

Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat *Fear of Missing Out* (FoMO)

Nadia Khairina*, Dyah Septi Ruli Rahmawati, Friska Indriyani

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: nadia.khairina.fpsi@um.ac.id

Paper received: 12-12-2023; revised: 15-07-2024; accepted: 25-07-2024

Abstract

New challenges due to major changes in early adulthood such as changing environments, academic demands, and pressures in building personal identity are the main triggers for intense feelings of fear of missing out (FoMO). FoMO creates anxiety about being left behind from important experiences in social life, triggering feelings of anxiety and lack of life satisfaction because individuals feel marginalized from valuable moments that are considered important by their social environment. The urge to engage in various activities and expand social networks becomes a source of pressure if unable to participate in these moments. This study aims to identify and understand FoMO in relation to anxiety in early adulthood and the factors that influence it. This study uses a descriptive qualitative approach with a structured interview method on two early adult subjects who have experienced FoMO. The results of this study indicate that dependence on social media among 19-25 year olds gives rise to fear of missing out (FoMO), which creates feelings of anxiety, self-comparison, and fear of missing out on information, with the impact of feelings of loneliness and psychological stress.

Keywords: *fear of missing out*; anxiety; early adulthood

Abstrak

Tantangan baru karena perubahan besar pada dewasa awal seperti pergantian lingkungan, tuntutan akademis, dan tekanan dalam membangun identitas pribadi menjadi pemicu utama perasaan *fear of missing out* (FoMO) yang intens. FoMO menciptakan kecemasan akan tertinggal dari pengalaman-pengalaman penting dalam kehidupan sosial, memicu perasaan cemas dan kurangnya kepuasan hidup karena individu merasa terpinggirkan dari momen-momen berharga yang dianggap penting oleh lingkungan sosial mereka. Dorongan untuk terlibat dalam berbagai kegiatan dan memperluas jejaring sosial menjadi sumber tekanan jika tidak mampu ikut serta dalam momen-momen tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami FoMO kaitannya dengan kecemasan pada dewasa awal dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode wawancara terstruktur pada dua subjek dewasa awal yang pernah mengalami FoMO. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketergantungan pada media sosial di kalangan usia 19-25 tahun memunculkan *fear of missing out* (FoMO), yang menciptakan rasa cemas, perbandingan diri, dan ketakutan ketinggalan informasi, dengan dampak berupa perasaan kesepian dan tekanan psikologis.

Kata kunci: *fear of missing out*; kecemasan; dewasa awal

1. Pendahuluan

Jejaring sosial *online* (*online social networks*) secara terus-menerus mempengaruhi cara interaksi manusia di kehidupan sehari-hari (Kross, et. al., 2013). Indonesia kini menempati peringkat ke-5 dalam daftar negara dengan pengguna internet terbanyak di dunia, seperti data yang ditunjukkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 78,19% dari total populasi di Indonesia yaitu sekitar 215 juta orang. Penelitian yang dilakukan Lenhart, Smith, Anderson, Duggan, dan Perrin (2015) yang mengidentifikasi bahwa pengguna berat media sosial adalah kelompok usia 13-

17 dengan 87% diantaranya mengakses media sosial menggunakan computer dan 58% menggunakan *smart tablet*. Penggunaan media sosial dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif bagi kehidupan individu. Beberapa pengaruh positif terhadap kehidupan manusia, adalah seperti menurunkan potensi mengalami depresi, meningkatkan kepuasan hidup, persepsi dukungan sosial yang lebih positif, bahkan meningkatkan modal sosial, terutama interaksi dengan banyak orang (Bessiere, Pressman, Kiesler, & Karut, 2010; Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007; Valenzuela, Park, & Kee, 2009).

Disisi lain, penggunaan media sosial, terutama penggunaan berat bahkan tergolong berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan seseorang. Terutama terhadap kesejahteraan psikologis penggunaannya. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 (dalam Keles, McCrae, & Grealish, 2020) melaporkan bahwa 10%-20% anak-anak dan remaja diseluruh dunia mengalami atau pernah mengalami masalah kesehatan mental. Bahkan diperkirakan sebanyak 50% gangguan mental diderita oleh remaja usia 14 tahun, dan 75% diderita oleh remaja usia 18 tahun. Gangguan mental yang sering dialami oleh anak-anak dan remaja adalah kecemasan (*anxiety*), dan depresi. Bahkan menurut *Royal Society for Public Health & Young Health Movement* (2017), prevalensi kecemasan dan depresi mulai mengalami peningkatan dalam 25 tahun terakhir pada individu dewasa muda yaitu sebanyak 70%. Kecemasan telah memperlihatkan dampak yang cukup signifikan dalam perkembangan remaja, seperti capaian pendidikan yang rendah (nilai sekolah yang terus menurun), putus sekolah, hambatan dalam hubungan sosial, meningkatkan risiko penyalahgunaan obat-obatan terlarang, masalah Kesehatan mental, hingga bunuh diri (Copeland, Angold, Shanahan, & Costello, 2014; Hetrick, Cox, Witt, Bir, & Merry, 2016; Keles, McCrae, & Greakish, 2020). Salah satu bentuk kecemasan yang sering muncul pada masa remaja maupun dewasa muda adalah ketakutan, terutama ketakutan akan ketertinggalan (*Fear of Missing Out*).

Fear of Missing Out (FoMO) menurut Przybylski dkk. (2013) merupakan fenomena dimana individu merasa cemas atau takut ketika orang lain merasakan atau mengalami momen berharga, sementara mereka sendiri tidak terlibat dalam pengalaman tersebut. Akibatnya, mereka merasa mendapatkan dorongan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain melalui media sosial. *JWT Intelligence* (2012) mengemukakan bahwa perasaan yang dirasakan oleh individu yang mengalami FoMO adalah merasa takut kehilangan informasi-informasi terbaru, gelisah ketika tidak menggunakan media sosial, merasa tidak aman ketika sangat mudah tertinggal informasi. FoMO dapat mengindikasikan regulasi diri yang kurang baik pada individu karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis. Studi tentang dampak FoMO terhadap tingkat kecemasan pada dewasa awal memiliki signifikansi yang jelas (Riadi, 2021). Seperti yang dikemukakan sebelumnya bahwa dampak dari penggunaan media sosial pada kesejahteraan psikologis individu terutama hubungan penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kecemasan dan ketakutan yang berlebih dikarenakan paparan dari konten-konten/isi dari media sosial. Hal ini dapat terjadi dikarenakan adanya kecederungan manusia untuk membandingkan dirinya dengan orang lain (Keles, McCrae, & Grealish, 2020). Seperti yang dikemukakan dalam Teori Perbandingan Sosial yang memandang bahwa manusia cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain terutama membandingkan pandangan dan kemampuan dirinya dengan orang lain, serta perilaku membandingkan diri ini sering terjadi pada remaja (Festinger, 1954; Myers & Crowther, 2009).

Beberapa permasalahan tentang penggunaan internet mulai banyak diteliti, yang dapat menyebabkan pengaruh negatif pada para penggunanya (Ceychan, 2007). Adanya hubungan

antara *mood* dan kecemasan dengan penggunaan internet dimana individu cenderung mencari relasi lewat internet (Gamez-Guadix, 2014). Santrock (2007) mengatakan bahwa usia dewasa awal biasanya akan lebih sering mengalami *stress* daripada pada usia dewasa tengah dan akhir dimana yang dihadapkan dengan berbagai tuntutan hidup yang membuat mereka dituntut menjadi orang dewasa yang sempurna. Hal ini juga terlihat dari penelitian yang dilakukan oleh Amelia dan Akbar (2023) yang memperlihatkan tingkat kecanduan media sosial dan tingkat FoMO pada dewasa awal berada dalam kategori tinggi. Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa terdapat peran yang signifikan dari FoMO terhadap penggunaan media sosial pada dewasa awal, yang mencapai sekitar 51,1%. Pada Penelitian oleh Nagari, Yuliansyah, dan Handayani (2023) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO dan *anxiety sosial*, maka semakin tinggi tingkat Adiksi Media Sosial padaremaja di SMKN 1 Martapura. Berdasarkan penelitian sebelumnya, penggunaan media sosial dapat dipengaruhi secara signifikan dikarenakan ketakutan akan ketertinggalan (FoMO). Sedangkan pengaruh dari FoMO adalah kecemasan atau *anxiety* (Nagari, Yuliansyah, & Handayani, 2023). Sehingga berdasarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kecemasan yang dirasakan oleh pengguna media sosial terutama yang berada pada masa dewasa awal dikarenakan adanya perasaan ketakutan akan ketertinggalan FoMO.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode wawancara terstruktur. Menurut Moleong (2005) penelitian kualitatif deskriptif yaitu pendekatan penelitian dimana data-data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar-gambar dan bukan angka. Wawancara Dilakukan pada tanggal 11 & 13 November 2023 pada dua orang subjek (DV dan RA). Lokasi dilakukannya wawancara yaitu di Kota Malang. Sasaran subjek dalam penelitian ini memiliki kriteria yaitu usia dewasa awal (20-40 tahun) yang pernah mengalami FoMO. Prosedur pada penelitian ini memberikan *informed consent* kepada subjek mengenai tujuan, prosedur wawancara, etika dalam penelitian, dan mendapatkan persetujuan tertulis. Penelitian ini dilakukan kepada usia dewasa awal usia 20-40 tahun.

Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis dengan model interaktif menurut Miles dan Huberman (1992). Menurut Miles dan Huberman (1992), analisis data model interaktif memiliki 3 (tiga) komponen yaitu, 1) reduksi data, 2) penyajian data, dan 3) penarikan kesimpulan/verifikasi. Ketiga komponen tersebut digunakan sebagai langkah dalam menganalisis data penelitian yang telah dikumpulkan, Sedangkan untuk teknik analisis data yang digunakan adalah analisis domain (*domain analysis*). Analisis domain adalah analisis yang berfungsi untuk mengetahui dan memahami secara umum tentang data dalam upaya menjawab fokus penelitian. Peneliti akan membaca naskah data secara menyeluruh untuk memperoleh domain atau ranah mana saja yang ada di dalam data tersebut (Saleh, 2017).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Berdasarkan hasil wawancara terhadap dua responden, DV dan RA, mengungkapkan bahwa keduanya pernah mengalami *fear of missing out* (FoMO), yang muncul saat melihat postingan teman-teman mereka sedang beraktivitas atau *hangout* yang tidak dapat mereka hadiri. FoMO menyebabkan perasaan cemas dan keinginan untuk ikut bergabung dalam momen tersebut.

“Misal, teman lagi ngomongin kejadian viral, malah gak nyambung” (RA, 10 Nov 2023)
“Suka sedih lihat postingan temen yang rame-rame ke gunung” (DV, 13 Nov 2023)

Kedua responden menunjukkan bahwa FoMO dapat mempengaruhi kehidupan emosional mereka. RA menyatakan bahwa FoMO dapat menciptakan perasaan sedih karena tidak dapat hadir dalam kegiatan bersama teman-teman seperti naik gunung karena merupakan salah satu hobinya. Sementara DV lebih menekankan perbedaan antara FoMO yang bersifat positif dan negatif. FoMO yang positif seperti yang diungkapkan oleh DV yaitu volunteer, pengabdian, atau melakukan sesuatu yang belum pernah ia coba akan membuat DV semakin produktif, menambah pengalaman, dan mendorong kontribusi positif yang dapat meningkatkan kepuasan diri, sementara FoMO yang negatif seperti mengikuti *lifestyle* dapat mengarah pada ketidakbahagiaan, dan adanya tekanan.

“Lihat postingan temen ya, kalau dia diterima di Universitas favorit, jatuhnya jadi murung sendiri, kepikiran kenapa kita gak bisa kayak dia” (DV, 10 Nov 2023)

“Atau lihat foto dia jalan-jalan, malah jadi iri sendiri” (DV, 10 Nov 2023)

Dalam konteks FoMO mempengaruhi harga diri seseorang, DV mengungkapkan bahwa meskipun tidak sering, namun DV kadang-kadang merasa tertekan karena kecenderungannya untuk membandingkan diri dengan orang lain. Terutama ketika melihat prestasi yang menonjol, DV merasa ingin mencapai hal serupa, tetapi keraguan muncul terkait apakah dirinya mampu mencapai prestasitersebut. Pertanyaan mengenai apakah dia bisa mencapai tingkat prestasi yang dilihatnya di media sosial memunculkan ketidakpastian dan tekanan dalam dirinya.

Ketika ditanya tentang bagaimana FoMO mempengaruhi kebahagiaan dan kepuasan hidup, kedua responden menyatakan bahwa faktor utama kebahagiaan dan kepuasan hidup tidak hanya tergantung pada FoMO. DV menekankan bahwa FoMO yang bersifat positif dapat meningkatkan kepuasan diri, sementara FoMO yang bersifat negatif dapat menjadi pemborosan waktu dan tidak memberikan kebahagiaan. RA merasa bahwa pencapaian kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup itu tidak dipengaruhi oleh FoMO.

“Kalau sekarang sih bisa lebih mikir ya, ya mungkin keberuntungan orang beda-beda. Yah, paling gak, (saya) bisa masuk jurusan yang disukai jadi hal yang positif” (DV, 10 Nov 2023).

“Kalau sekarang sih lebih bersyukur aja dengan yang ada, toh kalau bandingin terus (membandingkan diri dengan orang lain, nanti jadi overthinking, kurang maksimal ngerjain tugas” (RA, 13 Nov 2023).

Berdasarkan pernyataan subjek DV dan RA terdapat perbedaan dalam persepsi mereka terkait perubahan tingkat FoMO seiring bertambahnya usia. DV lebih cenderung berpandangan bahwa FoMO berkurang seiring bertambahnya usia, sementara RA lebih cenderung melihat bahwa FoMO dapat meningkat dalam beberapa situasi tertentu. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor individual seperti pengalaman hidup, konteks spesifik yang mereka alami, dan pencapaian yang didapat.

Pada tingkat stress dan kesepian yang dipengaruhi oleh FoMO dalam kehidupan sehari-hari DV mengungkapkan bahwa ia merasa kesepian disaat tidak bisa hadir di momen tertentu

bersama temannya, DV juga merasa takut tertinggal informasi, dan tren disaat temannya pergi tanpa DV yang membuatnya merasa tersingkir. Sedangkan RA mengungkapkan bahwa ia tidak begitu merasa kesepian karena ia tinggal bersama teman-temannya.

“Cemas kak kalau misal kita gak bisa ikut (hang out), kita bisa ketinggalan info” (DV, 10 Nov 2023).

“Sempat bingung kak, kalau teman bahas video yang hits, jadi bingung mau komen (ikut serta dalam pembicaraan)” (DV Nov 2023)

“Karna tinggal bareng (kontrak rumah), jadi ya gak terlalu kesepian. Paling rasa sepi pas pada pulang kampung” (RA, 13 Nov 2023)

Meskipun keduanya mengalami FoMO, DV dan RA memiliki strategi yang berbeda untuk mengatasi perasaan tersebut. RA cenderung mengalihkan perhatian dengan melakukan aktivitas lain seperti bermain basket, bermain billiard, dan badminton sebagai cara untuk menghindari perasaan cemas ketika ia tidak dapat hadir dalam suatu kegiatan. Sementara itu, DV mencari pengganti kegiatan atau mengalihkan perhatian untuk mengatasi perasaan menyesal yang muncul dan menetapkan batasan atas dirinya sendiri (*self love*).

“Lagi overthinking, suka keluar, main (basket, atau olahraga outdoor), ketemu banyak orang. Mood balik bagus lagi” (RA, 13 Nov 2023)

“Ya, balik lagi sih kak, kurangi pemikiran kalau setiap orang tuh harus sama. Kalau orang lain seperti itu, y akita seperti ini, ya gak apa-apa. Toh masing-masing (manusia) punya kelebihanannya masing-masing” (DV, 10 Nov 2023)

3.2 Pembahasan

Kehadiran media sosial telah mengubah secara signifikan mempengaruhi cara kita berinteraksi dan berbagi informasi dengan orang lain secara online. Terutama pada individu dengan usia 19-25 tahun, ketergantungan pada internet menjadi fenomena yang mencolok. Mahasiswa dan individu di rentang usia ini cenderung sangat melekat pada media sosial karena kebutuhan akan informasi, baik terkait dengan kegiatan akademis maupun gaya hidup sehari-hari (Nafisa, 2021). Hasil wawancara dengan kedua responden mencerminkan kekonsistenan mereka dalam mengakses berbagai *platform* media sosial setiap hari, menandakan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari rutinitas harian generasi muda saat ini.

Penggunaan media sosial pada partisipan memperlihatkan perasaan kecemasan yang muncul dikarenakan postingan dari teman-teman yang terlihat lebih baik dari diri partisipan. Partisipan juga merasa jika mereka tertinggal informasi atau tren baru ketika mereka memeriksa postingan teman-teman mereka. Perasaan cemas yang berlebihan ini diakibatkan munculnya rasa FoMO pada diri partisipan disaat postingan di media sosial milik teman mereka dan mereka tidak berada di postingan tersebut. Dampaknya, perasaan menyesal dan sedih timbul sebagai respons atas ketidakhadiran pada momen yang dianggap berharga. Hal ini sesuai dengan penelitian Azka, Firdaus, dan Kurniadewi (2018) yang menyatakan bahwa individu yang merasakan FoMO akan memperlihatkan keingintahuan yang tinggi ketika mengakses media sosial hingga pemikiran mereka menjadi irasional. Hal ini menyebabkan individu menjadi merasa rendah diri, depresi hingga perasaan takut akan dihina jika ada kesalahan. Perasaan FoMO seringkali muncul saat individu melihat momen atau aktivitas

menarik di platform media sosial yang tidak bisa mereka ikuti. Situasi ini menciptakan rasa cemas, dorongan kuat untuk terlibat, dan terkadang menimbulkan perasaan kurangnya kepuasan hidup (Przyblylski, dkk, 2013).

Ketika seseorang tidak mampu mengatasi perasaan FoMO, dalam wawancara dengan DV, terungkap bahwa FoMO bisa memicu perasaan kesepian atau isolasi sosial. Ketidakmampuan untuk menyusuri tren atau topik yang sedang menjadi pembicaraan dapat membuat seseorang merasa tertinggal dan terisolasi. Rasa takut ketinggalan informasi dan kurangnya keterlibatan dalam percakapan dapat menciptakan perasaan terpinggirkan dalam lingkungan sosialnya. FoMO, sebagaimana yang dinyatakan oleh salah satu partisipan, seringkali memunculkan perasaan bahwa seseorang tidak lagi memiliki peran dalam percakapan atau aktivitas yang sedang tren di lingkungan mereka. Hal ini dapat menimbulkan persepsi diri yang merasa terasingkan atau terlewatkan dari interaksi sosial. Dalam konteks media sosial yang sering menjadi pusat informasi dan interaksi, ketidakmampuan untuk terlibat dengan topik atau tren dapat mengisolasi individu dari lingkungan sosialnya. Hal ini juga memperkuat pernyataan dalam penelitian Nagari, Yuliansyah, dan Handayani (2023), yang menyatakan bahwa individu yang mengalami FoMO akan merasa gelisah, cemas, takut akan kehilangan momen-momen penting serta tidak ingin kehilangan berita terbaru sehingga menyebabkan individu untuk terus terhubung dengan media sosial. Selain gelisah serta rasa cemas dikarenakan ketertinggalan momen tersebut juga menyebabkan individu merasa malu jika bertemu dengan teman atau orang lain yang mereka kenal bahkan mereka cenderung menghindari dari pertemuan tersebut, sehingga muncullak perasaan terisolasi dari lingkungan sosial mereka (Marcellyna, 2017).

Menurut Festinger (1954), keinginan alami untuk membandingkan diri dengan orang lain menjadi pemicu utama dalam perilaku perbandingan pengalaman di media sosial. Hal ini mendorong individu untuk terus terhubung dan membandingkan kemampuan serta pengalaman mereka dengan yang dimiliki oleh orang lain (Festinger, 1954; Wibaningrum & Aurelly, 2020). Salah satu partisipan, yaitu DV menyatakan bahwa perbandingan dengan orang lain dapat memberikan tekanan dan membuatnya keluar dari zona nyaman. Meskipun keinginan untuk mencapai prestasi yang dilihatnya mendorongnya untuk berusaha lebih keras, tetapi terkadang hal ini juga membawa tekanan dan ketidaknyamanan. Hal ini mencerminkan dampak psikologis dari perbandingan diri di media sosial, di mana keinginan untuk berhasil bisa menjadi sumber motivasi, tetapi juga dapat menciptakan ketidakpastian dan stres.

Perbandingan pengalaman di media sosial dapat memberikan gambaran mengenai dampak emosional FoMO. Dari pernyataan partisipan melalui wawancara, dapat diketahui bahwa FoMO dapat memicu perasaan cemas, kesepian, dan bahkan perasaan sedih karena tidak dapat hadir dalam kegiatan yang dianggap menarik. Strategi yang digunakan oleh RA untuk mengalihkan perhatian dengan melakukan aktivitas lain atau yang dilakukan oleh DV untuk mencari pengganti kegiatan, dapat dipahami sebagai upaya untuk mengatasi dampak negatif perbandingan di media sosial dan mengurangi FoMO.

4. Simpulan

Ketergantungan pada media sosial ini menjadi fenomena yang menarik. Media sosial memberikan keuntungan untuk mengakses informasi dan menjadikan interaksi jauh lebih mudah. Terdapat banyak dampak negatif maupun positif dalam mengakses media sosial salah

satunya yaitu Fear of Missing Out (FoMO). Dalam penelitian ini terlihat bahwa dikarenakan adanya perasaan ketakutan yang berlebihan (FoMO) akan ketertinggalan momen dengan orang-orang disekitar terutama teman-teman, menyebabkan individu merasa sangat cemas, gelisah dan menjadi terisolasi dari lingkungan teman-teman mereka. Meskipun FoMO dapat memberikan dorongan positif untuk mencapai prestasi dan pengalaman baru, namun terdapat dampak negatifnya seperti tekanan, ketidakhakgiaan, dan perasaan kesepian juga perlu untuk diperhatikan. Perbedaan dalam persepsi FoMO, strategi mengatasi, dan dampak pada harga diri mengarah pada pentingnya memahami konteks individu dan faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman FoMO pada setiap individu. Selain itu, pemahaman akan peran media sosial dalam memicu FoMO menunjukkan bahwa ketergantungan pada platform tersebut juga membawa konsekuensi emosional yang perlu dipertimbangkan dalam pengembangan kesejahteraan psikologis masyarakat. Dalam memahami peran FoMO pada kecemasan kedua responden memiliki pandangan dan perspektif yang berbeda. Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu menambah subjek pada penelitian agar lebih banyak untuk diteliti, serta dapat melihat dari perspektif remaja, dikarenakan masa remaja diketahui sering mengalami masalah Kesehatan mental

Daftar Rujukan

- Amelia, D. T., & Akbar, A. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) pada Masa Dewasa Awal. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(1), 28-37, DOI:10.62260/causalita.v1i1.5
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 7 Februari 2024. APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221juta Orang. Diakses melalui <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Bessiere, K., Pressman, S., Kiesler, S., Kraut, R. (2010). Effects of internet use ` on health and depression: a longitudinal study. *J Med Internet Res*, 2(1).
- Copeland, W. E., Angold, A., Shanahan, L., & Costello, E. J. (2014). Longitudinal patterns of anxiety from childhood to adulthood: The great smoky mountains study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 53 (1), 21–33.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” social capital and college students’ use of online social network sites. *J Comput Commun*, 12(4):1143–1168.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117–140
- Hetrick, S. E., Cox, G. R., Witt, K. G., Bir, J. J., & Merry, S. N. (2016). Cognitive behavioural therapy (CBT), third-wave CBT and interpersonal therapy (IPT) based interventions for preventing depression in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Online), 9, 8.
- Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M., & Perrin, A. (2015). Teens, technology and friendships. Diakses dari <http://www.pewinternet.org/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/>
- Marcellyna, C. (2017). Hubungan antara Tingkat kecemasan sosial dengan kuantitas merokok pada remaja akhir. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Miles, M. B. & Huberman, M. (1992). Analisis Data Kualitatif. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia
- Nagari, W. S., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2023). Hubungan FoMO dan anxiety terhadap remaja adiksi medsos SMKN 1 Martapura. *Open Journal System*, 17(6).
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698
- Przybylski, A. K., Kou Murayama, Dehaan, C. R, and Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4):1841–48. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.

- Royal Society for Public Health, & Young Health Movement. (2017). Status Of Mind social media and young people's mental health and wellbeing. Diakses dari https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/62be270a-a55f4719_ad668c2ec7a74c2a
- Saleh, S. (2017). Analisis Data Kualitatif. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Valenzuela, S., Park, N., Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *J Comput Commun*, 14(4):875– 901.
- Wibaningrum, G., & Aurelly, C. D. (2020). Fear of missing out scale Indonesian version: An internal structure analysis. *JP31: Journal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 9 (2), 75-82.
- World Health Organization. (2017). Maternal, newborn, child and adolescent health. Diakses melalui http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/mental_health/en