

FEAR OF MISSING OUT DAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA AWAL

Natasya Devi Filibiana¹ dan Doddy Hendro Wibowo²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana
Gedung H Jalan Diponegoro 52-60, Kec. Sidorejo, Kota Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia

Diterima: Mei 2023	Disetujui: Juli 2023	Diterbitkan: Oktober 2023
--------------------	----------------------	---------------------------

(*) Penulis korespondensi: natasyadevifilibiana@gmail.com

Abstrak

Perkembangan media sosial yang semakin maju mempunyai pengaruh yang besar dalam setiap kehidupan terutama pada remaja awal yang berada dalam masa perkembangan yang rentan akan kecanduan media sosial dan ketakutan tertinggal informasi yang sedang berkembang, hal ini menimbulkan dampak negatif dalam perkembangannya. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial pada remaja awal. Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan 140 remaja awal dari usia 12-15 tahun yang memiliki media sosial sebagai partisipan dalam penelitian ini. Peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Dengan metode analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Ada dua skala yang dipakai dalam penelitian ini, yaitu skala *fear of missing out* dan skala kecanduan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif signifikan ($p < 0.05$) antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial pada remaja awal. Korelasi positif yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka akan semakin tinggi juga kecanduan media sosial. Sebaliknya, semakin rendah *fear of missing out*, maka akan semakin rendah juga kecanduan media sosial. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan untuk remaja awal dalam menggunakan media sosial, sehingga lebih bisa produktif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan membentuk kepercayaan diri untuk keberlangsungan kesehatan psikologis dalam diri individu.

Kata Kunci: *fear of missing out*, kecanduan media sosial, remaja awal

THE RELATIONSHIP BETWEEN *FEAR OF MISSING OUT* AND SOCIAL MEDIA ADDICTION IN EARLY ADOLESCENTS

Abstract

The development of increasingly advanced social media has a major influence on every life, especially in early adolescents who are in a period of development that is vulnerable to social media addiction and fear of being left behind by developing information; this has a negative impact on their development. Therefore, this study aims to see a relationship between the fear of missing out and addiction to social media in early adolescents. This research method is a quantitative correlation with 140 early adolescents aged 12-15 years who have social media as participants in this study. Researchers used the Purposive Sampling technique with the method of data analysis using product moment correlation. This study used two scales: the fear of missing out scale and the social media addiction scale. The results showed a significant positive relationship ($p < 0.05$) between fear of missing out and social media addiction in early adolescents. The positive correlation obtained in this study shows that the higher the fear of missing out, the higher the addiction to social media. Conversely, the lower the fear of missing out, the lower the addiction to social media. The results of this study can be a consideration for early adolescents in using social media so that they can be more productive in carrying out daily activities and form self-confidence for the continuation of psychological health in individuals..

Keywords: *fear of missing out*, social media addiction, early adolescence

Pendahuluan

Perkembangan pesat media sosial saat ini sangat membawa dampak perubahan di bidang teknologi, informasi, dan komunikasi. Kemajuan yang terjadi ditandai dengan aplikasi penghubung yaitu media sosial. Media sosial merupakan sarana yang memberikan kemudahan bagi setiap orang untuk terhubung dengan orang lain dari jarak jauh sekaligus sebagai alat penghubung banyak orang dalam satu linimasa tertentu (Wulandari dan Netrawati, 2020). Bukan hanya itu, media sosial memberikan umpan balik yang membuat antar penggunanya saling berbagi informasi, berhubungan, dan bekerjasama. Berbagai hal yang bisa dilakukan di media sosial menyebabkan remaja menggunakan media sosial secara positif atau negatif (Sari, Ilyas, dan Ildil, 2017). Dampak positif media sosial adalah mempermudah dalam menjalin komunikasi dan berinteraksi, sedangkan dampak negatifnya yaitu berkurangnya interaksi sosial.

Data survei yang diperoleh dari laman Hootsuite *We Are Social* menunjukkan jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia adalah 191 juta orang pada Januari 2022. Jumlah ini telah meningkat 12,35% dibandingkan pada tahun sebelumnya yaitu 170 juta (Ivan, 2022). Dilihat dari data, remaja merupakan urutan tertinggi dalam penggunaan media sosial dengan rentang usia 13-18 tahun (99,16%). Hasil survei tersebut menunjukkan penggunaan media sosial sangat tinggi yaitu pada remaja karena pada masa tersebut mulai munculnya perasaan bahwa segala sesuatu berasal dari media sosial, seperti hiburan, komunikasi, dan perkembangan tren. Riset yang dilakukan oleh Gunawan dkk (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial lebih dari 6 jam per hari termasuk kecanduan media sosial, kecanduan media sosial meningkat karena durasi akses yang bertambah, tingkat kecanduan media sosial pada remaja dalam kategori tinggi.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang melibatkan perubahan dalam dirinya seperti perubahan biologis, sosio-emosional, dan kognitif (Santrock, 2013). Masa remaja awal berada di rentang usia 12 -15 tahun (Monks dan Knoers, 2014). Dalam masa perubahan, remaja awal mulai memiliki ketertarikan dengan lawan jenis, timbulnya rasa kurang percaya diri, suka berimajinasi, memiliki emosi yang tidak stabil, gelisah, suka mengembangkan pikiran baru, dan senang menyendiri (Gunarsa, 2004). Fakta ini menyebabkan remaja awal ingin mencoba hal-hal baru termasuk mengakses media sosial, akses media sosial yang luas membuat remaja awal ingin terus melakukan aktivitas di media sosial karena mendapatkan perhatian dari pengguna lainnya dan muncul kepuasan diri yang membuat kebutuhan mereka terpenuhi. Menurut Felita dkk (2016) ada empat hal yang membuat remaja awal senang mengakses media sosial yaitu untuk mendapatkan perhatian, respon dari pengguna lainnya dari apa yang *diupload*, menimbulkan rasa kecanduan dan menumbuhkan citra diri. Remaja awal merasa media sosial adalah segala-galanya, terkadang mereka melupakan tugas utama mereka yaitu belajar dan tidak baiknya mereka cenderung lupa merawat diri dan menjaga kesehatan. Remaja awal saling berlomba untuk membuat konten menarik yang menyenangkan diri mereka (Rahimaniar dan Nuryono, 2021). Kebutuhan yang berlebihan terhadap media sosial akan menimbulkan kecanduan yang tentunya memberikan dampak yang tidak baik bagi penggunaannya.

Kecanduan media sosial adalah perilaku individu yang menghabiskan banyak waktu di media sosial dan memiliki keinginan untuk terus mengetahui tentang apa saja yang berkembang, hal ini dapat menjadi permasalahan yaitu berkurangnya toleransi virtual, komunikasi dan masalah virtual (Sahin, 2018). Lestari dkk (2020) mendefinisikan kecanduan media sosial sebagai gangguan psikologis dimana individu mengakses media sosial dengan menghabiskan banyak waktu hal ini disebabkan karena

kurangnya kontrol diri. Akses media sosial yang terus menerus akan menimbulkan perilaku kompulsif kearah yang negatif. Menurut Rahimaniar dan Nuryono (2021) individu yang mengalami kecanduan media sosial yang mana terlalu menikmati penggunaan media sosial cenderung merasa kurang puas dengan waktu ketika mengakses media sosial, sehingga hal ini menimbulkan ketidak mampuan dalam mengabaikan media sosial walaupun sebentar, munculnya perasaan cemas ketika tidak mepedulikan media sosial bukan hanya itu media sosial sebagai sarana hiburan saat merasa kesepian dan kehilangan hal-hal yang berharga dan menyenangkan.

Peneliti melakukan wawancara pra-penelitian dengan beberapa remaja awal di SMP Negeri 3 Tulung yang memiliki usia mulai dari 12-15 tahun, didapatkan hasil bahwa dari 8 responden terdapat 5 responden yang mengatakan bahwa dalam waktu satu hari bisa mengakses media sosial sekitar 6-8 jam, ketika sudah menggunakan media sosial terkadang banyak hal yang bisa dilupakan seperti mengerjakan pekerjaan rumah, melakukan aktivitas lainnya, responden juga cenderung merasa cemas dan takut ketika tertinggal informasi dari media sosial, ketika ada tren baru yang muncul cenderung ingin tau dan mengamati bahkan ada yang terkadang ingin mengikuti tren tersebut, bukan hanya itu responden merasa bahwa media sosial membuat mereka lebih baik saat merasakan sedih. Dari penelitian yang disebutkan diatas, remaja awal merasa takut dan cemas ketika tidak terhubung dengan media sosial walaupun hanya sebentar saja, hal ini merupakan beberapa ciri dari FOMO.

FOMO adalah ketakutan dan kecemasan dari individu bahwa sebuah kejadian yang menyenangkan sedang atau akan terjadi di suatu tempat (Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell, 2013). Perasaan ini menimbulkan keinginan berlebihan untuk hadir di situasi tersebut dan terlibat dalam hal tersebut. FOMO dicirikan sebagai perasaan yang kuat untuk terus terhubung dengan orang lain dan apa yang sedang dilakukannya (Przybylski dkk., 2013). Survei dari *MyLife.com* tahun 2012 menyatakan bahwa 56% individu mengalami takut kehilangan moment ketika tidak mengakses media sosial (Azmil, 2013). Selain itu, pada tahun 2012 penelitian di Amerika dan Inggris menyatakan bahwa sekitar 65% remaja mengalami takut akan kehilangan moment (JWT Intelligence, 2013).

Hasil survei *Australian Psychological Society* (Australian Psychological Society) atau APS menunjukkan bahwa tingkat FOMO pada remaja adalah 50%, sedangkan pada kelompok dewasa adalah 25% (Akbar dkk., 2019). Penelitian ini juga menemukan bahwa remaja secara signifikan lebih besar kemungkinannya mengalami FOMO dibandingkan kelompok dewasa (Akbar dkk., 2018). Remaja awal lebih rentan mengalami FOMO karena dalam perkembangannya memperlihatkan dua macam perubahan, yaitu memisahkan diri dari orang tuanya dan mendekati diri pada teman seusianya (Monks dkk, 2002).

Pemaparan sebelumnya menarik perhatian peneliti untuk meneliti tentang “Hubungan *Fear Of Missing Out* dan kecanduan media sosial pada remaja awal”. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada subjek yang mana penelitian sebelumnya menggunakan subjek remaja akhir dan dewasa awal (Amelia, 2022). Penelitian ini menggunakan subjek remaja awal rentang usia 12-15 tahun (Monks dan Knoers, 2014). Peneliti mengambil subjek remaja awal karena usia tersebut dalam masa pembentukan identitas diri dimana rentan akan permasalahan kesehatan mental, khususnya FOMO dan kecanduan media sosial yang terus meningkat perkembangannya (Anggraeni, 2021) selain itu terdapat penelitian dari Stead dan Bibby (2017) menyatakan sebagian individu ada yang memiliki hubungan negatif dengan FOMO dan kecanduan media sosial. Sehingga dari penelitian diatas diperlukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan *Fear Of Missing Out* dan kecanduan media sosial pada remaja awal.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial pada remaja awal. Manfaat teoritis yang diberikan dalam penelitian ini yaitu memberikan informasi baru, menambah wawasan dan pengetahuan di Bidang Psikologi dalam kaitannya dengan hubungan antara *Fear Of Missing Out* dan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Awal. Sementara manfaat praktis yang diperoleh adalah 1) Bagi remaja Awal, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pertimbangan dalam mengakses media Sosial agar penggunaanya secara bijaksana sehingga tidak menimbulkan kecemasan dan menjadikan remaja merasa takut jika tidak mengakses media sosial. 2) Bagi jurusan Psikologi, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah untuk identifikasi variabel *Fear Of Missing Out* dan Kecanduan Media Sosial 3) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara FOMO dengan kecanduan media sosial pada remaja awal. Pengambilan *sample* dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* yaitu pemilihan *sample* berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Partisipan penelitian ini merupakan remaja awal dengan rentang usia 12-15 tahun dan memiliki akun media sosial di SMP N 3 Tulung dengan *sample* 140 partisipan.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala pengukuran yaitu kecanduan media sosial dan *fear of missing out*. Pengukuran pada skala *Fear Of Missing Out*, peneliti menggunakan skala dari Przybylski dkk., (2013) yang dimodifikasi oleh Zanah dan Rahardjo (2020) dengan jumlah 10 aitem dan mempunyai nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0.79. Aspek dalam penelitian ini yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala model *Likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Interpretasi skor dalam skala ini adalah semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin tinggi pula kecanduan media sosial. Selanjutnya, ditemukan total item valid berjumlah 8 dari 10 item total dengan tingkat reliabilitas koefisien *alpha Cronbach* 0,772.

Pengukuran kecanduan media sosial menggunakan skala dari Al-Menayes (2015) yang telah dimodifikasi oleh Zanah dan Rahardjo (2020) dengan jumlah aitem 14 dan *Cronbach's alpha* sebesar 0.77. Aspek dalam penelitian ini yaitu *Social Consequences*, *Time Displacement* dan *Compulsive Feelings*. Skala penelitian ini menggunakan skala model *Likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Interpretasi skor dalam skala ini adalah semakin rendah kecanduan media sosial maka semakin rendah pula *fear of missing out*. Selanjutnya, ditemukan total item valid berjumlah 11 dari 14 item total dengan tingkat reliabilitas koefisien *alpha Cronbach* 0,757.

Hasil Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah Remaja awal di SMP N 3 Tulung dengan populasi 400 siswa dan siswi. Berdasarkan tabel penentuan jumlah *sample* dari populasi dengan 5% taraf kesalahan (Sugiyono, 2013) maka seharusnya jumlah *sample* sebanyak 186 partisipan. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner peneliti hanya mendapatkan 140 partisipan. Deskripsi subjek yang terlibat dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Subjek Penelitian

		Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	48	34,3%
	Perempuan	92	65,7%
Usia	12 tahun	13	12 %
	13 tahun	36	24,8%
	14 tahun	46	32,9%
	15 tahun	45	32,1%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sampel penelitian kebanyakan adalah perempuan dengan frekuensi 92 (65,7%) dan usia terbanyak adalah 14 tahun (32,9%). Hasil analisis data deskriptif variabel, uji asumsi dan korelasi antar variabel dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Deskriptif *Fear Of Missing Out* dan Kecanduan Media Sosial

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Fear Of Missing Out</i>	140	10	40	25	5
Kecanduan Media Sosial	140	14	56	35	7

Jumlah data sampling pada data diatas adalah 140. Untuk rata-rata diperoleh dengan skor 25 dengan skor paling rendah adalah 10 dan skor tertinggi 40 untuk skala *fear of missing out* dengan std. dev 5 dan untuk kecanduan media sosial terendah 14 dan tertinggi 56 dengan std.dev 7.

Setiap variabel terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan didasarkan pada syarat yang ada dalam kolom deskriptif.

Tabel 3. Kategorisasi *Fear Of Missing Out* dan Kecanduan Media Sosial

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
<i>Fear Of Missing Out</i>	Rendah	$X < 20$	11	7,9%
	Sedang	$20 \leq X < 30$	98	77,9%
	Tinggi	$30 \leq X$	31	22,1%
Kecanduan Media Sosial	Rendah	$X < 28$	19	13,6%
	Sedang	$28 \leq X < 42$	105	75,7%
	Tinggi	$42 \leq X$	15	10,7%

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi *Fear Of Missing Out* dan Kecanduan Media Sosial

Correlations		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.643**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	140	140
Y	Pearson Correlation	.643**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	140	140

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Uji korelasi *pearson product moment* didapatkan $r = 0,643$ dengan nilai sign 0.000 ($p < 0.05$), yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara FOMO dan kecanduan media sosial. Artinya, hipotesis penelitian ini diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti *fear of missing out* dan kecanduan media sosial memiliki hubungan positif yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi yang memperoleh hasil $0,643$ dengan signifikansi 0.000 . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi FOMO yang dimiliki remaja awal berarti semakin tinggi kecanduan media sosial, dan sebaliknya semakin tinggi kecanduan media sosial yang dimiliki remaja awal maka semakin tinggi FOMO nya.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian dari (Pratiwi & Fazriani, 2020) pada penelitiannya mengenai hubungan FOMO merupakan sebuah kekuatan pendorong dibalik penggunaan media sosial sehingga hal ini menimbulkan kecanduan media sosial pada remaja awal. FOMO merupakan pemicu individu melakukan sesuatu diluar batas kewajaran dalam menggunakan media sosial, hal ini akan terus menimbulkan emosi negatif yang muncul karena perasaan iri pada postingan serta kehidupan orang lain di media sosial (Salwa, 2021). Sejalan dengan penelitian (Azizah & Baharuddin, 2021) dimana dalam penelitiannya terdapat hubungan positif antara FOMO dan kecanduan media sosial pada remaja pengguna Instagram. FOMO adalah kekuatan pendorong dibalik individu yang menggunakan media sosial dan suatu variabel yang memiliki hubungan positif dengan penggunaan media sosial. FOMO bisa digunakan sebagai media untuk menghubungkan kekurangan dalam kebutuhan psikologis dengan kegiatan sosial.

Individu yang mengalami FOMO akan sering membuka media sosial sehingga menghasilkan sebuah pengalaman yang menyenangkan serta meningkatkan interaksi sosial individu. Jika hal tersebut tidak dilakukan akan menyebabkan perasaan cemas, takut dan tidak nyaman jika tidak mengakses media sosial atau melihat *update* dari individu lainnya (Przybylski dkk., 2013). Hasil penelitian ini dari 140 remaja awal, terdapat 98 remaja awal dengan persentase 77.9% mengalami FOMO dengan kategori sedang yang mana individu terkadang merasa takut dan cemas ketika tertinggal informasi dari media sosial dan mengalami kecanduan media sosial, selain itu 7.9% di antaranya dalam kategori rendah artinya bahwa individu tidak terlalu mengalami takut dan cemas ketika tertinggal informasi dan 22,1% dalam kategori tinggi dimana individu merasa takut, cemas ketika tertinggal informasi dan tingginya tingkat kecanduan media sosial. Sejalan dengan penelitian Fathadhika (2018) FOMO menjadi Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial. Namun FOMO bukan satu-satunya faktor yang membuat individu mengalami kecanduan media sosial, faktor lain yang mempengaruhi individu mengalami kecanduan media sosial adalah kecemasan sosial dan kesepian.

Implikasi hasil penelitian ini adalah untuk mengurangi *fear of missing out* pada remaja awal dengan mengurangi waktu akses media sosial dan menyadarkan akan tanggung jawab seperti belajar, membantu orang tua dan melakukan kegiatan positif lainnya yang lebih menarik bukan hanya bermain dengan media sosial sehingga kecanduan media sosial juga dapat menurun. Berlandaskan rendahnya kecanduan media sosial, maka diharapkan remaja awal menjadi lebih bisa produktif melakukan kegiatan lainnya. Menjadi remaja awal yang mampu mengendalikan diri dalam penggunaan media sosial adalah hal yang sangat baik karena mampu membentuk kepercayaan diri, mengurangi perasaan negatif, mengurangi resiko masalah psikologis dan meningkatkan produktivitas. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Pratiwi & Fazriani, 2020) di mana penelitiannya sebagai acuan dan bahan evaluasi

terkait dengan *fear of missing out* dan kecanduan media sosial agar upaya pencegahan fenomena gangguan psikologis berjalan seiring dengan akses penggunaan media sosial yang berlebihan dan terus berkembang. Bukan hanya itu, penelitian tersebut juga sebagai upaya menyadarkan remaja awal yang masih duduk dibangku sekolah untuk mengevaluasi diri agar tidak mengalami FOMO dan kecanduan media sosial.

Penelitian ini memiliki kelemahan yang pertama adalah sampel yang digunakan tidak semua remaja awal mau untuk mengisi kuisioner, sehingga jumlah data yang diolah tidak sesuai dengan target yang ada. Kedua, variabel yang digunakan dalam penelitian ini belum mewakili semua faktor terjadinya kecanduan media sosial, ada faktor lain yang menjadikan individu mengalami FOMO.

Simpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara FOMO dan kecanduan media sosial pada remaja awal. Skor *Fear Of Missing Out* berada pada kategori sedang dan skor kecanduan media sosial berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Fear Of Missing Out* maka semakin tinggi kecanduan media sosial, begitu pula sebaliknya jika semakin rendah FOMO yang dimiliki maka semakin rendah pula kecanduan media sosial yang dialami individu.

Daftar Pustaka

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (FOMO) pada generasi milenial. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric properties and validation of the Arabic social media addiction scale. *Journal of Addiction*, 2015. 1-6. <https://doi.org/10.1155/2015/291743>
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (fomo) pada remaja kota samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(2), 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23–28.
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between adolescents' deep and surface learning approaches, problematic internet use, and fear of missing out (fomo). *Internet Interventions*, 13, 30–39. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.05.002>
- Amelia, D. T. (2022). Peran fear of missing out terhadap kecanduan media sosial. In *anah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development: Vol. VOL 4*. <https://doi.org/10.31933/rrj.v4i3.476>
- Arikunto, & Suharsimi. (2012). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, Kelimabela*, 725. <https://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>

- Azizah, E., & Baharuddin, F. (2021). Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kecanduan media sosial instagram pada remaja. *Humanistik '45, Vol. 9, No(1)*, 15–25.
- Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan validitas, keempat. *Buletin Psikologi*, 3(1), 17.
- D. Gunarsa, S. dan Y. S. D. (2004). Psikologi anak, remaja dan keluarga. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Direktorat Jenderal Kekayaan Negara. (2021). *Fear of missing out (fomo), ketakutan kehilangan momen*. Kemenkeu.go.id. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13931/Fear-Of-Missing-Out-FOMO-Ketakutan-Kehilangan-Momen.html>
- Fathadhika, S., & Afriani, -. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., & Dahesihsari, R. (2016). Pemakaian media sosial dan self concept pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 5(1), 30–41.
- Gugushvili, N., Täht, K., Rozgonjuk, D., Raudlam, M., Rüter, R., & Verduyn, P. (2020). Two dimensions of problematic smartphone use mediate the relationship between fear of missing out and emotional well-being. *Cyberpsychology*, 14(2). <https://doi.org/10.5817/CP2020-2-3>
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi media sosial dan gadget bagi pengguna internet di indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.544>
- M Ivan Mahdi. (2022, February 25). *Pengguna media sosial di indonesia capai 191 juta pada 2022*. DataIndonesia.id; dataindonesia. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022>
- Monks, J. F., & Knoers, A. M. P. (2014). *Psikologi perkembangan; pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada Press.
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara fear of missing out (Fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–13.
- 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>
- Rahimaniar, & Nuryono. (2021). Studi kepustakaan tentang faktor penyebab dan penanganan kecanduan media sosial. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 185–196.
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale - student form: The reliability and validity study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169–182.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ildil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.29210/02018190>

- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale: validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2), 41–46. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>
- Young, K. S., & Nabuco de Abreu, C. (2010). *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment (google e-book)*. John Wiley & Sons. http://books.google.com/books?id=C_omSZQyfYcC&pgis=1
- Yunita Mansyah Lestari, Suzy Yusna Dewi, & Aulia Chairani. (2020). Hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di jakarta selatan. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 1(2), 9. <https://doi.org/10.32734/scripta.v1i2.1229>
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286–301. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386>