

DAFTAR PUSTAKA

- Cahaya, C. (2025). *Self Control dalam Konsep Islami Self Control dalam Konsep Islami*. Medan: Universitas Medan Area Press.
- Chika, S., & 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.59027/alisyraq.v7i2.729>
- Databoks. (2025). Daftar Media Sosial Paling Banyak Digunakan di Indonesia Awal 2025. Retrieved 8 April 2026, from <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/67ca734b43927/daftar-media-sosial-paling-banyak-digunakan-di-indonesia-awal-2025>
- Dewi, E. I., Fitria, H. L., Kurniyawan, E. H., Wuryaningsih, E. W., & Erlando, R. P. A. (2025). The Relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Self-Esteem in Middle Adolescents. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 7(2), 82–98. <https://doi.org/10.20473/pnj.v7i2.76223>
- Digital Global. (2025). Digital 2025: Indonesia. Retrieved 9 April 2026, from <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., Ket, H., & Kerkhof, P. (2024). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review of conceptual and empirical issues. *PLOS ONE*, 19(10), 56–66. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Handiman, U. T., & Cahya, W. A. (2024). *Fear of Missing Out (FOMO)*. Jakarta: Buku Indonesia.
- Jamal, N. A., & Sugiarti, R. (2021). Kontrol Diri Terhadap Agresivitas Pada Remaja Pemain Pro Game Online. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 47–55. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3269>
- Kadang, Y., Sucipto, A., Hermanto, Nasution, D. E., Susanti, F., & Hamdani. (2025). *Metodologi Penelitian Dalam Keperawatan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Khuluqiyah, B., & Satwika, Y. W. (2024). Hubungan Self Control dengan FoMO pada Remaja Madya Pengguna Aktif Media Sosial. *Character Jurnal*

Penelitian Psikologi, 11(2), 1049–1066.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1050-1066>

Komala, K., Rafiyah, I., & Witdiawati, W. (2022). Description Fear of Missing Out (FoMO) in Undergraduate Students at Faculty of Nursing. *Journal of Nursing Care*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.24198/jnc.v5i1.34693>

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. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>

Mutiah, D., Bintang, R. S., Putri, V. A., & Zainuddin, N. I. (2024). Self- Control dan Internet addiction pada Mahasiswa: Pendekatan Structural Equation Modeling. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 173–186. <https://doi.org/10.30996/persona.v13i1.10645>

Nurhidayatun, F., Mujaroah, R. N., Winarsih, R. S., Wicaksono, Y. T., Triana, N., & Febrianti, A. T. (2025). Fear Of Missing Out (Fomo) Akademik Pada Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal Nursing Research Publication Media*, 4(1), 19–27. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v4i1.153>

Oktaviani, N., Rahman, A., & Oktavia, S. (2025). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 7(2), 182–188. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v7i2.185>

Osaka, S. (2024). *Self Control: Mampu Mengendalikan Diri dalam Situasi Apa pun*. Temanggung: Shinyuu Japanindo.

Paramitha, D. S., & Ariani, L. (2024). Hubungan Kontrol Diri dengan Stress Kerja Pada Bidan di Rumah Sakit Banjarmasin. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 1–10.

Priyono, S. P. A., Wulandari, D. A., Setyawati, & Wahidah, F. R. N. (2025). Dampak Self Control dan Self Esteem Terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Universitas Jenderal Soedirman. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(4), 131–146. <https://doi.org/10.69714/wdt5s845>

Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>

Resyakila. (2022). *Pintar Kelola Keuangan untuk Menghadapi FOMO*. Yogyakarta: Elementa Media.

- Saniah, L., & Fahmawati, Z. N. (2025). Self-Control and Fear of Missing Out Among University Students. *Academia Open*, 10(2), 1–10. <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.9690>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo, S., & Rosada, M. M. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 178–189. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3722>
- Xie, X., Jin, G., & Bai, Q. (2024). Dealing With Unnecessary: The Mediation Role of Social Overload on Fear of Missing Out and Social Media Fatigue. *Sage Open*, 14(3), 879–900. <https://doi.org/10.1177/21582440241266358>
- Zahra, R. A. (2025). *Hubungan peer attachment dan self-control dengan fear of missing out (FOMO) pada Generasi Z di Kota Malang*. Skripsi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Bagian Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kabupaten Bengkulu Tengah. (2025). Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB) Sosialisasikan Program S1 dan S2 Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Bengkulu Tengah. Retrieved 26 Juli 2026, from https://bkpsdm.bengkulutengahkab.go.id/postingan/detail_postingan/Universitas-Muhammadiyah-Bengkulu-UMB-Sosialisasikan-Program-S1-Dan-S2-Fakultas-Ekonomi-Dan-Bisnis-Di-Bengkulu-Tengah
- Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Bengkulu. (2026). Sambutan Dekan FEB UM Bengkulu. Retrieved 26 Juli 2026, from <https://febi.umb.ac.id/>
- Universitas Muhammadiyah Bengkulu. (2025a). Sejarah UMB. Retrieved 26 Juli 2026, from <https://umb.ac.id/sejarah-umb/>
- Universitas Muhammadiyah Bengkulu. (2025b). Tentang UMB. Retrieved 26 Juli 2026, from <https://umb.ac.id/tentang-umb/>
- Universitas Muhammadiyah Bengkulu. (2026). Membanggakan, Prodi Ekonomi Islam FEB Universitas Muhammadiyah Bengkulu Raih Akreditasi Unggul. Retrieved 26 Juli 2026, from <https://umb.ac.id/berita/membanggakan-prodi-ekonomi-islam-feb-universitas-muhammadiyah-bengkulu-raih-akreditasi-unggul/>



Lampiran 1. *Informed Consent*

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Sebelum mengisi kuesioner, mohon membaca pernyataan berikut.

Saya telah membaca penjelasan mengenai penelitian berjudul “**Hubungan *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Bengkulu.**” Saya memahami bahwa keikutsertaan saya bersifat sukarela, seluruh data akan dijaga kerahasiaannya, hanya digunakan untuk kepentingan penelitian, serta saya dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.

Dengan memilih “Ya”, saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini.

- Ya, saya bersedia menjadi responden.
- Tidak, saya tidak bersedia menjadi responden.

Lampiran 2. Kuesioner

KUESIONER PENELITIAN

Hubungan *Self-Control* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial

A. PENGANTAR

Yth. Saudara/i Responden,

Saya Ananta Pratama adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang sedang melaksanakan penelitian tentang hubungan antara pengendalian diri (*self-control*) dan rasa takut ketinggalan (*fear of missing out*/FOMO) dalam penggunaan media sosial.

Saudara/i terpilih sebagai responden dalam penelitian ini. Saya mohon kesediaan Saudara/i untuk mengisi kuesioner ini dengan jujur dan apa adanya sesuai kondisi yang sesungguhnya. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, sehingga dimohon untuk tidak melewatkan satu pun pernyataan.

Identitas dan jawaban Saudara/i akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ilmiah semata. Atas perhatian dan kesediaan Saudara/i, saya mengucapkan terima kasih.

B. DATA DIRI RESPONDEN

Nama (Inisial)	:	_____
Usia	:	_____
Jenis Kelamin	:	☐ Laki-laki ☐ Perempuan
Platform media sosial yang paling sering digunakan	:	☐ Whatsapp ☐ Instagram ☐ Tik Tok
Rata-rata durasi penggunaan media sosial per hari	:	☐ 1-3 jam ☐ 4-12 jam ☐ 13-24 jam

C. PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan saksama, kemudian beri tanda lingkaran (○) pada salah satu angka yang paling sesuai dengan kondisi Saudara/i, dengan ketentuan:

Angka	Kode	Keterangan
1	STS	Sangat Tidak Sesuai dengan saya
2	TS	Tidak Sesuai dengan saya
3	N	Netral / Ragu-ragu
4	S	Sesuai dengan saya
5	SS	Sangat Sesuai dengan saya

*) Pernyataan bertanda bintang adalah pernyataan yang berlawanan arah (*unfavorable*).

D. BAGIAN I: SKALA PENGENDALIAN DIRI (SELF-CONTROL)

Sumber instrumen: *Brief Self-Control Scale (BSCS)*

Berikut adalah pernyataan-pernyataan tentang kebiasaan dan kemampuan Saudara/i dalam mengendalikan diri, terutama yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Pilihlah angka yang paling menggambarkan kondisi Saudara/i sehari-hari.

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
Aspek 1: Disiplin Diri						
1.	Saya mampu menahan keinginan untuk membuka media sosial ketika sedang belajar atau mengerjakan tugas kuliah.	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Saya kesulitan menghentikan kebiasaan menggunakan media sosial secara berlebihan, meskipun sudah berniat untuk berhenti. *	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Saya sering malas mengerjakan tugas kuliah karena terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial. *	☐	☐	☐	☐	☐
Aspek 2: Kebiasaan Non-Impulsif						
4.	Saya terkadang memposting atau berkomentar sesuatu di media sosial yang kemudian saya sesali. *	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Saya tetap menggunakan media sosial secara berlebihan meskipun tahu hal itu mengganggu produktivitas belajar saya. *	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Saya mampu menolak dorongan untuk membuka media sosial ketika ada hal penting yang harus saya selesaikan.	☐	☐	☐	☐	☐
Aspek 3: Pengendalian Pikiran						
7.	Saya merasa perlu lebih bisa mengendalikan waktu dan kebiasaan saya dalam menggunakan media sosial. *	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Orang-orang di sekitar saya menganggap saya sebagai pribadi yang dapat mengatur penggunaan media sosial dengan baik.	☐	☐	☐	☐	☐
Aspek 4: Regulasi Emosi						
9.	Kesenangan yang saya rasakan saat bermain media sosial sering membuat saya tidak dapat menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu. *	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Saya sering sulit berkonsentrasi pada tugas kuliah karena terus tergoda untuk membuka media sosial. *	☐	☐	☐	☐	☐
Aspek 5: Regulasi Performa Diri						
11.	Saya mampu membatasi penggunaan media sosial demi mencapai target akademik yang telah saya tetapkan.	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Terkadang saya tidak bisa berhenti menggunakan media sosial meskipun menyadari bahwa waktu yang saya gunakan sudah berlebihan. *	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Saya sering membuka media sosial secara tiba-tiba dan tidak terduga tanpa ada niat atau tujuan yang jelas sebelumnya. *	☐	☐	☐	☐	☐

Sumber: Paramitha dan Ariani (2024)

Hasil Pengukuran

Tinggi : 44–65

Sedang : 23–43

Rendah : 13–22

E. BAGIAN II: SKALA FEAR OF MISSING OUT (FoMO)

Sumber instrumen: *Fear of Missing Out Scale (FOMOs)*

Berikut adalah pernyataan-pernyataan tentang perasaan Saudara/i terkait kehidupan sosial dan penggunaan media sosial. Pilihlah angka yang paling menggambarkan kondisi Saudara/i.

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
Aspek 1: Kekhawatiran akan Ketinggalan Pengalaman						
1.	Saya takut bahwa teman-teman saya memiliki kehidupan sosial dan pengalaman yang lebih menyenangkan dibandingkan saya.	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Saya merasa khawatir apabila teman-teman saya menghadiri acara atau kegiatan yang lebih menarik tanpa mengajak saya.	☐	☐	☐	☐	☐
Aspek 2: Dorongan Memantau Aktivitas Orang Lain						
3.	Saya merasa gelisah ketika mengetahui teman-teman saya sedang bersenang-senang dan saya tidak ikut di dalamnya.	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Saya merasa cemas apabila tidak mengetahui aktivitas atau kabar terbaru teman-teman saya melalui media sosial.	☐	☐	☐	☐	☐
Aspek 3: Kecemasan Sosial Digital						
5.	Bagi saya, penting untuk selalu mengikuti topik, momen, atau tren yang sedang ramai dibicarakan teman-teman di media sosial.	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Terkadang saya merasa menghabiskan terlalu banyak waktu untuk memantau unggahan dan aktivitas orang lain di media sosial.	☐	☐	☐	☐	☐
Aspek 4: Ketergantungan pada Media Sosial						
7.	Saya merasa tidak nyaman ketika tidak dapat hadir pada pertemuan atau acara yang telah direncanakan bersama teman-teman.	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Ketika saya mengalami hal yang menyenangkan, saya merasa perlu segera membagikannya melalui media sosial agar teman-teman mengetahuinya.	☐	☐	☐	☐	☐
Aspek 5: Perbandingan Sosial Negatif						
9.	Saya merasa gelisah dan tidak bisa fokus ketika melewatkan suatu acara yang sudah direncanakan bersama teman-teman.	☐	☐	☐	☐	☐

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
10.	Meskipun sedang sibuk dengan kuliah atau berlibur, saya tetap aktif memantau unggahan dan aktivitas teman-teman di media sosial.	☐	☐	☐	☐	☐

Sumber: Rahardjo dan Soetjiningsih (2022)

Hasil Pengukuran

Tinggi : 34–50
 Sedang : 22–33
 Rendah : 10–21



Lampiran 3. Data Diri Responden

No	Inisial Nama	Usia	Jenis Kelamin	Platform Medsos Utama	Durasi Medsos/Hari
1	QG	18	Laki-laki	Instagram	4-12 jam
2	IF	19	Laki-laki	Whatsapp	1-3 jam
3	YSD	20	Laki-laki	Whatsapp	13-24 jam
4	DH	18	Perempuan	Instagram	4-12 jam
5	HF	18	Perempuan	Instagram	4-12 jam
6	VN	19	Laki-laki	Tik Tok	1-3 jam
7	OK	18	Perempuan	Instagram	13-24 jam
8	BP	18	Perempuan	Instagram	4-12 jam
9	SZM	19	Perempuan	Tik Tok	13-24 jam
10	WI	18	Laki-laki	Instagram	1-3 jam
11	ZF	19	Perempuan	Instagram	1-3 jam
12	EV	20	Perempuan	Tik Tok	4-12 jam
13	RY	18	Perempuan	Tik Tok	4-12 jam
14	TZ	19	Laki-laki	Whatsapp	4-12 jam
15	YBW	18	Perempuan	Tik Tok	13-24 jam
16	RS	18	Perempuan	Whatsapp	1-3 jam
17	QQL	18	Laki-laki	Whatsapp	4-12 jam
18	KRQ	20	Perempuan	Instagram	1-3 jam
19	EV	18	Laki-laki	Instagram	1-3 jam
20	HG	18	Perempuan	Whatsapp	1-3 jam
21	TM	18	Laki-laki	Tik Tok	4-12 jam
22	OG	18	Perempuan	Whatsapp	13-24 jam
23	KUJ	20	Laki-laki	Instagram	4-12 jam
24	BBA	18	Laki-laki	Tik Tok	4-12 jam
25	LM	20	Laki-laki	Tik Tok	13-24 jam
26	WHF	18	Laki-laki	Instagram	4-12 jam
27	KD	19	Perempuan	Tik Tok	4-12 jam
28	YXF	19	Perempuan	Tik Tok	13-24 jam
29	XYG	19	Laki-laki	Whatsapp	1-3 jam
30	OR	19	Perempuan	Tik Tok	4-12 jam
31	YB	19	Laki-laki	Instagram	1-3 jam
32	XC	18	Perempuan	Instagram	4-12 jam
33	ZV	18	Perempuan	Tik Tok	1-3 jam
34	PUZ	18	Perempuan	Instagram	4-12 jam
35	RZG	18	Perempuan	Instagram	1-3 jam
36	KDS	19	Perempuan	Instagram	1-3 jam
37	AZ	20	Perempuan	Instagram	4-12 jam
38	EPH	18	Perempuan	Tik Tok	4-12 jam
39	JU	18	Perempuan	Tik Tok	4-12 jam

No	Inisial Nama	Usia	Jenis Kelamin	Platform Medsos Utama	Durasi Medsos/Hari
40	CSJ	18	Perempuan	Instagram	1-3 jam
41	YHY	18	Perempuan	Instagram	4-12 jam
42	NUH	19	Perempuan	Whatsapp	1-3 jam
43	UA	19	Laki-laki	Instagram	4-12 jam
44	IXI	19	Perempuan	Tik Tok	1-3 jam
45	IBV	18	Perempuan	Whatsapp	13-24 jam
46	DK	19	Perempuan	Instagram	4-12 jam
47	IVA	18	Laki-laki	Whatsapp	4-12 jam
48	NZI	19	Perempuan	Tik Tok	1-3 jam
49	BSR	18	Laki-laki	Tik Tok	13-24 jam
50	IV	18	Perempuan	Tik Tok	1-3 jam
51	TJ	18	Laki-laki	Instagram	4-12 jam
52	MJ	18	Perempuan	Whatsapp	4-12 jam
53	JJ	18	Perempuan	Instagram	13-24 jam
54	MM	19	Laki-laki	Whatsapp	4-12 jam
55	QX	18	Laki-laki	Tik Tok	1-3 jam
56	OCB	19	Perempuan	Whatsapp	13-24 jam
57	TBX	18	Perempuan	Whatsapp	1-3 jam
58	NY	18	Perempuan	Whatsapp	1-3 jam
59	FM	20	Perempuan	Tik Tok	4-12 jam
60	UK	19	Perempuan	Whatsapp	13-24 jam
61	ANU	18	Laki-laki	Instagram	1-3 jam
62	WL	18	Perempuan	Whatsapp	1-3 jam
63	BC	18	Perempuan	Tik Tok	4-12 jam
64	KH	19	Laki-laki	Whatsapp	4-12 jam
65	VB	18	Perempuan	Whatsapp	1-3 jam
66	EL	18	Perempuan	Tik Tok	1-3 jam
67	NMS	18	Perempuan	Instagram	13-24 jam
68	OGB	18	Perempuan	Whatsapp	1-3 jam
69	OR	19	Perempuan	Tik Tok	1-3 jam
70	BTQ	18	Laki-laki	Instagram	4-12 jam
71	JTN	20	Perempuan	Instagram	13-24 jam
72	GK	19	Perempuan	Tik Tok	4-12 jam
73	LQ	18	Perempuan	Instagram	1-3 jam
74	NX	18	Perempuan	Tik Tok	4-12 jam
75	BP	18	Perempuan	Instagram	4-12 jam
76	JZ	20	Perempuan	Whatsapp	1-3 jam
77	EN	18	Perempuan	Instagram	4-12 jam
78	GYT	18	Laki-laki	Tik Tok	4-12 jam
79	CB	18	Laki-laki	Instagram	4-12 jam
80	YWO	19	Laki-laki	Instagram	4-12 jam

No	Inisial Nama	Usia	Jenis Kelamin	Platform Medsos Utama	Durasi Medsos/Hari
81	HD	20	Perempuan	Instagram	4-12 jam
82	MI	19	Perempuan	Tik Tok	13-24 jam
83	JX	18	Perempuan	Instagram	13-24 jam
84	IEK	20	Perempuan	Whatsapp	4-12 jam
85	OO	19	Laki-laki	Tik Tok	1-3 jam
86	UGM	20	Laki-laki	Tik Tok	4-12 jam



Lampiran 4. Tabulasi Skala Pengendalian Diri / *Self-Control* (BSCS)

*) Item unfavorable (dilakukan reverse-scoring pada perhitungan Skor Total): X2, X3, X4, X5, X7, X9, X10, X12, X13

No	Inisial	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	Skor Total	Kategori
1	QG	4	3	2	1	1	4	2	4	3	2	5	1	5	51	Tinggi
2	IF	2	5	4	5	5	2	4	1	5	5	3	5	4	20	Rendah
3	YSD	3	3	1	2	2	2	4	2	4	2	3	3	2	41	Sedang
4	DH	3	3	4	3	3	4	4	1	4	4	1	4	3	31	Sedang
5	HF	1	5	5	4	3	3	5	1	5	5	1	5	4	19	Rendah
6	VN	1	3	4	3	5	1	5	1	4	5	1	4	2	23	Sedang
7	OK	2	4	5	5	5	4	4	1	5	5	3	3	3	25	Sedang
8	BP	4	2	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	45	Tinggi
9	SZM	2	3	4	3	5	2	5	2	4	4	1	5	3	25	Sedang
10	WI	4	4	1	2	1	5	2	2	2	3	4	3	3	48	Tinggi
11	ZF	2	3	3	2	2	3	3	5	3	3	3	1	2	45	Tinggi
12	EV	3	3	4	3	3	3	5	2	3	4	2	3	4	32	Sedang
13	RY	4	2	3	2	1	5	2	3	3	3	4	2	2	50	Tinggi
14	TZ	2	3	5	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	36	Sedang
15	YBW	4	1	3	1	2	5	3	5	2	1	5	2	2	56	Tinggi
16	RS	2	3	3	4	4	1	4	1	4	5	2	5	3	25	Sedang
17	QQL	4	2	1	3	3	3	1	3	3	2	4	3	3	47	Tinggi
18	KRQ	2	4	4	5	3	3	4	1	4	4	2	5	3	26	Sedang
19	EV	2	3	3	3	2	2	2	4	3	2	3	4	3	40	Sedang
20	HG	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	4	37	Sedang
21	TM	4	4	3	4	4	2	4	2	2	2	1	4	3	33	Sedang
22	OG	1	4	5	4	5	1	5	1	5	4	2	5	4	18	Rendah
23	KUJ	2	4	1	2	3	2	2	4	2	1	3	2	3	45	Tinggi
24	BBA	5	1	2	2	2	5	1	4	1	3	5	2	1	58	Tinggi
25	LM	1	4	3	5	3	1	3	2	3	4	2	4	3	28	Sedang
26	WHF	4	4	4	4	3	2	5	1	3	4	2	4	3	29	Sedang
27	KD	1	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	33	Sedang
28	YXF	2	4	4	5	3	3	4	3	5	4	1	4	4	26	Sedang
29	XYG	3	5	4	2	3	1	5	3	4	4	2	4	1	31	Sedang
30	OR	4	1	1	1	2	5	1	5	1	1	3	1	2	60	Tinggi
31	YB	4	2	3	2	3	3	4	4	4	3	5	3	4	42	Sedang
32	XC	4	3	3	5	4	4	4	2	2	2	2	1	4	38	Sedang
33	ZV	3	3	3	4	4	3	4	3	2	4	2	3	3	35	Sedang
34	PUZ	3	4	3	4	3	2	2	1	3	4	3	2	4	34	Sedang
35	RZG	3	3	5	4	5	3	4	1	3	3	3	3	4	30	Sedang
36	KDS	2	4	4	2	3	2	4	2	5	2	3	4	5	30	Sedang
37	AZ	4	1	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	44	Tinggi

No	Inisial	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	Skor Total	Kategori
38	EPH	2	5	4	5	5	2	3	3	2	4	4	3	2	32	Sedang
39	JU	5	1	1	1	1	4	2	5	3	1	5	1	2	60	Tinggi
40	CSJ	2	2	3	4	3	2	5	3	5	4	5	5	4	31	Sedang
41	YHY	5	1	2	2	1	5	1	4	2	1	4	1	1	60	Tinggi
42	NUH	4	1	2	1	2	5	3	5	2	1	5	2	1	58	Tinggi
43	UA	1	5	5	5	5	1	5	1	5	4	1	4	5	15	Rendah
44	IXI	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	40	Sedang
45	IBV	5	3	2	3	3	5	2	3	2	2	4	3	3	48	Tinggi
46	DK	1	5	5	5	4	1	5	1	5	5	2	5	5	15	Rendah
47	IVA	3	1	4	3	1	2	3	3	1	2	3	2	3	45	Tinggi
48	NZI	2	5	2	3	4	1	3	4	5	3	1	5	4	28	Sedang
49	BSR	3	2	3	2	1	4	2	4	2	1	4	1	1	54	Tinggi
50	IV	3	3	3	4	2	5	3	3	3	3	3	3	4	40	Sedang
51	TJ	4	1	2	1	1	4	2	5	2	2	5	2	3	56	Tinggi
52	MJ	1	2	3	4	3	4	3	3	2	3	4	2	5	39	Sedang
53	JJ	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	3	3	3	34	Sedang
54	MM	3	2	3	1	1	2	3	4	1	2	4	1	2	51	Tinggi
55	QX	2	5	4	3	4	1	3	3	4	4	3	5	5	26	Sedang
56	OCB	1	3	4	3	5	3	4	2	3	3	2	3	5	29	Sedang
57	TBX	1	5	5	5	5	1	4	1	5	5	1	5	5	14	Rendah
58	NY	2	5	3	2	4	2	3	2	3	4	3	3	4	32	Sedang
59	FM	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	5	2	37	Sedang
60	UK	5	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	47	Tinggi
61	ANU	2	4	3	4	4	3	3	3	2	4	2	4	3	33	Sedang
62	WL	4	3	3	2	2	4	2	4	2	3	5	4	3	47	Tinggi
63	BC	3	3	3	2	3	3	2	4	3	1	4	3	3	45	Tinggi
64	KH	2	3	3	4	2	2	3	5	3	1	4	4	2	42	Sedang
65	VB	4	2	2	3	4	4	3	4	1	4	3	4	1	45	Tinggi
66	EL	5	2	1	1	2	3	2	5	1	2	4	1	1	58	Tinggi
67	NMS	2	5	5	3	2	3	4	4	3	4	2	3	4	32	Sedang
68	OGB	3	4	4	4	4	2	3	3	3	2	3	1	3	37	Sedang
69	OR	3	2	5	5	5	3	4	2	3	3	2	4	4	29	Sedang
70	BTQ	1	4	5	4	3	2	2	3	3	5	2	5	4	27	Sedang
71	JTN	2	2	3	3	3	3	4	5	3	1	4	3	3	43	Sedang
72	GK	3	4	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	38	Sedang
73	LQ	3	2	2	2	3	4	2	4	3	3	3	2	2	47	Tinggi
74	NX	2	5	4	3	2	1	5	3	3	4	2	3	3	30	Sedang
75	BP	5	2	1	1	2	5	1	4	1	2	4	1	1	60	Tinggi
76	JZ	5	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	3	2	47	Tinggi
77	EN	2	4	4	3	2	3	3	2	3	5	1	2	3	33	Sedang
78	GYT	5	1	1	2	2	4	1	3	2	1	4	2	1	57	Tinggi

No	Inisial	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	Skor Total	Kategori
79	CB	4	3	3	4	5	5	3	3	3	2	4	2	2	43	Sedang
80	YWO	1	5	4	5	5	1	5	1	5	5	1	5	5	14	Rendah
81	HD	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	2	3	3	34	Sedang
82	MI	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	36	Sedang
83	JX	4	4	3	3	3	4	2	2	4	4	3	2	3	39	Sedang
84	IEK	5	2	1	2	2	4	1	5	3	1	5	1	3	57	Tinggi
85	OO	4	2	3	2	4	3	3	3	3	1	4	2	1	47	Tinggi
86	UGM	3	2	4	3	1	4	2	4	1	3	4	1	2	50	Tinggi

Kategorisasi: Tinggi 44-65, Sedang 23-43, Rendah 13-22 (Sumber: Paramitha & Ariani, 2024)



Lampiran 5. Tabulasi Skala *Fear Of Missing Out* (FOMOs)

Seluruh item bersifat favorable (skor dijumlahkan langsung tanpa reverse-scoring).

No	Inisial	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Skor Total	Kategori
1	QG	3	5	3	4	5	3	4	4	4	4	39	Tinggi
2	IF	4	5	4	4	3	4	4	5	3	4	40	Tinggi
3	YSD	2	4	3	2	2	3	3	1	1	5	26	Sedang
4	DH	4	5	4	4	4	4	4	5	4	2	40	Tinggi
5	HF	2	2	3	3	2	5	2	3	3	2	27	Sedang
6	VN	4	5	3	5	3	3	2	5	5	5	40	Tinggi
7	OK	5	4	5	5	4	4	3	3	3	5	41	Tinggi
8	BP	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	26	Sedang
9	SZM	4	3	4	4	4	3	3	5	4	2	36	Tinggi
10	WI	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	28	Sedang
11	ZF	1	1	2	1	1	1	3	2	1	1	14	Rendah
12	EV	3	3	2	2	5	3	3	3	3	3	30	Sedang
13	RY	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	14	Rendah
14	TZ	2	1	4	2	2	1	4	2	3	1	22	Sedang
15	YBW	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	15	Rendah
16	RS	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	37	Tinggi
17	QQL	3	2	2	2	4	2	2	4	2	2	25	Sedang
18	KRQ	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	33	Sedang
19	EV	5	5	5	4	4	4	4	3	5	3	42	Tinggi
20	HG	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	22	Sedang
21	TM	4	4	4	3	5	4	5	5	5	3	42	Tinggi
22	OG	2	3	4	2	4	2	4	4	4	2	31	Sedang
23	KUJ	3	2	3	2	1	2	3	3	2	4	25	Sedang
24	BBA	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	19	Rendah
25	LM	4	3	5	3	3	2	3	3	2	4	32	Sedang
26	WHF	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	45	Tinggi
27	KD	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	36	Tinggi
28	YXF	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	30	Sedang
29	XYG	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	33	Sedang
30	OR	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	12	Rendah
31	YB	3	4	2	4	2	3	4	1	5	2	30	Sedang
32	XC	3	2	3	3	3	4	3	1	2	2	26	Sedang
33	ZV	2	3	4	3	3	2	1	3	2	2	25	Sedang
34	PUZ	4	3	3	2	4	4	3	5	3	4	35	Tinggi
35	RZG	3	4	3	4	3	2	4	5	3	4	35	Tinggi
36	KDS	5	4	4	3	3	5	3	5	5	5	42	Tinggi
37	AZ	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	24	Sedang
38	EPH	3	5	5	4	5	5	5	3	5	5	45	Tinggi
39	JU	3	2	2	3	1	1	1	2	2	3	20	Rendah

No	Inisial	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Skor Total	Kategori
40	CSJ	4	2	4	2	3	2	3	4	4	3	31	Sedang
41	YHY	2	1	3	4	1	1	3	1	4	3	23	Sedang
42	NUH	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	22	Sedang
43	UA	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	33	Sedang
44	IXI	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	20	Rendah
45	IBV	3	4	5	5	4	5	3	4	3	2	38	Tinggi
46	DK	2	5	4	5	4	3	4	5	5	4	41	Tinggi
47	IVA	3	2	3	1	2	2	4	4	2	3	26	Sedang
48	NZI	3	5	5	4	5	4	5	5	5	3	44	Tinggi
49	BSR	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	25	Sedang
50	IV	3	3	3	2	3	4	3	5	3	3	32	Sedang
51	TJ	3	1	2	2	4	2	2	2	2	3	23	Sedang
52	MJ	2	4	3	5	3	3	4	2	4	3	33	Sedang
53	JJ	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	26	Sedang
54	MM	4	5	3	3	2	5	2	5	3	4	36	Tinggi
55	QX	3	3	3	2	3	1	3	2	4	2	26	Sedang
56	OCB	5	5	4	5	4	5	5	5	2	5	45	Tinggi
57	TBX	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	47	Tinggi
58	NY	1	1	2	1	1	1	1	3	1	3	15	Rendah
59	FM	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	Tinggi
60	UK	3	2	1	1	1	2	3	3	2	1	19	Rendah
61	ANU	4	5	3	3	4	4	3	4	4	3	37	Tinggi
62	WL	2	3	5	3	3	2	4	3	3	3	31	Sedang
63	BC	4	1	4	5	2	4	5	5	3	4	37	Tinggi
64	KH	4	5	4	3	3	3	3	4	5	5	39	Tinggi
65	VB	1	2	3	3	4	3	3	2	3	4	28	Sedang
66	EL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Rendah
67	NMS	3	3	3	4	2	3	4	2	3	4	31	Sedang
68	OGB	5	4	3	5	4	3	4	5	4	4	41	Tinggi
69	OR	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	46	Tinggi
70	BTQ	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	44	Tinggi
71	JTN	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	22	Sedang
72	GK	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	20	Rendah
73	LQ	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	26	Sedang
74	NX	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	32	Sedang
75	BP	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	16	Rendah
76	JZ	5	3	2	3	4	3	4	4	3	4	35	Tinggi
77	EN	3	5	3	4	4	3	4	3	4	1	34	Tinggi
78	GYT	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	30	Sedang
79	CB	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	46	Tinggi
80	YWO	5	5	4	5	4	4	5	3	4	5	44	Tinggi

No	Inisial	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Skor Total	Kategori
81	HD	3	3	3	4	3	5	3	5	4	4	37	Tinggi
82	MI	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	34	Tinggi
83	JX	3	3	3	4	2	3	4	2	2	5	31	Sedang
84	IEK	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	18	Rendah
85	OO	2	4	1	2	2	2	1	2	2	3	21	Rendah
86	UGM	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	27	Sedang

Kategorisasi: Tinggi 34-50, Sedang 22-33, Rendah 10-21 (Sumber: Rahardjo & Soetjningsih, 2022)



Lampiran 6. Master Tabel

Kode kategori: Tinggi = 1, Sedang = 2, Rendah = 3

No	Inisial	Pengendalian Diri		FoMO	
		Skor	Kode	Skor	Kode
1	QG	51	1	39	1
2	IF	20	3	40	1
3	YSD	41	2	26	2
4	DH	31	2	40	1
5	HF	19	3	27	2
6	VN	23	2	40	1
7	OK	25	2	41	1
8	BP	45	1	26	2
9	SZM	25	2	36	1
10	WI	48	1	28	2
11	ZF	45	1	14	3
12	EV	32	2	30	2
13	RY	50	1	14	3
14	TZ	36	2	22	2
15	YBW	56	1	15	3
16	RS	25	2	37	1
17	QQL	47	1	25	2
18	KRQ	26	2	33	2
19	EV	40	2	42	1
20	HG	37	2	22	2
21	TM	33	2	42	1
22	OG	18	3	31	2
23	KUJ	45	1	25	2
24	BBA	58	1	19	3
25	LM	28	2	32	2
26	WHF	29	2	45	1
27	KD	33	2	36	1
28	YXF	26	2	30	2
29	XYG	31	2	33	2
30	OR	60	1	12	3
31	YB	42	2	30	2
32	XC	38	2	26	2
33	ZV	35	2	25	2
34	PUZ	34	2	35	1
35	RZG	30	2	35	1
36	KDS	30	2	42	1
37	AZ	44	1	24	2

No	Inisial	Pengendalian Diri		FoMO	
		Skor	Kode	Skor	Kode
38	EPH	32	2	45	1
39	JU	60	1	20	3
40	CSJ	31	2	31	2
41	YHY	60	1	23	2
42	NUH	58	1	22	2
43	UA	15	3	33	2
44	IXI	40	2	20	3
45	IBV	48	1	38	1
46	DK	15	3	41	1
47	IVA	45	1	26	2
48	NZI	28	2	44	1
49	BSR	54	1	25	2
50	IV	40	2	32	2
51	TJ	56	1	23	2
52	MJ	39	2	33	2
53	JJ	34	2	26	2
54	MM	51	1	36	1
55	QX	26	2	26	2
56	OCB	29	2	45	1
57	TBX	14	3	47	1
58	NY	32	2	15	3
59	FM	37	2	50	1
60	UK	47	1	19	3
61	ANU	33	2	37	1
62	WL	47	1	31	2
63	BC	45	1	37	1
64	KH	42	2	39	1
65	VB	45	1	28	2
66	EL	58	1	10	3
67	NMS	32	2	31	2
68	OGB	37	2	41	1
69	OR	29	2	46	1
70	BTQ	27	2	44	1
71	JTN	43	2	22	2
72	GK	38	2	20	3
73	LQ	47	1	26	2
74	NX	30	2	32	2
75	BP	60	1	16	3
76	JZ	47	1	35	1
77	EN	33	2	34	1
78	GYT	57	1	30	2

No	Inisial	Pengendalian Diri		FoMO	
		Skor	Kode	Skor	Kode
79	CB	43	2	46	1
80	YWO	14	3	44	1
81	HD	34	2	37	1
82	MI	36	2	34	1
83	JX	39	2	31	2
84	IEK	57	1	18	3
85	OO	47	1	21	3
86	UGM	50	1	27	2



Lampiran 11. Distribusi Frekuensi

Frequencies

		Statistics	
		Pengendalian Diri	FoMO
N	Valid	86	86
	Missing	0	0

Frequency Table

		Pengendalian Diri			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	31	36,0	36,0	36,0
	Sedang	48	55,8	55,8	91,9
	Rendah	7	8,1	8,1	100,0
	Total	86	100,0	100,0	

		FoMO			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	34	39,5	39,5	39,5
	Sedang	38	44,2	44,2	83,7
	Rendah	14	16,3	16,3	100,0
	Total	86	100,0	100,0	

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pengendalian Diri	Mean	38,3372	1,29046
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	35,7714	
	Upper Bound	40,9030	
	5% Trimmed Mean	38,4522	
	Median	37,5000	
	Variance	143,214	
	Std. Deviation	11,96722	
	Minimum	14,00	
	Maximum	60,00	
	Range	46,00	
	Interquartile Range	17,00	
	Skewness	,022	,260
	Kurtosis	-,637	,514
FoMO	Mean	30,8837	1,01013
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	28,8753	
	Upper Bound	32,8921	
	5% Trimmed Mean	30,9948	
	Median	31,0000	
	Variance	87,751	
	Std. Deviation	9,36755	
	Minimum	10,00	
	Maximum	50,00	
	Range	40,00	
	Interquartile Range	13,50	
	Skewness	-,105	,260
	Kurtosis	-,730	,514

Lampiran 9. Uji Chi-Square

```

CROSSTABS
  /TABLES=VAR00002 BY VAR00004
  /FORMAT=AVALUE TABLES
  /STATISTICS=CHISQ RISK
  /CELLS=COUNT EXPECTED ROW
  /COUNT ROUND CELL.

```

Crosstabs

Pengendalian Diri * FoMO Crosstabulation

		FoMO			Total
		Tinggi	Sedang	Rendah	
Pengendalian Diri	Tinggi	Count	5	15	31
		Expected Count	12,3	13,7	31,0
		% within Pengendalian Diri	16,1%	48,4%	100,0%
	Sedang	Count	25	20	48
		Expected Count	19,0	21,2	48,0
		% within Pengendalian Diri	52,1%	41,7%	100,0%
	Rendah	Count	4	3	7
		Expected Count	2,8	3,1	7,0
		% within Pengendalian Diri	57,1%	42,9%	100,0%
Total	Count		34	38	86
	Expected Count		34,0	38,0	86,0
	% within Pengendalian Diri		39,5%	44,2%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	18,081 ^a	4	,001
Likelihood Ratio	19,356	4	,001
Linear-by-Linear Association	15,208	1	,000
N of Valid Cases	86		

a. 3 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,14.

Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian



Gambar 1. Pengisian kuesioner oleh responden DH



Gambar 2. Pengisian kuesioner oleh responden QG



Gambar 3. Pengisian kuesioner oleh responden HF



Gambar 4. Pengisian kuesioner oleh responden IF



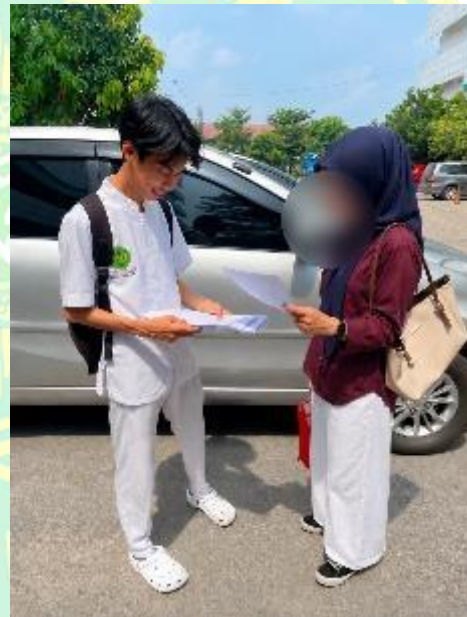
Gambar 5. Pengisian kuesioner oleh responden YSD



Gambar 6. Pengisian kuesioner oleh responden OK



Gambar 7. Pengisian kuesioner oleh responden BP



Gambar 8. Pengisian kuesioner oleh responden SZM



Gambar 9. Pengisian kuesioner oleh responden
VN



Gambar 10. Pengisian kuesioner oleh responden
WI



Gambar 11. Pengisian kuesioner oleh responden
ZF



Gambar 12. Pengisian kuesioner oleh responden
TZ



Gambar 13. Pengisian kuesioner oleh responden EV



Gambar 14. Pengisian kuesioner oleh responden QQL



Gambar 15. Pengisian kuesioner oleh responden RY



Gambar 16. Pengisian kuesioner oleh responden YBW



Gambar 17. Pengisian kuesioner oleh responden RS



Gambar 18. Pengisian kuesioner oleh responden KRQ



Gambar 19. Pengisian kuesioner oleh responden HG



Gambar 20. Pengisian kuesioner oleh responden EV



Gambar 21. Pengisian kuesioner oleh responden OG



Gambar 22. Pengisian kuesioner oleh responden TM



Gambar 23. Pengisian kuesioner oleh responden KD



Gambar 24. Pengisian kuesioner oleh responden YXF



Gambar 25. Pengisian kuesioner oleh responden
KUJ



Gambar 26. Pengisian kuesioner oleh responden
BBA



Gambar 27. Pengisian kuesioner oleh responden
LM



Gambar 28. Pengisian kuesioner oleh responden
OR



Gambar 29. Pengisian kuesioner oleh responden XC



Gambar 30. Pengisian kuesioner oleh responden ZV



Gambar 31. Pengisian kuesioner oleh responden PUZ



Gambar 32. Pengisian kuesioner oleh responden RZG



Gambar 33. Pengisian kuesioner oleh responden KDS



Gambar 34. Pengisian kuesioner oleh responden AZ



Gambar 35. Pengisian kuesioner oleh responden EPH



Gambar 36. Pengisian kuesioner oleh responden WHF



Gambar 37. Pengisian kuesioner oleh responden JU



Gambar 38. Pengisian kuesioner oleh responden CSJ



Gambar 39. Pengisian kuesioner oleh responden YHY



Gambar 40. Pengisian kuesioner oleh responden XYG



Gambar 41. Pengisian kuesioner oleh responden NUH



Gambar 42. Pengisian kuesioner oleh responden IXI

