

Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Masa Dewasa Awal

Ditya Tri Amelia^{1*}, Amin Akbar²

¹Psikologi, Universitas Negeri Padang

E-mail: dityatriamelia@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan melihat peran fear of missing out media social (tiktok) pada dewasa awal. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu dengan menetapkan kriteria tertentu sebagai sampel penelitian. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 150 orang yang berada di kelompok usia dewasa awal. Sedangkan untuk metode pengambilan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala *fear of missing out*. Data dianalisis menggunakan studi deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peran fear of missing out sebesar 51,1% terhadap media sosial (tiktok) pada sampel penelitian. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir setengah subjek dalam fase masa dewasa awal mengalami FOMO pada sosial media tiktok.

Kata kunci: *Fear Of Missing Out, Media Sosial, Tiktok, Dewasa Awal*

PENDAHULUAN

Penggunaan internet saat ini semakin luas, tidak lagi hanya sekedar digunakan untuk *searching* namun juga telah di lengkapi dengan berbagai media sosial sebagai media hiburan dan komunikasi. Menurut survei Hootsuite pengguna internet di dunia mencapai 4,66 miliar pengguna dengan 4,22 miliar sebagai pengguna media sosial (Riadi, 2021). Menurut Kelly dan Chan (2008) Media sosial di definisikan sebagai jembatan dalam melakukan komunikasi secara online. Sedangkan menurut Kaplan dan Haenlein (2010) berpendapat bahwa media sosial merupakan suatu bagian aplikasi berlandas internet dengan rancangan asas idiologis serta dengan teknologi Web 2.0 yang membuat pengguna dapat menciptakan dan bertukar konten antara pengguna satu dengan pengguna lainnya. Lewis dan Rosen (2010) Mengatakan bahwa media sosial berfungsi sebagai label untuk teknologi digital yang membuat manusia dapat berinteraksi, terhubung, dan menciptakan berbagai konten.

Berdasarkan definisi dari beberapa para ahli di atas, peneliti mendefinisikan media sosial sebagai suatu platform yang berguna bagi kehidupan manusia di tengah kemajuan teknologi, untuk saling berkomunikasi, berinteraksi secara tidak langsung dan memungkinkan pengguna menciptakan suatu konten tertentu yang dapat dibagikan menggunakan jaringan internet sehingga pengguna dapat bertukar konten antara satu dengan manusia lainnya di seluruh dunia Dewasa awal merupakan seseorang yang berkomitmen pada kehidupan yang lebih stabil melibatkan periode transisi yang panjang, dan mengeksplorasi jalur karir (Santrock, 2007). Dewasa awal merupakan individu dengan usia 18-40 tahun yang mempunyai banyak tuntutan hidup. Mereka dituntut harus lebih mapan dalam segi ekonomi dan memiliki relasi yang lebih baik (Maulidya, 2018). Biasanya pada usia ini, banyaknya individu yang mengalami stres akibat berbagai tuntutan hidup.

Hal ini didukung pernyataan dalam buku Santrock, (2007) yang mengatakan bahwa dewasa awal biasanya lebih banyak mengalami stres berkali-kali lipat daripada golongan kelompok usia lainnya hal ini disebabkan oleh berbagai macam tuntutan hidup yang membuat mereka harus terlihat menjadi orang dewasa yang sempurna. Dewasa awal dengan usia 25-30 tahun idealnya telah mandiri secara ekonomi dan memiliki hubungan relasi yang hangat dengan orang lain. Namun terdapat pula beberapa dari mereka yang berada pada usia tersebut masih harus struggle dengan kehidupannya. Misalnya saja individu di usia tersebut yang masih belum mendapatkan pekerjaan yang layak dan tetap (belum mandiri secara ekonomi), belum menikah dan memiliki keluarga, dan tidak memiliki relasi yang hangat dalam lingkungan sosialnya (Jusoh, 2018; Ibrahim et al., 2021). Dengan tuntutan hidup ideal yang belum terpenuhi atau tercapai, sering kali individu pada usia ini mengalami stres berkali-kali lipat daripada kelompok usia lainnya. Mengakses media sosial merupakan salah satu cara individu mengalihkan pikiran dan emosi negatif yang dirasakannya. Selain sebagai sarana pengalihan pikiran, media sosial juga menjadi segala sumber informasi bagi individu untuk tetap terhubung dengan dunia maya dan mengikuti perkembangan terbaru dan ter viral saat ini yang membuat individu tetap terus ter up to date sehingga dapat terpenuhi kebutuhan akan informasi dan kepuasan diri bagi individu (Aishafitri, 2020). Hal ini membuat media sosial menjadi kebutuhan sehari-hari bagi individu yang berada dalam kelompok dewasa awal.

Salah satu platform media sosial yang banyak diminati dengan menempati peringkat pertama dalam top apps pada bulan maret 2020 yaitu tiktok. Tiktok mengalami popularitas yang meningkat setiap harinya dengan 800 juta pengguna aktif yang meluas ke beberapa negara yang tersedia (Massie, 2020; Handrianto et al., 2021). Hal yang membuat tiktok begitu menarik karena dalam aplikasi ini orang dapat melihat apa saja mulai dari berita terkini seputar artis, edukasi mengenai kesehatan, kuliner, dan bahkan aktivitas keseharian orang-orang yang mereka bagikan pada akunnya (daily life), sesuai dengan hal yang diminati. Tentu hal ini menjadi sumber informasi yang menarik bagi pengguna dari berbagai kelompok usia. Aplikasi tiktok banyak digemari oleh berbagai kalangan kelompok usia, tidak hanya remaja namun orang dewasa juga menggunakan tiktok sebagai media hiburan, interaksi, dan komunikasi (Adawiyah, 2020). Sejalan dengan penelitian Natari (2016) alasan dewasa awal menggunakan media sosial adalah untuk mengikuti perkembangan zaman, sebagai media informasi, dan agar tidak tertinggal dari orang-orang lain. Berdasarkan alasan diatas disimpulkan bahwa dewasa awal memiliki kecenderungan untuk mengakses media sosial agar tidak tertinggal informasi atau hal apapun yang terjadi di dunia maya. Dalam informasi dari Ideo Works (2021) usia pengguna tiktok tertinggi yaitu dari 10-29 tahun yang artinya bahwa remaja dan juga dewasa awal menjadi kelompok usia yang cukup mendominasi penggunaan aplikasi ini.

Dalam wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa pengguna tiktok yang berusia 25 tahun mereka mengatakan bahwa durasi dalam menggunakan atau menonton video tiktok diawali dari 2 jam hingga 7 jam per hari dan akan terus meningkat bila banyaknya waktu luang yang dimiliki individu. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Cicekoglu dan Durualp (2014) bahwa seseorang yang menggunakan media sosial dengan durasi 4-6 jam perhari memiliki peluang yang tinggi dalam kecanduan media sosial. Tiktok membuat pengguna ingin terus mengakses karena individu tertarik untuk melihat apa saja informasi dan hal-hal terbaru ter update yang ada pada masing-masing fyp mereka sehingga individu merasa tidak tertinggal informasi sedikitpun.

Media sosial khususnya tiktok, memiliki banyak dampak positif bagi dewasa awal misalnya dengan media sosial individu dapat menambah ide kreatif, sarana hiburan, dan mudahnya mendapat informasi (Deriyanto, 2019; Mustain & Handrianto, 2020). Dorongan untuk tetap menggunakan media sosial dengan melihat secara virtual kegiatan orang-orang yang mereka bagikan pada akun media sosialnya dan sebagai cara agar tidak tertinggal informasi sedikitpun, tanpa sadar individu telah masuk dalam ciri-ciri *fear of missing out* (Azmi, 2019). Kata *fear of missing out* sendiri pertama kali diperkenalkan dalam penelitian Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) yang mendefinisikan *fear of missing out* sebagai perasaan takut pada individu akan tertinggal atau kehilangan peristiwa berharga individu atau kelompok lain yang mana individu tidak ikut serta di dalamnya ditandai dengan perasaan untuk selalu ingin terhubung dengan orang atau kelompok lain lakukan di internet atau media sosial.

Alutaybi, et al. (2020) berpendapat bahwa *fear of missing out* merupakan salah satu hal yang sangat berpengaruh dalam permasalahan media sosial dengan membawa dampak negatif, misalnya kurang tidur, kurangnya kompetensi hidup, ketegangan emosional, memiliki efek negatif pada kesejahteraan fisik, kecemasan, dan kurangnya dalam mengontrol emosional bahkan mengalami depresi. Berdasarkan definisi *Fear of Missing out* (FoMo) dari para ahli diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa fomo adalah suatu gangguan kecemasan oleh individu yang mana individu merasa takut atau khawatir tertinggal akan suatu peristiwa yang terjadi di dunia maya. Penelitian yang dilakukan Blackwell, et al. (2017) bahwa *fear of missing out* dialami oleh individu dengan harga diri yang rendah karena seseorang dengan harga diri yang rendah selalu mencari cara untuk menutupi hal tersebut salah satunya dengan mencari tahu apa saja informasi atau hal yang terjadi di dunia maya serta selalu ingin tetap terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain sehingga ia akan merasa selalu eksis dan tidak tertinggal sedikit pun dari orang lain.

JWT Intelligence (2012) berpendapat bahwa *fear of missing out* (FoMo) merupakan salah satu dari kecemasan sosial, namun dengan perkembangan media sosial yang semakin meningkat saat ini maka kemungkinan seseorang mengalami *fear of missing out* juga semakin meningkat. Untuk tetap terhubung dan menghindari ketertinggalan akan suatu peristiwa penting membuat individu selalu ingin mengakses media sosial yang dimilikinya. Individu yang terdeteksi *fear of*

missing out mempunyai ketertarikan yang tinggi untuk mengakses media sosial tiktok sehingga tetap dapat terhubung semua hal yang terjadi di dunia maya (Shapiro dan Margolin, 2014). Sejalan dengan yang dinyatakan oleh Fuster, dkk. (2017) bahwa seseorang yang mengalami FoMo akan terus terpengaruh untuk mengakses dan mengecek akun tiktok secara intens agar selalu terhubung dan ikut dalam kegiatan individu atau kelompok lain lakukan dalam media sosial.

Dengan perkembangan media sosial yang pesat serta munculnya berbagai masalah baru dalam intensitas penggunaan tiktok. Maka dari itu peran *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial menjadi isu yang penting dan bermanfaat karena individu dengan tingkat FoMo yang tinggi cenderung sering untuk membuka media sosial yang mereka miliki dari bangun tidur hingga akan tidur kembali dan kemungkinan individu menggunakan media sosial bahkan saat mengendarai kendaraan yang dapat membahayakan keselamatan (Pryblyski, et al., 2013; Handrianto et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan metode studi deskriptif. Penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada suatu populasi atau sampel tertentu dengan teknik pengambilan sampel dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data bersifat statistik untuk menguji suatu hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Variabel yaitu *fear of missing out* (FoMo) pada dewasa awal.

Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu dewasa awal yang berada di kota Padang. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2016). Karakteristik dalam penelitian ini yaitu dewasa awal usia 25-30 tahun yang berada di wilayah kota Padang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yaitu penentuan sampel dengan melakukan pertimbangan kriteria tertentu (Sugiyono, 2016; Jusoh et al., 2015). Adapun kriteria yang ditetapkan peneliti yaitu : Dewasa awal berusia 25-30 tahun, Berdomisili di wilayah kota Padang, Mengakses *tiktok* 6 jam dalam sehari. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan menggunakan alat ukur atau skala pada masing-masing variabel yang akan diteliti. Skala tersebut terdiri dari beberapa butir pernyataan yang disusun berdasarkan skala *linkert*.

Tabel 1. Blueprint Skala *Fear of Missing out* (FoMo)

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	<i>Relatedness</i>	Perasaan takut, khawatir saat tidak terhubung dan berinteraksi dengan orang.	1,2,4, 7,8,9,16	3,6	9
2	<i>Self</i>	Perasaan cemas saat tidak dapat berbaur dengan orang lain	5,10,11,13, 15	12, 14,17	8

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat peran *fear of missing out* pada dewasa awal. Subjek penelitian berjumlah sebanyak 150 orang dewasa awal dengan usia 25-30 tahun yang tinggal di kota Padang. Setiap sampel pada penelitian ini diambil berdasarkan kriteria yang sebelumnya telah ditentukan oleh peneliti. Seluruh sampel dalam penelitian ini diminta untuk mengisi kuesioner melalui *google form* yang berisi skala *fear of missing out*. Berikut adalah deskripsi umum responden dalam penelitian yang telah dikategorikan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pekerjaan.

Tabel 2. Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentasi
Laki-laki	50	33,3%
Perempuan	100	66,7%
Total	150	100%

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa jumlah subjek secara keseluruhan adalah sebanyak 150 responden yang terdiri dari dua jenis kelamin yakni laki-laki sebanyak 50 (33,3%) dan perempuan sebanyak 100 orang (66,7%) kelamin yakni laki-laki sebanyak 50 (33,3%) dan perempuan sebanyak 100 orang (66,7%).

Tabel 3. Data Responden berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentasi
25 Tahun	48	32%
26 Tahun	46	30,7%
27 Tahun	32	21,3
28 Tahun	16	10,7
29 Tahun	6	4%
30 Tahun	2	1,3%
Total	150	100%

Tabel 3. menunjukan bahwa responden dengan usia terbanyak dalam penelitian ini yaitu usia 25 tahun dengan jumlah 48 (32%) disusul usia 26 tahun sebanyak 46 orang (30,7%) lalu usia 27 tahun sebanyak 32 (21,3%), usia 28 tahun sebanyak 16 orang (10,7%), usia 29 tahun sebanyak 6 (4%), dan terakhir yang paling sedikit usia 30 tahun sebanyak 2 orang (1,3%).

Tabel 4. Data Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Bekerja	53	35,3%
Tidak Bekerja	97	64,7%
Total	150	100%

Berdasarkan tabel diatas jelas terlihat bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh subjek yang tidak bekerja yakni sebanyak 97 (64,75%) sedangkan untuk subjek yang bekerja dalam penelitian ini berjumlah 53 orang (35,3%).

Fear of Missing out (FoMo)

Deskriptif data dalam penelitian ini akan memberikan gambaran mengenai kondisi tingkat *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna aktif tiktok. Deskripsi data dalam penelitian ini merupakan rerata hipotetik dan rerata empirik yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik *Fear of Missing out*

Variable	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Fear of Missing out</i>	14	56	35	7	23	54	42,00	6,047

Berdasarkan hasil data pada tabel 4. dapat dilihat bahwa mean empirik dari *fear of missing out* 42,00 dan mean hipotetik sebesar 35. Hal ini berarti mean empirik lebih besar dari mean hipotetik yang artinya *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna aktif tiktok lebih tinggi dari dugaan penelitian. Data ini digunakan untuk mengkategorisasikan *fear of missing out* dewasa awal pengguna aktif tiktok ke dalam tiga tingkatan, yakni rendah, sedang, tinggi.

Tabel 6. Kategorisasi Skor *Fear of Missing out*

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	(%)
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 27$	Rendah	2	1,3
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$27 \leq X < 41$	Sedang	54	36,0
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$41 \leq X$	Tinggi	94	62,7
Jumlah			150	100

Berdasarkan tabel 5. kategorisasi diatas diketahui terdapat responden dengan *fear of missing out* dalam kategori sebanyak 2 responden (1,3%), lalu sebanyak 54 responden (36,0%) berada pada kategori sedang, dan 94 responden (62,7) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan data diatas pada umumnya responden dalam penelitian ini memiliki *fear of missing out* yang tinggi. Deskripsi ini lebih jelas akan dijelaskan berdasarkan aspek yang terdapat pada *fear of missing out* tersebut pada tabel berikut.

Tabel 7. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik *Fear of Missing out* Berdasarkan Aspek

Aspek	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Reletedness</i>	8	32	20	4	10	28	20,81	3,388
<i>Self</i>	6	24	15	3	11	24	18,43	2,708

Berdasarkan tabel 6. diatas pada aspek pertama didapatkan mean empirik lebih besar dari mean hipotetik yaitu $20,81 > 20$. Begitu pula dengan aspek kedua mendapat nilai mean empiriknya lebih besar dari nilai mean hipotetik $18,43 > 15$. Hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *fear of missing out* yang cenderung tinggi. Selanjutnya untuk pengkategorian *fear of missing out* berdasarkan aspek akan dijelaskan pada tabel berikut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang diperoleh peneliti mengenai peran *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada dewasa awal diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- Secara umum tingkat kecanduan media sosial pada subjek penelitian berada pada kategori tinggi.
- Secara umum tingkat *fear of missing out* pada subjek penelitian juga berada pada kategori tinggi
- Terdapat peran *fear of missing out* terhadap media sosial pada dewasa awal sebesar 51,1%.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian, berikut ini terdapat beberapa saran yang bias menjadi bahan pertimbangan bagi pihak yang terkait : Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih banyak menambah dan memperbanyak referensi baru mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *fear of missing out* dan kecanduan media sosial. selain itu penulis berharap untuk media sosialnya bisa menggunakan media sosial yang belum banyak diangkat oleh peneliti lainnya. Lalu usia subjek penelitian agar lebih luas lagi sehingga akan mendapat gambaran yang lebih spesifik lagi mengenai *fear of missing out* dan kecanduan media sosial kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and corellation with social media addiction. *“International Journal of Applied Psychology* 6.2 (2016): 41-46.
- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sumpang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135-148.
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on social media: the FoMO-R method. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6128.
- Azmi, N. (2019). Hubungan Antara Fear of Missing out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Reallibilitas dan Validitas*, Edisi Empat Cetakan Ke-5.
- Bhirawa,W.T. (2020). Proses pengolahan data dari model persamaan regresi dengan menggunakan statisticalproduct and service solution (SPSS). *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(1).
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Cicekoglu, P., Durualp, E., & Durualps, E. (2014). Education of the level of internet addiction among 6 th-8 th grade adolescent in terms of various variables. *European Journal of Research on Education, Special Issue: Educational Technology and Lifelong Learning*, 22-28.
- Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Kuss, D. J., Nilashi, M., & Afrough, S. (2019). Social media addiction: Applying the DEMATEL approach. *Telematics and Informatics*, 43, 101250.
- Deriyanto, D., & Qorib, F. (2019). Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang terhadap Penggunaan Aplikasi TikTok. *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 7(2).
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (20222). Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Social Environment Terhadap Perilaku FoMo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11-20.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: a latent profile approach. *Aloma*, 35(1), 23-30, ISSN:1138-3194.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction research*, 8(5), 413-418.
- Haand, R., & Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780-786.
- Handrianto, C., Jusoh, A. J., Goh, P. S. C., & Rashid, N. A. (2021). Using ADDIE model for designing instructional strategies to improve teaching competency of secondary school`s teachers. *Proceeding Webinar Konvensyen Kaunseling Kebangsaan Kali Ke-22*, Selangor: 29-30 June 2021. 361-371.
- Handrianto, C., Jusoh, A. J., Syuraini, S., Rouzi, K. S., & Alghazo, A. (2022). The implementation of a mentoring strategy for teachers` professional development in elementary school. *Elementary: Islamic Teacher Journal*, 10(1), 65-80.

- 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*.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1).
- Ibrahim, R., Abdullah, N., Handrianto, C., Muliana, I. L., & Nykonenko, N. (2021). Development of information and communication technology (ICT) skills among students with learning disabilities (SLD) in malaysia and ukraine. *International Journal of Educational Best Practices*, 5(2), 121-131.
- Jusoh, A. J., Amatea, E., & Daniels, H. (2015). Validity and reliability reality therapy counselor profile questionnaire in Malaysia. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*, 35(1), 37-53.
- Jusoh, A. J. (2018). Choice theory and reality therapy in individual and group counseling in a Malaysian context. *International Journal of Choice Theory® and Reality Therapy*, 37(2), 75-85.
- JWT Intelligence. (2012). Fear of Missing Out (FOMO). Diunduh dari www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_update_3.21.12.pdf. FOMO-
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). *Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media*. *Business horizons*, 53(1), 59-68.
- Lewis, S., Pea, R., & Rosen, J. (2010). Beyond participation to co-creation of meaning: mobile social media in generative learning communities. *Social Science Information*, 49(3), 351-369.
- Massie, A. (2020). Kehadiran TikTok di Masa Pandemi (The Presence of TikTok in the Pandemic).
- Maulidya, F., & Adelina, M. (2018). Periodisasi Perkembangan Dewasa. *Periodisasi Perkembangan Dewasa*, 1-10.
- Musta'in, M., & Handrianto, C. (2020). Peranan pengurusan sekolah berasrama islam nurul hakim untuk membangunkan sumber manusia masyarakat sekitar. *Jurnal Penyelidikan Sains Sosial (JOSSR)*, 3(9), 114-123.
- Natari, D. A. A. (2016) Studi Deskriptif Mengenai Body Image Pada Wanita Usia Dewasa Awal Yang Aktif Menggunakan Media Sosial Di Kota Bandung (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi (UNISBA).
- 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.
- Russo, A., Watkins, J., Kelly, L., & Chan, S. (2008). *Participatory communication with social media*. *Curator: The Museum Journal*, 51(1), 21-31.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Thakkar, V., & Levitt, P. (2006). *Addiction (Psychological Disorders)*. New York: Chelsea House Publishers.
- Tutgun-Ünal, A. (2021). Social media generations' levels of acceptance of diversity. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 20(2).

- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.). (2010). Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. John Wiley & Sons.
- Young K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behaviour Scientist*, 48, 402-415.
- Santrock, J. W. (2007). Remaja jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Saputri, T. M., Puspasari, M., & Anggraini, D. (2019). Peran Fear of Missing out Terhadap Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja di Kota Palembang (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Sarwono, S.W. (2011). Psikologi remaja. Jakarta: PT Raja Graafindo Persada.
- Schou Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061.
- Shapiro, L. A. S., & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical child and family psychology review*, 17(1), 1-18.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan anatara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahu pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143.
- Starcevic, V. (2013). Is Internet addiction a useful concept?. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(1), 16-19.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Sugiyono. (2016). Metode *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.