

## DESKRIPSI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA SISWA SMA DI KABUPATEN MEMPAWAH

Pingky Aura Riza<sup>1</sup>, Kamaruzzaman<sup>2</sup>, Toni Elmansyah<sup>3</sup>

Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Pengetahuan Sosial

Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Universitas PGRI Pontianak

e-mail: [pingkyaura95@gmail.com](mailto:pingkyaura95@gmail.com)<sup>1</sup>, [kamaruzz1987@email.com](mailto:kamaruzz1987@email.com)<sup>2</sup>,  
[merah.semangka@gmail.com](mailto:merah.semangka@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *Fear of Missing Out* (Fomo) pada siswa SMA di Kabupaten Mempawah, termasuk menganalisis gambaran positif dan negatif penggunaan media sosial serta peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menanggulangi masalah ini. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif survei dengan variabel tunggal fomo. Sampel penelitian diambil dari tiga sekolah menengah atas di Kabupaten Mempawah. Data dikumpulkan melalui skala psikologis (angket tertutup) yang telah tervalidasi dan dilengkapi dengan wawancara Guru BK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat fomo pada siswa secara umum berada dalam kategori rendah. Bentuk fomo yang dominan adalah bersifat positif, berfungsi sebagai motivasi adaptif untuk menjaga koneksi sosial dan memanfaatkan media digital secara sehat. Gangguan konsentrasi atau belajar yang dialami siswa lebih sering dikaitkan dengan kebiasaan pribadi (misalnya begadang) daripada tekanan sosial dari media sosial. Implikasinya, peran Guru BK sebaiknya difokuskan pada upaya preventif, seperti edukasi literasi digital, pelatihan manajemen waktu, dan penguatan keterampilan sosial di dunia nyata untuk mengantisipasi risiko fomo negatif.

**Kata Kunci:** *Fear of Missing Out (fomo), Siswa SMA, Media Sosial, Guru BK.*

### Abstract

*This study aims to describe the Fear of Missing Out (fomo) phenomenon among high school students in Mempawah Regency, including analyzing the positive and negative aspects of social media use and the role of Guidance and Counseling (GC) Teachers in tackling this issue. The method employed was a quantitative descriptive survey focusing on the single variable of fomo. The research sample was drawn from three senior high schools in Mempawah Regency. Data was collected using a validated psychological scale (closed questionnaire) and supplemented by interviews with GC Teachers. The results indicate that the fomo level among students is generally in the low category. The dominant form of fomo observed is positive, serving as an adaptive motivation to maintain social connections and utilize digital media healthily. Concentration or learning difficulties experienced by students are more often attributed to personal habits (e.g., staying up late) rather than social pressure from social media. Consequently, the implication suggests that the role of GC Teachers should focus on preventive efforts, such as digital literacy education, time management training, and strengthening real-life social skills to anticipate the risks of negative fomo.*

**Keywords:** *Fear of Missing Out (fomo), High School Students, Social Media, Guidance and Counseling Teacher.*

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang semakin pesat telah membawa perubahan signifikan terhadap dinamika sosial, psikologis, dan perilaku remaja, khususnya dalam penggunaan media sosial. Media sosial telah menjadi ruang interaksi utama bagi siswa SMA sebagai bagian dari generasi digital-native yang tidak terlepas dari arus informasi yang cepat dan intens. Kondisi ini memunculkan fenomena *Fear*

*of Missing Out* (fomo), yaitu perasaan cemas, takut tertinggal, atau khawatir kehilangan berbagai pengalaman sosial yang dianggap penting. Przybylski et al. (2013) menjelaskan fomo sebagai ketakutan seseorang bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman yang lebih menyenangkan tanpa kehadirannya. Dalam konteks remaja, fomo muncul sebagai dorongan untuk selalu terhubung, memperoleh informasi terbaru, serta

mengikuti aktivitas teman sebaya—khususnya melalui platform digital seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp.

Pada siswa SMA, fomo menjadi fenomena yang penting dikaji karena masa remaja merupakan fase perkembangan yang sensitif terhadap kebutuhan penerimaan sosial, pembentukan identitas diri, dan pencarian eksistensi dalam kelompok. Remaja cenderung memiliki kebutuhan tinggi untuk diakui, terlibat, serta mengikuti aktivitas sosial teman sebaya. Ketika media sosial menjadi sumber utama informasi sosial, fomo dapat muncul dalam dua bentuk, yakni fomo positif dan fomo negatif. fomo positif terkait dengan motivasi adaptif untuk terhubung, berbagi pengalaman, dan memanfaatkan peluang yang mendukung perkembangan sosial dan akademik. Sebaliknya, fomo negatif dapat menimbulkan kecemasan, stres, gangguan tidur, penurunan fokus belajar, serta munculnya perilaku kompulsif dalam menggunakan ponsel. Berbagai penelitian sebelumnya mengonfirmasi bahwa fomo negatif memiliki hubungan dengan penurunan kesejahteraan emosional, perilaku sosial yang tidak sehat, hingga gangguan atensi (Przybylski et al., 2013; Winstone et al., 2021). Namun, penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa aspek fomo positif dapat berfungsi adaptif karena mendorong individu untuk tetap terhubung, belajar hal baru, dan terlibat aktif dalam komunitas daring.

Fenomena ini menjadi relevan untuk dikaji di Kabupaten Mempawah karena penggunaan media sosial di kalangan siswa SMA sangat tinggi dan beragam, baik untuk kepentingan sosial, pendidikan, maupun hiburan. Meskipun demikian, belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi gambaran fomo secara komprehensif—baik dari dimensi positif maupun negatif—termasuk bagaimana peran guru Bimbingan Konseling (BK) dalam mengantisipasi dan menangani potensi dampak negatifnya. Guru BK memiliki peran penting dalam

meningkatkan literasi digital, mengarahkan penggunaan media sosial yang sehat, serta membantu siswa mengembangkan regulasi diri agar tidak terjebak dalam kecemasan sosial akibat tekanan digital.

Berdasarkan kajian pustaka dan fenomena sosial tersebut, penelitian ini memfokuskan diri pada tiga aspek utama. Pertama, mengidentifikasi dan menganalisis gambaran fomo positif pada siswa SMA di Kabupaten Mempawah, termasuk bagaimana media sosial memberikan manfaat bagi motivasi sosial, pembelajaran, dan perkembangan diri. Kedua, menggambarkan fomo negatif yang mungkin timbul, baik berupa stres, kecemasan, gangguan tidur, maupun tekanan untuk mengikuti tren. Ketiga, menilai peran guru BK dalam membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara bijak serta mengantisipasi dampak negatif fomo. Ketiga fokus ini dipilih untuk memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang dinamika penggunaan media sosial pada siswa, serta untuk memberikan rekomendasi praktis bagi sekolah dalam mendukung kesehatan mental dan perilaku digital remaja.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran menyeluruh tentang fomo pada siswa SMA di Kabupaten Mempawah melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi kontribusi signifikan dalam bidang bimbingan konseling, khususnya terkait pendidikan literasi digital, regulasi diri, dan strategi pencegahan dampak negatif media sosial pada remaja. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program BK yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikososial siswa di era digital.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara objektif tingkat Fear of Missing Out (fomo)

pada siswa SMA di Kabupaten Mempawah yang meliputi aspek fomo positif, fomo negatif, dan peran guru Bimbingan Konseling (BK) dalam mengantisipasi dampaknya. Penelitian kuantitatif dipilih karena mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai kecenderungan perilaku dan kondisi psikososial siswa melalui pengukuran numerik yang sistematis dan terstandar.

Penelitian ini dilaksanakan pada tiga sekolah menengah atas di Kabupaten Mempawah, yaitu SMA Negeri 1 Mempawah, SMA Negeri 2 Mempawah, dan SMK Islam Cendekia. Ketiga sekolah dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan siswa serta representatif dalam melihat fenomena fomo di wilayah tersebut. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA di ketiga sekolah tersebut dengan total 291 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh siswa yang mengisi instrumen dianggap sebagai responden penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan angket tertutup berskala psikologis yang disusun berdasarkan indikator fomo dari teori Przybylski et al. (2013), yang terdiri dari dua kategori utama: fomo positif dan fomo negatif. Indikator fomo positif mencakup motivasi untuk terhubung, penggunaan media sosial yang bertanggung jawab, kecenderungan untuk berbagi, mencari pengalaman yang bermakna, dan keterbukaan terhadap peluang. Adapun indikator fomo negatif meliputi rasa takut ketinggalan tren, takut dikucilkan, ketidakpuasan diri, gangguan kecemasan dan stres, gangguan fokus, gangguan tidur, kecenderungan memeriksa ponsel secara kompulsif, ketergantungan pada validasi sosial, serta rasa ingin tahu berlebihan terhadap kehidupan orang lain. Setiap pernyataan dalam angket memiliki empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skor selanjutnya dijumlahkan untuk

memperoleh tingkat kategori fomo positif, fomo negatif, dan total fomo.

Validitas instrumen ditentukan melalui uji validitas isi dengan meminta pertimbangan ahli Bimbingan Konseling untuk menilai kesesuaian indikator dengan konsep fomo. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan Cronbach Alpha sehingga instrumen yang digunakan dinyatakan memenuhi syarat sebagai alat ukur yang stabil dan konsisten. Selain instrumen angket, penelitian ini juga menggunakan wawancara kepada guru BK untuk memperkuat data kuantitatif dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku penggunaan media sosial siswa serta strategi sekolah dalam mengatasi dampak fomo.

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif melalui perhitungan persentase, skor rata-rata, dan kategorisasi tingkat fomo berdasarkan interval penilaian. Data dari angket diolah menggunakan tabel distribusi frekuensi untuk mengetahui kecenderungan respon siswa pada setiap indikator. Data hasil wawancara dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Integrasi kedua data ini menghasilkan gambaran komprehensif mengenai kondisi fomo pada siswa SMA di Kabupaten Mempawah, baik dari sisi perilaku digital, aspek psikologis, maupun peran guru BK sebagai pendamping dalam pengelolaan penggunaan media sosial secara sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Fear of Missing Out (fomo) pada siswa SMA di Kabupaten Mempawah berada pada kategori sedang. Temuan ini diperoleh berdasarkan pengolahan data angket dari 291 responden yang tersebar pada tiga sekolah, yaitu SMA Negeri 1 Mempawah, SMA Negeri 2 Mempawah, dan SMK Islam Cendekia. Secara umum, siswa memiliki dorongan untuk tetap terhubung dan mengikuti perkembangan

informasi di media sosial, namun masih mampu mengontrol perilaku digital agar tidak menimbulkan dampak negatif yang signifikan. Skor rata-rata total fomo sebesar 2,32 atau sekitar 58% menunjukkan bahwa kecenderungan fomo pada siswa masih berada dalam batas wajar dan tidak mengarah pada perilaku kompulsif atau kecemasan sosial yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Pada aspek fomo positif, hasil penelitian menunjukkan kategori tinggi dengan persentase sebesar 72,25%. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa memanfaatkan media sosial secara adaptif untuk tujuan sosial, akademik, dan pengembangan diri. Motivasi untuk tetap terhubung dengan teman, mengikuti kegiatan sekolah, berbagi pengalaman, serta mencari informasi bermakna muncul sebagai faktor dominan dalam penggunaan media sosial. Siswa melaporkan bahwa mereka merasa senang ketika dapat berpartisipasi dalam aktivitas digital dan memperoleh informasi terbaru yang berguna bagi perkembangan diri. Kecenderungan untuk berbagi, penggunaan media sosial yang bertanggung jawab, serta keterbukaan terhadap peluang juga menunjukkan nilai yang tinggi, menguatkan gambaran bahwa FOMO positif berfungsi sebagai bentuk motivasi sosial yang sehat.

Sebaliknya, aspek fomo negatif berada pada kategori rendah hingga sedang dengan nilai sebesar 49,75%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak mengalami tekanan emosional atau kecemasan berlebihan terkait penggunaan media sosial. Indikator-indikator fomo negatif seperti rasa takut ketinggalan tren, takut dikucilkan, kecemasan sosial, gangguan tidur, gangguan fokus, dan ketergantungan pada ponsel tidak memperoleh skor tinggi. Mayoritas siswa tidak setuju bahwa mereka merasa cemas atau stres ketika tidak mengikuti tren tertentu atau tidak membuka media sosial dalam waktu tertentu. Walaupun terdapat sebagian siswa yang occasionally merasa

kurang nyaman jika tidak terlibat dalam percakapan kelompok atau aktivitas sosial tertentu, intensitas perasaan tersebut masih berada dalam batas wajar dan tidak menunjukkan gejala patologis.

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling dari ketiga sekolah memperkuat temuan kuantitatif. Guru BK menyatakan bahwa siswa umumnya menunjukkan bentuk fomo positif yang mendorong mereka mengikuti kegiatan akademik dan sosial secara aktif. Tidak ditemukan siswa yang menunjukkan kecemasan digital yang serius atau tekanan sosial yang tinggi akibat penggunaan media sosial. Guru BK menilai bahwa sebagian besar siswa menggunakan media sosial sebagai sarana memperluas relasi, mengembangkan kreativitas, dan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, bukan sebagai bentuk pelarian atau kebutuhan akan validasi sosial berlebihan. Meskipun demikian, guru BK tetap menemukan beberapa siswa yang mengalami gangguan tidur ringan akibat kebiasaan menggunakan ponsel hingga larut malam, namun perilaku tersebut lebih berkaitan dengan pengaturan waktu, bukan kecemasan fomo.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa fomo pada siswa SMA di Kabupaten Mempawah lebih didominasi oleh aspek positif yang mendukung perkembangan sosial dan akademik siswa. Aspek negatifnya masih tergolong rendah sehingga tidak menimbulkan dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional maupun proses belajar. Kombinasi data kuantitatif dan kualitatif menunjukkan bahwa siswa mampu menjaga keseimbangan antara kebutuhan untuk tetap terhubung secara digital dan kemampuan regulasi diri dalam menggunakan media sosial secara sehat. Temuan ini memberikan dasar penting bagi guru BK dan pihak sekolah untuk terus mengarahkan penggunaan media sosial secara bijak dan produktif.

## Pembahasan

Selain temuan dominan mengenai kuatnya aspek fomo positif pada siswa SMA di Kabupaten Mempawah, penting untuk meninjau konteks sosial budaya yang mempengaruhi perilaku digital remaja. Lingkungan sekolah yang kondusif, interaksi sosial yang hangat, serta pengawasan guru BK dan wali kelas menjadi faktor protektif yang membatasi berkembangnya gejala fomo negatif. Ketiga sekolah tempat penelitian memiliki budaya kolaboratif melalui kegiatan ekstrakurikuler, organisasi siswa, lomba akademik, serta pembiasaan sosial yang mendorong keterlibatan aktif siswa. Keterlibatan ini berfungsi sebagai alternatif interaksi nyata yang membantu siswa tidak terlalu bergantung pada validasi digital.

Pada sisi lain, perkembangan teknologi dan ketersediaan akses internet yang stabil turut memperkuat kecenderungan fomo positif sebagai bentuk aktualisasi diri. Remaja memanfaatkan media sosial untuk membangun identitas digital, mengekspresikan diri, serta memperluas wawasan melalui konten edukatif. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial oleh siswa tidak hanya sekadar konsumtif, tetapi juga berorientasi pada pencarian pengalaman bermakna. Menurut teori *Uses and Gratifications*, individu menggunakan media berdasarkan motif tertentu, seperti hiburan, identitas pribadi, hubungan sosial, atau informasi. Temuan penelitian ini konsisten dengan teori tersebut karena siswa mampu menggunakan media sosial sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan sosial dan kognitif secara positif.

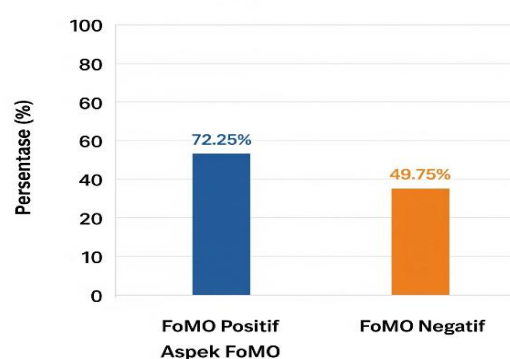
Temuan lain yang menarik adalah perbedaan intensitas fomo negatif antar siswa. Beberapa siswa menunjukkan kecenderungan gangguan fokus atau pola tidur tidak teratur, namun perilaku ini lebih disebabkan oleh kebiasaan menggunakan gawai hingga larut malam, bukan karena kecemasan tertinggal informasi. Fenomena ini perlu menjadi perhatian guru BK, namun tidak tergolong pada gejala fomo berbahaya. Perilaku seperti mengunggah

foto saat kegiatan sosial atau mengecek ponsel sebelum tidur masih dalam batas wajar yang umum terjadi pada usia remaja. Guru BK tetap berperan menyediakan edukasi mengenai manajemen waktu, literasi digital, dan penguatan regulasi diri agar perilaku tersebut tidak berkembang menjadi masalah psikologis.

Dari perspektif bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa layanan BK di sekolah telah berjalan cukup efektif dalam mendampingi siswa menghadapi perkembangan teknologi. Guru BK mampu mengidentifikasi perilaku berisiko, memberikan edukasi mengenai etika bermedia sosial, serta mengarahkan siswa untuk menggunakan teknologi secara seimbang. Temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan program BK yang berbasis *digital well-being* dan *self-regulation* agar siswa tetap mampu mengelola fomo dengan sehat. Pembahasan ini memperlihatkan bahwa fenomena fomo pada siswa SMA di Kabupaten Mempawah merupakan bagian dari dinamika perkembangan remaja yang dapat dikelola dengan dukungan lingkungan sosial yang positif, regulasi diri, dan bimbingan konseling yang efektif.

#### Diagram batang perbandingan fomo positif dan negatif

Perbandingan Persentase Total Hasil Skala FoMO Positif dan FoMO Negatif



Temuan ini secara signifikan menunjukkan bahwa aspek fomo Positif lebih dominan dan lebih kuat dirasakan oleh siswa dibandingkan aspek fomo Negatif.

Dominasi fomo positif 72,25% dengan (kategori Tinggi) mengindikasikan

bahwa motivasi utama siswa dalam menggunakan media sosial didorong oleh aspek-aspek konstruktif, seperti motivasi untuk terhubung, penggunaan media sosial yang bertanggung jawab, mencari pengalaman bermakna, dan keterbukaan terhadap peluang sosial. fomo dalam konteks ini berfungsi sebagai dorongan adaptif untuk eksistensi diri dan partisipasi aktif dalam lingkungan sosial daring.

Rendahnya fomo negatif 49,75% (kategori Rendah - Sedang) menunjukkan bahwa siswa relatif tidak terlalu terdorong oleh rasa cemas, stres, atau takut dikucilkan akibat tertinggal informasi sosial. Hal ini menandakan bahwa penggunaan media sosial belum mengarah pada perilaku kompulsif atau kecemasan yang parah, dan siswa masih memiliki kemampuan kontrol diri yang baik.

## SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat Fear of Missing Out (fomo) pada siswa SMA di Kabupaten Mempawah berada pada kategori sedang, menunjukkan keseimbangan antara dorongan untuk tetap terhubung dengan dunia digital dan kemampuan regulasi diri dalam menggunakan media sosial. Siswa tidak menunjukkan perilaku kompulsif atau kecemasan digital yang mengganggu aktivitas sehari-hari, meskipun tetap memiliki motivasi untuk mengikuti perkembangan sosial dan digital.

Aspek fomo positif berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa memanfaatkan media sosial secara adaptif untuk memperluas relasi sosial, memperoleh informasi akademik, mengikuti kegiatan sekolah, dan berbagi pengalaman bermakna. Aktivitas ini mencerminkan motivasi sosial yang sehat dan mendukung perkembangan kognitif, sosial, serta emosional mereka. Sebaliknya, aspek fomo negatif berada pada kategori rendah hingga sedang, yang berarti siswa tidak mengalami tekanan emosional, stres, atau ketergantungan media sosial yang berlebihan. Siswa tetap mampu mengontrol

penggunaan ponsel dan menjaga keseimbangan antara kehidupan nyata dan dunia digital.

Peran guru BK sangat penting dalam menanggulangi potensi dampak negatif fomo. Guru BK memberikan edukasi literasi digital, konseling, serta pengawasan yang membantu siswa mengembangkan regulasi diri dan etika bermedia sosial. Bimbingan yang diberikan turut memperkuat perilaku adaptif siswa dalam menggunakan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada Bapak Kamarazzuman, M.Pd dan Bapak Toni Elmansyah, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, masukan, serta motivasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, Guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh siswa dari SMA Negeri 1 Mempawah, SMA Negeri 2 Mempawah, dan SMK Islam Cendekia yang telah berpartisipasi sebagai responden dan membantu dalam pengumpulan data penelitian. Dukungan yang diberikan oleh semua pihak sangat berarti dalam keberhasilan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2024). *Social media use and adolescents' well-being: Developing a typology of person-specific effect patterns*. Communication Research.
- Bloemen, N., Willems, C., Vertommen, T., & De Cock, R. (2020). *Social media and fear of missing out in adolescents: family characteristics*

- and parenting styles. Social Media + Society*, 6(3), 1–12.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Hall, B. J., & Dvorak, R. D. (2020). *Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in young adults: Fear of missing out as a mediator*. *Addictive Behaviors*, 101, 105962.
- Fabris, M. A., Starcevic, V., & Juczyński, Z. (2020). *Investigating the links between fear of missing out, social media use and mental health*. *Journal of Affective Disorders*, 266, 563–571.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M. M. P., Van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). *Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among adolescents*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2017). *Browsing, posting, and liking on Instagram: Reciprocal relationships between types of Instagram use and adolescents' depressed mood*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 603–609.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). *Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings, and relationship with mental health*. *Asian Journal of Psychiatry*, 59, 102636.
- 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.
- Popat, A., & Tarrant, C. (2023). *Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being: A qualitative literature review*. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323–337.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841–1848. (dipertahankan sebagai referensi teoretis dasar meski >10 tahun untuk konteks teoretis)
- Risdyanti, K. S. (2019). *Peranan fear of missing out terhadap problematic social media use pada remaja*. *Jurnal Pengembangan dan Konseling*, 11(2), 45–56.
- Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). *Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review*. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, 100404.
- Salim, A., Jatnika, & Yudiana, W. (2023). *Hubungan Fear of Missing Out dengan Social Media Addiction pada pengguna Instagram*. *Jurnal Ilmu Siber dan Teknologi Digital*, 2(1), 1–11.
- Vidal, C., Stein, E., & Haskins, B. (2020). *Social media use and depression in adolescents: A scoping review*. *BMJ Open*, 10(8), e037362.
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C., & Moran, P. (2021). *Social media use and social connectedness in adolescents: The role of mental*

*health. Journal of Adolescence*, 88,  
40–50.