18-25 tahun [8]. Emerging adulthood adalah periode perkembangan individu dari remaja akhir hingga awal usia 20-an, dengan fokus khusus pada usia 18 hingga 25 tahun (Arnett dkk, 2013). Gezzin dkk (2017) juga menyatakan bahwa tingkat FoMO yang tinggi

dimiliki pada usia 21 tahun daripada usia 24 tahun ke atas. Hal tersebut dapat terjadi karena pada usia emerging adulthood berada pada tahapan perkembangan *intimacy vs isolation*, dalam hal ini *intimacy* memerlukan bersosialisasi dan berkomunikasi dengan baik, salah satu caranya melalui media sosial, yang disayangkan pada sebagian individu dapat memunculkan permasalahan yaitu FoMO [11]. FoMO dapat terjadi karena rendahnya *self regulation* pada seseorang dalam penggunaan media sosial [12].

Menurut Brown dkk (1999) *self regulation* adalah kemampuan dalam mengikuti perkembangan, perancangan, serta pengaplikasian kebiasaan sedemikian rupa sehingga dapat secara fleksibel mengatasi perubahan kondisi guna memperoleh apa yang diinginkan. *Self regulation* perlu dimiliki oleh setiap individu karena tanpa kemampuan mengatur diri sendiri, individu tidak bisa mengontrol kecemasan dalam rasa inginnya untuk mengerti apa yang dilaksanakan individu lain di media sosial [5]. Wanjohi dkk (2015) menyatakan bahwa dengan memiliki *self regulation* individu dapat menghindari pengaruh negatif semacam rasa terikat pada sosial medianya hingga penggunaan secara kompulsif serta kecanduan. Penggunaan media sosial secara kompulsif ialah suatu faktor *fear of missing out* dapat dibentuk [15].

Abel dkk (2016) berpendapat bahwa faktor yang bisa mempengaruhi *fear of missing out* adalah kecemasan serta *self esteem*. Menurut Rosenberg (1965), *self esteem* ialah sikap baik atau buruk pada objek khusus, yakni dirinya. Pengguna sosial media yang mempunyai *self esteem* yang rendah akan sering memeriksa media sosial mereka karena takut ketinggalan berita terbaru, tidak mendapat informasi, dan khawatir apa yang diposting pada sosial media akan mendapat tanggapan negatif, sehingga mereka ingin menghapusnya [17]. Retnaningrum (2019) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial pada seseorang dengan *self esteem* yang rendah cenderung bertujuan untuk menemukan pengagum serta penilaian yang baik dari individu lain yang tidak ditemukan di kehidupan sehari-harinya. Menurut teori Festinger, penggunaan sosial media mengarah pada proses evaluasi diri yaitu membandingkan dirinya dengan orang lain (Abel dkk, 2016).

Sianipar & Kaloeti (2019) melakukan penelitian dengan hasil adanya hubungan negatif signifikan antara *self regulation* dengan *fear of missing out*. Maknanya, makin tinggi *self regulation* pada individu, makin rendah pula tingkat *fear of missing out* pada dirinya. Pada penelitian yang dilakukan Retnaningrum (2019) menandakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self esteem* dengan *fear of missing out*. Maknanya, makin tinggi tingkat *self esteem* pada individu, maka makin rendah tingkat *fear of missing out* pada individu tersebut.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Sidoarjo, beberapa individu akan merasa gelisah saat tidak membaca informasi atau berita terbaru setiap harinya di media sosial, merasa lebih bebas ketika bersosialisasi dengan orang lain melalui media sosial, dan hal pertama yang dilakukan saat bangun tidur adalah mengecek handphone untuk memastikan apakah ada informasi terbaru. Dari penjelasan di atas, peneliti ingin mengkaji hubungan antara *self regulation* dan *self esteem* dengan *fear of missing out* pada usia emerging adulthood pengguna sosial media.

## II. METODE

Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode koresional. Subjek penelitian ialah emerging adulthood yakni usia 18-25 tahun yang aktif menggunakan media sosial di Sidoarjo. Teknik sampel yang dimanfaatkan ialah *accidental sampling*. Sampel pada penelitian ini ialah pengguna aktif media sosial yaitu Tiktok, Instagram dan Twitter di Sidoarjo usia 18-25 tahun baik laki-laki serta perempuan. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuisisioner berwujud *google form* di media sosial serta di tempat-tempat ramai dan diperoleh 385 responden.

Penelitian ini memanfaatkan skala sebagai instrumennya dengan model skala likert. Terdapat tiga skala yang dimanfaatkan pada penelitian ini yakni skala *fear of missing out*, skala *self regulation*, serta skala *self esteem*. Skala *fear of missing out* menggunakan teori Przybylski et al., (2013) yang kemudian diadaptasi Azmi (2019) dengan total 10 aitem yang valid serta mempunyai reliabilitas sebesar 0,820.

Skala *self regulation* memanfaatkan *the self-regulation questionnaire* Brown et al., (1999) yang kemudian dimodifikasi Huwae dan Novita (2022) yang berjumlah 21 aitem valid dan memiliki reliabilitas sebesar 0,797.

Skala *self-esteem* memanfaatkan Rosenberg *Self-esteem Scale* (RSES) (Rosenberg 1965) yang kemudian diadaptasi dan dilakukan modifikasi oleh Maroqi (2018) dengan jumlah aitem valid 10 dan memiliki reliabilitas 0,766.

Pemanfaatan teknik analisis penelitian ini berupa korelasi *Spearman's rho* serta korelasi berganda yang diuji lebih dulu normalitas serta linieritasnya. Data penelitian diolah menggunakan software *Statistic Package and Social Science* (SPSS) for windows 25.0 version.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

**Tabel 1. Gambaran Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
18 tahun	16	4%
19 tahun	46	12%
20 tahun	61	16%
21 tahun	83	22%
22 tahun	94	24%
23 tahun	45	12%
24 tahun	24	6%
25 tahun	16	4%
<b>Total</b>	<b>385</b>	<b>100%</b>

Tabel 1 menandakan bahwa usia responden yang paling banyak mendominasi ialah usia 22 tahun sebanyak 94 responden (24%). Untuk usia 18 tahun sejumlah 16 responden (4%), usia 19 tahun sejumlah 46 responden (12%), usia 20 tahun sejumlah 61 responden (16%), usia 21 tahun sejumlah 83 responden (22%), usia 23 tahun sejumlah 45 responden (12%), usia 24 tahun sejumlah 24 responden (6%), serta usia 25 tahun sejumlah 16 responden (4%).

**Tabel 2. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	75	19%
Perempuan	310	81%
<b>Total</b>	<b>385</b>	<b>100%</b>

Tabel di atas, menunjukkan bila jenis kelamin perempuan paling banyak mendominasi dengan 310 responden (81%), sedangkan laki-laki sejumlah 75 responden (19%).

**Tabel 3. Gambaran Responden Penggunaan Media Sosial**

Media Sosial	Frekuensi	Persentase
Tiktok	185	48%
Instagram	147	38%
Twitter	30	8%
Lainnya	23	6%
<b>Total</b>	<b>385</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa Tiktok adalah sosial media yang memiliki pengguna aktif paling mendominasi dengan 185 responden (48%), sedangkan Instagram sebanyak 147 responden (38%), Twitter sebanyak 30 responden (8%), dan media sosial lainnya sebanyak 23 responden (6%).

**Tabel 4. Kategorisasi Tingkat FoMO, Self Regulation, dan Self Esteem**

Kategorisasi	FoMO		Self Regulation		Self Esteem	
	F	Persentase	F	Persentase	F	Persentase
Rendah	66	17%	62	16%	67	17%
Sedang	257	67%	273	71%	276	72%
Tinggi	62	16%	50	13%	42	11%
<b>Total</b>	<b>385</b>	<b>100%</b>	<b>385</b>	<b>100%</b>	<b>385</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4, dapat menunjukkan bahwa frekuensi terbanyak pada FoMO, *self regulation* dan *self esteem* berada di kategori sedang.

**Tabel 5. Tabulasi Silang Pengguna Media Sosial dengan FoMO, Self Regulation dan Self Esteem**

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

Media Sosial	FoMO			Self Regulation			Self Esteem		
	Rendah	Sedang	Tinggi	Rendah	Sedang	Tinggi	Rendah	Sedang	Tinggi
Tiktok	45%	49%	45%	56%	48%	38%	54%	47%	45%
Instagram	42%	35%	48%	29%	39%	46%	36%	38%	43%
Twitter	8%	9%	3%	10%	7%	8%	6%	8%	7%
Lainnya	5%	7%	3%	5%	6%	8%	4%	7%	5%

Berdasarkan tabel 5, dapat menunjukkan bahwa jumlah terbanyak pada tingkat *fear of missing out* pemakai tiktok, twitter serta sosial media lainnya berada di kategori sedang, sedangkan Instagram berada di kategori tinggi. Jumlah terbanyak responden yang memiliki *self regulation* dalam penggunaan tiktok dan twitter berada di kategori rendah, sedangkan jumlah terbanyak yang memiliki *self regulation* dalam penggunaan Instagram dan media sosial lainnya berada di kategori tinggi. Jumlah terbanyak responden yang memiliki *self esteem* dalam penggunaan tiktok berada di kategori rendah, penggunaan instagram berada di kategori tinggi, sedangkan twitter dan media sosial lainnya berada dikategori sedang.

Uji normalitas yang telah dilakukan menghasilkan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$  antara *self regulation* dengan *fear of missing out*. Sedangkan *self esteem* dengan *fear of missing out* menghasilkan signifikansi  $0,002 < 0,05$ . Dari nilai signifikansi yang didapatkan menandakan data tidak terdistribusi normal.

Uji linieritas yang telah dilakukan menghasilkan variabel *self regulation* dengan *fear of missing out* mempunyai *sig. devian of linearity* sebesar  $0,339 > 0,05$ . Variabel *self esteem* dengan *fear of missing out* mempunyai *sig. devian of linearity* sebesar  $0,338 > 0,05$ . Dari nilai *sig. deviation of linearity* yang didapatkan, bisa ditarik simpulan bahwa data berkorelasi secara linear.

**Tabel 6. Uji Korelasi Spearman's rho**

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi (p)
Regulasi Diri dengan FoMO	-0.137	0.007
Self Esteem dengan FoMO	-0.082	0.107

Hasil uji korelasi pada penelitian ini, korelasi antara variabel *self regulation* dengan FoMO ialah -0,137 serta *sig.* 0,007 ( $p < 0,05$ ). Dari hasil tersebut menunjukkan H0 ditolak serta H1 diterima, yang bermakna ada korelasi signifikan antara *self regulation* dengan FoMO pada usia emerging adulthood pemakai media sosial. Sedangkan hubungan antara variabel *self esteem* dengan FoMO ialah -0,082 serta *sig.* 0,107 ( $p > 0,05$ ). Dari hasil tersebut menunjukkan H0 diterima serta H1 ditolak, yang bermakna tidak ada korelasi signifikan antara *self esteem* dengan FoMO pada usia emerging adulthood pemakai media sosial.

Hasil uji korelasi berganda yang telah dilakukan menghasilkan nilai *sig. F Change* sebesar  $0,172 > 0,05$ , menunjukkan bahwa H0 diterima serta H1 ditolak. Maksudnya, tidak adanya hubungan yang signifikan diantara variabel *self regulation* serta *self esteem* dengan FoMO secara simultan.

## Pembahasan

Penelitian ini jumlah subjek sejumlah 385 yang berusia emerging adulthood pengguna aktif media sosial dimana rentang usianya 18-25 tahun, untuk membuktikan adanya hubungan *self regulation* dan *self esteem* dengan FoMO pada usia emerging adulthood pengguna aktif media sosial. Dari asumsi awal serta hipotesis penelitian yang dijabarkan bahwa ada hubungan *self regulation* dan *self esteem* dengan FoMO pada usia emerging adulthood pengguna aktif media sosial, dan telah dibuktikan H0 diterima dan H1 ditolak. Hipotesis tertolak menandakan bahwa *self regulation* dan *self esteem* tidak dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi FoMO di usia emerging adulthood pengguna aktif media sosial. Hal ini mungkin disebabkan karena tingkat *self regulation* dan *self esteem* tidak mempengaruhi FoMO di usia emerging adulthood dalam penggunaan sosial media [12]. Perihal tersebut serupa dengan hasil penelitian dari Sintiawan dkk (2021) yang menunjukkan tidak adanya korelasi antara *self regulation* dan *self esteem* dengan FoMO, artinya FoMO tidak dibentuk oleh *self regulation* dan *self esteem*. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu emerging adulthood masih dapat mengontrol diri dalam menggunakan media sosial karena mereka tidak hanya ingin memenuhi kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain, tetapi mereka juga ingin kebutuhan hiburan terpenuhi dan menghabiskan waktu luang yang dimiliki. Hasil yang sama juga didapatkan dalam penelitian yang dilakukan Prihatiningsih (2017) bahwa individu dapat mengikuti informasi yang tersedia tanpa merasa cemas, gelisah dan takut akan ketinggalan informasi terbaru. Selain itu, hasil juga menunjukkan bahwa individu emerging adulthood masih memiliki penilaian yang cukup positif terhadap dirinya, sehingga mereka tidak terlalu

menginginkan penilaian positif dari orang lain di media sosial. Hal tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan Siddik et al., (2020), bahwa alasan individu untuk terhubung terus menerus di media sosial bukan karena mendapatkan penilaian yang baik dari orang lain tetapi karena adanya kebutuhan untuk memperoleh informasi dalam menambah ilmu pengetahuan dan ilmu-ilmu untuk menunjang kemajuan dirinya. Sehingga dapat dikatakan mempunyai nilai diri berupa baik maupun buruk, kemampuan mengendalikan diri yang tinggi ataupun rendah, akan ingin tetap terus terhubung dan selalu ingin terkoneksi di media sosial dengan individu lain, sehingga kebutuhan sosial baik informasi, hiburan dan lain sebagainya dapat terpenuhi. Artinya FoMO tidak terbentuk secara simultan oleh *self regulation* dan *self esteem*.

Berdasarkan data yang didapatkan, terdapat 257 orang yang memiliki FoMO kategori sedang. Akan tetapi, terdapat 62 orang yang memiliki tingkat FoMO pada usia emerging adulthood pengguna sosial media kategori tinggi. Perihal tersebut dapat terjadi pada usia emerging adulthood karena mereka cukup cemas apabila tidak terhubung dengan individu lain di sosial media dan khawatir ketinggalan informasi pada sosial media (Przybylski et al., 2013). Menurut Utami dan Aviani (2021), seseorang yang mempunyai FoMO dengan tingkat tinggi cenderung membuat perbandingan dengan orang yang dianggap lebih superior di media sosial. Hal ini dapat memicu kecemasan dan depresi pada individu.

Berdasarkan data yang diperoleh, subjek usia emerging adulthood pengguna sosial media yang mempunyai *self regulation* mayoritas ada pada kategori sedang sejumlah 273 orang. Artinya di usia emerging adulthood, mereka mempunyai kontrol diri yang cukup baik dalam hal akses internet [25]. Hal tersebut membuat mereka tidak mengalami ketergantungan penggunaan media sosial.

Sedangkan, pada variabel *self esteem* didapatkan sebagian besar responden berada di kategori sedang sebanyak 276 orang. Perihal tersebut menandakan bahwa mayoritas responden pada penelitian sudah mempunyai self esteem yang cukup positif [22].

Pada ketiga variabel tersebut dapat disimpulkan bahwa usia emerging adulthood pengguna sosial media mempunyai FoMO, *self regulation* dan *self esteem* yang ada pada kategori sedang. Pada penelitian ini mendapatkan hasil *self regulation* dan *self esteem* tidak memberikan kontribusi yang simultan terhadap FoMO.

## VII. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bisa disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *self regulation* dengan FoMO pada usia emerging adulthood pengguna sosial media di Sidoarjo. Dengan kata lain, makin tinggi tingkat *self regulation* maka makin rendah pula tingkat FoMO. Tidak adanya korelasi antara *self esteem* dengan FoMO pada usia emerging adulthood pengguna sosial media. Dengan kata lain, *self esteem* tidak dianggap menjadi faktor yang mempengaruhi FoMO pada usia emerging adulthood. Tidak ada hubungan yang signifikan secara simultan antara *self regulation*, *self esteem* dengan *fear of missing out* pada usia emerging adulthood pengguna media sosial.

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki keinginan untuk meneliti FoMO, agar dapat menggunakan variabel lain yang memiliki kontribusi terbentuknya FoMO.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini, terutama kepada responden-responden yang telah berkontribusi besar dalam penelitian ini.

## REFERENSI

- [1] A. K. Przybylski, K. Murayama, C. R. Dehaan, and V. Gladwell, "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out," *Comput. Human Behav.*, vol. 29, pp. 1841–1848, 2013, doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- [2] J. P. Abel, C. L. Buff, and S. A. Burr, "Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment," *J. Bus. Econ. Res.*, vol. 14, no. 1, pp. 33–44, 2016, doi: [10.19030/jber.v14i1.9554](https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554).
- [3] C. I. Triani and N. Ramdhani, "Hubungan Antara Kebutuhan Berelasi dan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial dengan Harga Diri Sebagai Moderator," Universitas Gadjah Mada, 2017.
- [4] JWT Intelligence, "JWT Explores Fear of Missing Out - Report," SXSW presentation spotlight how brands can leverage FOMO," *PR Web*, 2012.
- [5] N. A. Sianipar and D. V. S. Kaloeti, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama," *J. Empati*, vol. 8, no. 1, pp. 136–143, 2019.
- [6] E. S. Handayani, Fariyal, and A. P. Bertisya, "Korelasi antara Fomo Syndrome Dengan Self-Esteem Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Alalak," *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, no. 5, pp. 4798–4806, 2022.
- [7] R. S. Akbar, A. Aulya, A. Apsari, and L. Sofia, "Ketakutan akan kehilangan momen (fomo) pada remaja kota samarinda," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 7, no. 2, pp. 38–47, 2018, doi: <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>.
- [8] J. W. Santrock, *Life-Span Development*, 12th ed. McGraw-Hill, 2009.
- [9] J. J. Arnett, K. H. Trzesniewski, and M. B. Donnellan, "The dangers of generational myth-making: rejoinder to twenge," *Emerg. Adulthood*, vol. 1, no. 1, pp. 17–20, 2013, doi: [10.1177/2167696812466848](https://doi.org/10.1177/2167696812466848).
- [10] D. Gezzgin, N. Hamutoğlu, O. Gemikonakli, and İ. Raman, "Social Networks Ssers: Fear of Missing Out In Preservice Teachers," *J. Educ. Pract.*, vol. 8, no. 17, pp. 156–168, 2017.

- [11] A. M. Yusra and L. Napitupulu, "Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa," *J. Islam. Contemp. Psychol.*, vol. 2, no. 2, pp. 73–80, 2022, doi: 10.25299/jicop.v2i2.8718.
- [12] P. D. Utami and Y. I. Aviani, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram," *J. Pendidik. Tambusai Univ. Negeri Padang*, vol. 5, no. 1, pp. 177–185, 2021.
- [13] J. M. Brown, W. R. Miller, and L. A. Lawendowski, *The self-regulation questionnaire*, 7th ed. Sarasota: Professional Resource Exchange, 1999.
- [14] R. N. Wanjohi, R. B. Mwebi, and N. M. Nyang'ara, "Self-Regulation of Facebook Usage and Academic Performance of Students in Kenyan Universities," *J. Educ. Pract.*, vol. 6, no. 14, pp. 109–113, 2015, [Online]. Available: <http://search.proquest.com/docview/1773217041?accountid=14744>
- [15] J. Reagle, "Following The Joneses: FOMO And Conspicuous Sociality," *Peer-Reviewed J. Internet*, vol. 20, no. 10, 2015, doi: <https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064>.
- [16] M. Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image*. United states of America: Quinn & Boden company, 1965.
- [17] F. S. Prawesti and D. K. Dewi, "Self Esteem dan Self Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–8, 2016, doi: 10.26740/jppt.v7n1.p1-8.
- [18] Y. D. Retnaningrum, "Hubungan Antara Self Esteem Dengan FoMO Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta," 2019, [Online]. Available: <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/7067>
- [19] N. Azmi, "Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa," Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2019. [Online]. Available: [http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84865607390&partnerID=ZOTx3y1%0Ahttp://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2LIMMD9FVXkC&oi=fnd&amp;pg=PR5&dq=Principles+of+Digital+Image+Processing+fundamental+techniques&ots=HjrHeuS\\_](http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84865607390&partnerID=ZOTx3y1%0Ahttp://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2LIMMD9FVXkC&oi=fnd&amp;pg=PR5&dq=Principles+of+Digital+Image+Processing+fundamental+techniques&ots=HjrHeuS_)
- [20] A. Huwae and M. P. Novita, "Regulasi Diri, Peer Support, Dan Burnout Pada Mahasiswa Difabel," *Psychocentrum Rev.*, vol. 4, no. 1, pp. 44–54, 2022, doi: 10.26539/pcr.41792.
- [21] N. Maroqi, "Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA)," *J. Pengukuran Psikol. dan Pendidik. Indones.*, vol. 7, no. 2, pp. 92–96, 2018, doi: 10.15408/jp3i.v7i2.12101.
- [22] N. Sintiawan, A. J. Setiyowati, and E. F. Zen, "Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FOMO) Siswa SMA," *J. Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidik.*, vol. 1, no. 9, pp. 738–745, 2021, doi: 10.17977/um065v1i92021p738-745.
- [23] W. Prihatiningsih, "Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja," *Communication*, vol. 8, no. 1, pp. 51–65, 2017, doi: 10.36080/comm.v8i1.651.
- [24] S. Siddik, M. Mafaza, and L. S. Sembiring, "Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 10, no. 2, pp. 127–138, 2020, doi: 10.26740/jppt.v10n2.p127-138.
- [25] E. Simanjuntak, "First Year Challenge: The Role of Self-Regulated Learning to Prevent Internet Addiction among First-Year University Students," *Adv. Soc. Sci. Educ. Humanit. Res.*, vol. 133, pp. 180–184, 2018, doi: 10.2991/acpch-17.2018.5.

**Conflict of Interest Statement:**

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.