

Hubungan *Fear of Missing Out (FoMO)* dan Kontrol diri dengan Kecanduan *Smartphone* pada Remaja SMA Negeri 3 Lamongan

Davif Setyawan Pambudi¹, Siti Sholikhah², Inta Susanti³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Lamongan

Email: davifsetyawan27@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi dan penggunaan *Smartphone* yang semakin meningkat pada remaja dapat menimbulkan perilaku kecanduan *Smartphone*. Faktor psikologis yang memengaruhi kecanduan *Smartphone* antara lain *Fear of Missing Out (FoMO)* dan Kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *Fear of Missing Out (FoMO)* dan Kontrol diri dengan kecanduan *Smartphone* pada remaja di SMA Negeri 3 Lamongan. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *cluster sampling* berjumlah 196 remaja. Data penelitian dikumpulkan menggunakan lembar kuesioner ON-FoMO, Skala Kontrol diri dalam Bermedia Sosial, dan *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* analisis data menggunakan uji *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja (68,7%) mengalami *FoMO* kategori sedang, sebagian remaja (50%) memiliki Kontrol diri kategori sedang, dan hampir sebagian remaja (44,9%) mengalami kecanduan *Smartphone* kategori tinggi. Terdapat hubungan signifikan antara *FoMO* dengan kecanduan *Smartphone* ($p = 0,000$) ($r = 0,239$) dan hubungan signifikan negatif antara Kontrol diri dengan kecanduan *Smartphone* ($p = 0,000$) ($r = -0,311$). maka H1 dan H2 diterima. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *FoMO* maka semakin tinggi kecanduan *Smartphone*, sedangkan semakin rendah Kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan *Smartphone* pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *FoMO* dan Kontrol diri dengan kecanduan *Smartphone* pada remaja di SMA Negeri 3 Lamongan. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan remaja mampu meningkatkan Kontrol diri serta menggunakan *Smartphone* secara bijak agar dapat mengurangi risiko kecanduan *Smartphone*.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*, Kontrol Diri, Kecanduan *Smartphone*, Remaja

Abstract

The rapid advancement of technology and the increasing use of Smartphones among adolescents have contributed to the prevalence of Smartphone addiction. Psychological factors, such as *Fear of Missing Out (FoMO)* and self-control, are believed to play a significant role in this behavior. This study aims to analyze the relationship between *FoMO* and self-control with Smartphone addiction among adolescents at SMA Negeri 3 Lamongan. A correlational study with a cross-sectional approach was employed. A total of 198 adolescents were recruited as participants using cluster sampling. Data were collected using the ON-FoMO scale, the Social Media Self-Control Scale, and the Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV). Data analysis was performed using Spearman's rho correlation test. The results indicated that the majority of adolescents (68.7%) experienced moderate levels of *FoMO*, 50% possessed moderate levels of self-control, and nearly half (44.9%) demonstrated high levels of Smartphone addiction. There was a significant positive correlation between *FoMO* and Smartphone addiction ($p = 0.000, r = 0.239$) and a significant negative correlation between self-control and Smartphone addiction ($p = 0.000, r = -0.311$); thus, both H1 and H2 were accepted. These findings suggest that higher levels of *FoMO* are associated with increased Smartphone addiction, while lower levels of self-control are linked to higher levels of addiction. In conclusion, both *FoMO* and self-control significantly correlate with Smartphone addiction among adolescents at SMA Negeri 3 Lamongan. It is recommended that adolescents enhance their self-control and practice mindful Smartphone usage to mitigate the risks associated with Smartphone addiction.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO)*, Self-Control, Smartphone Addiction, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Pada era globalisasi saat ini, perkembangan teknologi berjalan sangat pesat, memungkinkan masyarakat tradisional berubah menjadi masyarakat modern. Perubahan sosial ini didorong oleh keinginan dan ketidakpuasan, terutama dalam bidang teknologi yang dirancang untuk mempermudah hidup manusia. Salah satu contoh inovasi teknologi terkini adalah *Smartphone* [1]. Saat ini, *Smartphone* telah meluas di seluruh dunia, memudahkan penggunaannya dalam mengakses segala informasi yang dibutuhkan. Namun, *Smartphone* juga memiliki pengaruh besar terhadap orang di sekitarnya, karena dapat membuat seseorang lupa terhadap waktu yang telah menjadi konsep dalam hidupnya. Saat ini, hampir seluruh kalangan, terutama remaja, menggunakan *Smartphone* dalam aktivitas sehari-hari mereka bahkan rela menghabiskan seluruh waktunya hanya untuk bermain *Smartphone*. Apabila dalam penggunaannya secara terus-menerus, kecanduan *Smartphone* akan lebih cepat dirasakan [2].

Untuk menghindari kecanduan dalam penggunaan *Smartphone*, terdapat beberapa panduan yang merekomendasikan durasi *screentime*. Menurut *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (2022), merekomendasikan durasi *screentime* adalah 2-4 jam per hari untuk remaja dan orang dewasa. Sedangkan sebuah studi dari *San Diego State University*, mengungkapkan bahwa batas normal penggunaan *Smartphone* bagi remaja adalah < 1 jam per hari [3]. penggunaan *Smartphone* lebih dari tiga kali dalam sehari dengan durasi 30-75 menit dalam sekali pemakaian, akan menimbulkan kecanduan dalam penggunaan *Smartphone* [4]. Faktanya, remaja saat ini belum secara optimal menerapkan rekomendasi penggunaan *Smartphone* yang telah ditetapkan dalam berbagai panduan. Berdasarkan data yang ada, menunjukkan bahwa kecanduan *Smartphone* pada remaja telah menjadi masalah yang cukup serius di dunia, termasuk di Indonesia.

Secara global, masalah kecanduan *Smartphone* juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Negara Malaysia dan India melaporkan prevalensi yang lebih besar lagi, yakni berkisar antara 37% hingga 44% pada remaja [5]. Di Indonesia, Melaporkan bahwa kecanduan *Smartphone* pada remaja usia 13–19 tahun mencapai 98,20% [6], menjadikannya kelompok dengan tingkat penggunaan tertinggi dibanding kelompok usia lain. Berbagai penelitian nasional juga menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang paling rentan mengalami kecanduan *Smartphone*. Penelitian di beberapa sekolah menengah mengungkapkan bahwa sekitar 61% remaja menunjukkan gejala ketergantungan [7]. Berdasarkan data kepada anak-anak dari 34 provinsi di Indonesia pada tahun 2021, menunjukkan bahwa lebih dari 19% remaja mengalami *Smartphone*. Lebih spesifik, 19,3% remaja dan 14,4% dewasa muda teridentifikasi sebagai kecanduan. Sebanyak 2.933 remaja melaporkan peningkatan waktu penggunaan *Smartphone* dari 7,27 jam, meningkat menjadi 11,6 jam per hari, mengalami peningkatan sebesar 59,7% [8]. Di provinsi Jawa Timur, Remaja yang mengalami kecanduan *Smartphone* yaitu 77,3% remaja mengalami kategori Kecanduan *Smartphone* tinggi.

Pada survei awal SMA Negeri 3 Lamongan, penggunaan *Smartphone* yang intens tampak nyata pada aktivitas sehari-hari siswa, seperti kebiasaan membuka media sosial di sela sela waktu belajar, penggunaan *Smartphone* hingga larut malam. Selain itu, banyak siswa yang menghabiskan waktu bermain gim di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah, misalnya di warung kopi atau tempat tongkrongan sekitar, sehingga durasi penggunaan *Smartphone* semakin meningkat dan sulit dikendalikan. Ketergantungan semacam ini berpotensi mengganggu konsentrasi, menurunkan kualitas belajar, serta memicu perilaku pasif dalam kegiatan sekolah.

Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab kecanduan *Smartphone* pada remaja, yaitu: Faktor internal, yaitu rendahnya Kontrol diri, *FoMO* dan intensitas penggunaan *Smartphone*; Faktor situasional, seperti *stress* akibat banyaknya mata pelajaran, kenyamanan dengan *Smartphone*, dan kurangnya kegiatan saat pulang sekolah atau libur; Faktor sosial, yang

meliputi interaksi sosial, komunikasi, dan pengaruh teman, Faktor eksternal, termasuk peran orang tua, penggunaan aplikasi, dan inovasi terbaru dari *Smartphone* [9].

FoMO, atau ketakutan akan tertinggal dari informasi sosial, menjadi salah satu penyebab utama seseorang sulit melepaskan diri dari *Smartphone*. Individu dengan *FoMO* tinggi cenderung terus memantau media sosial untuk tetap "terhubung" dengan lingkungan sosialnya [10]. Penelitian Servidio, (2023) menjelaskan bahwa *FoMO* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara Kontrol diri rendah dan penggunaan *Smartphone* bermasalah (*problematic Smartphone use*).

Dalam konteks remaja, Kontrol diri menjadi variabel penting karena pada masa perkembangan ini individu masih berada dalam fase pencarian jati diri dan proses pembentukan kemandirian serta tanggung jawab personal. Ketidakstabilan emosional dan dorongan sosial yang kuat sering kali membuat remaja sulit menahan impuls untuk menggunakan *Smartphone* secara berlebihan, meskipun mereka menyadari dampak negatifnya [12]. Rendahnya tingkat Kontrol diri secara signifikan meningkatkan risiko kecanduan *Smartphone* [13]. Kontrol diri merupakan kemampuan dasar dan karakter personal yang melekat pada diri individu guna mengatur tindakan sehingga membentuk pola perilaku di lingkungan, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Kontrol diri merupakan kepekaan individu dalam mengenali situasi diri dan lingkungan serta kemampuan untuk mengontrol dan mengatur faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi [14].

Penggunaan *Smartphone* yang berlebihan pada remaja dapat menimbulkan dampak signifikan terhadap perkembangan sosial, emosional, dan kognitif [15]. Ketergantungan terhadap *Smartphone* berpotensi mengganggu perkembangan otak, kemampuan berkomunikasi, dan ekspresi diri. Selain itu, penggunaan yang intens juga berdampak negatif pada kesehatan, khususnya kesehatan mata, serta menurunkan minat baca akibat dominasi konten visual [16]. Dari sisi interaksi sosial, kecanduan *Smartphone* dapat memicu perilaku *phubbing*, yaitu mengabaikan lawan bicara demi fokus pada layar, sehingga merusak kualitas hubungan interpersonal. Dampak lainnya meliputi penurunan konsentrasi, rendahnya kemandirian dalam menyelesaikan tugas, berkurangnya kemampuan pemecahan masalah secara kreatif, serta hambatan dalam bersosialisasi yang menyebabkan isolasi sosial dan gangguan perkembangan nilai-nilai sosial. Penggunaan *Smartphone* secara berlebihan juga dikaitkan dengan penurunan kualitas tidur akibat pergeseran waktu istirahat menjadi aktivitas digital, yang berdampak pada kesehatan fisik maupun mental remaja [17].

Kecanduan *Smartphone* telah berkembang menjadi isu kesehatan mental global, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda, sehingga berbagai pendekatan intervensi terus dikembangkan untuk mengatasinya. Intervensi berbasis *mindfulness* dan terapi kognitif-perilaku terbukti efektif dalam menurunkan gejala kecanduan dengan meningkatkan regulasi emosi dan kesadaran diri [18]. Penggunaan fitur manajemen waktu layar dan pembatasan notifikasi juga terbukti secara signifikan mengurangi penggunaan *Smartphone* yang kompulsif (Hwang *et al.*, 2022). Di lingkungan pendidikan, intervensi berbasis sekolah yang melibatkan psikoedukasi dan pelibatan orang tua menunjukkan dampak positif dalam membentuk kebiasaan penggunaan digital yang sehat (Zhao *et al.*, 2023). Pendekatan holistik yang menggabungkan modifikasi lingkungan, dukungan sosial, serta strategi pengaturan diri semakin dianjurkan dalam penanganan kecanduan digital [19].

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan keterkaitan penting antara *FoMO*, Kontrol diri, dan kecanduan *Smartphone* pada remaja maupun dewasa muda. Temuan Kovan *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa Kontrol diri berperan sebagai faktor protektif terhadap kecanduan *Smartphone* melalui mediasi *FoMO*, namun studi tersebut dilakukan pada populasi mahasiswa di Turki. Sementara itu, Amalia Faron & Hastuti (2024) menemukan bahwa *FoMO* berkorelasi positif dengan intensitas penggunaan *Smartphone* pada remaja, tetapi tidak memasukkan variabel Kontrol diri dalam model. Yosep *et al.*, (2023) berfokus pada dampak

penggunaan *Smartphone* di lingkungan sekolah, namun tidak mengkaji mekanisme psikologis yang mendasari perilaku adiktif.

Dengan memperhatikan fakta empiris dan kondisi sosial tersebut, maka penelitian mengenai hubungan antara Kontrol diri, *Fear of Missing Out (FoMO)*, dan kecanduan *Smartphone* pada remaja Indonesia menjadi sangat relevan untuk dikaji lebih lanjut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perilaku penggunaan *Smartphone* secara berlebihan pada siswa SMA, sekaligus memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan program konseling sekolah yang adaptif terhadap era digital.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu penelitian yang bertujuan menganalisis hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)*, Kontrol diri, dan kecanduan *Smartphone* pada remaja dengan pengukuran seluruh variabel dilakukan pada satu waktu. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Lamongan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Lamongan, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling* sehingga diperoleh sebanyak 196 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen, yaitu *Online Fear of Missing Out (ON-FoMO)* untuk mengukur tingkat *Fear of Missing Out*, Skala Kontrol diri dalam Bermedia Sosial untuk mengukur tingkat Kontrol diri, dan *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* untuk mengukur tingkat kecanduan *Smartphone*. Ketiga instrumen telah memiliki validitas dan reliabilitas yang baik berdasarkan penelitian sebelumnya sehingga layak digunakan dalam penelitian ini. Proses pengolahan data meliputi *editing*, *coding*, *scoring*, dan *tabulating*. *Editing* dilakukan untuk memeriksa kelengkapan dan konsistensi jawaban responden. *Coding* dilakukan dengan memberikan kode numerik pada setiap variabel dan kategori jawaban. Selanjutnya dilakukan *scoring* berdasarkan pedoman masing-masing instrumen. Variabel Kontrol diri dikategorikan menjadi rendah (20–40), sedang (41–60), tinggi (61–80), dan sangat tinggi (81–100). Variabel kecanduan *Smartphone* dikategorikan menjadi rendah/normal (≤ 32), sedang (33–35), dan tinggi (≥ 36). Sementara itu, skor *FoMO* diperoleh dari penjumlahan seluruh item *ON-FoMO*, dengan interpretasi bahwa semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out*. Data yang telah diberi skor kemudian ditabulasi dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Interpretasi persentase menggunakan kriteria sebagai berikut: 100% = seluruhnya; 76–99% = hampir seluruhnya; 51–75% = sebagian besar; 50% = sebagian; 26–49% = hampir sebagian; 1–25% = sebagian kecil; dan 0% = tidak satu pun. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman's rho* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dan Kontrol diri dengan kecanduan *Smartphone*. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara variabel yang diteliti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden pada Remaja di SMA Negeri 3 Lamongan April 2026

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase %
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	83	41.9
Perempuan	115	58.1
Rata-Rata Durasi		

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase %
< 1 Jam	12	6.1
1- 6 Jam	76	38.4
7-12 Jam	83	41.9
> 12 Jam	27	13.6
Usia		
15 Tahun	53	26.8
16 Tahun	133	67.2
17 Tahun	11	5.6
18 Tahun	1	5
Total	198	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 58,1%, sedangkan hampir sebagian responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 41,9%. Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 67,2%, sedangkan sebagian kecil responden berusia 17 tahun sebanyak 5,5% dan berusia 18 tahun sebanyak 5,0%. Selain itu, berdasarkan rata-rata durasi penggunaan *Smartphone* per hari, sebagian besar responden menggunakan *Smartphone* selama lebih dari 7 jam, yaitu sebanyak 55,5%, sedangkan sebagian kecil responden menggunakan *Smartphone* kurang dari 1 jam per hari, yaitu sebanyak 6,0%.

Tabel 2. Distribusi *FoMO* pada Remaja di SMA Negeri 3 Lamongan April 2026

<i>FoMO</i>	Jumlah	Persentase %
Rendah	12	6.1
Sedang	136	68.7
Tinggi	34	17.2
Sangat Tinggi	16	8.1
Total	198	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja memiliki *FoMO* sedang 68,7 % dan sebagian kecil siswa memiliki *FoMO* rendah 6,1 %.

Tabel 3. Distribusi Kontrol diri pada Remaja di SMA Negeri 3 Lamongan April 2026

Kontrol Diri	Jumlah	Persentase %
Sangat Tinggi	16	8.1
Tinggi	69	34,8
Sedang	99	50
Rendah	14	7.1
Total	198	100

Berdasarkan Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja memiliki Kontrol diri Sedang 50 % dan sebagian kecil siswa memiliki Kontrol diri Rendah 7,1 %.

Tabel 4. Distribusi Kecanduan *Smartphone* pada Remaja di SMA Negeri 3 Lamongan April 2026

Kecanduan <i>Smartphone</i>	Jumlah	Persentase %
Normal/Rendah	56	28.3
Sedang	53	26.8
Tinggi	89	44.9
Total	198	100

Berdasarkan Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja memiliki Kecanduan Smartphone tinggi 43,9 % dan sebagian kecil siswa memiliki Kecanduan Smartphone diri rendah 7,1 %.

Tabel 5. Distribusi *FoMO* dengan Kecanduan *Smartphone* pada Remaja di SMA Negeri 3 Lamongan April 2026

<i>FoMO</i>	Kecanduan <i>Smartphone</i>							
	Normal/Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Rendah	5	2,5	3	1,5	4	2	12	6,1
Sedang	42	21,2	42	21,2	52	26,3	136	68,7
Tinggi	8	4	7	3,5	19	9,6	34	17,2
Sangat Tinggi	1	0,5	1	0,5	14	7,1	16	8,1
Total	56	28,3	53	26,8	89	44,9	198	100
Hasil Uji Spearman's rho = 0,239					p = 0,000			

Berdasarkan Tabel 5 di atas dapat dijelaskan hasil bahwa dari 198 remaja Sebagian besar (69,7%) sebanyak 136 remaja mengalami *FoMO* kategori sedang dengan derajat Kecanduan *Smartphone* hampir sebagian (44,9 %) sebanyak 89 remaja Kecanduan *Smartphone* kategori tinggi yang menunjukkan bahwa *FoMO* berbanding lurus dan berhubungan dengan derajat Kecanduan *Smartphone*.

Berdasarkan uji *Spearman rank* menggunakan *Software* SPSS 25 menunjukkan nilai *p*: 0,000 di mana $p < 0,05$ sehingga *H1* diterima. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar (*r*) = 0,239 yang menunjukkan terdapat hubungan positif dengan korelasi cukup antara *FoMO* dan Kecanduan *Smartphone* pada remaja di SMA Negeri 3 Lamongan

Tabel 6. Distribusi Kontrol diri dengan Kecanduan *Smartphone* pada Remaja di SMA Negeri 3 Lamongan April 2026

Kontrol Diri	Kecanduan <i>Smartphone</i>							
	Normal/Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Sangat Tinggi	3	1,5	1	0,5	12	6,1	16	8,1
Tinggi	11	5,6	17	8,6	41	20,7	69	34,8
Sedang	35	17,7	32	16,2	32	16,2	99	50
Rendah	7	3,5	3	1,5	4	2,0	14	7,1
Total	56	28,3	53	26,8	89	44,9	198	100
Hasil Uji Spearman's rho = -0,311					p = 0,000			

Berdasarkan Tabel 6 di atas dapat dijelaskan hasil bahwa dari 198 remaja Sebagian besar (50 %) sebanyak 99 remaja mengalami Kontrol diri kategori sedang dengan derajat Kecanduan *Smartphone* hampir sebagian (44,9 %) sebanyak 89 remaja Kecanduan *Smartphone* kategori tinggi.

Berdasarkan uji *Spearman rank* menggunakan *Software* SPSS 25 menunjukkan nilai *p*: 0,000 di mana $p < 0,05$ sehingga *H2* diterima. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar (*r*) = -0,311 yang menunjukkan terdapat hubungan negatif dengan korelasi cukup. Artinya semakin tinggi Kontrol diri remaja maka semakin rendah tingkat kecanduan *Smartphone*, dan sebaliknya semakin rendah Kontrol diri remaja maka Tingkat kecanduan *Smartphone* semakin tinggi.

b. Pembahasan

1). FoMO pada Remaja di SMA Negeri 3 Lamongan

Dari hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja mengalami *FoMO* kategori sedang. Di mana hal tersebut dipengaruhi oleh keinginan remaja untuk selalu mengetahui aktivitas teman sebaya, rasa takut tertinggal informasi atau pengalaman tertentu, serta tingginya penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh [23] yang menyatakan bahwa *FoMO* berhubungan signifikan dengan penggunaan *Smartphone* berlebihan pada remaja dan mahasiswa. Individu dengan *FoMO* tinggi lebih sering memeriksa notifikasi, media sosial, dan merasa cemas ketika jauh dari *Smartphone*. Selain itu, penelitian oleh [24]. menunjukkan bahwa *FoMO* menjadi salah satu prediktor munculnya *problematic Smartphone use* atau kecanduan *Smartphone* pada remaja.

Seiring berkembangnya teknologi istilah *FOMO* makin banyak digunakan karena erat kaitannya dengan penggunaan media sosial. Apalagi di saat-saat sekarang di mana media sosial menjadi media komunikasi utama dan tiap orang dapat dengan mudah mengetahui apa yang dialami orang lain secara *real time*. Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk mengecek media sosial, semakin tinggi kecenderungan orang untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang dapat menimbulkan perasaan iri, takut/cemas, hilangnya kepercayaan diri, kesepian dan *stress* [25].

FoMO pada remaja dipengaruhi oleh kebutuhan untuk diterima dalam lingkungan sosial, rasa ingin tahu yang tinggi, serta perkembangan teknologi digital yang memungkinkan remaja mengetahui aktivitas orang lain secara *real time*. Semakin sering remaja menggunakan media sosial, maka semakin tinggi kecenderungan remaja membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga dapat menimbulkan rasa cemas, takut tertinggal, dan ketergantungan terhadap *Smartphone* [26]. Selain itu, masa remaja merupakan periode perubahan emosional dan sosial yang menyebabkan remaja lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan dan media sosial. Pada usia remaja pertengahan (15–17 tahun), remaja mulai mencari identitas diri dan memiliki kebutuhan tinggi untuk diterima oleh kelompok sosialnya [11].

Remaja cenderung merasa perlu untuk terus terhubung dengan lingkungan sosialnya melalui *Smartphone* sehingga menimbulkan dorongan untuk selalu memeriksa media sosial secara berulang. Perlu dilakukan upaya untuk menurunkan tingkat *FoMO* pada remaja dengan meningkatkan Kontrol diri, membatasi penggunaan media sosial, serta mengembangkan interaksi sosial secara langsung di lingkungan sekitar. Hal tersebut dapat tercapai apabila remaja mendapatkan dukungan, perhatian, dan pengawasan dari keluarga maupun teman sebaya dalam menggunakan *Smartphone* dan media sosial secara bijak.

2). Kontrol diri pada Remaja di SMA Negeri 3 Lamongan

Dari hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja memiliki Kontrol diri kategori sedang. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kemampuan remaja dalam mengendalikan perilaku penggunaan *Smartphone* yang belum optimal, seperti kesulitan membatasi waktu penggunaan *Smartphone* saat belajar maupun saat beristirahat. Masa remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan perkembangan rasa ingin tahu yang tinggi, sehingga remaja cenderung mudah terdorong untuk terus menggunakan *Smartphone* dalam aktivitas sehari-hari.

Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Vania *et al.*, 2021). yang menyatakan bahwa individu dengan Kontrol diri tinggi memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik, lebih disiplin, serta mampu mengontrol perilaku impulsif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian oleh [28]. menunjukkan bahwa Kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan kecanduan *Smartphone* pada remaja. Remaja dengan Kontrol diri rendah

cenderung mengalami penggunaan *Smartphone* secara berlebihan, sulit menghentikan penggunaan *Smartphone*, serta lebih rentan mengalami kecanduan *Smartphone*.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, impuls, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang serta norma sosial yang berlaku. Individu yang memiliki Kontrol diri baik mampu menahan dorongan sesaat dan mempertimbangkan konsekuensi dari perilaku yang dilakukan [29].

Dalam konteks penggunaan *Smartphone*, teori Kontrol diri Hapsari & Yuliasari, (2025) menjelaskan bahwa individu dengan Kontrol diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam membatasi penggunaan *Smartphone*, terutama dalam mengakses media sosial, hiburan digital, dan permainan daring. Sebaliknya, individu dengan Kontrol diri tinggi lebih mampu mengatur waktu penggunaan *Smartphone* sehingga risiko kecanduan *Smartphone* menjadi lebih rendah.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional dan rasa ingin tahu yang tinggi sehingga dapat mempengaruhi kemampuan Kontrol diri remaja. Perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan Kontrol diri pada remaja dengan memberikan edukasi mengenai manajemen waktu, meningkatkan aktivitas positif, serta membiasakan penggunaan *Smartphone* secara bijak. Hal tersebut dapat tercapai apabila remaja mendapatkan dukungan, pengawasan, dan arahan dari keluarga, sekolah, maupun teman sebaya dalam membentuk perilaku yang lebih terkontrol.

3). Kecanduan *Smartphone* pada Remaja di SMA Negeri 3 Lamongan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kecanduan *Smartphone* kategori tinggi. Sebagian besar remaja di SMA Negeri 3 Lamongan menggunakan *Smartphone* lebih dari 7 jam per hari yaitu sebanyak 55,5%, yang terdiri dari penggunaan selama 7–12 jam sebanyak 41,9% dan lebih dari 12 jam sebanyak 13,6%. Di mana hal tersebut dipengaruhi oleh tingginya penggunaan *Smartphone* dalam aktivitas sehari-hari, keinginan untuk selalu terhubung dengan media sosial, sulitnya mengontrol durasi penggunaan *Smartphone*, serta adanya rasa ketergantungan ketika tidak menggunakan *Smartphone*.

Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuwanto, (2019). yang menyatakan bahwa penggunaan *Smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan perilaku ketergantungan pada remaja, seperti sulit melepaskan diri dari *Smartphone* dan munculnya rasa cemas ketika tidak menggunakan *Smartphone*. Selain itu, penelitian oleh Sari *et al.*, (2021). menunjukkan bahwa kecanduan *Smartphone* pada remaja berhubungan dengan tingginya penggunaan media sosial, rendahnya Kontrol diri, serta meningkatnya perilaku penggunaan *Smartphone* secara terus-menerus.

Kecanduan *Smartphone* merupakan kondisi ketergantungan individu terhadap penggunaan *Smartphone* yang dilakukan secara terus-menerus sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. kecanduan *Smartphone* adalah kondisi ketika seseorang mengalami ketergantungan berlebihan terhadap perangkat elektronik yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik, psikologis, produktivitas, dan kualitas hidup individu [31]. Kecanduan *Smartphone* memiliki beberapa aspek yaitu *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*. Remaja yang mengalami kecanduan *Smartphone* cenderung sulit berkonsentrasi saat belajar, merasa gelisah ketika jauh dari *Smartphone*, lebih nyaman berinteraksi di dunia maya, serta tidak mampu mengontrol durasi penggunaan *Smartphone* [7].

Penggunaan *Smartphone* yang berlebihan pada remaja umumnya berlangsung lebih dari 4–6 jam per hari di luar kebutuhan belajar. Durasi penggunaan *Smartphone* yang terlalu lama dapat menyebabkan gangguan tidur, menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, serta meningkatkan risiko ketergantungan terhadap *Smartphone*. Selain itu, perkembangan media sosial dan kemudahan akses internet juga membuat remaja lebih sering menggunakan *Smartphone* dalam kehidupan sehari-hari [6]. Masa remaja merupakan

periode perkembangan yang ditandai dengan tingginya rasa ingin tahu, kebutuhan akan hiburan, dan keinginan untuk diterima oleh lingkungan sosial. Kondisi tersebut membuat remaja lebih rentan menggunakan *Smartphone* secara berlebihan sebagai sarana hiburan maupun komunikasi sosial [32].

Remaja juga cenderung menggunakan *Smartphone* sebagai sarana hiburan, komunikasi, dan mencari informasi sehingga penggunaan *Smartphone* menjadi berlebihan. Perlu dilakukan upaya untuk menurunkan tingkat kecanduan *Smartphone* pada remaja dengan meningkatkan Kontrol diri, membatasi durasi penggunaan *Smartphone*, serta memberikan edukasi mengenai penggunaan *Smartphone* secara bijak. Hal tersebut dapat tercapai apabila remaja mendapatkan dukungan dan pengawasan dari keluarga, sekolah, maupun teman sebaya dalam mengontrol penggunaan *Smartphone* sehari-hari.

4). Hubungan *FoMO* dengan Kecanduan *Smartphone* pada Remaja di SMA Negeri 3 Lamongan

Berdasarkan Hasil uji *Spearman rank* menggunakan *Software* SPSS 25 menunjukkan nilai $p = 0,000$ di mana $p < 0,05$ sehingga H_1 diterima. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar $(r) = 0,239$ yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan dengan arah positif antara *FoMO* dan Kecanduan *Smartphone* pada remaja di SMA Negeri 3 Lamongan.

Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Elhai *et al.*, (2020). yang menyatakan bahwa *FoMO* memiliki hubungan signifikan dengan *problematic Smartphone use* atau kecanduan *Smartphone*. Individu dengan tingkat *FoMO* tinggi cenderung mengalami peningkatan intensitas penggunaan *Smartphone* dan kesulitan melepaskan diri dari *Smartphone*. Selain itu, penelitian oleh Rozgonjuk *et al.*, (2021). menunjukkan bahwa *FoMO* berhubungan dengan tingginya penggunaan media sosial dan meningkatnya risiko kecanduan *Smartphone* pada remaja dan dewasa muda. Individu dengan *FoMO* tinggi lebih sering merasa cemas ketika tidak dapat mengakses *Smartphone* maupun media sosial.

Ketika seseorang menjadi terlalu tergantung pada *Smartphone*, mereka mengalami kecanduan *Smartphone*. Kondisi ini ditandai dengan kesulitan untuk mengontrol penggunaan *Smartphone*, penggunaan yang berlebihan, dan rasa tidak nyaman ketika mereka tidak dapat menggunakan *Smartphone*. Menurut Nuramadan *et al.* (2023), kecanduan *Smartphone* terdiri dari beberapa komponen: *daily life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari), *withdrawal* (gejala ketergantungan), *overuse* (penggunaan berlebihan), *tolerance* (peningkatan kebutuhan penggunaan *Smartphone*), dan hubungan sosial yang berfokus pada *cyberspace*. Remaja yang kecanduan *Smartphone* sering menggunakan *Smartphone*, yang dapat mengganggu pendidikan mereka, interaksi sosial, dan kesehatan fisik dan psikologis mereka.

Fear of Missing Out (FoMO), yang didefinisikan oleh Przybylski *et al.* (2013), adalah komponen yang memengaruhi kecanduan *Smartphone*. *FoMO* adalah perasaan takut kehilangan pengalaman berharga yang sedang dialami orang lain dan keinginan untuk terus terlibat dengan aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain. Individu dengan *FoMO* tinggi akan disarankan untuk terus memantau media sosial, memeriksa notifikasi, dan mengikuti tren terbaru agar tidak tertinggal.

Teori *Self Determination Theory* dari Ryan & Deci, (2020) menjelaskan bahwa *FoMO* muncul ketika kebutuhan psikologis individu, seperti kebutuhan untuk diterima (*relatedness*), kebutuhan akan kompetensi (*competence*), dan kebutuhan untuk menentukan pilihan (*autonomy*), tidak terpenuhi secara optimal. Kondisi tersebut membuat individu mencari pemenuhan kebutuhan melalui media sosial dan *Smartphone*. Akibatnya, remaja dengan tingkat *FoMO* yang tinggi akan lebih sering menggunakan *Smartphone* untuk melihat aktivitas teman sebaya, mengakses media sosial, dan berinteraksi secara *online*. Penggunaan *Smartphone* yang dilakukan secara berulang dan dalam durasi yang lama dapat meningkatkan risiko terjadinya kecanduan *Smartphone*.

Hubungan *FoMO* dengan kecanduan *Smartphone* pada remaja terjadi karena adanya dorongan untuk terus mengetahui aktivitas sosial orang lain melalui media sosial. Remaja yang mengalami *FoMO* cenderung lebih sering membuka *Smartphone* untuk memeriksa notifikasi, pesan, maupun media sosial sehingga penggunaan *Smartphone* menjadi tidak terkontrol. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, maka dapat meningkatkan risiko kecanduan *Smartphone*. Oleh karena itu, diperlukan pengendalian penggunaan media sosial, peningkatan Kontrol diri, serta edukasi mengenai penggunaan *Smartphone* secara sehat agar perilaku *FoMO* dan kecanduan *Smartphone* pada remaja dapat diminimalkan.

5). Hubungan Kontrol diri dengan Kecanduan *Smartphone* pada Remaja di SMA Negeri 3 Lamongan

Berdasarkan hasil uji *Spearman rank* menggunakan *Software* SPSS 25 menunjukkan nilai $p = 0,000$ di mana $p < 0,05$ sehingga H_2 diterima. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar $(r) = -0,311$ yang menunjukkan terdapat hubungan negatif dengan korelasi rendah hingga sedang. Artinya semakin tinggi Kontrol diri remaja maka semakin rendah tingkat kecanduan *Smartphone*, dan sebaliknya semakin rendah Kontrol diri remaja maka Tingkat kecanduan *Smartphone* semakin tinggi.

Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Vania *et al.*, 2021). yang menyatakan bahwa individu dengan Kontrol diri tinggi memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik, lebih disiplin, serta mampu mengontrol perilaku impulsif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian oleh [28]. menunjukkan bahwa Kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan kecanduan *Smartphone* pada remaja. Remaja dengan Kontrol diri rendah cenderung mengalami penggunaan *Smartphone* secara berlebihan, sulit menghentikan penggunaan *Smartphone*, serta lebih rentan mengalami kecanduan *Smartphone*.

Kecanduan *Smartphone* dapat terjadi ketika remaja menggunakan *Smartphone* secara berlebihan dan terus menerus tanpa mampu mengontrol penggunaannya. Menurut beberapa penelitian, penggunaan *Smartphone* yang sehat pada remaja sebaiknya tidak lebih dari 4 jam per hari di luar kebutuhan belajar, karena penggunaan yang terlalu lama dapat meningkatkan risiko gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, gangguan sosial, dan ketergantungan terhadap *Smartphone*. Remaja dengan Kontrol diri rendah cenderung sulit membatasi waktu penggunaan *Smartphone* sehingga lebih mudah mengalami kecanduan *Smartphone* [4].

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan keputusan agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan secara positif. Menurut [30], Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan perilaku sehingga dapat meminimalkan perilaku negatif. Menurut [34], terdapat tiga aspek Kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan pengambilan keputusan (*decisional control*). Ketiga aspek tersebut penting untuk ditingkatkan pada remaja agar mampu mengontrol penggunaan *Smartphone*, terutama dalam membatasi durasi penggunaan media sosial, mengendalikan dorongan untuk terus membuka *Smartphone*, serta mampu menentukan prioritas aktivitas sehari-hari.

Remaja yang memiliki Kontrol diri rendah akan lebih sulit menolak dorongan untuk terus menggunakan *Smartphone*, meskipun penggunaan *Smartphone* sudah mengganggu istirahat, aktivitas belajar, dan interaksi langsung dengan orang sekitar. Oleh karena itu, upaya penting untuk mengurangi kecanduan *Smartphone* remaja adalah meningkatkan Kontrol diri. Ini dapat dicapai dengan mengajarkan remaja cara mengelola waktu mereka, mengawasi keluarga mereka, mendapatkan dukungan dari sekolah mereka, dan terlibat dalam aktivitas yang tidak memerlukan penggunaan *Smartphone*.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMA Negeri 3 Lamongan mengenai hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan Kontrol diri dengan kecanduan *Smartphone* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *FoMO* kategori sedang, sebagian besar memiliki Kontrol diri kategori sedang, dan hampir sebagian besar mengalami kecanduan *Smartphone* kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan kecanduan *Smartphone* pada remaja di SMA Negeri 3 Lamongan dengan kekuatan hubungan yang lemah dan arah hubungan positif ($r = 0,239$; $p = 0,000 < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa semakin banyak *FoMO* yang dimiliki remaja, semakin kuat kecanduan *Smartphone*. Selain itu, Hubungan yang signifikan antara Kontrol diri dan kecanduan *Smartphone* pada remaja di SMA Negeri 3 Lamongan dengan kekuatan hubungan yang lemah dan arah hubungan negatif ditemukan ($r = -0,311$; $p = 0,000 < 0,05$), yang menunjukkan bahwa Kontrol diri yang lebih baik terkait dengan tingkat kecanduan *Smartphone* yang lebih rendah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dua faktor yang berkontribusi pada kecanduan *Smartphone* remaja di SMA Negeri 3 Lamongan adalah ketakutan kehilangan waktu (*FoMO*) dan Kontrol diri. Diharapkan bahwa salah satu cara untuk mengurangi risiko kecanduan *Smartphone* pada remaja ini adalah dengan meningkatkan Kontrol diri dan mengelola ketakutan kehilangan waktu.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. A. Imasria Wahyuliarmy and C. Ayu Kumala Sari, "Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial," *IDEA J. Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 100–114, Oct. 2021, doi:10.32492/idea.v5i2.5204.
- [2]. F. Fitriana, A. Ahmad, and F. Fitria, "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga," *Psikoislamedia J. Psikol.*, vol. 5, no. 2, p. 182, Feb. 2021, doi:10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898.
- [3]. G. Nuranti, "Profil Durasi Screen Time dan Tingkat Stres Paska Pembelajaran Online pada Calon Guru Biologi," *J. Bioterdidik Wahana Ekspresi Ilm.*, vol. 10, no. 3, Dec. 2022, doi:10.23960/jbt.v10.i3.26477.
- [4]. N. M. Jalal, Rahmawati Syam, St.Hadjar Nurul Istiqamah, I. Irdianti, and Muhrajan Piara, "Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak," *PaKMas J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 420–426, Nov. 2022, doi:10.54259/pakmas.v2i2.1311.
- [5]. M. Ahmead, E. Maqboul, E. Alshawish, and M. Dweib, "The prevalence of *Smartphone* addiction and its related risk factors among Palestinian high school students: a *cross-sectional* study," *Front. Psychiatry*, vol. 16, no. September, pp. 1–13, 2025, doi:10.3389/fpsyt.2025.1636080.
- [6]. L. Marini, W. Hendriani, and P. Y. Wulandari, "Gambaran *Problematic Smartphone use* Pada Remaja," *PsikobuletinBuletin Ilm. Psikol.*, vol. 5, no. 1, p. 43, 2024, doi:10.24014/pib.v5i1.26477.
- [7]. D. K. Nuramadan, Z. Muttaqin, V. Fauziah Fatah, and D. Z., "Ketergantungan Handphone pada Remaja," *J. Keperawatan Indones. Florence Nightingale*, vol. 3, no. 1, pp. 31–36, 2023, doi:10.34011/jkifn.v3i1.1377.
- [8]. N. Aryanty and I. Maria, "Adiksi Internet: Studi Pada Remaja Sma Kota Jambi," *Jmj*, vol. 10, pp. 493–504, 2022, [Online]. Available: <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/21476/14416>
- [9]. N. I. Haerunisya, W. P. Zzahrani, A. S. Sari, and Z. A. Windarti, "Sosialisasi Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak SD Negeri Maguwoharjo 1," *GIAT Teknol. untuk Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 69–77, 2023, doi:10.24002/giat.v2i1.7232.

- [10]. J. D. Elhai, H. Yang, and C. Montag, "Fear of Missing Out (FoMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use," *Brazilian J. Psychiatry*, vol. 43, no. 2, pp. 203–209, 2021, doi:10.1590/1516-4446-2020-0870.
- [11]. R. Servidio, "Fear of Missing Out and self-esteem as mediators of the relationship between maximization and problematic Smartphone use," *Curr. Psychol.*, vol. 42, no. 1, pp. 232–242, 2023, doi:10.1007/s12144-020-01341-8.
- [12]. Y. Wacks and A. M. Weinstein, "Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults," *Front. Psychiatry*, vol. 12, May 2021, doi:10.3389/fpsyt.2021.669042.
- [13]. G. Fu, M. Zhang, J. Ou, and C. Chen, "The Relationship Between Self-control and Mobile Phone Addiction in Chinese College Students: The Mediating Roles of Fear of Missing Out and Stress," *Res. Sq.*, vol. NA, no. NA, pp. 1–17, 2023.
- [14]. W. Amelisastri, H. Yandri, and F. I. Kholidin, "Fear of Missing Out (FOMO): Exploring Its Relationship with Self-Control and Self-Regulation in College Students," *Bul. Konseling Inov.*, vol. 4, no. 2, pp. 122–132, 2024, doi:10.17977/um059v4i22024p122-132.
- [15]. D. Borges, O. Santos, I. Moura, I. R. Ferreira, A. P. Macedo, and A. Taveira, "On-Off Childhood ? A Rapid Review of the Impact of Technology on Children ' s Health," pp. 1–27, 2025.
- [16]. A. Haddock, N. Ward, R. Yu, and N. O. Dea, "Positive Effects of Digital Technology Use by Adolescents : A Scoping Review of the Literature," 2022.
- [17]. B. Mau and J. Gabriela, "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini," *Excel. Deo J. Teol. Misiologi, dan Pendidik.*, vol. 5, no. 1, pp. 99–110, 2021, doi:10.51730/ed.v5i1.70.
- [18]. K. M. von Deneen, H. Hussain, J. Waheed, W. Xinwen, D. Yu, and K. Yuan, "Comparison of frontostriatal circuits in adolescent nicotine addiction and internet gaming disorder," *J. Behav. Addict.*, vol. 11, no. 1, pp. 26–39, Mar. 2022, doi:10.1556/2006.2021.00086.
- [19]. U. Volpe *et al.*, "COVID-19-Related Social Isolation Predispose to Problematic Internet and Online Video Gaming Use in Italy," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 3, p. 1539, Jan. 2022, doi:10.3390/ijerph19031539.
- [20]. A. Kovan, M. Yıldırım, and A. Gülbahçe, "The relationship between Fear of Missing Out and social media addiction among Turkish Muslim students: A serial mediation model through self-control and responsibility," *Soc. Sci. Humanit. Open*, vol. 10, no. June, 2024, doi:10.1016/j.ssaho.2024.101084.
- [21]. B. Amalia Faron and D. Hastuti, "Online Gaming Behavior Among Junior High School Students: the Role of Parental Control, Fear of Missing Out (FoMO), and Self-Control," *J. Ilmu Kel. dan Konsum.*, vol. 17, no. 1, pp. 65–76, 2024, doi:10.24156/jikk.2024.17.1.65.
- [22]. I. Yosep, R. Hikmat, and A. Mardhiyah, "Preventing Cyberbullying and Reducing Its Negative Impact on Students Using E-Parenting: A Scoping Review," *Sustain.*, vol. 15, no. 3, pp. 261–273, 2023, doi:10.3390/su15031752.
- [23]. D. Alt, "Students' Wellbeing, Fear of Missing Out, and Social Media Engagement for Leisure in Higher Education Learning Environments," *Curr. Psychol.*, vol. 37, no. 1, pp. 128–138, 2018, doi:10.1007/s12144-016-9496-1.
- [24]. J. D. Elhai, H. Yang, D. Rozgonjuk, and C. Montag, "Addictive Behaviors Using machine learning to model problematic Smartphone use severity : The significant role of Fear of Missing Out," *Addict. Behav.*, vol. 103, no. December 2019, p. 106261, 2020, doi:10.1016/j.addbeh.2019.106261.

- [25]. M. Graphic and M. Sosial, "Perancangan Motion Graphic ' *FoMO* Tidak 100 % Salah Kalian ' Bagi Anak Muda Di Indonesia," vol. 3, no. 1, 2022.
- [26]. D. Ambarwati, K. Zikrinawati, U. Islam, and N. Walisongo, "Media sosial dan dampaknya terhadap perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* di kalangan remaja," vol. 4, no. 2, pp. 76–85, 2025.
- [27]. D. A. Vania *et al.*, "hubungan kecanduan telepon pintar (*Smartphone* addiction) dengan kecenderungan perilaku phone snubbing (*phubbing*) pada remaja kelas x di sman 3 tuban," pp. 12–23.
- [28]. H. Kim, J. Min, K. Min, T. Lee, and S. Yoo, "Relationship among family environment , self- control , friendship quality , and adolescents ' *Smartphone* addiction in South Korea : Findings from nationwide data," pp. 1–13, 2018.
- [29]. D. J. Phipps, M. S. Hagger, and K. Hamilton, "Evidence inhibitory self-control moderates effects of habit on complex but not simple health behaviors.," *Appl. Psychol. Health Well. Being.*, vol. 17, no. 1, p. e12642, Feb. 2025, doi:10.1111/aphw.12642.
- [30]. M. T. Hapsari and H. Yuliasari, "Pengaruh Kontrol diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Self-Harm Pada Remaja Di Yogyakarta Mayang Triamirta Hapsari 1 , Hesty Yuliasari 2," vol. 3, no. 3, pp. 174–184, 2025.
- [31]. A. Zaki, I. Nasution, and N. Daulay, "Implementation of Information Services Through Self Control Strategies in Overcoming *Smartphone* Addiction in Students," vol. 7, no. 3, pp. 396–404, 2023.
- [32]. R. Wulandari, N. Triastuti, and H. Alawiyah, "Sosialisasi Kontrol diri dalam Menekan Perilaku Konsumtif Remaja di SMA Swasta Nasional Petatal Socialization of Self-Control in Reducing Adolescent Consumptive Behavior at Petatal National Private High School," vol. 3, no. 2, pp. 54–61, 2025.
- [33]. R. M. Ryan and E. L. Deci, "Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective : Definitions , theory , practices , and future directions," *Contemp. Educ. Psychol.*, vol. 61, no. April, p. 101860, 2020, doi:10.1016/j.cedpsych.2020.101860.
- [34]. R. M. Manik, J. Maria, A. Simanjuntak, R. Oktaviance, and B. Ambarita, "Description Of Knowledge , Self-Control , And Family Support In Adolescents In Obesity Prevention," vol. 10, no. 1, pp. 335–346, 2025.