

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP NOMOPHOBIA
YANG DIMEDIASI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA
GENERASI Z DI BANDUNG RAYA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi



Disusun Oleh:
Farah Zhafirah
1904078

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP NOMOPHOBIA
YANG DIMEDIASI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA
GENERASI Z DI BANDUNG RAYA**

Oleh:

**Farah Zhafirah
1904078**

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan

© Farah Zhafirah
Universitas Pendidikan Indonesia
Maret 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian dengan dicetak ulang, difoto kopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

FARAH ZHAFIRAH
NIM. 1904078

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP NOMOPHOBIA
YANG DIMEDIASI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA
GENERASI Z DI BANDUNG RAYA**

Disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbing I



Drs. HM. Engkos Kosasih, M.Pd
NIP. 19611002 198403 1 004

Pembimbing II



Farhan Zakariyya, M.Psi, Psikolog
NIP. 19920109 201903 1 016

Mengetahui,
Ketua Program Studi Psikologi



Dr. Sri Maslihah, M.Psi, Psikolog
NIP. 19700726 200312 2 001

SKRIPSI INI TELAH DIAJUKAN PADA

Hari/Tanggal : Senin, 20 Maret 2023
Waktu : 08.00 – 09.00 WIB
Tempat : Ruang Sidang I, Program Studi Psikologi
Gedung Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas
Pendidikan Indonesia

Penguji terdiri dari:

Penguji I



Dr. Sri Maslihah, M.Psi, Psikolog

NIP. 19700726 200312 2 001

Penguji II



Helfi Hsan, M.si

NIP. 19750912 200604 1 002

Penguji III



Drs. HM. Engkos Kosasih, M.Pd

NIP. 19611002 198403 1 004

Tanggung jawab yuridis ada pada:

Peneliti,



Farah Zhafirah

NIM. 1904078

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “**Pengaruh Kontrol Diri terhadap Nomophobia yang Dimediasi oleh *Fear of Missing Out (FOMO)* pada Generasi Z di Bandung Raya**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan ataupun pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya sendiri

Bandung, Februari 2023
Peneliti,

Farah Zhafirah
NIM. 1904078

KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang luar biasa peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yakni Allah *subhanahu wata'ala*. yang telah memberikan segala kemudahan dan kelancaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Nomophobia yang Dimediasi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z di Bandung Raya.”**

Shalawat serta salam tidak lupa semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada junjungan dan panutan kita Rasulullah Muhammad SAW. Beserta keluarganya, sahabatnya, tabi'in dan tabi'ut tabi'in, hingga kepada kita selaku umatnya di akhir zaman Aamiin ya Rabbal 'aalamiin.

Skripsi ini ditujukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari dalam pembuatan skripsi ini peneliti sedikitnya mengalami kesulitan dan hambatan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki, tapi berkat usaha dan kerja keras yang disertai rasa tanggung jawab, akhirnya peneliti dapat menyelesaikannya. Peneliti mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun guna perbaikan dalam penyusunan penelitian di masa yang akan datang. Peneliti berharap semoga laporan skripsi ini dapat bermanfaat bagi khasanah keilmuan psikologi dan bagi pembaca pada umumnya.

Bandung, Februari 2023
Peneliti,

Farah Zhafirah
NIM. 1904078

UCAPAN TERIMAKASIH

Selesainya skripsi dengan judul **“Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Nomophobia yang Dimediasi Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z di Bandung Raya”** ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dukungan dari banyak pihak yang telah memberikan masukan-masukan kepada penulis. Karena itu, dengan segala hormat penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, Prof. Dr. M. Solehuddin, M.Pd., M.A., beserta jajarannya.
2. Bapak Dr. Rudi Susilana, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan.
3. Ibu Dr. Sri Maslihah, M.Psi, Psikolog selaku ketua Program Studi Psikologi.
4. Bapak Drs. HM. Engkos Kosasih, M.Pd dan Bapak Farhan Zakariyya, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan masukan, dukungan, dan motivasi kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ismawati Kosasih, M.Si selaku dosen wali yang telah membantu peneliti dalam mengikuti dan menyelesaikan studi pada Program Studi Psikologi.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi UPI yang telah memberikan dukungan, ilmu, dan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua peneliti, Bapak Lili Mulyana dan Ibu Ratna Rezeki yang dengan penuh kesabaran membesarkan, mendidik, mendoakan, memberikan semangat, dukungan, dan hal lainnya baik secara materil maupun immateril yang tak ternilai demi kelancaran studi peneliti. Semoga kelak peneliti dapat membanggakan dan membahagiakan keluarga.
8. Keluarga peneliti, kakak, adik, dan keluarga lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, dan doa-doa yang baik kepada peneliti.
9. Partisipan penelitian yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

10. Sahabat seperjuangan, Reza Hasan Gautama, yang banyak memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
11. Sahabat tercinta di Program Studi Psikologi UPI, Ferina Febriansyah, Haifa Rosaprila, Devinna Nursholihah, Narya Rahma, dan Anita Swastika yang senantiasa kebersamai, memberikan dukungan, dan memberikan bantuan kepada peneliti selama masa perkuliahan.
12. Sahabat-sahabat peneliti sejak kecil dan sejak sekolah yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu bersedia menampung keluh kesah peneliti selama mengerjakan skripsi.
13. Sahabat dan teman-teman seperjuangan di Program Studi Psikologi UPI angkatan 2019 yang senantiasa berjuang bersama untuk saling memberikan bantuan, dukungan, dan motivasi sejak awal perkuliahan hingga saat ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian hingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Semoga segala bantuan, dorongan, dan bimbingan yang telah diberikan kepada peneliti, baik secara langsung maupun tidak langsung mendapat balasan baik dari Tuhan Yang Maha Esa.

ABSTRAK

Farah Zhafirah (1904078). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Nomophobia yang Dimediasi *Fear of missing out* (FOMO) pada Generasi Z di Bandung Raya. Skripsi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung (2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *fear of missing out* (FOMO) dalam memediasi pengaruh kontrol diri terhadap nomophobia pada Generasi Z di Bandung Raya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* berupa *accidental sampling* dengan sampel 502 orang Generasi Z di Bandung Raya dengan usia 18 – 24 tahun. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu *Brief Self-Control Scale* (BSCS) (13 item; $\alpha = 0,88$), *Fear of Missing Out Scale* (FOMOs) (7 item; $\alpha = 0,79$), dan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) (18 item; $\alpha = 0,95$). Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear dan regresi jalur. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan uji sobel untuk menguji hipotesis mediasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) terdapat pengaruh negatif yang signifikan pada kontrol diri terhadap nomophobia, (2) terdapat pengaruh negatif yang signifikan pada kontrol diri terhadap *fear of missing out*, (FOMO) (3) terdapat pengaruh yang signifikan dari *fear of missing out* (FOMO) terhadap nomophobia, dan (4) *fear of missing out* (FOMO) memediasi pengaruh kontrol diri terhadap nomophobia secara signifikan pada Generasi Z di Bandung Raya.

Kata Kunci: Kontrol Diri, *Fear of Missing Out*, Nomophobia, Generasi Z

ABSTRACT

Farah Zhafirah (1904078). The Influence of Self-Control on Nomophobia Mediated by Fear of Missing Out (FOMO) among Generation Z in Bandung Raya. Psychology, Faculty of Education, Indonesia University of Education (UPI), Bandung (2023).

This study aims to examine the role of fear of missing out (FOMO) in mediating the effect of self-control on nomophobia in Generation Z in Bandung Raya. This study uses a quantitative approach. The sampling technique used was non-probability sampling in the form of accidental sampling with a sample of 502 Generation Z people in Bandung Raya, aged 18-24 years. The instruments in this study used three scales, namely the Brief Self-Control Scale (BSCS) (13 items; $\alpha = 0.88$), the Fear of Missing Out Scale (FOMOs) (7 items; $\alpha = 0.79$), and the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) (18 items; $\alpha = 0.95$). The data analysis technique used is linear regression and path regression. In addition, this study also uses the Sobel test to test the mediation hypothesis. The results of this study indicate that (1) there is a significant negative effect on self-control on nomophobia, (2) there is a significant negative effect on self-control on the fear of missing out, (FOMO) (3) there is a significant effect on the fear of missing out missing out (FOMO) on nomophobia, and (4) fear of missing out (FOMO) significantly mediates the effect of self-control on nomophobia in Generation Z in Greater Bandung.

Kata Kunci: *Self-Control, Fear of Missing Out, Nomophobia, Generation Z*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Nomophobia	7
2.1.1 Pengertian Nomophobia.....	7
2.1.2 Karakteristik Nomophobia.....	8
2.1.3 Dimensi Nomophobia	9
2.1.4 Faktor-Faktor Penyebab Nomophobia	10
2.2 Kontrol Diri (<i>Self-Control</i>)	12
2.2.1 Pengertian Kontrol Diri (<i>Self-Control</i>)	12
2.2.2 Dimensi Kontrol Diri	13
2.2.3 Faktor-Faktor Penyebab Kontrol Diri	14
2.3 <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	15
2.3.1 Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	15
2.3.2 Karakteristik <i>Fear of Missing Out</i>	16
2.3.3 Dimensi <i>Fear of Missing Out</i>	16

2.3.4 Faktor-Faktor Penyebab <i>Fear of Missing Out</i>	17
2.4 Kerangka Pemikiran	19
2.5 Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODE	23
3.1 Desain Penelitian	23
3.2 Populasi dan Sampel	23
3.2.1 Populasi.....	23
3.2.2 Sampel.....	23
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	24
3.3.1 Variabel Penelitian.....	24
3.3.2 Definisi Operasional	25
3.4 Instrumen Penelitian.....	25
3.4.1 Kontrol Diri (<i>self-control</i>).....	25
3.4.2 <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	27
3.4.3 Nomophobia.....	28
3.5 Prosedur Penelitian	30
3.5.1 Persiapan	30
3.5.2 Pelaksanaan.....	30
3.5.3 Pengolahan data	31
3.6 Analisis Data	31
3.6.1 Statistik deskriptif	31
3.6.2 Statistik Inferensial	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Gambaran Umum Demografis.....	36
4.2 Analisis Deskriptif Penelitian	38
4.2.1 Kontrol Diri.....	38
4.2.2 <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	39
4.2.3 Nomophobia.....	40
4.3 Uji Hipotesis.....	42

4.3.1 Pengaruh Kontrol Diri terhadap Nomophobia.....	42
4.3.2 Pengaruh Kontrol Diri terhadap FOMO	45
4.3.3 Pengaruh FOMO terhadap Nomophobia	48
4.3.4 Pengaruh Kontrol Diri terhadap Nomophobia yang dimediasi oleh FOMO pada Generasi Z di Bandung Raya	52
4.6 Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V PENUTUP	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Implikasi.....	60
5.3 Rekomendasi.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN	71

DAFTAR PUSTAKA

- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., & Sahranç, Ü. (2015). Self-control/management And Internet Addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3), 95–100. <https://doi.org/10.15345/iojes.2015.03.016>
- Amandeep, M. S., Mathur, D. M., & Jeenger, J. (2019). Indian nursing students' attitudes toward mental illness and persons with mental illness. *Industrial Psychiatry Journal*, 195–201. <https://doi.org/10.4103/ipj.ipj>
- Angesti, R., & Oriza, I. R. (2018). Peran *Fear of missing out* (FOMO) Sebagai Mediator antara Kepribadian dan Penggunaan Internet Bermasalah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 790–800.
- Aprilia, N. (2020). *Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel*. 8(2), 249–254.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari *Smartphone* (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 6(2), 15–20.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). *Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta: APJII
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ *fear of missing out* and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>

- Cahyadi, A. (2021). Gambaran Fenomena *Fear of missing out* (FOMO) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa. *Widya Warta*, 2, 146–154.
- de Ridder, D., Kroese, F., & Gillebaart, M. (2018). Whatever happened to self-control? A proposal for integrating notions from trait self-control studies into state self-control research. *Motivation Science*, 4(1), 39–49. <https://doi.org/10.1037/mot0000062>
- Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health. *National Journal of Community Medicine | Volume*, 8(11), 688–693. www.njcmindia.org
- Fajri, F. V., & Karyani, U. (2021). *On College Students: Testing The Relationship Intensity Of Social Media Use And Self-Control*. 47–58.
- Fathoni, A., & Asiyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 63–74. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542>
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial TikTok. *Share : Social Work Journal*, 10(2), 199. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-gultekin, G., Gemikonakli, O., & Hamutoglu, D. M. (2018). *Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students*. 13(4), 549–561.
- Ghozali, I. (2016) Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gökalp, Z. Ş., Saritepeci, M., & Durak, H. Y. (2022). The relationship between self-control and procrastination among adolescent: The mediating role of multiscreen addiction. *Current Psychology*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02472-2>
- Guan, Y., & He, J. (2018). The effect of state self-control on the intertemporal decisions made by individuals with high and low trait self-control. *PLoS ONE*, 13(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195333>
- Helni, A., & Hidayat, B. (2021). Solusi Gangguan *Smartphone* Addiction Berdasarkan Pendekatan Psikologi Islam. *Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 66–78.

- Hidayati, J., Widiyanti, E., & Nurlianawati, L. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 429–436. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Imaddudin. (2020). *Fear of missing out (FOMO) dan Konsep Diri Generasi Z Ditinjau dari Aspek Komunikasi. JPRMEDCOM: Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal*, 2(1), 24–39. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JPRMEDCOM>
- indonesiabaik.id. (2023, February). *Orang Indonesia Betah Screen Time*. Indonesiabaik.Id. <https://indonesiabaik.id/infografis/orang-indonesia-betah-screen-time>
- Islami, Z. M. N. (2020). *Pengaruh Fear of Missing Out, Kontrol Diri, Narsisme, dan Strategi Koping Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa di Jabodetabek*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Jahrami, H., Abdelaziz, A., Binsanad, L., Alhaj, O. A., Buheji, M., Bragazzi, N. L., Saif, Z., BaHammam, A. S., & Vitiello, M. V. (2021). The Association Between Symptoms of Nomophobia, Insomnia and Food Addiction among Young Adults: Findings of an Exploratory Cross-Sectional Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020711>
- Kemendikbud dan Ristekdikti. (2021). *Gen Z Dominan, Apa Maknanya bagi Pendidikan Kita?* <https://puslitjakdikbud.kemdikbud.go.id/produk/artikel/detail/3133/gen-z-dominan-apa-maknanya-bagi-pendidikan-kita>
- Kurnia, E. A., Satiadarma, M. P., & Wati, L. (2021). The Relationship Between Nomophobia and Poorer Sleep Among College Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 570, 1254–1261.
- Li, S., Ren, P., Chiu, M. M., Wang, C., & Lei, H. (2021). The Relationship Between Self-Control and Internet Addiction Among Students: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755>
- Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>

- Maryani, D. N., Dewi, E. M. P., & Nurdin, M. N. H. (2021). Hubungan antara Harga Diri dan Nomophobia pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa UNM*, 1(1).
- Maza, S., & Amalia, 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), 148–157. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Mudrikah, C. (2019). *Hubungan Antara Sindrom FOMO (Fear of Missing Out) dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja* (Vol. 3). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Neuman, W. L. (William L. (2014). *Social research methods : Qualitative and Quantitative Approaches*.
- Noorisa, G., & Hariyono, D. S. (2022). Kontrol Diri Terhadap Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 2(2).
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of *fear of missing out*. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Oktarina, D. C., & Adelina, I. (2020). Pengaruh Self-Control terhadap Grit pada Mahasiswa yang Menjadi Panitia Kegiatan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 15–26. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2258>
- Olivencia-Carrión, M. A., Ferri-García, R., Rueda, M. del M., Jiménez-Torres, M. G., & López-Torrecillas, F. (2018). Temperament and characteristics related to nomophobia. *Psychiatry Research*, 266, 5–10. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.04.056>
- 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>
- Putra, A. D. (2018). *Hubungan Antara Fear of Missing Out dengan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram pada Masa Transisi Menuju Dewasa*. Universitas Sanata Dharma.
- Putri, N. A. (2019). *Hubungan Antara Self Control Dengan Kecenderungan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Mahasiswa*.

- Rabathy, Q. (2021). Nomophobia Sebagai Gaya Hidup Mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Linimasa*, 1(1), 33–44.
- Rafika, N. (2017). *Hubungan Nomophobia dengan Interaksi Sosial Tatap Muka pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *JURNAL Keperawatan*, 1(2), 49–55. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Rahmi, K. H., & Sukarta, C. C. (2020). *Fear of missing out* dengan Nomophobia pada Mahasiswa. In *Jurnal Social Philantropic* (Vol. 1, Issue 2).
- Rasyida, N. A. (2020). *Hubungan antara Self-Control dan Fear of Missing Out dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) pada Penggemar Korean Pop*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Ritonga, R. S., Mudjiran, & Kiram, Y. (2018). Contribution of Self-Control and Social Skills on the Tendency Social Media Addiction. *Conferences on Educational, Social Sciences and Technology*, 4(1), 48–53. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i1.1081>
- Sapulete, C. W., & Ambarwati, K. D. (2021). Hubungan Antara Self Control Dengan Nomophobia pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Psikogenesis*, 9(2).
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Sari, P., & Pratisti, W. D. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Pengguna Facebook. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–10.
- Septiana, R. C. (2021). *Lebih dari Separuh “Generasi Z” Kecanduan Ponsel*. KOMPAS.Com. <https://tekno.kompas.com/read/2018/02/24/15094817/lebih-dari-separuh-generasi-z-kecanduan-ponsel>
- Sianipar, N. A., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of missing out* (FOMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.

- Stavrova, O., Pronk, T., & Kokkoris, M. D. (2020). Finding meaning in self-control: The effect of self-control on the perception of meaning in life. *Self and Identity*, 19(2), 201–218. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1558107>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono., & Susanto, A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. Bandung: Alfabeta
- Sujarwo, S., & Rosada, M. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of missing out* pada Pengguna Media Sosial. *Online) Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 2715–6206. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1>
- Sulistiyani, E., Tyas, S. H. Y., Novanuari, M., & Dwisapta, M. R. (2022). Nomophobia: A new disease epidemic among students during the era of online learning. *Bali Medical Journal*, 11(2), 970–975. <https://doi.org/10.15562/BMJ.V11I2.3425>
- Stillman, D. & Stillman, J. (2018). *Generasi Z: Memahami Karakter Generasi Baru yang akan Mengubah Dunia Kerja*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. In *Journal of Personality* (Vol. 72, Issue 2). Blackwell Publishing.
- Tanoto, K., Suryani, E., & Joewana, S. (2020). Relationship between Nomophobia and Attention among Medical Students in Jakarta. *Althea Medical Journal*, 7(4), 211–215. <https://doi.org/10.15850/amj.v7n4.2033>
- Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive *Smartphone* Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.669042>
- Wibowo, W. A. C., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Self-control dengan Online Gaming Addiction pada Mahasiswa di Surabaya. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 78–86. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(August), 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>