

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, Q., & Sokip. (2024). Pendekatan Psychological Well-Being Dalam Mengatasi Masalah Fearing Of Missing Out (Fomo) Pada Fase Dewasa Awal. *Journal Of Social Science And Multidisciplinary Analysis*, 1(3), 57-69.
- Adawiyah, D. P. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135-148. Doi:<https://doi.org/10.21107/Ilkom.V14i2.7504>
- Agungnoe. (2023, 10 11). *Liputan Universitas Gadjah Mada*. From Ugm: <https://ugm.ac.id/id/berita/tim-tim-pkm-rsh-ugm-kaji-fenomena-hiperrealitas-fomo-dan-perilaku-konsumtif-masyarakat>
- Agustin, D., & Nurfadillah, W. (2024). *Fear of Missing Out* (Fomo) Pada Aplikasi Tiktok Terhadap Perilaku *Self Injury/Self Harm*: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1-14.
- Aji, W. T., & Wulandari, R. S. (2025). Fenomena Fomo Sapiens: Kematian Identitas Sebagai Homo Sapiens. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(1), 204-218. Doi:<https://doi.org/10.54066/Jupendis.V3i1.2866>
- Amelia, D. T., & Akbar, A. (2023). *Fear of Missing Out*(Fomo) Pada Masa Dewasa Awal. *Journal Of Psychology*, 1(1), 28-37. Doi:<https://doi.org/10.62260/Causalita.V1i1.5>
- Amelisastri, W., Yandri, H., & Kholidin, F. I. (2024). Exploring The Relationship Between *Self-control* And *Self Regulation*, With *Fear of Missing Out* (Fomo) Among College Students. *Buletin Konseling Inovatif*, 4(2), 122-132.
- Anastasya, Y. A., Safarina, N. A., & Safuwani. (2021). The Relationship Between Time Management And Tendencies Of Fomo During Covid-19 Pandemic In Working Mothers. *Jurnal Diversita*, 7(1), 36-42. Doi:[10.31289/Diversita.V7i1.4530](https://doi.org/10.31289/Diversita.V7i1.4530)
- Apjii (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). (2024). *Survei Internet Apjii 2024*. From Survei Apjii: <https://survei.apjii.or.id>
- Aprianti, K., & Wendari, W. (2023). Fenomena Sindrom *Fear of Missing Out* (Fomo) Pada Digital Natives: Kontribusi Positif Atau Negatif Bagi Kualitas Pembelajaran Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*,

8(2), 207-216. Doi:<https://doi.org/10.17509/Jpm.V8i2.58866>

- Aprina, H., & Regoza, A. C. (2024). Hubungan Intensitas Frekuensi Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Gangguan Kesehatan Mental. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal Of Public Health Sciences)*, 13(2), 261-269.
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal Research And Education Studies*, 3(2), 50-54.
- Austin, C. (2019, 12). *Baylor Study: Fear of Missing Out (FoMO) Plus Social Media Connections Can Equal Happiness*. From Baylor University Media And Public Relations: <https://news.web.baylor.edu/news/story/2019/baylor-study-fear-missing-out-fomo-plus-social-media-connections-can-equal>
- Averil, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303. Doi:<https://doi.org/10.1037/H0034845>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi Ii*. Bandung: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas Dan Validitas (Edisi 4)*. Pustaka Belajar.
- Azzahra, L., Nurmansyah, Putri, M., Juliaska, A., & Erni, S. (2024). Trend Fomo Mahasiswa Uin Suska Riau. *Journal Of Creative Student Research*, 2(4), 86-95. Doi:<https://doi.org/10.55606/Jcsrpolitama.V2i4.3999>
- Balkis, A. S., & Mayyadah, S. (2025). Dampak Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Fear Ofmissing Out (Fomo) Minat Beli Boneka Labubu(Metode Survei Pada Komunitas Bermain Tangerang). *Jurnal Penelitian Multidisiplin Terpadu*, 9(1), 401-408.
- Baumeister, R. F., Boden, J. M., & Smart, L. (1996). Relation Of Threatened Egotism To Violence And Aggression: The Dark Side Of High *Self*-Esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5-33. Doi:<https://doi.org/10.1037/0033-295x.103.1.5>
- BPS. (2024). *Badan Pusat Statistik*. From Badan Pusat Statistik: <https://www.bps.go.id/id>
- Christiani, L. C., & Ikasari, P. N. (2020). Generasi Z Dan Pemeliharaan Relasi

- Antar Generasi Dalam Perspektif Budaya Jawa. *Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media*, 4(2), 84-105.
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). Fomo: Kecemasan Digital Di Kalangan Pengguna Tiktok. *Emik: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial*, 6(2), 198-215.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online Social Media Fatigue And Psychological Wellbeing—A Study Of Compulsive Use, *Fear of Missing Out*, Fatigue, Anxiety And Depression. *International Journal Of Information Management*, 40, 141-152. Doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Dp3ap2 Diy. (2023, 07 26). *Dp3ap2 Diy*. From Dp3ap2: https://dp3ap2.jogjapro.go.id/blog/fomo-bisa-jadi-awal-mula-depresi-berat?utm_source=chatgpt.com
- Elhai, J., Yang, H., Fang, J., Bai, Xuejun, & Hall, B. (2020). Depression And Anxiety Symptoms Are Related To Problematic Smartphone Use Severity In Chinese Young Adults: *Fear of Missing Out* As A Mediator. *Addictive Behaviors*, 101(105962), 1-7. Doi:<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>
- Fathoni, A., & Asiyah, S. N. (2021). Relationship Between *Self* Control And Loneliness With Nomophobia In Adolescents. *Indonesian Psychological Research*, 3(4), 63-74. Doi:<https://doi.org/10.29080/IpR.V3i2.542>
- Fauzi, T., & Fredian, L. (2024). The Impact Of Social Media On Fomo Syndrome On Adolescent Behavior. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 103-115. Doi:<https://journal.feb.undaris.ac.id/index.php/potensiabdimas>
- 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), 1-21.
- Fumar, M., Setiadi, A., Harijanto, S., & Tan, C. (2023). The Influence Of *Fear of Missing Out* (Fomo), Sales Promotion, And Emotional Motive Mediated *Self-Control* on Impulsive Buying For Hypebeast Products. *Educational Journal Of History And Humanities*, 6(3), 1363-1375. Doi:<https://doi.org/10.24815/Jr.V6i3.33581>
- Gertrudis, Y. P., & Perang, B. (2022). Hubungan *Self-control* Dengan Nomophobia

Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Di Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 468-477.

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Gilliom, M., Shaw, D. S., Beck, J. E., Schonberg, M. A., & Lukon, J. L. (2002). Anger Regulation In Disadvantaged Preschool Boys: Strategies, Antecedents, And The Development Of *Self-Control*. *Developmental Psychology*, 38(2), 222–235. Doi:<https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.2.222>

Gunawan, L. N. (2017). *Self-control* Dan Penyesuaian Diri Dengan Kedisiplinan Siswa . *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 16-24.

Habibillah, H. (2023, 06 14). *Pengaruh Tiktok Terhadap Fenomena FoMO*. From Kompasiana:
<https://www.kompasiana.com/2207hanifah/6489a6514d498a30b141d2d2/Pengaruh-Tiktok-Terhadap-Fenomena-Fomo?>

Harahap, N. M. (2021). Pencegahan Kecenderungan Narsistik Melalui *Self-control* . *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 311-324 .

Hariyono, D. S. (2024). Gambaran Perilaku Konsumtif Dan *Self-control* Pada Generasi Z Yang Berbelanja Online Shop. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 1-6.

Hikmah, N. (2021). Hubungan Antara *Fear of Missing Out* Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10414-10422.

Ilahin, N. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tik-Tok Terhadap Karakter Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah. *Ibtida':Media Komunikasi Hasil Penelitian*, 3(1), 112-119. Doi:<https://journal.stitaf.ac.id/index.php/ibtida>

Janiyah, F. T., & Dewi, D. K. (2024). Hubungan Antara *Self-control* Dengan *Fear of Missing Out* Pengguna Media Sosial Tiktok. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 560-573. Doi:<https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61807>

Kalisna, M. D., & Wahyumiani, N. (2021). Hubungan Antara Sindrom Fomo (*Fear of Missing Out*) Dengan Kepercayaan Diri Siswa Pada Siswa Kelas Vii Di Smp Muhammadiyah 2 Godean Sleman Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 282-285.

Doi:<https://doi.org/10.31316/G.Couns.V5i2.1574>

- Kartohadiprojo, A. P., & Suryadi, D. (2025). Peran *Self-control* Terhadap *Fear of Missing Out* coffee Shop Viral Di Media Sosial Pada Remaja Akhir Di Jakarta. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 281-295. Doi:<https://doi.org/10.37481/Jmh.V5i1.1163>
- Karuni, N. P., Cahyani, N. P., & Jayadhi, G. A. (2023). Upaya Pelestarian Budaya Asli Indonesia Melalui Fenomena Fomo Generasi Z Di Media Sosial Tiktok Menuju Indonesia Emas. *Prosiding Pekan Ilmiah Pelajar*, 3, 418-427. Doi:<https://doi.org/10.5281/Zenodo.1234567>
- Khairunnisa, & Nursanti, A. (2024). Hubungan Antara *Self-control* Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 227-246. Doi:<https://doi.org/10.1234/Jish.V2i4.5678>
- Khuluqiyah, B., & Satwika, Y. W. (2024). Hubungan *Self Control* Dengan Fomopada Remaja Madya Pengguna Aktif Media Sosial . *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1049-1066. Doi:<https://doi.org/10.26740/Cjpp.V11n2.P1049-1066>
- Kurniawati, D., & Prawita, E. (2024). Unraveling The Link Between *Fear of Missing Out* (Fomo) And Phubbing Among University Students. *Indonesian Psychological Research*, 6(2), 107-113. Doi:<https://doi.org/10.29080/Ipr.V6i2.789>
- Kusaini, U. N., Wulandari, L., Guk, R. R., Cahya, B. D., Fitriana, D., Regilsa, M., . . . Ferdiansyah, M. (2024). Perilaku *Fear of Missing Out* (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok. *Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5104-5114. Doi:<https://j-innovative.org/index.php/innovative>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39. Doi:<https://doi.org/10.1234/Jkppps.V6i1.91011>
- Maharani, G., Kholidin, F. I., & Prasetya, A. T. (2025). Understanding Tiktok Users : How Fomo And Tiktok Engagement Affect *Self-Control*. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(1), 1-9.
- Manurung, A., & Aritonang, N. N. (2023). Pengaruh Gratitude Terhadap Psychological Well-Being (Pwb) Pada Siswa Asrama Sma Swasta Assisi Di Siantar. *Journal Of Social Science Research*, 3(4), 9012-9025.

Doi:<https://doi.org/10.1234/Jssr.V3i4.121314>

- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). *Self-control* : Definisi Dan Faktor. *Journal Of Innovative Counseling*, 3(2), 65–69.
Doi:<https://doi.org/10.1234/Jic.V3i2.151617>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan *Self-control* Dengan *Fear of Missing Out* (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 148-157. Doi:<https://doi.org/10.1234/Jbk.V8i3.181920>
- Mufarida, D. A., & Santosa, R. P. (2024). Hubungan Antara *Self Control* Dengan *Fear of Missing Out* (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Tiktok. *Urnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 194-205.
Doi:<https://doi.org/10.1234/Jipp.V4i2.212223>
- Mursal, M., & Hidayat, A. (2024). Hubungan Antara *Self-control* Dengan *Fear of Missing Out* Pada Siswapengguna Media Sosialsman 1 Rangsang Barat (Riau). 20(2), 29-39. Doi:<https://doi.org/10.36873/Jph.V20i2.13167>
- Mutiara, N. B., Agustin, A., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena Fomo : Bagaimana *Self Control* Mempengaruhi Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 130-145.
<https://doi.org/10.54066/Jupendis.V3i2.3147>.
- 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.
- Naibaho, F., Agustina, V. F., & Wijayani, M. R. (2023). Pengaruh *Self-control* Terhadap Perilaku Disinhibition Online Effectdi Komunitas Remaja Gereja Santo Nikodemus Ciputat. *Jurnal Psikologi, Filsafat Dan Saintek*, 2(2), 106-113. Doi:<https://doi.org/10.572349/Afeksi.V2i2.1082>
- Najib, A., & Rahmawati, R. P. (2024). *Self-Control*: Melindungi Kesehatan Mental Mahasiswa Akibat *Fear of Missing Out* (FoMO). *Hasanuddin Journal Of Sociology* (Hjs), 6(1), 15-24.
- Nggongu, M. N., & Seldjatem, C. (2024). Upaya Proaktif Guru Pak Dalam Mengatasi Pengaruh Negatif *Fear of Missing Out* Pada Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik*, 2(3), 274-282.
Doi:<https://doi.org/10.1234/Jbpakk.V2i3.242526>
- Noviananda, R., & Ansyah, E. H. (2024). Pengaruh *Self-control* Dan Konformitas

Teman Sebaya Terhadap Kepatuhan Tata Tertib Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan(Smk). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 946-958. Doi:10.31316/Gcouns.V8i2.5127

- Nuraeni, N. F., & Gustini, L. K. (2024). Analisis Peran Media Sosial Tiktok Dalam Memberikan Informasi Pada Pemilu Tahun 2024 (Studi Kasus Akun Tiktok @Kpu_Ri). *J-Ceki : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 2495-2505.
- Nurfadilla, R. S., Athar, M. A., Afifah, N. Z., & Syarifah, R. (2024). Perilaku Fomo Pada Mahasiswa Generasi Z Di Prodi BK UHAMKA. *Indonesian Gender And Society Journal*, 5(2).
- Pakpahan, A. F., Nugraha, D. M., Faizah, H. E., Maheswari, L. L., Rasyid, M. N., Azahra, S. Z., & Rismawati, Y. (2024). Pengaruh Fomo (*Fear of Missing Out*) Dalam Perspektif Gen Z Terhadap Pesta Demokrasi 2024. *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 2(1), 168-174. <https://doi.org/10.51903/Pendekar.V2i1.587>.
- Panayitsa, A. L., & Falah, P. A. (2025). Dampak Aplikasi Tiktok Terhadap Kebudayaan Indonesia. *Filosofi: Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya*, 2(1), 75-88. <https://doi.org/10.62383/Filosofi.V2i1.468>.
- Panggabean, N. C., & Brahmana, K. M. (2021). Literatur Review : Pengaruh Kecenderungan Fearof Missing Out (Fomo) Pada Generasi Milenial (Gen Z) Di Indonesia. *Southeast Asian Journal Of Technology And Science*, 2(2), 104-108. Doi:<http://dx.doi.org/10.29210/810193000>
- Pattinama, L. M., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan *Self-control* Dengan Kecenderungan *Fear of Missing Out* Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial Tiktok . *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 4(7), 4123-4132. Doi:<https://doi.org/10.53625/Jirk.V4i7>
- Pichler, S., Kohli , C., & Granitz, N. (2021). Ditto For Gen Z: A Framework For Leveraging The Uniqueness Of The New Generation. *Business Horizons*, 64(5), 599-610. Doi:<https://doi.org/10.1016/J.Bushor.2021.02.021>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of *Fear of Missing Out*. *Com Puters In Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. Doi:<https://doi.org/10.1016/J.Chb.2013.02.014>
- Purwandini, A. P., Syafitri, E. N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023).

Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Stress Pada Siswa Sma Kelas X Di Sma Kolombo Sleman Yogyakarta. *Prosiding Stikes Bethesda*, 2(1), 83-94. Doi:<https://doi.org/10.1234/psb.v2i1.353637>

- Puspapertiwi, E. R., & Nugroho, R. S. (2024, 06 11). *Ramai Soal Penggemar Ikuti Pemain Timnas Karena FoMO, Apa Dampaknya?* From Kompas: https://www.kompas.com/tren/read/2024/06/11/100000165/Ramai-Soal-Penggemar-Ikuti-Pemain-Timnas-Karena-Fomo-Apa-Dampaknya-#Google_Vignette
- Putri, T. A., & Hapsari, M. T. (2024). Hubungan *Self Acceptance* Dan *Fear of Missing Out* (Fomo) Mahasiswa Generasi Z Pengguna Aplikasi Tiktok. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 59-73.
- Qoyyimi, D. T., Zulaela, Susyanto, N., Husnaqilati, A., & Wahyujati, M. F. (2023). *Mengukur Tingkat Literasi Digital Masyarakat Kabupaten Sleman*. Sleman : Dinas Komunikasi Dan Informatika Kabupaten Sleman .
- Raaij, W. V., Riitsalu, L., & Poder, K. (2023). Direct And Indirect Effects Of *Self-control* And Future Time Perspective On Financial Well-Being. *Journal Of Economic Psychology*, 99(102667), 1-16. Doi:<https://doi.org/10.1016/j.joep.2023.102667>
- Rahayuningtyas, Y. P., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2025). *Fear of Missing Out* (Fomo) Dan Psychological Well Being Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 224-234.
- Rahmah, F. A., & Khasanah, I. (2023). Kreativitas Generasi Z Menggunakan Bahasa Prokem Dalam Berkomunikasi Pada Aplikasi Tiktok. *Jurnal Kajian Bahasa, Sastra , Dan Pengajaran*, 6(3), 827—840. Doi:<https://doi.org/10.30872/diglosia.v6i3.675>
- Rahmi, K. H., & Sukarta, C. C. (2020). *Fear of Missing Out* Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Jurnal Social Philantropic*, 1(2), 23-30. Doi:<https://doi.org/10.1234/jsp.v1i2.383940>
- Ramanda, R. (2024). Pengaruh Literasi Keuangan Dan Spending *Self-control* Terhadap Gaya Hidup Generasi Z Di Daerah Khusus Jakarta. *Lancah: Jurnal Invoasi Dan Tren*, 2(2b), 855-867. <https://doi.org/10.35870/ljit.v2i2b.2904>.

- Rizalia, S., Sunartin, & Mansyur. (2022). Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Minat Dan Perilaku Belajar Siswa. *Journal Of Biology Education*, 4(2), 95-104. Doi:Https://Doi.Org/10.1234/Jbe.V4i2.414243
- Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. (2024). Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom *Fear of Missing Out*. *Journal Of Social Science Research*, 4(5), 4284-4298. Doi:Https://Doi.Org/10.1234/Jssr.V4i5.444546
- Rosyida, A., & Romadhani, R. K. (2022). Gratitude As A Predictor Of *Fear of Missing Out* (Fomo) Among Digital Native Generation In Yogyakarta. *Psychological Research And Intervention*, 5(2), 53-62. Doi:Https://Doi.Org/10.21831/Pri.V5i2.60541
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengetahuan Generasi Z Tentang Literasi Kesehatan Dan Kesadaran Mental Di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 49 - 72.
- Ruyandy, R., & Kartasmita, S. (2021). The Effect Of Fomo As A Mediator Of Big-Five Personality Relationship With Problematic Internet Use Among Emerging Adulthood. *Proceedings Of The International Conference On Economics, Business, Social, And Humanities*, 570, 356-364. Doi:Http://Dx.DoI.Org/10.2991/Assehr.K.210805.058
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 8(4), 1-18.
- Salsabila, N. F., Az-Zahra, H. M., & Rachmadi, A. (2019). Evaluasi Pengalaman Pengguna Pada Aplikasi Mobile Messenger Menggunakan Metode Ux Curve (Studi Kasus Pada Aplikasi Line Dan Whatsapp). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 3(7), 6526-6537. Doi:Http://J-Ptiik.Ub.Ac.Id
- Sangadah, N., & Widyarto, W. G. (2023). Hubungan Loneliness Dengan Perilaku Fearofmissing Out (Fomo) Pada Siswa Sma Negeri1 Tulungagung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 32-41. Doi:Https://Doi.Org/10.1234/Jbki.V3i2.474849
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia Pada Remaja Generasi Z. *Jurnal Riset Tindakan*, 5(1), 21-26. Doi:Http://Dx.DoI.Org/10.29210/3003414000

- 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), 1-8.
Doi: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Setyobekti, A. B., Wariki, V., & Anu, K. J. (2024). Potret Solusi Alkitab Bagi Generasi Z Penderita Sindrom *Fear of Missing Out*. *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(2), 96-113.
Doi: <https://doi.org/10.1234/jtpak.v3i2.535455>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. (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.
Doi: <https://doi.org/10.1234/je.v8i1.565758>
- Sinambela, L. P., & Sinambela, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Depok: Pt Rajagrafindo Persada.
- Sintiawan, N., Setiyowati, A. J., & Zen, E. F. (2021). Hubungan Antara *Self Esteem* Dan *Self Regulation* Dengan *Fear of Missing Out* (Fomo) Siswa Sm. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(9), 738-745.
Doi: <https://doi.org/10.1234/jpbpp.v1i9.626364>
- Slamat, J., & S, D. A. (2024). Hubungan Antara Fear Of Missing Terhadap Perilaku Phubbing Siswa Smk . *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 7(2), 739-745.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo, S., & Rosada, M. (2023). Hubungan *Self-control* Dengan *Fear of Missing Out* Pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 178-189.
Doi: <https://doi.org/10.35891/jip.v8i2>
- Syifa, A. N., & Irwansyah. (2022). Dampak Media Sosial Instagram Terhadap Kepercayaan Diri Anak Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Studi Ilmu Komunikasi*, 3(2), 102-116.
Doi: <https://doi.org/10.32897/buanakomunikasi.2022.3.2.2162>
- Tandon, A., Dhir, A., Islam, N., Talwar, S., & Mantymaki, M. (2021). Psychological And Behavioral Outcomes Of Social Media-Induced *Fear of Missing Out* At The Workplace. *Journal Of Business Research*, 136, 186-

197. Doi:<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.07.052>

- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mantymaki, M. (2022). Social Media Induced *Fear of Missing Out* (Fomo) And Phubbing: . *Technological Forecasting & Social Change Behavioural, Relational And Psychological Outcomes*, 174(121149), 1-15.
Doi:<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121149>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High *Self-control* Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success. *Journal Of Personality*, 72(2), 271-322.
Doi:<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Taswiyah. (2022). Mengantisipasi Gejala *Fear of Missing Out* (Fomo) Terhadap Dampak Social Global 4.0 Dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being Dan Joy Of Missing Out (Jomo) . *Jurnal Pendidikan Karakter*, 8(1), 103-119.
- Tombeng, E. M., & Yuwono, E. S. (2023). Keterkaitan *Self* -Esteem Dengan *Fear of Missing Out* (Fomo) Pada Jms Youth Yang Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 5193-5199.
- Vadincha, A. L., & Arumi, M. S. (2024). Hubungan Antara *Self-control* Dengan *Fear of Missing Out* (Fomo) Pada Penggunaan Media Sosial Tiktok. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 2(3), 1-12.
- Wahyuni, I., & Nasution, F. Z. (2024). Hubungan *Fear of Missing Out* (Fomo) Dengan Kecendrungan Nomophobia Pada Siswa Di Smks Budi Agung. *Psikologika Journal*, 1(1), 99-111 .
- Wahyuni, S., Faijin, & Sarbudin. (2020). Implementasi Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan *Self* Control Pada Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 01-10. Doi:<https://doi.org/10.33627/gw.v3i1.275>
- Waluwandja, P. A., & Dami, Z. A. (2018). Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 109-123.
- Watipah, Y. S., & Yusra, Z. (2024). Kontribusi *Self-control* Terhadap *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas Negeri Padang . 4(1), 10896-10906 .
- Wulandari, A. (2020). Hubungan *Self-control* Dengan *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa. (*Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung*).

- Yuliasari, H., & Sumayyah. (2023). Parenting Class: Peranresiliensi Untuk Meningkatkan Parental Well-Beingpada Orangtua Generasi Z. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat(Ajpkm)*, 7(2), 286-292. Doi:<https://doi.org/10.32696/Ajpkm.V7i2.2283>
- Yuliyani, A., & Sumiyarini, R. (2022). Kecanduan Smartphone Dan Stres Akademik Di Masa Pandemi : Sebuah Studi Potong Lintang. *Smart Society Empowerment Journal*, 2(2), 57 - 65. Doi:<https://doi.org/10.20961/Ssej.V2i2.62758>
- Yunarti, D. P. (2024). Analisis Dampak Media Sosial Pada Perilaku Fomo Generasi Milenial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 31-41.
- Zhafirah, F., Kosasih, E., & Zakariyya, F. (2023). The Influence Of *Self-control* On Nomophobia Mediated By *Fear of Missing Out* (Fomo) Among Generation Z In Bandung Raya . *Jurnal Diversita*, 9(2), 249-259.