

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA PENGGUNA YOUTUBE

Naomi Soetikno¹ & Clarita Andreane²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: naomis@fpsi.untar.ac.id

²Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: clarita.705180058@stu.untar.ac.id

Masuk : 29-06-2022, revisi: 20-10-2023, diterima untuk diterbitkan : 24-10-2023

ABSTRACT

Currently, internet access is getting easier and the speed of social media is making every individual in the world want to immediately know the development of information. Fear of missing out (FOMO) is a risk experienced by adolescents who are classified as not yet capable enough to regulate themselves. FOMO that may be experienced by teenagers has the risk of making teenagers neglect their responsibilities, be consumptive, be exposed to crime or sexual harassment content, to decrease their mental and physical health. This study aims to determine the relationship between self-regulation and FOMO in adolescents aged 12 -18 years. The non-experimental quantitative method was carried out by distributing research questionnaires, namely the Short Self Regulation Questionnaire and the Fear of Missing Out Scale with the sampling technique of purposive sampling. Research data was obtained from 386 participants and processed using the Spearman Correlation technique to determine the relationship between self-regulation and fear of missing out among adolescents. The results showed that the research hypothesis was accepted, namely that there was a significant negative relationship between self-regulation and fear of missing out ($r = -0.176$ and p value = $0.001 < 0.05$) in adolescents. Additional data also analyzes the differences in self-regulation based on the activeness of adolescents in interacting with parents and by gender. Additional analysis results showed that adolescents who actively interacted with their parents had higher self-regulation than adolescents who were less active in interacting with their parents and that female self-regulation was better than male self-regulation.

Keywords: Fear of missing out, self regulation, adolescence

ABSTRAK

Saat ini semakin mudahnya pengaksesan internet dan cepatnya laju media sosial membuat setiap individu di dunia ingin segera mengetahui perkembangan informasi. *Fear of missing out* (FOMO) atau perasaan takut tertinggal berisiko dialami remaja yang tergolong belum cukup mampu untuk meregulasi diri mereka. FOMO yang mungkin dialami para remaja berisiko membuat remaja lalai terhadap tanggung jawab, bersikap konsumtif, terpapar oleh konten kejahatan atau pelecehan seksual hingga menurunnya kesehatan mental dan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan FOMO pada remaja usia 12 -18 tahun. Metode kuantitatif non-eksperimental dilakukan dengan menyebarkan kuesioner penelitian yaitu *Short Self Regulation Questionnaire* dan *Fear of Missing Out Scale* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Didapatkan data penelitian dari 386 partisipan dan diolah menggunakan teknik Spearman Correlation untuk mengetahui hubungan regulasi diri dan *fear of missing out* para remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan *fear of missing out* ($r = -0.176$ dan nilai $p = 0.001 < 0.05$) pada remaja. Data tambahan juga menganalisis mengenai perbedaan regulasi diri berdasarkan keaktifan remaja berinteraksi dengan orang tua dan berdasarkan jenis kelamin. Hasil analisis tambahan menunjukkan remaja yang aktif berinteraksi dengan orang tua memiliki regulasi diri yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang kurang aktif berinteraksi dengan orang tua dan regulasi diri remaja perempuan lebih baik dibandingkan regulasi diri remaja laki-laki.

Kata Kunci: Fear of missing out, regulasi diri, remaja

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia *Youtube* adalah platform atau media sosial yang paling diminati yaitu 93,8% (rentang usia 16 – 64 tahun) atau 107 juta jiwa penduduk Indonesia menggunakan *Youtube*, dan menghabiskan 25,9 jam per bulan untuk platform ini (We are social, 2021). *Youtube* mampu memberikan segala informasi yang dibutuhkan remaja maupun individu dewasa. Konten dalam

Youtube berupa *gaming video* dan *vlog* yang menghibur bahkan mampu memberikan pelajaran hidup, video tutorial yang memudahkan dalam memahami suatu teknis, kuliner, komedi atau video *unboxing*. Tidak heran saat ini *Youtube* menjadi platform nomor satu yang paling sering dikunjungi dan dinikmati kontennya (We are social, 2021). Berbagai alasan seperti *youtube* menggunakan *artificial intelligence* sehingga mampu membuat penontonnya menghabiskan waktu berjam-jam di *Youtube* tanpa merasa bosan, gambaran karir baru menjadi *Youtuber*, aspek psikologi yang seperti keterkaitan (*relatability*) dan ketercapaian (*attainability*) yang dirasakan para penontonnya, dan rasa terlayani kebutuhan dasar psikologis seperti kebutuhan koneksi (*relatedness*), kompetensi (*competence*), dan kontrol (*autonomy*, membuat penontonnya merasa tertarik dan ingin menonton *youtube* lagi dan lagi).

Tingginya penggunaan media sosial seperti *youtube* pada remaja dipengaruhi kondisi remaja yang disebut FOMO atau *Fear of Missing Out* (Oberst et al., 2017). FOMO adalah keinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain karena ketakutan akan tertinggal dari orang lain dan tidak mendapatkan pengalaman yang sama dengan orang lain (Przybylski et al., 2013). FOMO tergolong masalah yang menyebabkan individu menghabiskan banyak waktu pada jejaring sosial dikarenakan ketakutan akan tertinggal perkembangan jejaring sosial, informasi mengenai perkembangan orang lain dan takut akan dikucilkan secara sosial (Coskun & Karayagiz Muslu, 2019). Hal ini sejalan dengan perilaku remaja yang menghabiskan waktu yang lama pada media sosial *youtube*, yaitu keinginan selalu terhubung karena takut tertinggal dari orang lain. Teori motivasi manusia yaitu *self-determination theory* membantu memberikan gambaran mengenai FOMO. Menurut teori *self-determination*, regulasi diri yang baik dan kesehatan psikologis dipengaruhi oleh kepuasan tiga kebutuhan dasar psikologis, yaitu kompetensi, autonomi, dan keterhubungan atau *relatedness*. Hal ini menjelaskan bahwa kepuasan kebutuhan dasar sangat terkait dengan kemampuan meregulasi perilaku. Maka FOMO dapat dimengerti sebagai ketidakmampuan meregulasi diri karena kurangnya kepuasan dari kebutuhan psikologis seseorang (Przybylski et al., 2013). Penelitian oleh Gezgin et al., (2017) menemukan bahwa usia yang paling rentan mengalami FOMO adalah usia dibawah 21 tahun dan FOMO lebih banyak terjadi pada remaja laki-laki dibandingkan remaja perempuan (Anwar et al., 2020; Gezgin et al., 2017).

Remaja adalah tahap ketika individu mengalami perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial. Teori perkembangan psikososial oleh Erikson mengklasifikasikan remaja dalam rentang usia 12 – 18 tahun. Remaja berada dalam tahap perkembangan *identity vs identity confusion* yaitu fase ketika individu mulai mencari tahu tentang identitas dan peran dirinya (McLeod, 2018). Bentuk perilaku pada fase perkembangan ini adalah remaja yang cenderung mengikuti perilaku teman sebayanya dan keingintahuan yang sangat tinggi sebagai bekal untuk berinteraksi dengan teman sebayanya. Perilaku ikut-ikutan pada remaja dikarenakan remaja sedang mencari dan menentukan siapa diri mereka dan lingkungan bagaimana yang cocok untuk mereka, sehingga pada tahapan ini, remaja cenderung mengalami *fear of missing out*. Pada masa remaja juga terjadi perkembangan otak yaitu korteks prefrontal yang berpengaruh dalam penalaran, pengambilan keputusan, dan pengendalian diri. Namun perkembangan korteks prefrontal lebih lambat dibandingkan perkembangan pada sistem limbik. Sistem limbik adalah pusat emosi dan area yang aktif ketika kita merasakan penghargaan (*experiencing reward*). Sistem limbik mengalami kematangan lebih awal dibandingkan korteks prefrontal dan hampir sepenuhnya berkembang pada masa remaja awal (Mueller & others, 2017 dalam Santrock, 2019). Matangnya sistem limbic yang lebih dulu dibandingkan korteks prefrontal, membuat remaja belum mampu untuk mengendalikan nafsu atau dorongan dalam diri mereka.

Fear atau emosi takut adalah suatu obsesi atau pikiran. Emosi yang berada pada sistem limbic pada remaja berkembang lebih dulu dibandingkan korteks prefrontal yang berfungsi untuk mengendalikan diri dan pengambilan keputusan, sehingga emosi takut tertinggal atau *fear of missing out* lebih menguasai diri remaja dibandingkan kemampuan remaja untuk mampu mengendalikan diri. Dorongan yang besar tidak sebanding dengan kemampuan remaja untuk mengendalikan diri atau meregulasi diri. Hal tersebut membuat remaja terdorong untuk terus membuka hp mereka, bahkan sampai tak mengacuhkan prioritas lainnya. Selain dipengaruhi oleh otak remaja, penelitian oleh King et al. (2018) menemukan bahwa regulasi diri remaja juga dipengaruhi oleh teman sebaya dan pola asuh orang tua (Bernier et al., 2010).

Fase remaja juga ditandai dengan berkembangnya seksualitas laki-laki dan perempuan. Pada fase remaja ini, laki-laki dan perempuan mulai mengalami perubahan-perubahan dalam diri mereka. perubahan hormonal dan siklus menstruasi pada wanita yang ditandai dengan hormon estrogen yang tinggi selama fase subur, membuat wanita menjadi kurang impulsif dibandingkan laki-laki. Hal ini membuat dalam aspek pengontrolan diri, saat remaja, perempuan lebih mampu mengendalikan diri dan mengurangi sikap impulsif dibandingkan laki-laki (Hosseini-Kamkar & Bruce Morton, 2014).

2. METODE PENELITIAN

Partisipan pada penelitian ini adalah: (a) individu berjenis kelamin laki-laki atau perempuan; (b) rentang usia 12 hingga 18 tahun; dan (c) menonton *Youtube* hingga menghabiskan 5 - 8 jam perhari. Pengumpulan data dilakukan melalui angket atau kuesioner yang dibagikan secara online melalui *google form*. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *non-experimental sampling* tipe *convenience sampling*. Di dalam penelitian ini, jumlah seluruh partisipan yang terlibat adalah $n = 386$ orang, merupakan remaja dengan rentang usia 12 – 18 tahun yang menggunakan media sosial *youtube*. Berdasarkan data yang diperoleh mayoritas partisipan adalah perempuan yaitu 244 (63.2%). Gambaran partisipan berdasarkan jenis kelamin dilampirkan pada tabel 1.

Tabel 1

Gambaran Partisipan berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis kelamin | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Laki-laki | 142 | 36.8 |
| Perempuan | 244 | 63.2 |
| Total | 386 | 100.0 |

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja yaitu individu usia 12 hingga 18 tahun. Usia yang paling banyak menjadi partisipan adalah usia 16 tahun yaitu sebanyak 120 (31.1%). Gambaran partisipan berdasarkan usia dilampirkan pada tabel 2.

Tabel 2

Gambaran Partisipan berdasarkan Usia

| Usia | Frekuensi | Persentase |
|-------|-----------|------------|
| 12 | 5 | 1.3 |
| 13 | 26 | 6.7 |
| 14 | 52 | 13.5 |
| 15 | 77 | 19.9 |
| 16 | 120 | 31.1 |
| 17 | 55 | 14.2 |
| 18 | 51 | 13.2 |
| Total | 386 | 100.0 |

Berdasarkan keaktifan para remaja berinteraksi dengan orang tua mereka, 226 (58.5%) mengaku aktif berinteraksi atau berbincang dengan orang tua mereka, dan sisanya yaitu 160 (41.5%) mengaku tidak aktif berinteraksi atau berbincang dengan orang tua mereka. Gambaran partisipan berdasarkan keaktifan berinteraksi dengan keluarga dilampirkan pada tabel 3

Tabel 3

Gambaran Partisipan Penelitian berdasarkan Keaktifan Remaja Berinteraksi dengan Orang Tua

| Jenis kelamin | Frekuensi | Persentase (%) |
|--|-----------|----------------|
| Aktif berinteraksi / berbincang dengan orang tua | 226 | 58.5 |
| Tidak Aktif berinteraksi / berbincang dengan orang tua | 160 | 41.5 |
| Total | 386 | 100.0 |

Untuk mengukur instrumen regulasi diri, penelitian ini menggunakan alat ukur *Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)* oleh Carey et al., (2004) dengan hasil koefisien reliabilitas atau *alpha cronbach* (α) untuk 386 sampel penelitian sebesar 0.801 sehingga SSRQ dinilai cukup konsisten untuk mengukur regulasi diri. Untuk mengukur instrumen *fear of missing out*, digunakan alat ukur *Fear of Missing Out Scale (FoMO Scale)* yang disusun oleh Przybylski et al. (2013) dengan hasil koefisien reliabilitas (α) = 0.796.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran regulasi diri yang dilakukan pada sampel penelitian ini mempunyai *mean* empirik sebesar 3.3. Nilai skor maksimum untuk regulasi diri sebesar 4.66 dan skor minimum sebesar 2.07. Berdasarkan data yang diperoleh, bahwa nilai *mean* empirik setara dengan nilai *mean* hipotetik, maka secara umum regulasi diri yang dimiliki partisipan tergolong sedang agak tinggi. Gambaran variabel regulasi diri dilampirkan pada tabel 4.

Tabel 4

Gambaran Variabel Regulasi Diri

| Regulasi diri | Minimum | Maksimum | Mean empirik | Mean hipotetik |
|---------------|---------|----------|--------------|----------------|
| | 2.07 | 4.66 | 3.3 | 3 |

Hasil pengukuran *fear of missing out* yang dilakukan pada sampel penelitian ini mempunyai *mean* empirik sebesar 2.6. Nilai skor maksimum untuk regulasi diri sebesar 4.5 dan skor minimum sebesar 0.9. Berdasarkan data yang diperoleh, bahwa nilai *mean* empirik setara dengan nilai *mean* hipotetik, maka secara umum *fear of missing out* yang dimiliki partisipan tergolong sedang agak rendah. Gambaran variabel regulasi diri dilampirkan pada tabel 5.

Tabel 5

Gambaran Variabel Fear of Missing Out

| Fear of missing out | Minimum | Maksimum | Mean empirik | Mean hipotetik |
|---------------------|---------|----------|--------------|----------------|
| | 0.9 | 4.5 | 2.6 | 3 |

Berdasarkan hasil uji normalitas, didapatkan nilai $p = 0.00$ untuk variabel regulasi diri dan $p = 0.00 < 0.05$ untuk variabel regulasi diri dan *fear of missing out*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa data tidak terdistribusi dengan normal. Simpulan ini mempengaruhi pengujian data utama, yaitu selanjutnya teknik analisis data yang akan digunakan adalah teknik analisis non-parametrik, yaitu teknik korelasi Spearman. Hasil uji normalitas dilampirkan pada tabel 6.

Tabel 6

| Variabel | p | Hasil Uji Normalitas |
|---------------------|------|----------------------|
| Regulasi diri | 0.00 | |
| Fear of missing out | 0.00 | |

Uji linearitas regulasi diri dan *fear of missing out* menunjukkan $F = 1.024$, $p = 0.43$. berdasarkan hasil tersebut dinyatakan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel independen yaitu regulasi diri dan variabel dependent yaitu *fear of missing out* karena nilai p lebih besar dari 0.05. hasil uji linearitas dilampirkan pada tabel 7.

Tabel 7

Hasil Uji Linearitas

| Variabel | Deviation from Linearity | | Kesimpulan |
|--|--------------------------|------|------------|
| | F | p | |
| Regulasi diri dan <i>fear of missing out</i> | 1.024 | 0.43 | Linear |

Berdasarkan hasil data yang telah diolah menggunakan aplikasi SPSS 25, menggunakan teknik analisis data uji korelasi Spearman Correlation diketahui bahwa untuk $N = 386$ serta taraf signifikansi sebesar ($\alpha = 5\%$) didapatkan hasil $r = -0.176$ dan nilai $p = 0.001$. Hasil ini yang menyimpulkan H_1 diterima yaitu terdapat hubungan antara kedua variabel. Nilai negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri remaja, maka semakin rendah *fear of missing out* pada remaja. Hasil uji korelasi dilampirkan pada tabel 8.

Table 8

Hasil Uji Korelasi Variabel Regulasi diri dengan Fear of Missing Out

| Regulasi diri dan <i>Fear of missing out</i> | r | p |
|--|--------|-------|
| | -0.176 | 0.001 |

Analisis data tambahan dilakukan untuk menggambarkan ketujuh dimensi regulasi diri. Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa untuk dimensi *evaluating* dan *searching* pada remaja tergolong tinggi, dan untuk dimensi *receiving*, *formulating*, *implementing*, dan *assessing* pada remaja tergolong sedang, sehingga secara keseluruhan diketahui bahwa regulasi diri remaja tergolong sedang agak tinggi. Gambaran dimensi regulasi diri dilampirkan pada tabel 9.

Tabel 9

Gambaran dimensi regulasi diri

| Kategori Dimensi Regulasi Diri | Persentase (%) | | |
|-----------------------------------|----------------|--------|--------|
| | Rendah | Sedang | Tinggi |
| Receiving | 11.1 | 69.9 | 18.9 |
| Evaluating | 6.0 | 26.9 | 67.1 |
| Searching | 3.9 | 36.8 | 59.3 |
| Formulating | 14.8 | 60.1 | 25.1 |
| Implementing | 4.4 | 64.0 | 31.6 |
| Assessing | 3.4 | 48.7 | 47.9 |

Peneliti juga menguji apakah terdapat perbedaan regulasi diri antara remaja berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Berdasarkan hasil yang diperoleh, diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) regulasi diri pada remaja laki-laki sebesar 95.359 dengan standar deviasi sebesar 13.516, sedangkan nilai rata-rata regulasi diri pada remaja perempuan sebesar 98.385 dengan standar

deviasi 13.974. Nilai *mean* menunjukkan regulasi diri remaja perempuan lebih baik dibandingkan regulasi diri remaja laki-laki. Hasil uji normalitas dengan Kolmogorov Smirnov menunjukkan $p = 0.000 < 0.05$. Oleh karena itu diketahui bahwa distribusi data tidak normal dan dapat dilakukan uji beda dengan menggunakan Uji *Mann-Whitney*. Uji *Man-Whitney* menunjukkan nilai $Z = -2.428$, $p = 0.015 < 0.05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan dari regulasi diri antara remaja laki-laki dan perempuan. Hasil uji beda dilampirkan pada tabel 10.

Tabel 10

Hasil Uji Beda Variabel Regulasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis kelamin | Mean | Standar Deviasi | Z | p |
|---------------|--------|-----------------|--------|-------|
| Laki-laki | 95.359 | 13.516 | -2.428 | 0.015 |
| Perempuan | 98.385 | 13.974 | | |

Selain jenis kelamin, peneliti menguji adanya perbedaan regulasi diri antara remaja yang aktif berinteraksi dengan orang tua dan remaja yang kurang aktif berinteraksi dengan orang tua. Berdasarkan hasil yang diperoleh, diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) regulasi diri pada remaja yang aktif berinteraksi dengan orang tua sebesar 98.743 dengan standar deviasi sebesar 13.779, sedangkan nilai rata-rata regulasi diri pada remaja yang kurang aktif berinteraksi dengan orang tua sebesar 95.1938 dengan standar deviasi 13.766. Nilai *mean* menunjukkan regulasi diri remaja yang aktif berinteraksi dengan orang tua lebih baik dibandingkan regulasi diri remaja yang kurang aktif berinteraksi dengan orang tua. Hasil uji normalitas dengan Kolmogorov Smirnov menunjukkan $p = 0.000 < 0.05$. Oleh karena itu diketahui bahwa distribusi data tidak normal dan dapat dilakukan uji beda dengan menggunakan Uji *Mann-Whitney*. Uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai $Z = -2.410$, $p = 0.016 < 0.05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan dari regulasi diri antara remaja yang aktif berinteraksi dengan orang tua dan remaja yang kurang aktif berinteraksi dengan orang tua. Hasil uji beda dilampirkan pada tabel 11.

Tabel 11

Hasil Uji Beda Variabel Regulasi Diri Berdasarkan Keaktifan Berinterkasi dengan Orangtua

| Keaktifan berinterkasi dengan orang tua | Mean | Standar Deviasi | Z | p |
|--|---------|-----------------|--------|-------|
| Aktif berinterkasi dengan orang tua | 98.743 | 13.779 | -2.410 | 0.016 |
| Kurang aktif berinteraksi dengan orang tua | 95.1938 | 13.766 | | |

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara regulasi diri dan *fear of missing out* pada remaja pengguna youtube, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan *fear of missing out* pada remaja. Hubungan negatif tersebut berarti semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki remaja, maka semakin rendah *fear of missing out* para remaja, begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri remaja, maka semakin tinggi *fear of missing out* para remaja.

Adapun saran yang dapat diberikan peneliti adalah dapat dilakukan penelitian regulasi diri remaja dengan FOMO pada media sosial lainnya dan menggunakan partisipan dengan rentang usia diatas 18 tahun atau dewasa awal, dan untuk saran praktis adalah remaja dapat meningkatkan regulasi diri berdasarkan dimensi regulasi diri yang masih dalam kategori sedang, dan untuk orang tua para remaja untuk dapat membatasi dan mengingatkan remaja mengenai perilaku menonton youtube yang berlebihan akan sangat membantu usaha remaja agar tidak mengalami FOMO.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu serta mendukung jalannya penelitian ini.

REFERENSI

- Anwar, Z., Fury, E. D., & Fauziah, S. R. (2020). *The fear of missing out and usage intensity of social media*. 395(Acpch 2019), 183–187. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.038>.
- Bernier, A., Carlson, S. M., & Whipple, N. (2010). From external regulation to self-regulation: Early parenting precursors of young children's executive functioning. *Child Development*, 81(1), 326–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01397.x>.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001>.
- Coskun, S., & Karayagız Muslu, G. (2019). Investigation of problematic mobile phones use and fear of missing out (FoMO) level in adolescents. *Community Mental Health Journal*, 55(6), 1004–1014. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00422-8>.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156–168.
- Hosseini-Kamkar, N., & Bruce Morton, J. (2014). Sex differences in self-regulation: An evolutionary perspective. *Frontiers in Neuroscience*, 8(8 JUL), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fnins.2014.00233>.
- King, K. M., McLaughlin, K. A., Silk, J., & Monahan, K. C. (2018). Peer effects on self-regulation in adolescence depend on the nature and quality of the peer interaction. *Development and Psychopathology*, 30(4), 1389–1401. <https://doi.org/10.1017/S0954579417001560>.
- McLeod, S. (2018). *Erik erikson's stages of psychosocial development*. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html>.
- 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>.
- 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>.
- Santrock, J. (2019). *Life-Span Development* (7th Ed). McGraw-Hill Higher Education.
- We are social. (2021). *Digital 2021*. We Are Social. <https://wearesocial.com/digital-2021>.