

Pengaruh Kontrol Diri dan Fear of Missing Out terhadap Adiksi Internet pada Siswa Pengguna TikTok

Devina Putri Prastika¹, Chr. Argo Widiharto¹, Padmi Dhyah Yulianti¹

¹Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

ABSTRACT

Purpose – This study examined the associations of self-control and Fear of Missing Out (FoMO) with internet addiction among vocational high school students who actively use TikTok. Specifically, it investigated the relative contributions of these psychological factors to understanding problematic internet use among adolescents.

Methods – A quantitative correlational design was employed, involving 140 eleventh-grade students at SMK Negeri 10 Semarang, Indonesia. Data were collected using validated self-control, FoMO, and Internet Addiction Test (IAT) scales. Multiple linear regression was conducted to examine the individual and simultaneous associations of self-control and FoMO with internet addiction.

Findings – Self-control demonstrated a significant negative association with internet addiction ($B = -0.721$; $\beta = -0.506$; $p < 0.001$), indicating that students with higher self-control tended to report lower levels of internet addiction. Conversely, FoMO was not a significant predictor after accounting for self-control ($B = -0.206$; $\beta = -0.131$; $p = 0.194$). The overall regression model was statistically significant $F(2, 137) = 40.475$; $p < 0.001$, explaining 37.1% of the variance in internet addiction ($R^2 = 0.371$). These findings highlight self-control as a more substantial correlate of internet addiction than FoMO within the examined model.

Research Implications – The findings underscore the relevance of strengthening self-regulation and digital literacy within school counseling programs to address problematic internet use. The nonsignificant contribution of FoMO suggests that its association with internet addiction warrants further investigation. Given the cross-sectional design and single-school sample, the findings should be interpreted as statistical associations rather than causal relationships.

 OPEN ACCESS

ARTICLE HISTORY

Received: 07-08-2026

Revised: 27-08-2026

Accepted: 02-10-2026

KEYWORDS

self-control, fear of missing out, internet addiction, tiktok

Corresponding Author:

Devina Putri Prastika

Guidance and Counseling Study Program

Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

Email: devinaaputriip@gmail.com

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah meningkatkan penggunaan internet dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pada kelompok remaja. Berdasarkan laporan Digital 2025: Indonesia, terdapat sekitar 143 juta pengguna media sosial di Indonesia atau sekitar 50,2% dari total populasi (DataReportal, 2025). Tingginya penggunaan media sosial menunjukkan bahwa internet telah menjadi bagian penting dalam aktivitas komunikasi, pencarian informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Kondisi tersebut juga relevan dengan kehidupan remaja yang semakin akrab dengan berbagai platform media sosial, salah satunya TikTok. Penggunaan internet yang semakin intensif pada remaja perlu mendapat perhatian karena penggunaan yang tidak terkontrol dapat berkembang menjadi pola penggunaan yang bermasalah.

Dalam penelitian ini, variabel terikat yang dikaji adalah adiksi internet secara umum, bukan adiksi TikTok atau adiksi media sosial secara khusus. Adiksi internet mengacu pada kecenderungan penggunaan internet yang sulit dikendalikan hingga berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari. TikTok digunakan sebagai konteks penggunaan internet pada karakteristik responden, sehingga penyesuaian konteks pada instrumen tidak mengubah konstruk utama yang diukur. Young (1998) menjelaskan bahwa adiksi internet ditandai oleh kesulitan mengendalikan penggunaan internet yang dapat menimbulkan gangguan pada kehidupan individu. Dalam konteks remaja, penggunaan internet yang intensif perlu diperhatikan karena internet dan media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas sosial dan hiburan sehari-hari (Kuss & Griffiths (2017).

Salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan adiksi internet adalah kontrol diri. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menjelaskan kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku serta menyesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. Kontrol diri yang baik memungkinkan individu menahan dorongan penggunaan internet, mengatur waktu, dan mempertimbangkan konsekuensi sebelum menggunakan internet secara berlebihan (Utami & Mardawati 2025).

Selain kontrol diri, *Fear of Missing Out (FoMO)* juga dapat berkaitan dengan perilaku penggunaan internet. Przybylski dkk. (2013) mendefinisikan FoMO sebagai kekhawatiran bahwa orang lain memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan sehingga individu terdorong untuk tetap terhubung dengan aktivitas sosialnya. Dorongan tersebut dapat meningkatkan keterlibatan individu dengan media sosial. Dengan demikian, kontrol diri dipandang sebagai kemampuan regulasi internal yang dapat membatasi penggunaan internet, sedangkan FoMO merupakan dorongan psikologis yang dapat meningkatkan keinginan untuk tetap terhubung melalui internet.

Penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang beragam mengenai hubungan kedua variabel tersebut dengan adiksi internet. Rinaldi (2024) menemukan bahwa FoMO

berhubungan positif dengan adiksi internet pada remaja, sedangkan Alfansyah dan Hendratmoko (2025) menunjukkan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kecenderungan adiksi TikTok. Aresti dkk. (2023) juga menemukan adanya hubungan FoMO dengan penggunaan TikTok yang berlebihan. Namun, hasil tersebut belum sepenuhnya konsisten karena Darmayanti, Arifin dan Inayah (2023) menunjukkan bahwa hubungan FoMO dengan *problematic internet use* dapat bervariasi bergantung pada kondisi dan variabel lain. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri dan FoMO tidak selalu memiliki pola hubungan yang sama pada setiap kelompok responden. Selain itu, sebagian penelitian terdahulu lebih banyak menguji masing-masing variabel secara terpisah atau menggunakan kelompok remaja dan mahasiswa secara umum (Rahmawati & Roebiyanto (2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, masih terdapat celah penelitian mengenai bagaimana kontrol diri dan FoMO secara simultan terhadap adiksi internet pada siswa SMK pengguna aktif TikTok. Siswa SMK memiliki karakteristik sebagai kelompok remaja yang menjalani aktivitas akademik dan praktik kejuruan, sehingga pengelolaan waktu serta kemampuan mengendalikan penggunaan internet menjadi relevan untuk dikaji. Penelitian pada siswa kelas XI SMK Negeri 10 Semarang memberikan konteks yang lebih spesifik untuk melihat keterkaitan kedua faktor psikologis tersebut dengan adiksi internet pada pengguna TikTok. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian kontrol diri dan FoMO secara simultan dalam satu model regresi pada siswa SMK pengguna aktif TikTok, dengan adiksi internet sebagai konstruk yang diukur. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menguji pengaruh masing-masing variabel, tetapi juga melihat kemampuan keduanya dalam menjelaskan variasi adiksi internet pada konteks pendidikan vokasi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh statistik kontrol diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* terhadap adiksi internet pada siswa kelas XI SMK Negeri 10 Semarang. Berdasarkan landasan teori dan penelitian terdahulu, hipotesis yang diajukan adalah: (H1) kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap adiksi internet; (H2) FoMO tidak berpengaruh positif dan signifikan terhadap adiksi internet; dan (H3) kontrol diri dan FoMO secara simultan berpengaruh signifikan terhadap adiksi internet. Pengujian hipotesis dilakukan melalui regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel secara parsial dan pengaruh keduanya secara simultan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji secara statistik pengaruh kontrol diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* terhadap adiksi internet pada siswa pengguna TikTok di SMK Negeri 10 Semarang. Istilah pengaruh dalam penelitian ini merujuk pada pengaruh statistik berdasarkan model regresi linear berganda dan tidak dimaksudkan untuk menunjukkan hubungan sebab-

akibat. Populasi penelitian terdiri atas 225 siswa kelas XI SMK Negeri 10 Semarang. Penentuan jumlah sampel mengacu pada tabel Krejcie dan Morgan (1970), sehingga diperoleh 140 siswa sebagai sampel penelitian utama. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, dengan pembagian jumlah sampel secara proporsional berdasarkan jumlah siswa pada masing-masing kelas dan pemilihan responden secara acak (Azwar, 2019). Sebanyak 30 siswa digunakan untuk uji coba instrumen dan tidak diikutsertakan dalam analisis penelitian utama.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket melalui *Google Form* yang terdiri atas skala kontrol diri, skala *Fear of Missing Out* (FoMO), dan *Internet Addiction Test* (IAT). Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek kontrol diri Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), sedangkan skala FoMO mengacu pada aspek yang dikembangkan oleh Przybylski dkk. (2013). IAT yang dikembangkan oleh Young (1998) digunakan untuk mengukur adiksi internet secara umum. TikTok digunakan sebagai karakteristik penggunaan internet pada responden, bukan sebagai konstruk adiksi yang diukur. Instrumen awal terdiri atas 30 item kontrol diri, 30 item FoMO, dan 20 item IAT. Setelah uji validitas, masing-masing diperoleh 12, 13, dan 12 item valid. Seluruh item menggunakan skala Likert lima pilihan, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS), dengan skor 1–5.

Sebelum penelitian utama, instrumen diuji cobakan kepada 30 siswa yang memiliki karakteristik sesuai dengan populasi penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Correlation*, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan kriteria $> 0,60$ (Azwar, 2021). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,852 untuk skala kontrol diri, 0,843 untuk skala FoMO, dan 0,830 untuk IAT, sehingga ketiga instrumen dinyatakan reliabel.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas sebagai prasyarat regresi linear berganda. Pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis regresi linear berganda yang meliputi uji parsial (uji t), uji simultan (uji F), dan koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui pengaruh statistik kontrol diri dan FoMO terhadap adiksi internet, baik secara parsial maupun simultan.

Hasil

Pada tabel 1 memperlihatkan sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk kontrol diri, yaitu sebanyak 70 responden (50,0%), sedangkan adiksi internet juga didominasi kategori sedang sebanyak 60 responden (42,9%). Distribusi kategori FoMO menunjukkan proporsi responden pada kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan hasil kategorisasi skor penelitian. Kategorisasi variabel dilakukan ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 1. Kategori

Kategori	Kontrol Diri	FoMO	Adiksi Internet
Rendah	25 (17,9%)	45 (32,1%)	35 (25,0%)
Sedang	70 (50,0%)	68 (48,6%)	60 (42,9%)
Tinggi	45 (32,1%)	27 (19,3%)	45 (32,1%)

Kontrol Diri menunjukkan pengaruh negatif dan signifikan terhadap Adiksi Internet, dengan nilai $B = -0,721$, $\beta = -0,506$, $t(137) = -5,042$, dan $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Kontrol Diri, semakin rendah Adiksi Internet. Sebaliknya, FoMO tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap Adiksi Internet, dengan nilai $B = -0,206$, $\beta = -0,131$, $t(137) = -1,304$, dan $p = 0,194$.

Tabel 2. Uji Parsial

Variabel	B	Std.Error	Beta	df	P	Ket
Kontrol Diri	-0,721	0,143	-0,506	137	< 0,001	Signifikan
FoMO	-0,206	0,158	-0,131	137	0,194	Tidak signifikan

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Adiksi Internet, $F(2, 137) = 40,475$; $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan kedua variabel bebas secara simultan signifikan dalam menjelaskan variasi Adiksi Internet.

Tabel 3. Uji Simultan

Model	df	Mean Square	F	P
Regresi	2	1950,787	40,475	< 0,00
Residual	137	48,197		

Nilai R Square (tabel 4) sebesar 0,371 menunjukkan bahwa Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) secara bersama-sama menjelaskan 37,1% variasi Adiksi Internet, sedangkan 62,9% sisanya berkaitan dengan variabel lain di luar model penelitian. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,362 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah prediktor dalam model, proporsi variasi Adiksi Internet yang dapat dijelaskan oleh model sebesar 36,2%. Hasil ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena penelitian menggunakan desain korelasional dan hanya melibatkan dua variabel prediktor.

Tabel 4. Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std.Error
1	0,609	0,371	0,362	6,942

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap adiksi internet pada siswa kelas XI SMK Negeri 10 Semarang. Hasil analisis regresi menunjukkan koefisien sebesar -0,721 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,001$), sehingga semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecenderungan adiksi internet. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengendalikan dorongan, mengatur perilaku, dan mempertimbangkan konsekuensi penggunaan internet dapat membantu membatasi penggunaan internet secara berlebihan. Hasil ini sejalan dengan Alfansyah dan Hendratmoko (2025) yang menunjukkan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kemampuan remaja mengendalikan penggunaan media sosial, serta Ardilla (2025) serta Yusuf dan Rahmawati (2022) yang menemukan hubungan kontrol diri dengan kecenderungan adiksi internet pada pengguna TikTok. Secara teoritis, Baumeister, Vohs dan Tice (2007) menjelaskan bahwa kontrol diri memungkinkan individu mengendalikan dorongan dan mengarahkan perilaku sesuai tujuan. Arah negatif tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kontrol diri dalam model penelitian berkaitan dengan penurunan kecenderungan adiksi internet (Basuni & Ningsih, 2025).

Hasil berbeda ditemukan pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO), yang tidak berpengaruh signifikan terhadap adiksi internet. FoMO memiliki koefisien regresi sebesar -0,206 dengan nilai signifikansi 0,194 ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO belum mampu menjelaskan perubahan adiksi internet secara signifikan setelah kontrol diri diperhitungkan dalam model. Secara deskriptif, sebagian besar responden berada pada kategori FoMO sedang sebesar 48,6%, sehingga rasa takut tertinggal informasi atau aktivitas sosial pada responden belum menunjukkan hubungan yang kuat dengan adiksi internet. Hasil ini berbeda dengan Aresti dkk. (2023), Setyaningsih dkk. (2023), dan Rinaldi (2024), tetapi sejalan dengan Abel, Buff dan Burr (2016) yang menunjukkan bahwa hubungan FoMO dengan *problematic internet use* dapat berbeda bergantung pada kondisi dan variabel lain. Perbedaan hasil tersebut dapat berkaitan dengan karakteristik responden dan pola penggunaan internet yang berbeda, tetapi penelitian ini tidak menguji mediator atau moderator sehingga penjelasan tersebut tidak dapat dinyatakan sebagai mekanisme yang terbukti.

Secara simultan, kontrol diri dan FoMO berpengaruh signifikan terhadap adiksi internet dengan nilai $F = 40,475$ dan signifikansi 0,000 ($p < 0,001$). Model penelitian memiliki koefisien determinasi sebesar 37,1%, yang menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama menjelaskan 37,1% variasi adiksi internet. Meskipun model regresi signifikan secara simultan, hasil tersebut tidak menunjukkan bahwa seluruh variabel independen berpengaruh signifikan secara parsial. Dalam penelitian ini, kontrol diri berpengaruh signifikan, sedangkan FoMO tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara parsial. Hasil simultan ini sejalan dengan Kartina dan Nasution (2026) yang

menemukan bahwa kontrol diri dan FoMO secara bersama-sama berpengaruh terhadap adiksi media sosial pada remaja.

Kontrol diri menjadi variabel yang lebih dominan dibandingkan FoMO berdasarkan nilai koefisien Beta terstandar, yaitu -0,506 untuk kontrol diri dan -0,131 untuk FoMO. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan relatif yang lebih kuat dengan adiksi internet dalam model penelitian. Kondisi tersebut sesuai dengan teori Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang menempatkan kemampuan pengendalian dorongan dan perilaku sebagai bagian penting dari kontrol diri. Sementara itu, Young (1998) menjelaskan bahwa adiksi internet dapat berkaitan dengan berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Nilai R^2 sebesar 37,1% juga menunjukkan bahwa masih terdapat 62,9% variasi adiksi internet yang belum dijelaskan oleh model. Variasi tersebut mungkin berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti, seperti regulasi emosi, kesepian, harga diri, stres, impulsivitas, pola penggunaan media sosial, pola asuh, dan dukungan sosial. Namun, faktor-faktor tersebut tidak diuji dalam penelitian ini sehingga tidak dapat dinyatakan sebagai faktor yang terbukti memengaruhi adiksi internet pada responden.

Temuan penelitian memiliki implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama dalam penguatan kontrol diri siswa. Guru BK dapat mengembangkan layanan berupa pelatihan regulasi diri dan manajemen waktu penggunaan internet, monitoring durasi penggunaan TikTok, serta kegiatan refleksi terhadap kebiasaan penggunaan media sosial. Edukasi literasi digital juga dapat disusun berdasarkan hasil asesmen kebutuhan siswa agar intervensi sesuai dengan pola penggunaan internet yang ditemukan. Upaya tersebut dapat membantu siswa mengenali dorongan penggunaan internet, mengatur waktu penggunaan media sosial, dan membangun kebiasaan penggunaan internet yang lebih terarah.

Simpulan

Penelitian ini mengindikasikan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap adiksi internet pada siswa kelas XI SMK Negeri 10 Semarang. Semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecenderungan adiksi internet. Sebaliknya, *Fear of Missing Out (FoMO)* tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap adiksi internet. Secara simultan, kontrol diri dan FoMO berpengaruh signifikan terhadap adiksi internet, dengan kontribusi sebesar 37,1% terhadap variasi adiksi internet, sedangkan 62,9% merupakan variasi yang belum dijelaskan oleh model. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran yang lebih kuat dalam model penelitian dibandingkan FoMO. Temuan ini merupakan hubungan statistik berdasarkan analisis regresi dan tidak dimaksudkan sebagai bukti hubungan sebab-akibat.

Implikasi penelitian menunjukkan bahwa penguatan kontrol diri dapat menjadi salah satu fokus dalam upaya pencegahan adiksi internet pada siswa. Sekolah, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling, dapat mengembangkan kegiatan yang

berkaitan dengan regulasi diri, manajemen waktu penggunaan internet, monitoring durasi penggunaan media sosial, dan literasi digital. Rekomendasi mengenai pendampingan orang tua merupakan implikasi praktis berdasarkan literatur dan konteks penggunaan internet remaja, bukan hasil empiris langsung karena pola asuh, pengawasan orang tua, dan dukungan keluarga tidak diukur dalam penelitian ini.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *cross-sectional* hanya menggambarkan kondisi antarvariabel pada satu waktu sehingga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Kedua, data diperoleh melalui kuesioner *self-report*, sehingga jawaban responden dapat dipengaruhi oleh persepsi dan kondisi subjektif masing-masing. Ketiga, penelitian dilakukan pada satu sekolah dengan 140 responden, sehingga generalisasi hasil ke siswa atau pengguna TikTok di luar konteks SMK Negeri 10 Semarang perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sekolah, wilayah, dan karakteristik responden yang lebih beragam serta mengkaji faktor psikologis dan lingkungan lain yang belum diteliti.

Referensi

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and Fear of Missing Out: Development and validation of a scale. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Alfansyah, A., & Hendratmoko, C. (2025). Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO), Kontrol Diri, dan Pengawasan Orang Tua terhadap Perilaku Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 5(2), 18–23. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v5i2.18886>
- Ardilla, D. (2025). Hubungan Kontrol Diri Dan Keterampilan Sosial Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Gen Z Pengguna Tiktok (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* dan tingkat pengawasan orang tua terhadap tingkat kecanduan penggunaan tiktok pada remaja. *Interaksi Online*, 11(3), 272–284.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi ke-4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basuni, A. F., & Ningsih, T. (2025). Peran media sosial dalam transformasi proses pembelajaran dan interaksi sosial pada generasi digital. *Nusantara: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 176–187.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. A. M. (2023). FoMO: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok. *Emik: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial*, 6(2), 198–215.

- DataReportal. (2025). Digital 2025: Indonesia. Kepios, We Are Social, & Meltwater. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Kartina, N. A., & Nasution, E. S. (2026). Pengaruh Kontrol Diri dan Fear Of Missing Out Terhadap Adiksi Media Sosial (TikTok) Pada Siswa Di SMAI PB Soedirman Kota Bekasi. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 10(2), 1-10.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). *Determining sample size for research activities*. Educational and Psychological Measurement, 30(3), 607-610.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahmawati, Y. M., & Roebiyanto, A. (2025). The urge to optimize thinking process: The influence of parent and peer attachment on problematic internet use (PIU) mediated by executive function: Urgensi mengoptimalkan proses berpikir: Kontribusi kelekatan kepada orang tua dan teman sebaya terhadap Problematic Internet Use (PIU) dimediasi oleh Executive Function. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 18(1), 14-25. <https://doi.org/10.24156/jikk.2025.18.1.14>
- Rinaldi, M. R. (2024). *Fear of Missing Out (FoMO) and Internet Addiction among Adolescence: The Moderation Effect of Gender Differences*. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 21(1), 1-12.
- Setyaningsih, N., Sarjana, W., & Wardani, N. D. (2023). The Correlation Between *Fear of Missing Out (FoMO)* and Internet Addiction in Vocational High School Students. *Surabaya Psychiatry Journal/Jurnal Psikiatri Surabaya*, 12(1).
- 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), 271-324.
- Utami, D. A., & Mardiawan, O. (2025). *Peran Kontrol Diri sebagai Mediator terhadap Hubungan FoMO dengan Kecanduan Media Sosial*. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.29313/jrp.v5i2.8663>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. New York: John Wiley & Sons.
- Yusuf, M., & Rahmawati, N. (2022). Hubungan kontrol diri dengan adiksi internet pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 120-131.