

# Hubungan Antara *Loneliness* Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Pengguna Media Sosial

Adinda Zakia<sup>1</sup>, Ruseno Arjanggi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Corresponding Email:  
[ruseno@unissula.ac.id](mailto:ruseno@unissula.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *loneliness* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa SMA yang aktif menggunakan media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *cluster random sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 202 siswa SMA Negeri 10 Semarang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *loneliness* dan skala FOMO, keduanya menggunakan skala *likert*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan nilai koefisien korelasi  $r_s = 0,295$  dan nilai signifikansi  $p \leq 0,001$ , yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness*, maka semakin tinggi pula tingkat FOMO. Berdasarkan analisis deskriptif, nilai mean empirik skala FOMO adalah 73,40 yang menunjukkan bahwa tingkat FOMO pada siswa SMA Negeri 10 Semarang berada dalam kategori sedang. Nilai mean empirik skala *loneliness* adalah 90,18, yang juga berada dalam kategori sedang. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang diajukan, yaitu bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dan FOMO, meskipun hubungan ini tergolong lemah. Temuan ini memberikan wawasan penting tentang pengaruh perasaan kesepian terhadap FOMO di kalangan remaja pengguna media sosial.

**Kata kunci:** *Loneliness*, *Fear of Missing Out* (FOMO), Media Sosial

---

**Abstract**

*Among high school students who are active social media users. This research employs a quantitative approach with a cluster sampling technique. The sample consists of 202 students from SMA Negeri 10 Semarang. The instruments used in this study are the loneliness scale and the FOMO scale, both utilizing a Likert scale. The data were analyzed using the Spearman correlation test. The results reveal a significant positive relationship between loneliness and FOMO, with a correlation coefficient of  $r_s=0.295$  and a significance value of  $p \leq 0.001$ . This indicates that the higher the level of loneliness, the higher the level of FOMO, and vice versa. Based on descriptive analysis, the empirical mean score of the FOMO scale was 73.40, indicating that the FOMO levels among SMA Negeri 10 Semarang students are categorized as moderate. Similarly, the empirical mean score of the loneliness scale was 90.18, which is also categorized as moderate. These findings support the hypothesis that there is a positive relationship between loneliness and FOMO, although the strength of this relationship is weak. This research provides valuable insights into the impact of loneliness on FOMO among adolescents who are active social media users.*

**Keywords:** Loneliness, Fear of Missing Out (FOMO), Social Media

## 1. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang secara alami melakukan interaksi dan membentuk hubungan dengan sesama manusia. Menurut Hantono & Pramitasari, (2018) makhluk sosial dapat diartikan bahwa manusia memerlukan keterlibatan manusia lain serta lingkungan untuk menjalankan kegiatannya. Manusia setidaknya harus memiliki kecakapan dalam berkomunikasi, selain dapat terpenuhinya kebutuhan dan dukungan antar sesama manusia, dengan komunikasi manusia dapat menyelesaikan masalah, mengembangkan ide-ide baru, mendapatkan inspirasi dari orang lain, dan berbagi informasi serta pengalaman mereka kepada orang lain (Mansur dkk., 2020). Seiring perkembangan zaman, komunikasi dan teknologi terus berkembang pesat. Internet dan media sosial muncul sebagai kemajuan utama. Media sosial merupakan platform online yang dapat membagikan, mencari dan berkomunikasi secara virtual (Fajrin Triananda dkk., 2021).

Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), penggunaan media sosial tertinggi terjadi pada individu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi seperti pelajar. Salah satunya adalah pada pelajar

---

Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada dalam fase remaja (Arifiani, 2023). Survei tersebut menunjukkan bahwa 76,63% responden berusia 13-18 tahun meningkatkan frekuensi penggunaan internet. Persentase ini lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 19-34 tahun, dengan 53,99% responden melaporkan peningkatan penggunaan internet. Fenomena ini didukung dengan survei yang dilakukan oleh Organisasi psikologi di Amerika (cari sitasinya) terhadap remaja pengguna media sosial yang menunjukkan bahwa rata-rata waktu penggunaan media sosial mencapai 2,7 jam per hari. Meningkatnya frekuensi penggunaan internet yang dapat memungkinkan timbulnya stress salah satunya berupa dengan munculnya rasa *fear of missing out* (FoMO) (Przybylski dkk., 2013). Hasil survei tersebut juga menemukan bahwa perilaku *fear of missing out* (FoMO) di kalangan remaja 50% lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa (Sangadah & Galuh, 2023).

FoMO (*Fear of Missing Out*) merupakan keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain dan kecemasan karena merasa tidak terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan (Przybylski, dkk., 2013a). Fenomena tersebut semakin meningkat dengan kemunculan media sosial yang memudahkan komunikasi secara *online*, sehingga individu lebih sering merasa terhubung dengan apa yang sedang dilakukan orang lain. Penelitian Ziebland dan Wyke (dalam Arifiani dan Mahanani, 2023) menambahkan bahwa FoMO sering kali ditandai dengan kebutuhan untuk selalu terhubung dengan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka merasa tertinggal, yang dapat menyebabkan kecemasan serta perasaan tidak mampu di kalangan remaja. Faktor utama yang memperburuk FoMO adalah peran media sosial yang semakin dominan dalam kehidupan remaja. Fitur-fitur media sosial seperti pembaruan langsung (*live updates*) dan cerita harian (*stories*) mempermudah akses informasi terkini, yang justru meningkatkan intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja (Akbar, dkk., 2019). Individu dengan FoMO sering merasa khawatir jika tidak mengetahui pembaruan terbaru dari lingkungan sosial mereka, sehingga keterikatan dengan media sosial menjadi semakin tinggi (Sayrs, 2013).

Penelitian oleh Prasetya (2014) menyebutkan bahwa faktor internal yang membuat mahasiswa menjadi pengguna internet adalah karena mereka menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah yang mereka hadapi dan mengurangi

perasaan negatif seperti rasa bersalah, kecemasan, dan depresi. Selain itu, faktor eksternal yang membuat mahasiswa kecanduan internet adalah fasilitas dan infrastruktur untuk mengakses internet, seperti dukungan dari orang-orang terdekat mereka, sinyal *Wi-Fi*, dan perangkat *gadget*. Faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang menjadi kecanduan internet adalah kesepian. Kesepian secara langsung juga memengaruhi interaksi *online*, ketika merasa kesepian individu akan berinteraksi dengan orang lain dan mengekspresikan diri sebaik mungkin saat di media sosial dibandingkan saat di dunia nyata (Arifiani & Mahanani, 2023).

Fenomena FoMO berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu, terutama akibat kecemasan yang muncul dari intensitas penggunaan internet yang berlebihan (Wolniewicz, dkk., 2018). Pada remaja, FoMO dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, seperti gangguan identitas, kesepian, citra diri negatif, perasaan dikucilkan, dan rasa iri. Ketidakmampuan memperoleh berita terbaru sering kali memicu frustrasi, kecemburuan, atau rasa iri terhadap kehidupan yang dipamerkan di media sosial (Sangadah & Galuh, 2023). Interaksi berbasis FoMO menimbulkan tekanan untuk tetap terhubung dan tidak tertinggal informasi yang mengakibatkan individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung membandingkan diri dengan orang lain, yang justru memperburuk rasa tidak percaya diri, memperdalam perasaan kesepian, dan memperkuat perasaan keterasingan emosional (Raharjo dan Zanah, 2020). Kondisi ini dapat memperburuk gejala psikologis lainnya, termasuk kecemasan, depresi, dan kegelisahan. Jika tidak dikelola dengan baik, FoMO berisiko membuat remaja kehilangan produktivitas di dunia nyata karena terlalu terfokus pada kehidupan maya di media sosial (Utami, 2023).

Kesepian berperan penting dalam memperburuk perasaan *Fear of Missing Out* (FoMO), di mana individu yang mengalami kesepian cenderung merasa lebih takut ketinggalan, terutama di media sosial. Penelitian oleh Lou (dalam Nafira Arifiani & Kusuma Mahanani, 2023) menunjukkan bahwa perasaan kesepian dapat memperkuat kecemasan terkait ketidakterlibatan dalam kegiatan sosial yang terlihat di dunia maya. Hal ini menyebabkan individu yang merasa terisolasi semakin terpapar pada perasaan tidak berharga dan ketidakpuasan, yang membuat mereka lebih rentan terhadap FoMO. Individu yang melihat orang lain berinteraksi atau menikmati

---

pengalaman sosial yang seru di media sosial, perasaan kesepian semakin meningkat, menciptakan siklus di mana FoMO memperburuk kesepian dan sebaliknya. Penelitian oleh Lou (2017) juga menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian lebih cenderung mencari hiburan atau pelarian melalui media sosial, yang semakin memperburuk perasaan terisolasi mereka. Fenomena ini menunjukkan keterkaitan yang erat antara kesepian dan FoMO, di mana keduanya saling memperburuk kondisi emosional individu, terkhusus di era digital saat media sosial menjadi saluran utama untuk berinteraksi dan membandingkan diri dengan orang lain.

Berdasarkan pembahasan di atas, penelitian ini berfokus pada hubungan antara perasaan kesepian (*loneliness*) dengan *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA yang aktif menggunakan media sosial. Fenomena ini menjadi sangat relevan, mengingat media sosial dapat memperburuk perasaan kesepian yang dialami oleh remaja, yang akhirnya berisiko mempertinggi kecemasan terkait ketertinggalan informasi sosial. Penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu yang cenderung memfokuskan pada hubungan antara FoMO dan penggunaan media sosial pada kalangan mahasiswa atau orang dewasa. Dalam studi ini, perasaan kesepian dipandang sebagai faktor yang mempengaruhi meningkatnya tingkat FoMO pada siswa.

### 1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu: “Apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *fear of missing out* pada remaja Sekolah Menengah Atas pengguna sosial media?”.

### 1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan hipotesis adanya hubungan antara *loneliness* dengan *fear of missing out* pada remaja Sekolah Menengah Atas pengguna sosial media.

### 1.3 Manfaat Penelitian

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dapat menambah wawasan khususnya dalam bidang Psikologi, serta diharapkan dapat menjadi sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dipelajari dalam perkuliahan.

Secara praktis Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi pihak sekolah, khususnya guru dan guru bimbingan konselor, untuk memahami tingkat *loneliness* dan *fear of missing out (FoMO)* yang dialami oleh siswa. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan pihak sekolah dapat membimbing dan membantu siswa untuk mengatasi perasaan kesepian dan mencegah dampak negative *fear of missing out (FoMO)*

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *cluster random sampling* dimana dalam populasi dibagi ke dalam *cluster* atau kelompok, kemudian beberapa *cluster* dipilih secara acak. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 216 siswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *loneliness* dan skala FOMO, keduanya menggunakan skala *likert*.

Dalam penelitian ini, metode yang dipilih adalah *cluster random sampling* di mana dalam populasi dibagi ke dalam *cluster* atau kelompok, kemudian beberapa *cluster* akan dipilih secara acak (Sugiyono, 2019). Untuk menentukan kelas yang akan digunakan dalam penelitian, peneliti melakukan undian yang berisi daftar kelas di SMA Negeri 10 Semarang. Kelas yang terpilih akan menjadi sampel penelitian dan kelas yang tidak terpilih akan digunakan sebagai uji coba. Kriteria yang harus dipenuhi dalam pemilihan sampel adalah siswa pengguna media sosial.

## 3. HASIL PENELITIAN

### A. Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan untuk memeriksa apakah data yang telah didapatkan terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *One - Sample Kolmogorov Smirnov Z* menggunakan *software IBM SPSS (Statistical Packages for Social Science)* versi 30.0 for Windows. Data

dapat dikatakan normal apabila taraf signifikansi  $>0,05$ . Sebaliknya, data dikatakan tidak normal apabila taraf signifikasinya  $<0,05$ . Hasil uji normalitas dapat diketahui angka signifikansi pada variabel tergantung (Y) FoMO diketahui berdistribusi tidak normal, pada variabel bebas (X) *loneliness* terdistribusi normal.

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan linier antara variabel bebas dan variabel tergantung. Data dapat dikatakan memiliki hubungan linier apabila hasil uji  $F_{\text{linier}}$  memiliki taraf signifikansi  $<0,05$ . Sebaliknya, data dikatakan tidak memiliki hubungan linier apabila hasil uji  $F_{\text{linier}}$  memiliki taraf signifikansi  $>0,05$ .

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel *loneliness* dengan *fear of missing out* diperoleh  $F_{\text{linier}}$  sebesar 31.875 dengan taraf signifikansi sebesar  $<,001$  ( $p \leq 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya korelasi linier antara *loneliness* dengan *fear of missing out*.

## B. Uji Hipotesis

### 1. Uji Hipotesis Pertama

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman* yang merupakan salah satu uji yang tidak memerlukan asumsi normalitas dan linieritas. Nilai variabel akan diubah ke dalam peringkat lalu kemudian akan dikorelasikan. Pada penelitian ini, variabel *fear of missing out* berdistribusi tidak normal, dan variabel *loneliness* berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman*, terdapat hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan *loneliness*, dengan nilai rho sebesar 0,295 dan nilai signifikansi  $p \leq 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Meskipun hubungan ini signifikan, kekuatan hubungan yang terjalin tergolong lemah, yang menunjukkan bahwa meskipun keduanya saling berkaitan, pengaruh antara keduanya tidak terlalu kuat. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun perasaan kesepian (*loneliness*) dapat berhubungan dengan meningkatnya perilaku FoMO, pengaruhnya tidak

---

terlalu besar. Korelasi ini mendukung hipotesis bahwa ada kaitan antara kedua variabel, meskipun dalam tingkat yang tidak terlalu besar.

## 2. Uji Hipotesis Kedua

Uji hipotesis kedua dalam penelitian ini menggunakan uji *Mann-Whitney U*, yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok independen, yaitu siswa laki-laki dan perempuan, terkait dengan tingkat FOMO. Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U*, nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,402 ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara tingkat FOMO pada siswa laki-laki dan perempuan. Meskipun rata-rata rank untuk siswa laki-laki (106,34) lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan (99,04), perbedaan ini tidak cukup besar untuk dianggap signifikan secara statistik. Oleh karena itu, hipotesis diterima, yang berarti bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi perbedaan tingkat FOMO antara siswa laki-laki dan perempuan.

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima dengan diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan *Fear of Missing Out* (FOMO). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* pada individu, maka semakin tinggi pula tingkat FOMO yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *loneliness*, maka semakin rendah pula tingkat FOMO. Namun, hubungan ini tergolong lemah, sehingga *loneliness* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi FOMO.



---

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U*, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara tingkat FOMO pada siswa laki-laki dan perempuan. Meskipun rata-rata rank FOMO untuk siswa laki-laki lebih tinggi (106,34) dibandingkan dengan siswa perempuan (99,04), hasil uji menunjukkan bahwa perbedaan ini tidak cukup besar untuk dianggap signifikan secara statistik ( $p = 0,402$ ). Dengan demikian, jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat FOMO pada siswa SMA Negeri 10 Semarang, yang berarti baik laki-laki maupun perempuan mengalami tingkat FOMO yang relatif sama.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Alinejad, V., Parizad, N., Yarmohammadi, M., & Radfar, M. (2022). Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone addiction among Iranian university students. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04186-6>
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (fomo): A generational phenomenon or an individual difference?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Bherm, S. (2002). *Intimate relationships (3rd ed.)*. Boston: McGraw-Hill.
- Brandtner, A., & Wegmann, E. (2023). The fear in desire: Linking desire thinking and fear of missing out in the social media context. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01216-0>
- Deci, E.L. dan Ryan, R.M. (2012). *Self-determination theory*. In P. A.M. Van Lange, A.W.Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.). *Handbook of Theories of Social Psychology*. Sage Publications Ltd (416–436). <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>
- de Jong Gierveld, J., van Tilburg, T., & Dykstra, P. A. (2009). *Loneliness and social isolation*. *The cambridge handbook of personal relationships*. (pp. 485–500). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511606632.027>
- Fajrin Triananda, S., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peranan media sosial terhadap gaya hidup remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 9106–9110.
- Farida, H., Endahing Warni, W., & Arya. Self-esteem dan kepuasan hidup dengan fear of missing out (fomo) pada remaja. *Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah*, (Vol. 4).
- Handayani, R. (2020). Metodologi penelitian sosial. *Trussmedia Grafika*.
- Hantono, D., & Pramitasari, D. (2018). Aspek perilaku manusia sebagai makhluk individu dan sosial pada ruang terbuka publik. *Nature: National Academic Journal of Architecture*, 5(2), 85. <https://doi.org/10.24252/nature.v5i2a1>
- Maes, M., Nelemans, S. A., Danneel, S., Fernández-Castilla, B., Van den Noortgate, W., Goossens, L., & Vanhalst, J. (2019). Loneliness and social anxiety across childhood and adolescence: Multilevel meta-analyses of cross-sectional and longitudinal associations. *Developmental psychology*, 55(7), 1548–1565. <https://doi.org/10.1037/dev0000719>
- Mansur, T. M., Sulaiman, Abdullah, A., & Ali, H. (2020). *Ilmu sosial dan budaya dasar: Berbasis General Education*. Syiah Kuala University Press.

- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2006). *Abnormal psychology*. Jeanette Retnasanti Suwantara, Trans.; 5th ed. Erlangga.
- Nafira Arifiani, Z., & Kusuma Mahanani, F. (2023). The relationship between loneliness and fear of missing out on students of the State University of Semarang. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*, 2(4), 117–126. <https://doi.org/10.47679/njbs.202342>
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2018). *Metodologi penelitian sosial: modul perkuliahan*. Fakultas Politik Pemerintahan IPDN.
- 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. (2013a). 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>
- Prasetya, E. C (2014). Fenomena internet addidction pada mahasiswa skripsi (pp. 1-203). Yogyakarta: Universitas Islam Sunan Kalijaga.
- Russel, D. W., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised ucla loneliness scale : Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 39 (3), 472-480.
- Sangadah, N., & Galuh, W. W. (2023). Hubungan loneliness dengan perilaku fearofmissing out (fomo) pada siswa sma negeri1 tulungagung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 03, 32–41.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *Prosiding Pesat (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur Dan Teknik Sipil) Universitas Gunadarma*, 6(July), 45–51.
- Says, E. (2013). *The Effect of Smartphone Use on Cognitive and Social Functions*. University of Colorado
- Setiawan Akbar, Rizki. Aulya, Audry. Apsari, Adra. Sofia, L. (2018). Psikostudia. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, Vol 7, No(2), 38–47.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D / Sugiyono*. Alfabeta.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Van Petegem, S., & Soenens, B. (2018). The detrimental effects of adolescents' chronic loneliness on motivation and emotion regulation in social situations. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(1), 162–176. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0686-4>
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of

---

negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618–623.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>