

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Arifin, M. B. U. B. Social Media Behavior of Class VIII MTS Students: Material Analysis Study on Social Media Manners.: Perilaku Bermedia Sosial Siswa MTS Kelas VIII: Studi Analisis Materi Adab Bersosial Media.
- Afina,N, “Penyakit Hati dan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Era Digital.” *Ar-Rasikh*, n.d.
- Anggraini, W., Dewi, R., & Astuti, W. (2023). Kontrol Diri pada Remaja Pengguna Tik Tok. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 96-103.
- Arifi, A. (2025). Konstruktivisme dalam Revolusi Pendidikan Dasar Era Digital: Refleksi Filosofis Pemikiran Pendidikan Islam dan Implikasi Praktis. *PERADA*, 8(1).
- Arikunto, S. (2017). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43.
- Arwien, R. T., Wirawan, Z., Hamid, R. J., & Syam, U. (2023). Penggunaan media sosial pada mahasiswa Gen Z di era Merdeka Belajar Kampus Merdeka. *Pendas Mahakam: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 8(2), 195-201.
- Aurira, P., Andayani, T. R., Supratiwi, M., & Nursodiq, F. (2023). Fear of missing out scale adaptation in Indonesia. *Psychological Research on Urban Society*, 6(2), 6.
- Fakhri, N. (2017). Konsep dasar dan implikasi teori perbandingan sosial. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 10.
- Faridah, N. (2021). *Hubungan Regulasi Diri dengan Fear Of Missing Out Pengguna Instagram pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap fear of missing out (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21-21.
- Ghozali, I., & Dan, S. E. M. T. K. (2017). Spss. *Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro*.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). Teori-teori psikologi.
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital perpustakaan daerah medan. *Jurnal edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2).
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad. *Journal of research on technology in education*, 47(4), 259-272.
- Iswahyudi, A., & Mahmudi, I. (2016). Pengaruh Mengikuti Orgamawa Dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Ikip Pgri Madiun Tahun Akademik 2015/2016. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6 (2), 41. *Jurnal. Volume 6 No, 2*.
- Laili, R. (2018). *Pengaruh religiusitas terhadap stres pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- 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.
- McGinnis, P. (2020). *FoMO—Fear of missing out: Bijak mengambil keputusan di dunia yang menyajikan terlalu banyak pilihan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Nafisah, P. S., Pramintari, R. D., & Nurhidayah, S. (2024). Regulasi Diri dan Kontrol Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(1), 27-36.

- Nasution, J. T. A. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Perasaan Fomo (Fear Of Missing Out) pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.
- Octavia, R. R., Malau, J. H. P., Atrizka, D., & Dewi, D. C. (2020). Intensitas penggunaan media sosial ditinjau dari kebutuhan afiliasi pada siswa-siswi kelas XI SMA Panca Budi Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(3), 182-189.
- Palilati, D. P. (2021). *Analisis dimensi fear of missing out (FoMO) terhadap phubbing yang dibedakan berdasarkan jenis kelamin* (Doctoral dissertation, Universitas Bosowa).
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation remaja dalam bersosialisasi. *Jurnal psikologi pendidikan dan pengembangan sdm*, 7(2), 1-11.
- 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.
- Putri, S. C. R., & Fahmawati, Z. N. (2024). Pengaruh Self Control Dan Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(2), 449-464.
- Putri, T. P. S. (2023). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Rahma.A.A (2023). *Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out), Motivasi Belanja Hedonis, Ketersediaan Uang dan Ketersediaa Waktu Terhadap Pembelian Impulsif Online Pemburu Flash Sale*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Raihana, F., & Soerjoatmodjo, G. W. L. (2022, May). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Persepsi Mampu Memperoleh Pekerjaan Pada

- Mahasiswa. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 99-109).
- Sangadah, N. (2023). Hubungan loneliness dengan perilaku fear of missing out (FoMO) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 32-41.
- Savitri, E. N. A. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Fomo (Fear Of Missing Out) Terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z Yang Berstatus Mahasiswa* (Doctoral dissertation , Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Shidique, N. A. A., Akbar, N. F., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *Simpati*, 1(3), 98-112.
- 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. *Jurnal empati*, 8(1), 136-143.
- Simamora, B. (2022). Skala likert, bias penggunaan dan jalan keluarnya. *Jurnal Manajemen*, 12(1), 84-93.
- Sugiono, S., Noerdjanah, N., & Wahyu, A. (2020). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG posture evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55-61.
- Survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia),(2024). Data Penggunaan Internet Indonesia 2024. Diakses dari <https://survei.apjii.or.id/survei?emailSent=1>. pada 20 Mei 2025.
- Syauqii, F. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure: Sebuah Analisis. *Communication & Social Media*, 2(2), 74-78.
- Tiara, N., & Abdillah, R. (2024). Pengaruh regulasi diri terhadap fear of missing out (fomo) pada mahasiswa universitas bhayangkara jakarta raya. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 818-827.

- Utami, F. P. (2022). Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (Fomo) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2).
- Vikcytyati, M. A., & Rozali, Y. A. (2023). Analisis Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear Of Missing Out (Studi Pada Remaja Pengguna Tiktok). In *Psychomcommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*.
- Watipah, Y. S., & Yusra, Z. (2024). Kontribusi Kontrol Diri Terhadap Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 10896-10906.
- Weideinger, D., McClelland, A., & Furnham, A. (2021). The effectiveness of “fear of missing out” inducing content in Facebook advertisements. *Psychology*, 12(5), 829-842.
- Yundani, Y. C. (2022). Regulasi diri dalam membangun motivasi. *Jurnal Ilmu Dakwah Dan Tasawuf*, 4(1), 21-35.
- Yusra, A. M. (2021). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Tahun Terakhir Di Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- 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.
- Zahwa, Elsa Oktaviani “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Terhadap Fomo (Fear of Missing Out) Pada Siswa” 7, no. 2 (2024): 1–9.