

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah,F. & Fitriana.S. (2021). Penerapan konseling cognitive behavior dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.*Sultan agung fundamental research journal*, 2(1), 11-24.<https://jurnal.unisula.ac.id/index.php/safjrj>
- Anastasya, Y.A. Safarina, N.A. & Safuwan. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dengan kecenderungan FoMO selama pandemic covid-19 pada ibu bekerja.*Jurnal diversita*, 5(2).
- Anjani, W.S. Arumsari, C. & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. *Journal of innovative counseling*, 4(1). 45-56
- Ardini,D.(2017). Hubungan manajemen diri dan orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir kuliah dan organisasi. *Psikoborneo*, 5(4).510-520.
- Arum, L.S. Zahrani, A. & Duha, N.A. (2023). Karakteristik generasi Z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030.*Accounting student research journal*, 2(1). 59-72
- Ayuningtyas, I. (2015). Tingkat Pengaturan Diri dalam Bidang Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(4)
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikogi*. Pustaka belajar.
- Berutu, D.A.T. (2022). Validasi Psikoedukasi Melalui Media Video Untuk Meningkatkan Pengetahuan Self Management Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Malikussaleh. *Skripsi*. Universitas Malikussaleh
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. (1985). *Interviewing strategies for helpers*. Brooks/cole publishing company.
- Fadlurohim, I. Husein, A. Yulia, L. Wibowo, H. Raharjo, T.S. (2019). Memahami Perkembangan Anak Gerasai Alfa Diera Industri 4.0. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(2).178-186
- Farida, N. (2021). Hubungan regulasi diri dengan Fear of Missing Out pengguna instagram pada mahasiswa fakultas psikologi unissula. *Skripsi*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Harlina, & wahyuni, F. (2015). *The academic self management profile of students guidance and counseling sriwijaya university*. Prosiding &workshop seminar international konseling MALINDO.

- Heryana,A. (2020). *Analisis data penelitian kuantitatif*. Universitas esa unggul.
- Hidayati, R. (2013). Model bimbingan kelompok dengan teknik stimulus control untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. *Jurnal bimbingan konseling* 2(2).
- Hulukati, W. & Djibran, M.R. (2018). Analisis perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal bikotetik*, 2(1).73-114.
- Imaddudin.(2020). Fear of missing out (FoMO) dengan konsep diri generasi Z ditinjau dari aspek komunikasi. *Journalism, public relation and media communication studies journal*, 2(1). 24-39.
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/JPRMEDCOM>
- Kalisna, M.D., & Wahyumiani, N. (2021). Hubungan antara sindrom FoMO (fear of missing out) dengan kepercayaan diri siswa pada siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 2 godean sleman tahun ajaran 2019/2020. *Jurnal bimbingan dan konseling*, 5(2).282-285.
- Kusumaina, K. & Satwika, Y.W. (2023). Hubungan antara intensitas pengguna media sosial dengan fear of missing out (FoMO) pada dewasa awal pengguna aktif media sosial dikota Surabaya. *Jurnal penelitian psikologi*, 10(2). 749-764
- Lubis, J.A. Iramadhani, D. & Astuti, W. (2023). Psikoedukasi non-training melalui leaflet untuk meningkatkan pengetahuan self-management pada mahasiswa tingkat awal. *Jurnal riset psikologi*, 6(2). 71-77
- Masi, L.M. Lohmay, I. Febriana. Jemadun, F.V. & Radja, J.A.D. (2022). Self Awarenesses Dan Self Management Mahasiswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Praktikum Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4). 5080-5090
- Muthmainnah, S. (2022). Self management dalam menghadapi stress dimasa pandemi pada mahasiswa yang bekerja. *Islamic guidance and counseling*, 3(2).127-141.
- Nadzirah,S., Fitriani, W., & Yeni, p. (2022). Dampak sindrom fomo terhadap interaksi social pada remaja. *Jurnal pendidikan islam*, 10(1). 54-60.
- Ningtyas, E.B. (2017). Studi tentang self management mahasiswa yang sudah menikah di fakultas ilmu pendidikan unesa. *Junal BK unesa*, 7(2)
- Novita, A.D. (2010). *Kemampuan Manajemen Diri Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Di Universitas Negeri Semarang Skripsi, Fakultas ilmu pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.*

- Nurahaju, R. (2020). Gambaran Manajemen Diri Mahasiswa Saat Pandemic Covid-19 ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14(1)
- Nuraini, R.S.R. Anwar, K. & Aminah.(2020). Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Teknik Self Management di SMP Negeri 4 Murung Pudak. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 6(1)
- Polii, A.F.R. Solang, D.J. Kapahang, G.L. (2023). Hubungan Antara Fear of Missing Out dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. *Jurnal Sains Riset*. 13(3).
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out. *Journal Computers in Human Behavior*, 29(4). 1841-1848. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, L.S, Purnama, D.H, & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of Missing Out Dikota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2).129-147.
- Rahayu, M. (2022). Perbedaan self management pada mahasiwa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir program studi psikologi universitas malikussaleh. *Skripsi*. Fakultas psikologi universitas malikussaleh.
- Risdayanti, K.S. Faradiba, A.T. Syihab, A. (2019). Peranan Fear of Missing Out Terhadap Problematic Social Media USE. *Jurnal Muara Ilmu Sosial,Humaniora, dan Seni*. 3(1). 276-282
- Rothman, D. (2014). A Tsunami of lener called generation Z. http://www.mdle.net/journal/A_Tsunami_of_Leaners_Called_Generation_Z.pdf.
- Savitri, J.A. (2019). Fear of missing out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media social diusia emerging adult hood. *Acta psychologia*, 1(1).87-96. <http://journal.uny.ac.ud/index.php/acta.psychologia>.
- Sianipar, N.A. & Kaloeti, D.V.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
- Siregar, E. (2022). Gambaran fear of missing out (FoMO) pada remaja dikota Makassar. *Skripsi*. Fakultas psikologi universitas bosowa Makassar.
- Sumaggala, K.J., Dhamayanti, W. & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh self management terhadap prestasi belajar mahasiswa STAB kertarajasa, batu. *Perspektif ilmu pendidikan*, 35(2). 149-159. <http://doi.org/vo.21009/pip.352.7>

- Sugiyono.(2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Suryanti, D.E. Parmawati, A. & Muhid, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19:Literatur Review. *Jurnal Ilmiah BK*, 4(2). 181-192
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor nomor 20(2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. <https://pusdiklat.perpusnas.go.id/regulasi/download/6>
- Wegman, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online specific fear of missing out and internet use expectancies contribute to symptoms of internet communication disorder. *Addictive behaviors reports*, 5. 33-42.
- Widarto. (2017). Faktor Penghambat Studi Mahasiswa Yang Tidak Lulus Tepat Waktu Dijurusan Pendidikan Teknik Mesin FT UNY. *Jurnal Dinamika Vokasional Teknik Mesin*. 2(2). 127-138