

## **HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Nicho Alinton Sianipar, Dian Veronika Sakti Kaloeti**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[nichoal.sianipar@gmail.com](mailto:nichoal.sianipar@gmail.com)

### **Abstrak**

Internet kini tidak lagi sekedar menjadi alat pencari informasi, namun juga memberikan kesempatan bagi setiap orang untuk melihat aktivitas orang lain yang dianggap lebih berharga dibandingkan dengan pengalaman yang dimilikinya sehingga menimbulkan kecemasan bagi dirinya sendiri yang disebut *Fear of Missing Out* (FoMO). Mahasiswa tahun pertama saat ini, yakni Generasi Z, memerlukan kemampuan mengatur diri, atau yang disebut regulasi diri yang baik agar tidak mengganggu aktivitas di perkuliahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Populasi berjumlah 246 mahasiswa, sebanyak 191 mahasiswa tahun pertama diambil untuk sampel penelitian dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala yaitu Skala Regulasi Diri (24 aitem dengan  $\alpha = .895$ ) dan Skala FoMO (19 aitem dengan  $\alpha = .814$ ). Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan FoMO ( $r_{xy} = -.169$  dengan  $p = .010$ ), yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah FoMO yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi FoMO pada mahasiswa. Sumbangan efektif yang diberikan regulasi diri kepada FoMO adalah 2.9%. Kecilnya sumbangan tersebut disebabkan karena Generasi Z merupakan generasi yang introspektif dan sadar dengan kesehatan mental, sehingga memiliki kesadaran akan dampak dan konsekuensi penggunaan media sosial yang berlebihan. Hal tersebut juga berkaitan dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi.

**Kata Kunci** : regulasi diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), mahasiswa tahun pertama, generasi Z

### **Abstract**

At this time, the internet is no longer just an information search tool, but also provides an opportunity for everyone to see other people's activities that are considered more valuable than the experience they have, so as to cause anxiety than the self-experiences. The phenomenon produced anxiety called Fear of Missing Out (FoMO). Current first-year students, namely Z Generation, need a good self-regulating abilities as not to interfere with academic activity. The purpose of this study was to determine the relationship between self-regulation and FoMO in the first-year college students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University, Semarang. The population amounted to 246 students, as many as 191 first year students were taken for research samples with simple random sampling technique. The research instrument consisted of two scales namely the Self Regulation Scale (24 items with  $\alpha = .895$ ) and FoMO Scale (19 items with  $\alpha = .814$ ). Simple regression analysis showed negative and significant relationship between self regulation and FoMO ( $r_{xy} = -.169$  with  $p = .010$ ), which means that the higher the self regulation, the lower the FoMO is experienced. Conversely, the lower the self regulation, the higher the FoMO for students. The effective contribution given by self regulation to FoMO was 2.9%. The small contribution is due to Generation Z being a generation that is introspective and aware of mental health, so they have an awareness of the impact and consequences of their excessive use of social media. It is also related to high self-regulation ability.

**Keywords**: self-regulation, Fear of Missing Out (FoMO), first-year student, Z generation

## PENDAHULUAN

Generasi Z (Gen Z) merupakan generasi pertama yang sejak lahir mengenal internet dan telah akrab dalam kesehariannya (Adam, 2017). Gen Z, yang juga dikenal dengan sebutan *post-millennial*, ialah individu yang lahir dari tahun 1997 hingga seterusnya (Boroujerdi & Wolf, 2015; Dimock, 2018). Gen Z tertua saat ini berumur 21 tahun, yang artinya dapat diasumsikan sedang menempuh studi di perguruan tinggi ataupun masuk dalam dunia kerja. Gen Z memiliki karakteristik *digital intuitiveness*, yaitu intuisi yang berdasar pada penggunaan teknologi digital (Blakley, dalam Fromm, 2017). Hal tersebut memungkinkan mereka untuk memprediksi sejak dini informasi dan tren pasar yang sedang hangat dibicarakan. Berbelanja secara daring, menentukan fesyen, tempat kuliner hingga pola makan merupakan pengaruh dari penggunaan teknologi oleh Gen Z saat ini (Adam, 2017; Boroujerdi & Wolf, 2015; Hasan, 2017). Namun, Chersonson (2015) mendapati hasil survei terhadap 333 pelajar dan mahasiswa, bahwa responden dapat menyumbangkan sebelas jam dalam sehari untuk daring pada media sosial, guna tetap terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain. Mereka akan merasa tersingkir dari teman-teman ketika tidak menggunakan media sosial (Fullerton, 2017). Sehingga muncul sebuah kecemasan yang berbasis digital ketika tidak mengetahui aktivitas orang lain atau informasi terkini yang dikenal dengan *Fear of Missing Out* (FoMO).

FoMO didefinisikan oleh Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell (2013) sebagai kekhawatiran yang pervasif ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan/berharga dan dicirikan dengan adanya dorongan untuk selalu terhubung dengan orang lain. Dalam memahami FoMO, Przybylski, dkk (2013) mengacu pada *Self-Determination Theory* (SDT) yang diusulkan oleh Deci dan Ryan (1985), dimana FoMO mengindikasikan regulasi diri yang buruk pada seseorang yang timbul karena tidak terpenuhi kebutuhan psikologis secara berkepanjangan. Adapun teori SDT menjelaskan bagaimana regulasi diri dan kesehatan psikologis dapat dipengaruhi secara efektif melalui pemenuhan terhadap tiga kebutuhan dasar psikologis yaitu kompetensi, autonomi, dan keterhubungan.

Hasil penelitian-penelitian sebelumnya, menggambarkan FoMO sebagai konstruk psikologis yang paling lekat dengan kesalahan penggunaan telepon pintar serta media sosial yang berlebih (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016; Przybylski dkk, 2013; White, 2013). Menurut Vaughn (2012) fitur *real time* dan *location based* pada media sosial memicu individu mengalami FoMO. FoMO mengakibatkan semua orang merasa perlu untuk terjun secara langsung dalam diskusi *online* dan menjaga hubungan dengan orang lain tanpa terkecuali (Saysrs, 2013). Hal ini diperkuat oleh Triani dan Ramdhani (2017) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kebutuhan berelasi maka semakin tinggi pula kecenderungan FoMO pada individu pengguna media sosial. Festinger (dalam Eddleston, 2009) memaparkan bahwa individu memiliki dorongan untuk melakukan perbandingan pada kemampuan yang dimiliki dengan orang lain. Dorongan tersebut memunculkan adanya perilaku saling membandingkan antar pengguna internet dan mengindikasikan adanya keinginan untuk ingin terus-menerus terkoneksi satu sama lain di media sosial (Cabral, 2011; JWT Intelligence, 2012). Sehingga adapun berbagai dampak yang diakibatkan oleh level FoMO yang tinggi pada individu seperti putusannya hubungan non-virtual yang disebabkan kurangnya atensi saat berkomunikasi (Chaudry, 2015), meningkatnya frekuensi dan keterikatan pada telepon pintar (Collins, 2013; Hato, 2013), rendahnya tingkat kepuasan dan kesejahteraan hidup (Jood, 2017; Przybylski dkk., 2013), serta indikasi dari keadaan sosial dan emosi negatif seperti kebosanan dan kesepian yang berkaitan langsung dengan penggunaan media sosial (Burke, Marlow, & Lento, 2010; Kross dkk, 2013). Lebih spesifik, Wallace (2014) menjelaskan hal itu terjadi karena meningkatnya perasaan terpisah dari orang lain (*disconnectedness*) dan menimbulkan kecemasan sosial. Beberapa dampak tersebut juga ditemukan pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, yang dalam hal ini juga termasuk Gen Z.

Menurut JWT Intelligence (2012) FoMO dipengaruhi oleh enam faktor pendorong yaitu keterbukaan informasi di media sosial, usia, *social one-upmanship*, topik yang disebar melalui *hashtag*, kondisi deprivasi relatif, dan banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi. Mahasiswa tahun pertama tidak hanya mendapati sistem belajar dan lingkungan baru, namun juga dihadapkan dengan perkembangan teknologi yang kini semakin canggih. Hetz, Dawson, dan Cullen (2015) serta Li dan Chen (2014) menyatakan bahwa media sosial membawa suatu keuntungan bagi pelajar saat ini dalam mendapatkan informasi dari perkuliahan dan keluarga yang ditinggalkan, hingga dapat menjadi modal sosial seseorang dalam penyesuaian lingkungannya. Namun dengan adanya kondisi tersebut, Gezg n, Hamutoglu, Gemikonakli, dan Raman (2017) mendapati bahwa FoMO tertinggi dialami pada usia dibawah 21 tahun dimana usia tersebut merupakan usia mahasiswa tahun pertama. Menurut Arnett (dalam Santrock, 2012) usia kurang lebih 18-25 tahun merupakan masa transisi remaja menuju dewasa atau yang disebut *emerging adulthood*. Salah satu ciri yang dimiliki pada fase ini yaitu ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan. Sehingga apabila mahasiswa memiliki level FoMO yang tinggi, akan berdampak pada menurunnya produktivitas, motivasi belajar, pencapaian akademik, kesejahteraan emosional, dan meningkatnya durasi pemakaian gawai didalam kelas yang dapat mengganggu proses belajar (Alt, 2015; Alt, 2016; Duke & Montag, 2017; Gibbs, 2012; Samaha & Hawi, 2016). Hidup dengan derasnya arus informasi membuat individu perlu kemampuan menyusun strategi dalam menghadapi dan menghindari stimulus yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Kemampuan untuk menyusun strategi dalam menetapkan perilaku secara terus-menerus dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan ini disebut regulasi diri (Bandura, Schunk & Zimmerman, dalam Ormrod, 2012).

Zimmerman (dalam Ormrod, 2012) menjelaskan seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Seseorang yang memiliki regulasi diri berarti ia dapat mengendalikan kecemasan yang dipengaruhi oleh orang lain serta stimulus-stimulus yang ada di lingkungannya. Wang, Lee, dan Hua (2015) menunjukkan perasaan yang terganggu dan regulasi diri yang kurang memiliki pengaruh positif ketergantungan terhadap media sosial. Temuan ini diperkuat oleh Huang (2011) yang menyatakan bahwa penyebab orang mengalami kecanduan media sosial yaitu karena tidak mampu mengelola waktu luang yang ada, sehingga menimbulkan kebosanan dan memilih untuk menghabiskan waktu luang tersebut dengan mengakses media sosial. Penelitian Al Menayes (2016) dalam studinya terhadap 1327 mahasiswa menemukan bahwa individu yang kecanduan media sosial performa akademiknya lebih rendah jika dibandingkan mereka yang tidak kecanduan media sosial.

Pentingnya dilakukan penelitian ini dikarenakan belum terdapat penelitian terdahulu yang membahas *Fear of Missing Out* dengan regulasi diri pada generasi terbaru yang dari lahir sudah akrab dengan teknologi yaitu Gen Z yang telah beranjak dewasa dan berstatus mahasiswa tingkat awal. Selain itu, penelitian ini berguna untuk membuktikan bahwa mahasiswa tahun pertama membutuhkan regulasi diri yang baik agar terhindar dari distraksi penggunaan media sosial di lingkungan baru mereka yakni perguruan tinggi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

## **METODE**

Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 246 mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan didapatkan jumlah sampel 191 mahasiswa dengan karakteristik: a. Mahasiswa aktif tahun pertama, b. Termasuk dalam *emerging adulthood* yaitu berusia kurang lebih 18-25

tahun, c. Menggunakan salah satu akun media sosial seperti *Instagram, Facebook, Line, WhatsApp*, atau *Twitter*. Alat ukur skala menggunakan skala Likert dengan Skala FoMO memodifikasi dari Triani dan Ramdhani (2017). Skala Regulasi Diri (24 aitem,  $\alpha = .895$ ) dan Skala FoMO (19 aitem,  $\alpha = .814$ ). Analisis regresi sederhana digunakan sebagai teknik analisis pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan antar variabel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hasil koefisien korelasi sebesar ( $r_{xy}$ ) =  $-.169$  dengan nilai  $p = .010$  ( $p < .05$ ) yang menunjukkan arah hubungan yang negatif, yaitu semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah level FoMO pada individu. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri pada individu, maka semakin tinggi kecenderungan individu memiliki FoMO. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat membuktikan bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

Cervone dan Pervin (2012) berpendapat bahwa regulasi diri bukan hanya sekedar mengatur strategi dan tindakan untuk mencapai tujuan, namun perilaku mengamati diri sendiri serta menghindari stimulus yang menghambat aktivitas merupakan bentuk dari kognitif sosial yang ada dalam regulasi diri. Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Undip, didapatkan bahwa hambatan ketika menjalani suatu aktivitas sehari-hari di zaman sekarang adalah pemakaian gadget yang merujuk pada penggunaan media sosial. Menurut Gemmil dan Petterson (dalam Hetz, Dawson, & Cullen, 2015) media sosial memiliki peran penting bagi mahasiswa, khususnya Gen Z saat ini, karena dapat menjaga komunikasi terhadap keluarga maupun teman agar mendapatkan dukungan sosial, namun media sosial juga membawa dampak buruk seperti distraksi dan menyita waktu yang dimiliki, serta dapat meningkatkan tingkat stress yang diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wanjohi, Mwebi dan Nyang'ra (2015), yaitu mahasiswa yang memiliki regulasi diri tinggi dapat mengendalikan penggunaan media sosial mereka dan akan terhindar dari efek-efek negatif seperti keterikatan pada media sosial hingga pemakaian yang kompulsif dan adiktif. Penggunaan gadget yang didasari oleh pemakaian media sosial yang kompulsif merupakan salah satu komponen yang dapat membangun FoMO pada tiap individu (Reagle, 2015). Perilaku berulang kali mengecek apa yang sedang dilakukan orang lain ini dimaksudkan dalam rangka menghindari perasaan tertinggal akan peristiwa atau berita yang sedang terjadi.

Regulasi diri dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi. Tingginya regulasi diri yang dimiliki mahasiswa tahun pertama ini, menandakan bahwa kemampuan mereka dalam mengendalikan pemakaian teknologi cenderung baik termasuk memanfaatkan teknologi sebagai alat bantu belajar dan juga sebagai alat bersosial dengan lingkungan mereka. Apabila mahasiswa memiliki regulasi diri yang buruk dalam penggunaan teknologi, mereka dapat mengalami gangguan terhadap jam belajar mereka karena penggunaan media sosial yang berlebihan serta penurunan indeks prestasi (Junco, 2012; O'Brien dalam Wanjohi dkk, 2015). Hasil penelitian ini sejalan dengan Alt (2015) yang menyatakan bahwa menggunakan media sosial dapat menimbulkan distraksi pada aktivitas mahasiswa diruang kelas maupun luar kelas karena dimoderatori oleh FoMO.

Transparansi waktu yang ada di media sosial saat ini merupakan salah satu faktor pemicu adanya FoMO sehingga setiap individu dapat melihat dan membandingkan pengalaman mereka dengan mudah, khususnya melalui media sosial (JWT Intellegence, 2012). Beberapa komponen FoMO menurut Reagle (2015) yang didasari dari definisi FoMO Pryzbylski dkk (2013) yaitu melakukan perbandingan dengan orang lain, perasaan ditinggalkan oleh suatu aktivitas/perbincangan, perasaan negatif ketika melewatkan pengalaman, dan perilaku

kompulsif. Komponen-komponen tersebut semakin menggambarkan perlunya kemampuan mengatur diri yang baik pada mahasiswa supaya tidak menjadi distraksi saat melakukan aktivitas akademik maupun non-akademik.

Milyavskaya, Saffran, Hope, dan Koestner (2017) menyatakan bahwa FoMO dapat dirasakan karena adanya keyakinan orang lain telah membuat keputusan yang lebih tepat pada momen itu. Seperti contoh ketika seseorang memilih untuk menonton konser musik dalam kota dibanding acara penyambutan mahasiswa baru, ia masih merasa ingin tahu apa yang terlewatkan ketika ia tidak hadir disaat itu walaupun disaat yang bersamaan ia sedang menikmati konser musiknya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, regulasi diri mahasiswa tahun pertama sebagian besar berada pada kategori tinggi ( $n = 131$ ) dan menyusul pada kategori sangat tinggi ( $n = 40$ ). Sedangkan FoMO yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama cenderung memiliki level sedang ( $n = 108$ ) dan juga level rendah ( $n = 60$ ). Didapatkan juga hasil koefisien determinasi ( $Rsquare$ ) dalam penelitian ini sangatlah kecil yaitu 2,9%. Menurut Stone (2018) hal ini disebabkan karena mahasiswa tahun pertama, yang juga masuk dalam kategori Gen Z, merupakan generasi yang selalu mengupayakan keseimbangan antara teknologi dengan kehidupan non-digital yang mereka jalani. Mereka selalu terhubung dan mampu mengakses apapun yang mereka ingini, namun mereka sangat sadar terhadap dampak yang akan diterima apabila menggunakan gadget berlebihan.

Stone (2018) juga menyatakan bahwa Gen Z merupakan generasi yang sadar akan penggunaan teknologi dan kesehatan mental. Mereka memiliki sifat yang introspektif, kesadaran akan diri sendiri dan dorongan untuk memiliki hubungan yang lebih sehat dengan *platform* digital yang mereka miliki. Tidak adanya hambatan teknologi terhadap informasi yang mereka cari, merupakan penyebab generasi ini harus menetapkan batas-batas mereka sendiri dan mengatur diri sendiri. Mereka mengerti dampak dari pemakaian berlebih dan penyalahgunaan teknologi, namun ketika merasa sudah mengganggu aktivitas, mereka dapat melakukan *digital detoxes* atau diet dalam berteknologi untuk kepentingan kesehatan mereka.

Berdasarkan hasil analisis data tambahan, didapatkan bahwa laki-laki memiliki level FoMO yang lebih rendah dibandingkan perempuan. Meskipun mendapati hasil yang berbeda dengan Przybylski dkk, (2013) yaitu, laki-laki memiliki level FoMO lebih tinggi, namun penelitian Beyens, Frison, dan Eggermont (2016) sejalan dengan hasil penelitian ini, bahwa perempuan memiliki level FoMO yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Perempuan cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima dan merasa diakui disuatu kelompok serta rentan terhadap stres ketika tidak populer khususnya di media sosial.

Hasil penelitian juga mendapati bahwa mahasiswa yang menggunakan dua *platform* seperti gawai dan laptop untuk mengakses media sosial, memiliki korelasi lebih terhadap FoMO. Usaha untuk selalu terhubung disetiap waktu dilakukan agar tidak merasa tertinggal (*missing out*) dari berita terhangat saat itu. Berdasarkan teori *social exclusion* menurut Leary (dalam Triani & Ramdhani, 2017), manusia akan berusaha memelihara relasi dengan mencari penerimaan sosial serta menghindari kemungkinan adanya penolakan dari orang lain, salah satu caranya adalah tetap terhubung dengan media sosial agar tetap mengetahui informasi yang sedang terjadi disaat itu juga

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Korelasi negatif yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah level *Fear of Missing Out* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut dan berlaku sebaliknya. Hasil penelitian yang

menunjukkan bahwa kecilnya sumbangan efektif regulasi diri yaitu 2.9% disebabkan karena Gen Z memiliki sifat introspektif diri dan kesadaran penuh akan teknologi yang membuat mereka sadar akan dampak dari penggunaan teknologi yang berlebih dan kebutuhan untuk meregulasi diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A. (2017). Selamat Tinggal Generasi Milenial, Selamat Datang Generasi Z. diakses dari [www.tirto.id/selamat-tinggal-generasi-milenial-selamat-datang-generasi-z-cnzX](http://www.tirto.id/selamat-tinggal-generasi-milenial-selamat-datang-generasi-z-cnzX).
- Al Menayes, J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in kuwait. *Psychology and Behavioral Science*, 4(1), 23-28.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057.
- Alt, D. (2016). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology*. DOI 10.1007/s12144-016-9496-1.
- Beyens, I., Prision, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Boroujerdi, R. D. & Wolf, C. (2015). What if I Told You. Diakses dari [www.goldmansachs.com/our-thinking/pages/macroeconomic-insights-folder/what-if-i-told-you/report.pdf](http://www.goldmansachs.com/our-thinking/pages/macroeconomic-insights-folder/what-if-i-told-you/report.pdf).
- Burke, M., Marlow C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. Human-Computer Interaction Institute. Carnegie Mellon University. Atlanta USA
- Cabral, J. (2011). Is generation Y addicted to social media? *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 2, 59–68
- Cervone, D. & Pervin, L.A. (2012). *Kepribadian teori dan penelitian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Chaudry, L. A. (2015). Can you please put your phone away? Examining how the FOMO phenomenon and mobile phone addiction affect human relationships. *VCU Scholars Compass*.
- Cherenson, M. (2015). Survey: Snapchat instagram, Facebook in deat heat for student use. Diakses dari [www.digital.scgadv.com/pages/services/social-media-white-paper/?ts=1492030559808](http://www.digital.scgadv.com/pages/services/social-media-white-paper/?ts=1492030559808).
- Collins, L. (2013). FoMO and mobile phones: A Survey Study, (July). [www.arno.uvt.nl/show.cgi?fid=130776](http://www.arno.uvt.nl/show.cgi?fid=130776). Diakses pada tanggal 3 Juni 2018.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination inhuman behavior*. New York: Plenum
- Dimock, M. (2018). Defining generations: Where millennials end and post-millennials begin. Diakses dari [www.pewresearch.org/fact-tank/2018/03/01/defining-generations-where-millennials-end-and-post-millennials-begin/](http://www.pewresearch.org/fact-tank/2018/03/01/defining-generations-where-millennials-end-and-post-millennials-begin/).
- Duke, E. & Montag, C., (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors report*. 6, 90–95.
- Eddleston, K. A. (2009). The effects of social comparisons on managerial career satisfaction and turnover intentions. *Emerald Insight*. 14(1), 87-110. dx.doi.org/10.1108/13620430910933592.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.

- Fromm, J. (2017). How 17-Year-Old Connor Blakley Is Helping Brands Connect With His Own Generation. Diakses dari [www.forbes.com/sites/jefffromm/2017/04/26/what-connor-blakley-wants-you-to-know-about-gen-z/#240c113e4d0f](http://www.forbes.com/sites/jefffromm/2017/04/26/what-connor-blakley-wants-you-to-know-about-gen-z/#240c113e4d0f).
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users : Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice* 8 (17), 156–168.
- Gibbs, N. (2012). *Your Life Is Fully Mobile*. Diakses dari <http://techland.time.com/2012/08/16/your-life-is-fully-mobile/>.
- Hasan, A. M. (2017). Konsumsi Medsos Membentuk Pola akan Generasi Z. Diakses dari [www.tirto.id/konsumsi-medsos-membentuk-pola-makan-generasi-z-ctPR](http://www.tirto.id/konsumsi-medsos-membentuk-pola-makan-generasi-z-ctPR).
- Hato, B. (2013). *(Compulsive) Mobile phone checking behavior out of a fear of missing out: Development, psychometric properties and test-retest reliability of a C-FoMO-Scale* (Thesis). Tilburg University, Tilburg, Belanda.
- 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. doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585.
- Huang, H. (2011). *Social media addiction among adolescent in urban China: An examination of sociopsychological traits, uses and gratifications, academic performance, and social capital* (Thesis). The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong.
- Jood, T. E. (2017). Missing the present for the unknown: The relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and life satisfaction. University of south Africa, Afrika.
- Junco, R. (2012) Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28, 187-198. dx.doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.026.
- JWT Intelligence. (2012). Fear of Missing Out (FOMO). Diunduh dari [www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F\\_JWT\\_FOMO-update\\_3.21.12.pdf](http://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf).
- Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin N, dkk. (2013) Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE*, 8(8): e69841. doi:10.1371/journal.pone0069841
- Li, X. & Chen, W. (2014). Facebook or Renren? A comparative study of social networking site use and social capital among Chinese international students in the United States. *Computers in Human Behavior*. 35, 116–123.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion Publication*. 42(5), 725-737.
- Ormrod, J. E. (2012). *Human learning sixth edition*. United States: Pearson Education
- 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. doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014
- Reagle, J. (2015). Following the joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10), 1–8.
- Samaha, M. & Hawi, N.S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computer in Human Behavior*, 57, 321–325.
- Santrock, J. W. (2012) *Life span development: perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga. Edisi Ke 13.
- Saysr, E. (2013). *The effects of smartphone use on cognitive and social functions* (Undergraduate). University of Colorado.
- Stone, N. (2018). Update Available: Generation Z. diakses dari [www.laughlin.com/Laughlin/media/public/pdf/LC-eBook-Gen-Z.pdf?ext=.pdf](http://www.laughlin.com/Laughlin/media/public/pdf/LC-eBook-Gen-Z.pdf?ext=.pdf).

- Triani, C. I. & Ramdhani, N (2017). Hubungan Antara Kebutuhan Berelasi dan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial dengan Harga Diri Sebagai Moderator (Unpublished Thesis). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia.
- Vaughn, J. (2012). Study: The FOMO Gender Gap. [www.jwtintelligence.com/2012/03/data-point-the-fomo-gender-gap/](http://www.jwtintelligence.com/2012/03/data-point-the-fomo-gender-gap/). Diakses tanggal 23 Juni 2018.
- Wallace, P. (2014). Science & Society: Internet addiction disorder and youth. *EMBO Reports*, 15(1), 12-16.
- Wang, C., Lee, M.K.O., & Hua, Z. (2014). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision support system*, 69(40-49), doi: 10.1016/j.dss.2014.11.00.
- Wanjohi, R.N., Mwebi, R.B. & Nyang'ara, N. M. (2015). Self-regulation of facebook usage and academic performance of student in kenyan universities. *Journal of Education and Practice*, 6(14), 109-114.
- White, J. (2013). Research finds link between social media and the 'fear of missing out'. The Washington Post. Diakses dari [www.washingtonpost.com/national/health-science/research-finds-link-between-social-media-and-the-fear-of-missing-out/2013/07/08/b2cc7ddc-e287-11e2-a11e-c2ea876a8f30\\_story.html?utm\\_term=.fda99e39d616](http://www.washingtonpost.com/national/health-science/research-finds-link-between-social-media-and-the-fear-of-missing-out/2013/07/08/b2cc7ddc-e287-11e2-a11e-c2ea876a8f30_story.html?utm_term=.fda99e39d616)