

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN : 2715-7571
		Volume 11 No. 1 Hal 11-18
	https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/	
Received August 18, 2024; Accepted May 2, 2025; Published July 16, 2025		

KORELASI ANTARA ADIKSI MEDIA SOSIAL DENGAN FOMO (FEAR OF MISSING OUT) PADA REMAJA AKHIR

Syarifah Fatmah, Ani Wardah*, & Nurul Auliah

ani.wardah@uniska-bjm.ac.id

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Abstract : *Social media addicts are those who often spend a lot of time thinking about social media and such and how they can spend more time playing social media, using those sites and applications. Meanwhile, Fomo or Fear of missing out is the fear of feeling "left behind" because of not participating in certain activities. A feeling of anxiety and fear that arises within a person due to missing out. The aim of this research is to determine the correlation between social media addiction and Fomo or Fear of missing out in late adolescents. This research uses a quantitative approach, with correlational techniques. Sampling was carried out using a purposive sampling technique of 60 respondents. The instrument in this research is a questionnaire with a Likert scale measurement scale. The data analysis used in this research is the Spearman rank correlation analysis technique. The research results show that there is a significant positive relationship between social media addiction and Fomo or Fear of missing out in late adolescents. This shows that the higher the social media addiction, the higher the fear of missing out in late adolescence, and vice versa, the lower the social media addiction, the lower the fear of missing out in late adolescence.*

Keywords: *social media addiction; Fear of missing out; late adolescence*

Abstrak : Adiksi media sosial adalah yang sering menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan media sosial dan semacamnya dan bagaimana mereka dapat menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain media sosial, menggunakan situs dan aplikasi tersebut. Sedangkan, Fomo atau Fear of missing out adalah rasa takut merasa “tertinggal” karena tidak mengikuti aktivitas tertentu. Sebuah perasaan cemas dan takut yang timbul di dalam diri seseorang akibat ketinggalan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi adiksi media sosial dengan Fomo atau Fear of missing out pada remaja akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan teknik korelasional. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 60 responden. Instrumen dalam penelitian ini adalah angket dengan skala pengukuran yang berjenis skala likert. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi spearman rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi media sosial dengan Fomo atau Fear of missing out pada remaja akhir. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi adiksi media sosial maka akan semakin tinggi juga Fear of missing out pada remaja akhir, begitu juga sebaliknya, semakin rendah adiksi media sosial, maka akan semakin rendah juga Fear of missing out pada remaja akhir.

Kata Kunci: adiksi media sosial; Fear of missing out; remaja akhir.

A. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase perkembangan yang menjadi peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Wardah, 2018). Batasiusia iremaja umumnya iberkisar antara i12 ihingga i21 tahun, iyang idibagi menjadi iremaja iawal i (12-15 tahun), remaja itengah i (15-18 tahun), idan iremaja akhir (18-21itahun) (Hastuti, 2021). Pada fase ini, individu mulai belajar menggunakan keterampilan-nya untuk memberikan dan menerima dalam interaksi dengan orang lain, yang menjadi bagian penting dalam proses pembentukan identitas diri dan hubungan sosial (Wardah, 2020).

Salah satu alat untuk pembentukan identitas diri dan hubungan sosial adalah menggunakan tehnologi. Perkembangan teknologi informasi dan internet saat ini sangat pesat, menghasilkan sumber daya informasi digital yang melimpah (Salim, et al., 2020). Internet kini sangat terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari, mempermudah berbagai aktivitas secara efisien (Dinarti, et al., 2021). Survei APJII 2023 menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang, meningkat 2,67% dari periode sebelumnya. WhatsApp, Instagram, Facebook, dan TikTok adalah aplikasi media sosial paling populer di Indonesia pada Januari 2024 (We Are Social, 2024). Smartphone dan media sosial adalah alat komunikasi utama, dengan remaja sebagai pengguna terbesar di Indonesia (Asnan dan Sukma, 2022).

Kecanduan media sosial pada remaja dapat dipicu oleh Fear of Missing Out (FOMO), yaitu kekhawatiran akan keteringgalan dari pengalaman sosial orang lain, yang mendorong penggunaan media sosial secara berlebihan (Przybylski, et al., 2013; McGinnis, 2020). Penggunaanimedia sosial yang berlebihan idapat imenyebabkan kecanduan, yangi ditandai dengan perilaku adiktif, penurunan regulasi diri, dan gangguan psikologis (Rafiq, 2020; Subandi, et al., 2022). Adiksi adalah kondisi di mana seseorang terus melakukan perilaku tertentu meskipun mengetahui dampak buruknya, yang dapat mengubah perilaku dan merugikan individu (Setiawati, et al., 2020).

Fear of Missing Out (FOMO), yaitu kekhawatiran akan keteringgalan informasi, berperan penting dalam kecanduan media sosial dan dapat menyebabkan perasaan gelisah, murung, atau depresi (Daeli, et al., 2024). Survei APJII 2023 mencatat 89,15% pengguna media sosial di Indonesia mengalami kecanduan, dan FOMO sering mempengaruhi remaja lebih daripada orang dewasa (Bidarti, 2020). Strategi untuk mengatasi FOMO termasuk memprioritas-kan kesejahteraan pribadi, mengurangi paparan media sosial, dan berlatih mindfulness (Utami, 2022). Kecemasan sosial dan FOMO merupakan faktor utama dalam kecanduan media sosial, dengan remaja cenderung mengalami FOMO lebih tinggi dibandingkan orang dewasa (Warella dan Pratikto, 2021; Rahardjo dan Soetjningsih, 2022).

Penelitian oleh Pratiwi, et al. (2020) di SMAN 14 Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa dari 168 remaja, sebagian besar berusia 16 tahun, dengan mayoritas perempuan dan jurusan XI IPS. Sebanyak 46,9% mengalami Fear of Missing Out (FOMO) dalam kategori sedang, dan 45,8% mengalami kecanduan media sosial dalam kategori sedang. Observasi dan wawancara pada 10 Maret 2024 di SMK Telkom Banjarbaru dan SMK Negeri 1 Martapura mengungkapkan adanya adiksi media sosial dan FOMO pada remaja akhir. Berdasarkan hasil wawancara pada 13 Mei 2024 dengan remaja berinisial L dan A mengungkapkan bahwa mereka merasa FOMO karena menghabiskan lebih dari 5 jam sehari di media sosial dan khawatir ketinggalan berita viral atau tren, bahkan saat sibuk.

Berdasarkan hal tersebut maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui “apakah terdapat korelasi adiksi media sosial dengan Fear of missing out (fomo) terhadap remaja akhir”.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk menghubungkan adiksi media sosial dengan Fear of Missing Out (FOMO). Menurut Sugiyono (2017), metode kuantitatif melibat-

kan data numerik dan analisis statistik, sedangkan korelasi mengukur hubungan antar dua variabel. Desain penelitian ini menggunakan statistik parametris dengan korelasi berganda untuk menguji hipotesis tentang hubungan antara adiksi media sosial (variabel X) dan FOMO (variabel Y). Prosedur penelitian terdiri dari empat tahapan: pendahuluan, persiapan, pelaksanaan, dan penyelesaian, sesuai dengan langkah-langkah yang diuraikan oleh Cresswell (2015).

Populasi dalam penelitian ini dengan jumlah 122 siswa di SMK Telkom Banjarbaru dan SMKN 1 Martapura. Sampel penelitian menggunakan sampel purposive sampling sebanyak 60 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket dengan skala Likert yang mengukur adiksi media sosial dan FOMO. Validitas instrumen diuji dengan uji validitas konten dan analisis faktor, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan rumus Cronbach's Alpha. Hasil uji validitas menunjukkan semua item valid, dan reliabilitas angket Adiksi Media Sosial (X) serta FOMO (Y) adalah reliabel dengan nilai Cronbach Alpha masing-masing 0.977 dan 0.803. Analisis data dilakukan dengan uji hipotesis deskriptif dan asosiatif, menggunakan uji t dan korelasi Pearson untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini di mulai sejak 25 Juli 2024 yang melibatkan 60 orang responden yang merupakan siswa(i) SMKN 1 Martapura dan SMK Telkom Banjarbaru. Pada penelitian ini keseluruhan subjek berkecenderungan laki-laki dan perempuan. Setiap subjek diberikan kuesioner yang berisi dua skala penelitian ini yaitu skala adiksi media sosial dan FOMO (fear of missing out) di siswa. Kuesioner juga diberikan petunjuk pengisian skala untuk mempermudah subjek dalam mengisi skala yang terdapat dalam kuesioner.

Data tersebut kemudian akan dianalisis dengan menggunakan software SPSS. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan atau korelasi Adiksi Media Sosial

dengan Fomo (Fear of missing out) terhadap Remaja akhir. Data yang di kumpulkan dengan kuesioner sebanyak 60 orang dimana sasarannya adalah siswa dan siswi dari XII siswa(i) SMKN 1 Martapura dan SMK Telkom. Dan di dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel adiksi media sosial adalah bebas dan fomo (fear of missing out) variabel terikat.

Berdasarkan data yang sudah diperoleh maka akan dicari pengkategorisasi data 5 kategori (sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi), yaitu: setelah mengetahui skor skala adiksi media sosial dan skala FOMO (fear of missing out), data deskripsi yang terdiri dari data hipotetik dan data empirik dapat digunakan untuk mengkategorisasikan subjek penelitian. Pengkategorisasian ini dilakukan dalam lima kategori: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi untuk masing-masing variabel penelitian. Data menunjukkan bahwa dari 60 responden, kategori adiksi media sosial terdiri dari 8 responden (13.3%) dengan kategori sangat rendah, 7 responden (11.7%) rendah, 23 responden (38.3%) sedang, 20 responden (33.3%) tinggi, dan 2 responden (3.3%) sangat tinggi.

Sedangkan, Data menunjukkan jika variabel fomo (fear of missing out) memiliki 60 responden, dimana responden yang memiliki kategori sangat rendah terdapat 4 dengan 6.7%. di kategori sangat rendah terdapat 14 dengan 23.3%, di kategori sedang terdapat 21 dengan 35,0%, di kategori tinggi terdapat 21 dengan 35%, dan untuk sangat tinggi tidak terdapat responden.

Uji Asumsi

Uji normalitas menggunakan teknik One Sample Kolmogorov-Smirnov Test bertujuan untuk menentukan apakah distribusi data normal. Jika $p > 0.05$, distribusi data dianggap normal, dan jika $p < 0.05$, distribusi data dianggap tidak normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel adiksi media sosial memiliki $p = 0.170$ ($p > 0.05$), dan variabel FOMO (fear of missing out) juga memiliki $p = 0.170$ ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk menentukan apakah ada hubungan linear antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dalam konteks ini, uji linearitas digunakan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan yang konsisten dan linier antara variabel adiksi sosial media (X) dan FOMO (fear of missing out) pada siswa (Y). Dengan memastikan bahwa hubungan ini linear, peneliti dapat membuat inferensi yang lebih tepat mengenai ke-terkaitan kedua variabel tersebut. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai Deviation from Linearity sebesar $p = 0.195$. Nilai ini dibandingkan dengan tingkat signifikansi yang umumnya digunakan dalam analisis statistik, yaitu $p < 0.05$. Karena nilai p ini lebih besar dari 0.05, ini mengindikasikan bahwa tidak ada bukti yang cukup untuk menolak hipotesis nol yang menyatakan bahwa hubungan antara adiksi sosial media dan FOMO tidak linear. Artinya, hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dianggap sebagai linear. Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear antara adiksi sosial media dan FOMO. Ini berarti bahwa perubahan dalam tingkat adiksi sosial media cenderung berasosiasi secara proporsional dengan perubahan dalam tingkat FOMO pada siswa, mendukung ide bahwa kedua variabel tersebut terhubung dalam pola yang linier.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil dari uji normalitas dan linearitas. Pengujiannya menggunakan teknik Correlation Spearman dengan menggunakan program SPSS 25 for windows. Berdasarkan hasil analisis Correlation Spearman menunjukan bahwa diperoleh nilai $p = 0.00$ dimana pengambilan keputusan jika nilai signifikansi ($p < 0.05$) dan koefisien spearman adalah 0,466 yang dikategorikan memiliki korelasi sedang. Maka hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi sosial media dan fomo (fear of missing out) siswa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga untuk dari variabel X_1 adiksi sosial media dengan Y_1 Fomo (fear of

missing out) didapati terdapat hubungan yang positif.

2. Pembahasan

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel adiksi sosial media memiliki nilai $p = 0.170$, yang lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa data untuk variabel adiksi sosial media berdistribusi normal. Dengan kata lain, penyebaran data adiksi sosial media mengikuti pola distribusi normal, yang berarti data tidak memiliki deviasi signifikan dari kurva normal. Selain itu, variabel fomo (fear of missing out) juga memiliki nilai p sebesar 0.170, yang juga lebih besar dari 0.05. Ini menunjukkan bahwa data untuk variabel fomo juga berdistribusi normal, sehingga memenuhi asumsi normalitas data penelitian.

Hasil uji linearitas antara variabel adiksi sosial media dengan fomo (fear of missing out) menunjukkan nilai Deviation from Linearity sebesar $p = 0.195$, yang lebih besar dari 0.05. Nilai p yang lebih besar dari 0.05 ini mengindikasikan bahwa tidak ada penyimpangan yang signifikan dari linearitas, yang berarti hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dianggap linear. Linearitas ini penting karena memastikan bahwa perubahan pada variabel adiksi sosial media berkorelasi secara proporsional dengan perubahan pada variabel fomo. Linearitas antara kedua variabel ini menunjukkan bahwa ketika tingkat adiksi sosial media meningkat, tingkat fomo juga meningkat secara proporsional, dan sebaliknya. Menurut Gunawan (2020) bahwa hubungan variabel yang linear mempermudah pemodelan dan prediksi karena pola hubungan antara variabel dapat diwakili oleh garis lurus dalam dan memastikan bahwa asumsi dasar untuk analisis statistik tertentu, seperti regresi linear, terpenuhi, sehingga hasil analisis lebih valid dan reliabel.

Sedangkan, i berdasarkan i uji hipotesisi iyang itelah diiteliti ipeneliti bah-waiadanya ihubungan ipositif idengan adiksi isosial imedia idan iFomo i (fear of missing out) siswa. Hubungan tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi = 0.000 ($p < 0.05$). dimana berarti semakin tinggi tingkat adiksi media sosialnya maka semakin tinggi pula tingkat ke-fomo-annya.

Adiksi media sosial dan Fear of Missing Out (FOMO) merupakan dua fenomena yang saling terkait dan semakin relevan di era digital saat ini. Adiksi media sosial merujuk pada perilaku kompulsif seseorang dalam menggunakan platform media sosial, yang dapat mengakibatkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Gejala adiksi ini meliputi penggunaan media sosial secara berlebihan, sulit menghentikan penggunaan, serta perasaan gelisah atau cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial. FOMO, di sisi lain, adalah perasaan cemas yang muncul ketika seseorang merasa bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman yang lebih menyenangkan atau lebih memuaskan tanpa kehadirannya. FOMO sering kali diperkuat oleh paparan berlebihan terhadap kehidupan orang lain melalui media sosial.

Dalam penelitian Paleng (2023) menyebutkan bahwa hubungan antara adiksi media sosial dan FOMO dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis yang mendasari kedua fenomena tersebut. Ketika seseorang menggunakan media sosial secara berlebihan, mereka cenderung terpapar terus-menerus oleh pembaruan dan aktivitas dari teman-teman atau kontak mereka. Paparan ini dapat menimbulkan perasaan FOMO, karena pengguna melihat gambaran kehidupan orang lain yang sering kali dipoles untuk terlihat lebih menarik atau menyenangkan daripada kenyataan sebenarnya. Perasaan ketinggalan atau tidak terlibat dalam kegiatan tersebut dapat mendorong seseorang untuk terus memeriksa media sosial mereka, sehingga menciptakan lingkaran setan yang memperparah adiksi media sosial. Selain itu, platform media sosial dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna melalui algoritma yang memprioritaskan konten yang menarik dan relevan bagi individu. Algoritma ini sering kali memperkuat FOMO dengan menampilkan pembaruan yang menunjukkan pengalaman positif dari orang lain. Akibatnya, pengguna merasa perlu terus terhubung dan memperbarui diri mereka dengan informasi terkini agar tidak ketinggalan. Hal ini meningkatkan frekuensi dan durasi penggunaan media sosial, yang

pada akhirnya memperkuat adiksi media sosial.

Dalam penelitian ini mendukung penelitian Nafisa dan Salim (2022); Lay, dkk (2023); Rahmawati dan Halimah, (2021); Filibiana, (2023), dan; Utari, (2023). Dampak negatif dari hubungan antara adiksi media sosial dan FOMO dapat terlihat dalam berbagai aspek kehidupan seseorang. Secara emosional, individu yang mengalami kedua fenomena ini mungkin merasakan kecemasan, stres, dan depresi. Secara sosial, mereka mungkin mengabaikan interaksi tatap muka dan hubungan nyata demi interaksi online yang superfisial. Selain itu, dari segi produktivitas, adiksi media sosial dan FOMO dapat mengganggu konsentrasi dan fokus, sehingga mengurangi efisiensi kerja atau belajar.

D. SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif antara adiksi media sosial dengan FOMO (fear of missing out). Artinya, semakin tinggi tingkat adiksi media sosial pada remaja akhir, semakin tinggi pula tingkat FOMO yang mereka alami. Sebaliknya, jika adiksi media sosial rendah, tingkat FOMO pada remaja akhir juga cenderung lebih rendah. Korelasi ini diukur menggunakan koefisien Spearman, yang dalam penelitian ini menunjukkan nilai sebesar 0,466. Nilai ini termasuk dalam kategori korelasi sedang, yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut, meskipun tidak sangat kuat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara adiksi media sosial dan FOMO pada remaja akhir. Penemuan ini menekankan pentingnya perhatian terhadap penggunaan media sosial di kalangan remaja, mengingat dampaknya terhadap perasaan takut ketinggalan informasi atau kegiatan yang populer di kalangan mereka.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Asnan, M., & Sukma, F. I. (2022). Pemanfaatan Smartphone sebagai Media Komunikasi Wali Siswa dalam Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid

19. Journal of New Media and Communication, 1(1), 74-85.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2023). Diakses ada 5 Juli 2024 pukul 15.30 WITA di <https://survei.apjii.or.id/>
- Ayu Nurlaila Sari, S. (2022). Fear of missing out (Fomo) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik) (Doctoral dissertation, UIN PROF. KH SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO).
- Azizah, E., & Baharuddin, F. (2021). Hubungan antara Fear of missing out (fomo) dengan kecanduan media sosial instagram padaremaja. *Humanistik*'45, 9(1), 15-25.
- Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2017). Social media addiction: What is the role of content in YouTube?. *Journal of behavioral addictions*, 6(3), 364-377.
- Bidarti, A. (2020). Teori kependudukan. Penerbit Lindan Bestari.
- Creswell, John. (2015). Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daeli, P., Harefa, A., & Harefa, A. T. (2024). Kecenderungan Terjadinya Depresi Pada Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(2), 3381-3387.
- Daravit, K. S. (2021). Hubungan antara kepuasan hidup dengan Fear of missing out (FOMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Dinarti, N. S., Salsabila, S. R., & Herlambang, Y. T. (2024). Dilema Etika dan Moral dalam Era Digital: Pendekatan Aksiologi Teknologi terhadap Privasi Keamanan, dan Kejahatan Siber. *Daya Nasional: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1), 8-16.
- Fathadhika, S. (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), 208-215.
- Filibiana, N. D. (2023). Hubungan Antara Fear of missing out dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Awal (Doctoral dissertation).
- Gani, A. G. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja. *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(2).
- Gunawan, C. (2020). Mahir menguasai SPSS panduan praktis mengolah data penelitian new edition buku untuk orang yang (merasa) tidak bisa dan tidak suka statistika. Deepublish.
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara Fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan: Universitas Islam Negeri Sunan Am-pel.
- Hastuti, R. (2021). Psikologi Remaja. Penerbit Andi.
- Hotimah, H. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Fear of missing out (FoMO) Pada Dewasa Awal Didesa Lubuk Kepayang (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Jamal, A. F. (2023). Hubungan Antara Fear of missing out (Fomo) Dengan Perilaku Pembelian Impulsif Pada Siswa Penggemar K-Pop Di Sma Negeri 10 Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Jannah, S. N. F. (2021). Fear of missing out Sebagai Bentuk Adiksi Media Sosial Remaja (Studi Kasus pada Aktivitas Bermedia Sosial Remaja di Kelurahan Cireundeu, Tangerang Selatan) (Bachelor's thesis, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Jannah, S. N. F., & Rosyidiani, T. S. (2022). Gejala Fear of missing out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*, 3(1).
- Kartini, K., Harahap, I. A., Arwana, N. Y., & Rambe, S. W. T. B. (2022). Teori dalam Penelitian Media. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(2), 136-140.

- Khaniza, A. I. & Hadiwinato (2020) Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Fomo (fear of missing out) Pada Siswa Kelas X IPS Di SMA Negeri 2 Mukomuko. *Jurnal Ilmiah Bk*.03(01)1-9
- Lay, T. A., Meiuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja: Adakah peran Fear of missing out?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 605-615.
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1).
- Maza, S., & Aprianty, 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.
- McGinnis, P. (2020). FoMO—Fear of missing out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan. *Gramedia Pustaka Utama*.
- Nafisa, S., & Salim, I. K. (2022). Hubungan antara Fear of missing out dengan Kecanduan Media Sosial. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(1), 41-48.
- Pratiwi, A., Fazriani, A., & Tangera, D. S. Y. (2020). Hubungan antara Fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1-13.
- Pratiwi, S. (2023). Hubungan Antara Perasaan Takut Tertinggal (Fomo) Dengan Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
- 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.
- Putra, P. B. A. A. (2020). Implementasi Augmented Reality Pada Media Promosi Penjualan Rumah. *Jurnal Teknologi Informasi: Jurnal Keilmuan Dan Aplikasi Bidang Teknik Informatika*, 14(2), 142-149.
- Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 525-532.
- Putri, I. N., Rohaeti, E., & Ningrum, D. S. A. (2023). Gambaran Adiksi Media Sosial Siswa Di Masa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 6(2), 88-96.
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), 18-29.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningih, C. H. (2022). Fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456-461.
- Rahimaniar, I., & Nuryono, W. (2021). Studi Kepustakaan Tentang Faktor Penyebab dan Penanganan Kecanduan Media Sosial. *Jurnal BK UNESA*. 12(2), 185-196
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229-6235). Cham: Springer International Publishing.
- Salim, M., Wählin, E., Dembrower, K., Azavedo, E., Foukakis, T., Liu, Y., ... & Strand, F. (2020). External evaluation of 3 commercial artificial intelligence algorithms for independent assessment of screening mammograms. *JAMA oncology*, 6(10), 1581-1588.
- Setiadi, A. (2016). Pemanfaatan media sosial untuk efektifitas komunikasi. *Cakrawala-Jurnal Humaniora*, 16(2).
- Setiawati, Y., Fithriyah, I., & KJ, S. (2020). Deteksi dini dan penanganan kecanduan gawai pada anak. *Airlangga University Press*.
- Se'u, L. S. Y. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan Fear of missing out pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang (Doctoral dissertation).

- 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.
- Solikha, I. (2022). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Fear of missing out (Fomo) Pada Siswa Smp Nx (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Subandi, S. P., Iman, N., & Syam, A. R. (2022). Dampak Adiksi media sosial Terhadap Pendidikan Anak. *Al Kamal*, 2(1), 243-243.
- Sudiyatmoko, R. (2015). Panduan optimalisasi media sosial untuk kementerian perdagangan RI.
- Sugiyono (2017) Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kombinasi. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Utami, F. P. (2022). Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear of missing out (Fomo) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2).
- Utari, G. T. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dan Fear of missing out Terhadap Adiksi Media Sosial (Studi Pada Dewasa Awal Di Kecamatan Payung Sekaki Kota Pekanbaru) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Vonna, D. (2022). Perbedaan Kecenderungan FOMO (Fear of missing out) Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa Di SMK 8 Lhokseumawe (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Wardah, A. (2020). Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban Bullying. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(2), 183-192.
- Wardah, A. (2018). Pemahaman diri siswa SMP tentang masa pubertas (baligh) sebagai fondasi layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 4(2), 88-93.
- Warella, V. W., & Pratikto, H. (2021). Kesepian dan kecemasan sosial: Dapatkah menjadi prediktor kecanduan media sosial?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-13.
- We Are Social (2024). Diakses ada 5 Juli 2024 pukul 15.30 WITA di <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>
- 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.