

## **SOSIALISASI KIAT-KIAT MEMINIMALISIR FEAR OF MISSING OUT DAN FEAR OF FAILURE PADA REMAJA TERDAMPAK PANDEMI COVID**

**Nadia Khairina<sup>1)</sup>, Rooswita Santia Dewi<sup>2)</sup>, Mochammad Sa'id<sup>3)</sup>  
Iqlima Pratiwi<sup>4)</sup>, Priskila Andia Kristianti<sup>5)</sup>, Phetrisia Avelia Serephina Sitorus<sup>6)</sup>**

<sup>1)</sup>Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang,  
<sup>2)</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat,  
<sup>3, 4, 5, 6)</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang  
*nadia.khairina@psi@um.ac.id*

### **Abstract**

Use of sociability to reduce Fear of Missing Out and Fear of Failure in an attempt to increase students' academic performance, particularly in the aftermath of the COVID-19 pandemic. The socialization is scheduled for September 18, 2023, in South Kalimantan's Banjarbaru City, involving 25 people. Following the resource persons' presentations on strategies for reducing Fear of Missing Out and Fear of Failure, the implementation team disseminated questionnaires on Fear of Missing Out and Fear of Failure that were created specifically for Indonesia's current circumstances, particularly in the aftermath of the COVID-19 pandemic. Based on measurements taken during this community service activity, there was an increase in fear of falling behind (FoMO) and dread of failing (Fear of Failure). It is anticipated that the socialization participants' and other students' fear of failure and fear of missing out will be lessened with the aid of techniques from earlier studies (DinÇer, Saygin, & Karadal, 2022; Scott, 2019; Lieberman, 2019; Berna, 2020; Collins, 2020). This will enhance academic performance in the classroom.

*Keywords: Fear of Missing Out, Fear of Failure, Following the Pandemic, Minimizing Fear, Adolescents.*

### **Abstrak**

Pelaksanaan sosialisasi dalam meminimalisir Ketakutan akan Kegagalan (Fear of Missing Out) dan Ketakutan akan Kegagalan (Fear of Failure) dalam upaya untuk meningkatkan Keberhasilan akademik peserta didik (Academic Success) terutama dalam kondisi pasca Pandemi Covid 19. Pelaksanaan sosialisasi dilaksanakan pada 18 September 2023 yang bertempat di Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Dengan jumlah peserta didik sebanyak 25 orang. Setelah cara-cara atau kiat-kiat meminimalisir Ketakutan akan Ketertinggalan (Fear of Missing Out) dan Ketakutan akan Kegagaglan (Fear of Failure) di berikan oleh Narasumber, Tim pelaksana membagikan kuesioner terkait Ketakutan akan Ketertinggalan dan Ketakutan akan Kegagalan yang dikembangkan oleh Tim sesuai dengan konteks dan kondisi terkini di Indonesia, terutama dalam kondisi Pasca Pandemi Covid. Peningkatan rasa takut akan ketertinggalan (FoMO) dan rasa takut akan kegagalan (Fear of Failure) yang tinggi dapat terlihat dari hasil dari pengukuran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Dengan cara-cara hingga metode yang diberikan selama sosialisasi yang didapatkan dari para peneliti sebelumnya (DinÇer, Saygin, & Karadal, 2022; Scott, 2019; Lieberman, 2019; Berna, 2020; Collins, 2020) maka diharapkan membantu para peserta sosialisasi dan peserta didik lainnya dalam mengurangi rasa takut akan ketertinggalan (Fear of Missing Out) dan rasa takut akan kegagalan (Fear of Failure) sehingga mampu meningkatkan kinerja akademik di sekolah.

*Keywords: Fear of Missing Out, Fear of Failure, Pasca Pandemi, Minimizing Fear, Remaja.*

## PENDAHULUAN

Para siswa yang memasuki masa SMA dan Perguruan Tinggi atau lebih dikenal Generasi Milenial merupakan pengguna media sosial paling banyak jika dibandingkan dengan populasi manusia pada umumnya dan secara ekstensif menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan teman sebayanya, termasuk mengkomunikasikan tugas di Sekolah maupun Perguruan Tinggi (Alt, 2015; Ophus & Abbitt, 2009; Subrahmanyam, Reich, Waechter, & Espinoza, 2008). Bahkan, beberapa penelitian menyebutkan bahwa teknologi yang semakin maju merupakan kunci para remaja, termasuk para siswa agar dapat terhubung dengan keluarga dan teman-temannya dalam mencapai dukungan sosial (*Social Support*) (Alt, 2015; Gemmill & Peterson, 2006).

Perkembangan teknologi yang paling signifikan adalah perkembangan teknologi dalam *smartphone* yang memiliki kemampuan hingga melebihi ekspektasi dari manusia, seperti kemudahan dalam mendapatkan atau mengunggah bahkan mengunduh dokumen tanpa harus menggunakan komputer. Selain sebagai alat dalam mengunggah maupun mengunduh dokumen, *smartphone* atau Ponsel pintar juga digunakan sebagai alat komunikasi, hiburan dan mengakses informasi (Ozer, 2020; Dickinson et al., 2014; Boumosleh & Jaalouk, 2018; Seemiller & Stover, 2017). Terlepas dari berbagai kemudahan dan manfaat dari penggunaan Ponsel Pintar (*Smartphone*), namun perangkat tersebut juga menjadi masalah serius dalam hal pengalihan perhatian siswa jika digunakan untuk tujuan yang tidak ada hubungannya dengan pembelajaran di kelas. Sebuah Lembaga penelitian memperlihatkan temuan konsisten yang

menunjukkan bahwa penggunaan ponsel pintar untuk melihat atau mengakses hal-hal yang tidak memiliki hubungan dengan pembelajaran mengakibatkan efek buruk pada akademik peserta didik (Ozer, 2020; Seemiller & Stover, 2017). Hal ini juga diperjelas oleh penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa generasi yang lebih muda memiliki kecenderungan mendapatkan permasalahan yang lebih banyak diakibatkan penggunaan ponsel pintar (*smartphone*) (Choliz, 2010; Ozer & Ozer, 2018; Ozer, 2020). Individu yang memiliki kecenderungan tersebut memiliki potensi yang lebih rentan mengalami kecanduan *smartphone* hingga mengakibatkan munculnya masalah perilaku dan psikologi dalam diri individu tersebut. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa kecanduan menggunakan ponsel pintar (*smartphone*) dapat mempengaruhi akademik siswa terutama kinerja akademik yang semakin menurun hingga mempengaruhi stress yang dirasakan para siswa ketika menggunakan ponsel pintar (*smartphone*) secara berlebihan (Jenaro, Flores, Gomez-Vela, Gonzales-Gil & Caballo, 2007; Samaha & Hawi, 2016; Ozer, 2020).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan menjadi lebih tidak terkendali ketika Pandemi Covid 19 menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia. Terutama ketika aturan-aturan dalam pencegahan penyebaran virus mengakibatkan sistem pembelajaran maupun sistem kerja di Indonesia yang beralih menjadi sistem daring (dalam jaringan). Penggunaan *smartphone* oleh pelajar di Indonesia pada masa pandemic berada pada tingkat yang tinggi dengan 99,26% pelajar yang mengakses internet dengan *smartphone* maupun laptop dengan

tujuan pembelajaran (Jannaty, Oktafany, Pardilawati, & Sangging, 2023). Sedangkan setelah masa pandemic mulai berakhir, hasil survey yang dilakukan Perusahaan riset yaitu Populix pada Agustus 2023 dengan 1.096 responden menyatakan bahwa 67% responden dalam riset merupakan pengguna aktif smartphone bahkan hasil riset juga menunjukkan 30% diantaranya memerlukan dua smartphone sekaligus (Siswadi, 2023). Penggunaan smartphone yang meningkat juga meningkatkan penggunaan media sosial, seperti Whatsapp (WA) dengan peningkatan penggunaan sebesar 76%, Instagram sebesar 61 %, Tiktok sebesar 25% hingga media sosial lainnya yang mengalami peningkatan penggunaan sebesar 47% (Dampati, Chrismayanti, & Veronica, 2020). Dengan penggunaan smartphone dalam mengakses media sosial yang meningkat maka meningkatkan pula kecenderungan masalah mental yang dialami dikarenakan keinginan kuat untuk terus terhubung secara online bahkan hingga menimbulkan kecemasan (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013; Alt, 2015). Kekhawatiran akan akibat dari penggunaan media sosial pada masalah mental, terutama di kalangan remaja yang lebih dikenal dengan *Fear of Missing Out*, atau sering disingkat sebagai FoMO (Alt, 2015). Fenomena FoMO didefinisikan sebagai kekhawatiran yang berlebihan pada pemikiran bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada dirinya sendiri, dengan ditandai oleh keinginan untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain agar tidak merasa tertinggal (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013; Alt, 2015).

Penelitian sebelumnya lebih banyak mengaitkan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan fenomena kepribadian (Hodkinson, 2019), seperti perilaku memeriksa ponsel (*mobile phone checking behaviour*) (Collins, 2013; Hato, 2013), atau terkait penggunaan media sosial (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013), atau hubungan dengan kecanduan internet (Kandell, 1998). Sedangkan penelitian terkait pengaruh FoMO terhadap kinerja akademik masih kurang mendalami pengaruh langsung dari *Fear of Missing out* terhadap kinerja akademik. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas pengaruh penggunaan ponsel pintar maupun pengaruh media sosial terhadap penurunan kinerja akademik siswa/mahasiswa. Sedangkan pada penelitian sebelumnya, FoMO memiliki peran sebagai mediator antara penggunaan media sosial atau ponsel pintar dengan kinerja akademik. Namun penelitian lain menyebutkan bahwa FoMO memiliki pengaruh pada kinerja akademik atau persepsi kesuksesan akademik (Qutishat & Sharour, 2019; Ozer, 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Ozer (2020) yang sempat menunjukkan pengaruh negative dari FoMO terhadap kinerja akademik. Jika ditelaah, maka semakin kuat ketakutan akan ketertinggalan (FoMO) maka akan semakin rendah pula kinerja akademik seseorang.

Fenomena Ketakutan akan Ketertinggalan atau *Fear of Missing Out* memiliki pengaruh dalam penurunan kinerja akademik siswa, bahkan hingga mengakibatkan stress dikarenakan kegagalan mendapatkan nilai terbaik atau menunjukkan kinerja terbaik (Qutishat & Sharour, 2019; Ozer, 2020). Selain FoMO, factor lain yang juga berpengaruh pada penurunan kinerja akademik maupun meningkatkan prokastinasi adalah

Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*). Bahkan ketakutan akan kegagalan memberikan pengaruh pada penurunan motivasi seseorang untuk belajar dan menunda menyelesaikan tugas sekolah/kuliah (prokastinasi) hingga berdampak pada penurunan nilai atau kinerja akademik peserta didik tersebut (Fauziyyah, et. al., 2021, Pradini & Sera, 2021; Samaha & Hawi, 2016). Menurut Conroy, Kaye dan Fifer (2007), Ketakutan akan Kegagalan merupakan kecenderungan menilai ancaman dan merasa cemas terhadap kondisi yang memungkinkan terjadinya kegagalan. Ketakutan akan kegagalan dapat dikatakan sebagai dorongan untuk menghindari suatu kegagalan yang dapat menimbulkan emosi negative, seperti rasa malu hingga mempengaruhi konsep diri seseorang. Dampak lain akibat ketakutan akan kegagalan (*Fear of Failure*) adalah menurunnya motivasi, pesimis, kurang memiliki gairah untuk mengikuti kegiatan, bahkan menghindari tujuan tertentu sebelum berusaha agar dapat menghindari kegagalan dan rasa malu serta kekecewaan dari kegagalan tersebut (Conroy, 2001).

Menurut Conroy dan kawan-kawan (2007), dalam memprediksi tingkat Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*) yang dirasakan seseorang dapat diketahui dengan lima (5) konsekuensi spesifik dari kegagalan yang dikaitkan dengan Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*) melibatkan a) pengalaman rasa malu, b) mendevalusi self-estimate individu/penurunan akan penilaian diri individu, c) masa depan yang tidak pasti, d) orang-orang penting disekitar yang kehilangan minat akan diri individu, dan e) mengecewakan orang-orang penting bagi individu tersebut (Conroy, 2001; Conroy, Poczwardowski, & Henschen, 2001;

Conroy, Willow, & Metzler, 2002). Keyakinan seseorang akan konsekuensi spesifik yang akan diterima oleh individu tersebut dipercaya dapat memprediksi tingkat Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*) yang dirasakan individu tersebut (Conroy, Kaye, & Fifer, 2007). Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*) merupakan perasaan takut atau cemas yang dirasakan individu terhadap pandangan negative dan konsekuensi dari kegagalan dalam mencapai prestasi, yang akhirnya mengakibatkan individu cenderung menghindari situasi atau kondisi yang memiliki kemungkinan kegagalan yang tinggi (Asri & Dewi, 2016; Pamungkas & Muhid, 2020). Individu yang memiliki Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*) akan cenderung menghindari situasi yang kompetitif, menantang dan memiliki resiko kegagalan yang tinggi. Dikarenakan individu percaya bahwa kegagalan dalam meraih tujuan akan menyebabkan munculnya perasaan tidak aman dan menurunkan kepercayaan diri individu tersebut. Menurut Pamungkas dan Muhid (2020) perasaan takut, cemas, dan merasa kurang percaya pada dirinya yang akhirnya mengakibatkan individu kesulitan untuk mencapai prestasi belajar yang baik hingga menurunkan kinerja akademik individu.

Salah satu sektor yang paling berdampak adalah sektor pendidikan, dengan ketertinggalan selama pembelajaran secara daring (dalam jaringan). Berdasarkan berita yang dikeluarkan oleh Unicef pada Juni 2022 yang mengatakan bahwa selama pandemi, para pengajar dan para peserta didik mengalami kesulitan selama pembelajaran secara daring. Kesulitan yang dimaksud adalah keterbatasan akses internet, gawai yang kurang

memadai, bahkan para pengajar kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran daring hingga mengakibatkan penurunan kemampuan belajar para peserta didik. Berdasarkan pemaparan dari banyak ahli, maka diperlukan suatu kegiatan yang bertujuan untuk meminimalisir perasaan Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Missing Out*) dan Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*) dalam upaya untuk meningkatkan kinerja akademik agar mencapai keberhasilan dalam pembelajaran. Terutama dalam kondisi transisi dari masa Pandemi menuju masa pasca Pandemi dengan situasi kembali normal, seperti aktivitas pembelajaran yang kembali luring (luar jaringan), aktivitas pelayanan publik yang mulai beroperasi kembali (transportasi publik yang kembali beroperasi dengan normal), maupun aktivitas kerja yang kembali bekerja di kantor. Sehingga, dilaksanakanlah sosialisasi dalam meminimalisir Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Missing Out*) dan Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*) dalam upaya untuk meningkatkan Keberhasilan akademik peserta didik (Academic Success) di Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

## METODE

Beberapa cara yang digunakan untuk mencegah dan mengurangi perasaan Ketakutan akan Ketertinggalan (*Fear of Missing Out*), namun terdapat penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa salah satu metode paling efektif untuk mencegah dan mengurangi FoMO/Ketakutan akan Ketertinggalan adalah dengan meningkatkan pengetahuan terkait masalah/isu yang sedang dihadapi sebagai cara untuk mencegah terjadinya fenomena hilangnya kesenangan dan

semangat. Selain itu, dapat pula dengan melihat hal-hal yang membuat individu yang merasakan Ketakutan tersebut menjadi lebih Bahagia (Basiroen & Hapsari, 2018).

Dari sumber lain, diketahui bahwa terdapat beberapa langkah yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa takut akan ketertinggalan (DinÇer, Saygin, & Karadal, 2022). Menurut Scott (2019), terdapat beberapa langkah untuk mengurangi rasa takut tersebut yang mencakup empat Langkah, berupa: 1) Mengubah Fokus. Langkah pertama dalam mengurangi rasa takut akan ketertinggalan adalah merubah fokus perhatian masing-masing diri individu. Kita sebaiknya lebih berfokus untuk mengenali apa yang kita miliki daripada berfokus pada apa yang tidak dimiliki. 2) Membuat Jurnal/agenda kegiatan atau bahkan menulis diary tentang kegiatan apa saja yang telah dilalui dalam satu hari, sehingga mengalihkan perhatian dari media sosial dan dapat mereview capaian yang telah dicapai dalam satu hari. Hal ini juga dipercaya dapat membantu Kita dalam merancang Langkah selanjutnya dalam mencapai tujuan yang masih belum dicapai, 3) Mencari Koneksi di Kehidupan Nyata. Manusia cenderung beralih ke dunia maya, terutama media sosial karena mereka jarang berinteraksi dengan manusia nyata. Sehingga untuk dapat mengalihkan perhatian dari dunia maya (media sosial) maka Kita perlu lebih banyak menghabiskan waktu berinteraksi dengan keluarga, teman, atau kerabat di kehidupan nyata, 4) Berfokus pada rasa Syukur. Terkadang individu yang merasakan Ketakutan akan Ketertinggalan (*Fear of Missing Out*) jarang melakukan refleksi pada dirinya akan kelebihan yang telah didapatnya dan selalu merasa apa yang didapatnya kurang berharga dibandingkan dengan yang didapatkan

oleh orang lain. Sehingga untuk mengurangi rasa kurang berharga tersebut, individu dianjurkan untuk lebih fokus apad rasa Syukur akan apa yang telah mereka dapat dan merancang langkah yang lebih baik agar mencapai tujuan selanjutnya.

Sedangkan untuk mengurangi rasa Ketakutan akan Kegagalan, menurut Teori *Self-Worth*, nilai seseorang di sekolah digunakan untuk mengukur kemampuan individu tersebut, dan ketika individu tidak dapat mencapai nilai yang diinginkannya maka dapat memicu perasaan malu dan merasa menjadi individu yang gagal. Sehingga untuk mengatur perasaan individu dan melindungi harga diri individu tersebut, sebaiknya mengarahkan individu terutama peserta didik untuk menggunakan strategi deflektif yang dirancang untuk mengubah makna kegagalan dengan berfokus pada kemampuan 'sebenarnya' dari Individu tersebut. Dua strategi yang dapat digunakan adalah pesimis defensif (*Defensive Pessimism*) dan *self-handicapping*. Pesimis Defensif adalah strategi yang digunakan untuk mengubah makna kegagalan dengan menurunkan harapan serendah mungkin pada tugas-tugas yang digunakan untuk evaluasi kemampuan individu yang bersangkutan (Norem & Cantor, 1986; De Castella, Byrne, & Covington, 2013). Strategi Pesimis Defensif dapat digunakan untuk 'melindungi' siswa dari kecemasan dan stres selama pengerjaan tugas yang menekan individu (Cantor & Norem, 1989). Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Martin, Marsh, Williamson & Debus (2003) dengan paparan dari salah satu siswa yang mengatakan bahwa jika Dirinya sudah berpikiran pesimis dengan membayangkan scenario terburuk ketika mengerjakan tugas, maka jika

Dirinya mendapatkan hasil yang melebihi ekspektasi dan bayangan sebelumnya, dapat dipastikan itu merupakan kejutan yang menyenangkan. Namun jika Dirinya malah mendapatkan hasil yang lebih buruk dari bayangan dan ekspektasinya, maka hal tersebut tidak terlalu menghancurkan harga dirinya dan Dirinya terhindar dari rasa gagal yang berlebihan. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian-penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa di Benua Barat, Pesimis Defensif (*Defensive Pessimism*) merupakan strategi yang sering digunakan oleh peserta didik sekolah menengah, lebih tepatnya 33%-44% yang sering menggunakan strategi tersebut (Thompson & Le Fevre, 1999; Martin, 1998; Martin & Marsh 2003; De Castella, Byrne, & Covington, 2013).

Sama halnya dengan *Defensive Pessimism* (Pesimis Defensif), *Self-handicapping* juga merupakan strategi untuk mengubah makna kegagalan, namun dengan cara mengubah pola piker bahwa penyebab kegagalan berasal dari hal yang tidak terduga/tidak direncanakan sebelumnya (Midgley & Urda, 2001; De Castella, Byrne, & Covington, 2013). Seperti yang dijelaskan oleh seorang peserta didik yang mengatakan bahwa Jika Dirinya gagal dalam pembelajarannya, maka Dirinya memiliki alasan bahwa Dirinya gagal karena Dirinya tidak mengeluarkan seluruh usaha/*effort* dalam pembelajaran, daripada mengatakan bahwa Dirinya gagal dalam pembelajaran karena Dirinya memang tidak pandai atau pintar (Martin, Marsh, Williamson & Debus, 2003). Contoh lain dalam *self-handicapping* meliputi, menghindari tugas (*task-avoidance*), penolakan (*denial*), sengaja tidak berusaha, menunda (*procrastinasi*), kurang berlatih, alasan sakit,

penggunaan narkoba, dan sebagainya (Covington, 1992; Martin, Marsh, & Debus, 2001, 2003; Riggs, 1992; Kearns, Forbes & Gardiner, 2007; De Castella, Byrne, & Covington, 2013).

Terdapat cara lain yang dapat digunakan selain dua strategi sebelumnya (Berna, 2020). Collins (2020) menyarankan “10 besar” cara untuk menghindari Ketakutan akan kegagalan, yaitu 1) Terorganisir (mengatur segala kegiatan atau jadwal menjadi lebih teratur), 2) Tetapkan tujuan yang sederhana dan dapat dicapai, 3) Membuat timeline/jadwal, 4) Tetapkan tenggat waktu, 5) Singkirkan gangguan/hambatan-hambatan, 6) Atur waktu untuk mengerjakan tugas, 7) Beristirahat yang cukup, 8) gunakan insentif, 9) Beritahu orang lain tentang tujuan Anda, dan 10) Selesaikan hal tersulit lebih dahulu.

Terdapat pula cara tambahan yang direkomendasikan oleh Lieberman (2019) yang dapat berkontribusi dalam mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu dengan mengalihkan pola pikir individu melalui beberapa cara, seperti : 1) *Self-forgiveness*- memaafkan diri atas kegagalan, kesalahan, atau masalah di masa lalu, 2) *Self-compassion*-meningkatkan motivasi dan mendukung meningkatkan kemampuan individu, 3) *Self-worth*-meningkatkan perasaan menghargai diri sendiri melalui penghargaan atas capaian kecil di masa lalu, 4) Menumbuhkan emosi positif seperti kebijaksanaan atau menumbuhkan sifat inisiatif dalam diri, dan 5) *Reframing task*-pertimbangkan aspek positif yang akan didapatkan dari tugas yang akan dikerjakan (Berna, 2020).

Pelaksanaan sosialisasi dilaksanakan pada 18 September 2023 yang bertempat di Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Dengan jumlah peserta didik sebanyak 25 orang dengan

didominasi oleh Perempuan, sedangkan peserta didik Laki-laki hanya 1 orang. Setelah cara-cara atau kiat-kiat meminimalisir Ketakutan akan Ketertinggalan (*Fear of Missing Out*) dan Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*) di berikan oleh Narasumber, Tim pelaksana membagikan kuesioner terkait Ketakutan akan Ketertinggalan dan Ketakutan akan Kegagalan yang dikembangkan oleh Tim sesuai dengan konteks dan kondisi terkini di Indonesia, terutama dalam kondisi Pasca Pandemi Covid. Instrumen yang digunakan merupakan skala *Fear of Missing Out* yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dengan jumlah aitem sebanyak 28 aitem ( $\alpha= 0,779$ ) dan skala *Fear of Failure* yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dengan jumlah aitem sebanyak 24 aitem ( $\alpha=0,764$ ). Hasil analisis dari kuesioner terkait Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Missing Out*) dan Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*) digunakan sebagai sumber data perkembangan fenomena *Fear of Missing Out* dan *Fear of Failure* yang dirasakan oleh peserta didik di Indonesia pada masa Pasca Pandemi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada Masyarakat yang dilaksanakan pada 18 September 2023 dan bertempat di Kota Banjarbaru dengan tema Sosialisasi kiat-kiat meminimalisir Ketakutan akan Ketertinggalan (*Fear of Missing Out*) dan Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*) dalam meningkatkan Keberhasilan Akademik para remaja terutama yang berstatus sebagai peserta didik di Banjarbaru. Pelaksanaan sosialisasi dihadiri oleh peserta sebanyak 25 orang (Laki-laki= 1) dengan menghadirkan seorang psikolog sebagai narasumber. Kegiatan ini juga

memuat pelaksanaan analisis kebutuhan dan analisis kondisi psikologis peserta terutama dalam masa Pasca Pandemi. Dalam mendapatkan analisis kebutuhan tersebut dilakukan sebuah pengukuran menggunakan kuesioner yang berkaitan pandangan maupun persepsi peserta terhadap kondisi pembelajaran di lingkungan sekolah masing-masing.



**Gambar 1 Penyampaian Materi oleh Narasumber**

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan ditemukan beberapa hal terkait kondisi lingkungan peserta didik Pasca Pandemi. Salah satunya adalah peserta merasakan bahwa kondisi mulai kembali normal seperti sebelum terjadinya Pandemi. Terutama dalam kemampuan untuk menerima perubahan yang cukup cepat terjadi. Seperti, perasaan ketertinggalan dalam bidang kemampuan literasi jika dibandingkan dengan peserta didik yang lain. Selain itu, interaksi yang terbatas ketika Pandemi, kembali pulih ketika Pasca Pandemi dan Sistem Pembelajaran yang mengharuskan para peserta didik untuk dengan cepat menyesuaikan dengan

sistem yang cepat berubah. Hal ini berdampak pada semakin meningkatnya kecemasan peserta didik dalam proses adaptasi baru baik dalam proses pembelajaran maupun proses interaksi sosial.



**Gambar 2 Pembagian Kuesioner untuk Melihat Intensitas FoMO dan Fear of Failure**

Kegiatan Sosialisasi dilanjutkan dengan penyampaian materi yang memuat kiat-kiat dalam meminimalisir perasaan takut akan ketertinggalan dan perasaan takut akan kegagalan yang disampaikan oleh narasumber menggunakan cara-cara yang telah disusun oleh ahli sebelumnya (Scott, 2019; Collins, 2020). Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan pengukuran tingkat Ketakutan akan Ketertinggalan (*Fear of Missing Out*) dan tingkat Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*) pada masing-masing peserta menggunakan alat ukur yang telah disusun sebelumnya.

**Tabel 1. Descriptive Statistics**

Nama	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean	Std. Deviation Statistic	N
Fear of Missing Out	55	49	104	76,28	13,606	25
Fear of Failure	67	27	94	70,72	15,434	25

Pada tabel 1 diketahui bahwa dari pengukuran rasa takut akan ketertinggalan pada 25 peserta diketahui bahwa nilai minimum rasa takut akan ketertinggalan ( $X_{min}$ ) adalah 49, sedangkan nilai tertinggi ( $X_{max}$ ) adalah 104, dengan  $Mean = 76,28$  dan  $Std\ Deviation = 13,606$ . Berdasarkan tabel 2. Kategori Skor *Fear of Missing Out*, pengukuran menggunakan alat ukur berupa skala likert dengan total pernyataan sebanyak 28 buah, diketahui bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat Ketakutan akan Ketertinggalan dalam kategori sedang (Sedang = 18 orang). Sedangkan dari hasil pengukuran terdapat 5 orang yang termasuk dalam kategori tinggi dan terdapat 2 orang yang termasuk dalam kategori *Fear of Missing Out* yang rendah.

**Tabel 2. Kategori Skor *Fear of Missing Out***

Kategori	Skor	Frekuensi
Rendah	$X < 62$	2%
Sedang	$62 \leq X \leq 90$	18%
Tinggi	$90 \leq X$	5%

**Tabel 3. Kategori Skor *Fear of Failure***

Kategori	Skor	Frekuensi
Rendah	$X < 56$	3%
Sedang	$56 \leq X \leq 86$	17%
Tinggi	$86 \leq X$	5%

Berdasarkan tabel 1. Descriptive Statistics diatas, diketahui bahwa range dari pengukuran Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*) adalah 67 dengan  $X_{min} = 27$  dan  $X_{max} = 94$  ( $M = 70,72$ ,  $SD = 15,434$ ). Data tersebut bersumber dari hasil pengukuran rasa takut akan kegagalan (*Fear of Failure*) pada peserta dengan jumlah 25 orang. Sedangkan pada tabel 3 yang memperlihatkan kategori skor *Fear of Failure* pada peserta sosialisasi menggunakan 24 buah pernyataan, diketahui bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori sedang (17 orang).

Sedangkan peserta yang memiliki tingkat rasa takut akan kegagalan yang rendah terdiri dari 3 orang dan tingkat rasa takut akan kegagalan yang tinggi terdapat pada 5 peserta yang hadir.

### Pembahasan

Dengan penggunaan smartphone dalam mengakses media sosial yang meningkat maka meningkatkan pula kecenderungan masalah mental yang dialami dikarenakan keinginan kuat untuk terus terhubung secara online bahkan hingga menimbulkan kecemasan (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013; Alt, 2015). Kekhawatiran akan akibat dari penggunaan media sosial pada masalah mental, terutama di kalangan remaja yang lebih dikenal dengan *Fear of Missing Out*, atau sering disingkat sebagai FoMO (Alt, 2015). Fenomena FoMO didefinisikan sebagai kekhawatiran yang berlebihan pada pemikiran bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada dirinya sendiri, dengan ditandai oleh keinginan untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain agar tidak merasa tertinggal (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013; Alt, 2015).

Fenomena Ketakutan akan Ketertinggalan atau *Fear of Missing Out* memiliki pengaruh dalam penurunan kinerja akademik siswa, bahkan hingga mengakibatkan stress dikarenakan kegagalan mendapatkan nilai terbaik atau menunjukkan kinerja terbaik (Qutishat & Sharour, 2019; Ozer, 2020). Selain FoMO, faktor lain yang juga berpengaruh pada penurunan kinerja akademik maupun meningkatkan prokastinasi adalah Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*). Bahkan ketakutan akan kegagalan memberikan pengaruh pada penurunan motivasi seseorang untuk belajar dan menunda menyelesaikan tugas sekolah/kuliah (prokastinasi) hingga berdampak pada penurunan nilai atau

kinerja akademik peserta didik tersebut (Fauziyyah, et. al., 2021, Pradini & Sera, 2021; Samaha & Hawi, 2016).

Penelitian-penelitian maupun penemuan sebelumnya memperlihatkan bahwa Ketakutan akan Ketertinggalan (*Fear of Missing Out*) dan Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*) cenderung lebih banyak dirasakan para remaja, terutama yang berstatus sebagai peserta didik. Hal ini sejalan dengan pengukuran dalam kegiatan pengabdian yang memperlihatkan kecenderungan perasaan takut akan ketertinggalan yang cukup tinggi serta kecenderungan rasa takut akan kegagalan yang cukup tinggi pula. Terutama dalam kondisi pasca Covid, dengan sistem pembelajaran yang mengandalkan sistem *blended* atau menggabungkan pembelajaran secara luring dan secara daring. Pada akhirnya rasa takut yang dirasakan para peserta didik mempengaruhi kinerja akademik serta psikologis mereka. Beberapa temuan dalam penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ketakutan seta rasa cemas yang dirasakan, terutama oleh para remaja dan dewasa muda, mengarah pada beberapa masalah, dan menyebabkan konsekuensi negative termasuk kinerja akademik yang menurun, kurangnya motivasi di kelas, serta konsekuensi akademik lainnya (Winskel, Kim, Kardash & Belic, 2019; Rosen, Carrier & Cheever, 2013; Kushlev, Proulx & Dunn, 2016; David, Kim, Brickman, Ran & Curtis, 2015).

Dari kegiatan pengabdian Masyarakat dapat dikatakan bahwa sosialisasi terkait kiat-kiat meminimalisir perasaan ketakutan akan ketertinggalan serta ketakutan akan kegagalan dapat menjadi langkah awal dalam membantu peserta untuk mengatasi perasaan negative tersebut agar dapat meningkatkan kinerja akademik di sekolah. Dalam tulisan ini, pelaksana pengabdian juga mengharapkan langkah-langkah yang dipaparkan dapat

membantu para pengguna media sosial untuk mengatur perasaan takut akan ketertinggalan (*Fear of Missing Out*) serta dapat mengontrol adiksi dan mengelola stress karena adiksi tersebut, terutama dalam kondisi pasca pandemic seperti sekarang. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan peneliti lain yang memberikan metode-metode dalam membantu masyarakat untuk mengatur FoMO yang mereka rasakan dan sedang dihadapi (Alutaybi, Al-Thani, McAlaney, & Ali, 2020; DinÇer, Saygin, & Karadal, 2022).

## SIMPULAN

Penggunaana smartphone yang berlebihan menjadi lebih tidak terkendali ketika Pandemi Covid 19 menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia. Penggunaan smartphone oleh pelajar di Indonesia pada masa pandemic berada pada tingkat yang tinggi dengan 99,26% pelajar yang mengakses internet dengan smartphone maupun laptop dengan tujuan pembelajaran (Jannaty, Oktafany, Pardilawati, & Sangging, 2023). Bahkan setelah masa pandemic penggunaan smartphone dalam mengakses internet juga masih tinggi yang sejalan dengan penggunaan media sosial oleh para peserta didik maupun generasi muda Indonesia. Hal ini berakibat pada masalah mental terutama meningkatnya kekhawatiran serta rasa takut, terutama di kalangan remaja yang lebih dikenal dengan *Fear of Missing Out*, atau sering disingkat sebagai FoMO (Alt, 2015). Sedangkan kekhawatiran lain yang juga meningkat adalah rasa takut akan kegagalan, atau sering dikenal sebagai *Fear of Failure* (Conroy, Kaye dan Fifer, 2007). Peningkatan rasa takut akan ketertinggalan (FoMO) dan rasa takut akan kegagalan (*Fear of Failure*) yang tinggi dapat terlihat dari hasil dari pengukuran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Peserta yang mengikuti

kegiatan pengabdian masyarakat memiliki tingkat Fear of Missing Out dan Fear of Failure yang sedang hingga tinggi. Hanya sedikit peserta yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out* dan *Fear of Failure* yang rendah. Dengan cara-cara hingga metode yang diberikan selama sosialisasi yang didapatkan dari para peneliti sebelumnya (DinÇer, Saygin, & Karadal, 2022; Scott, 2019; Lieberman, 2019; Berna, 2020; Collins, 2020) maka diharapkan membantu para peserta sosialisasi dan peserta didik lainnya dalam mengurangi rasa takut akan ketertinggalan (*Fear of Missing Out*) dan rasa takut akan kegagalan (*Fear of Failure*) sehingga mampu meningkatkan kinerja akademik di sekolah. Penemuan dalam pelaksanaan sosialisasi juga dapat menjadi acuan baru bagi peneliti lain yang ingin meneliti keterkaitan *Fear of Missing Out* dan *Fear of Failure* pada remaja, terutama dalam kondisi pasca pandemi sekarang.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Biro Talenta Aditama yang bersedia menjadi mitra dalam pelaksanaan pengabdian pada Masyarakat serta kepada seluruh peserta dalam pengabdian kepada masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

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. doi:10.3390/ijerph17176128

Asad, H. (2022). Mengejar Ketertinggalan Pasca Covid 19. Diakses melalui <https://www.unicef.org/indonesi>

[a/id/pendidikan-dan-remaja/coronavirus/cerita/menjejar-ketertinggalan-pasca-covid19](https://www.unicef.org/indonesi/a/id/pendidikan-dan-remaja/coronavirus/cerita/menjejar-ketertinggalan-pasca-covid19).

- Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2016). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGR Madiun Ditinjau dari Efikasi Diri, Fear of Failure, Gaya Pengasuhan Orang Tua, dan Iklim Akademik. *Jurnal Penelitian LPPM (Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat) IKIP PGRI MADIUN*, 2(2). <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPLPPM/article/view/357>
- Basiroen, V. J., & Hapsari, A. (2018). Creating an Awareness Campaign Against the Fomo Phenomenon in Young Adults' Social Media Usage. *Humaniora*, 9(3), 231. doi:10.21512/humaniora.v9i3.4725
- Berna, J. S. (2020). Unblocking scholarly writing—Part II: Minimizing procrastination and maximizing mindset to accomplish publishing. *Scholar Chatter*, 1(2), 1–8, <https://doi.org/10.47036/SC.1.2.1-8.2020>
- Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2018). Smartphone addiction among university students and its relationship with academic performance. *Global Journal of Health Science*, 10(1), 48-59. doi: 10.5539/gjhs.v10n1p48
- Cantor, N., & Norem, I. K. (1989). Defensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition*, 7,

- 92-112. doi:10.1521/soco.1989.7.2.92
- Choliz, M. (2010). Mobile phone addiction: A point of issue. *Addiction*, 105(2), 373-374. doi: 10.1111/j.1360-0443.2009.02854.x
- Collins, L. (2013). FOMO and Mobile Phones: A Survey Study. Masters thesis, Faculty of Communication and Information Sciences, Business Communication and Digital Media Studies, Humanities Faculty, Tilburg University, Tilburg.
- Collins, R. (2020). Top 10 Ways to Avoid Procrastination. Collegexpress. Diakses melalui <https://www.collegexpress.com/articles-and-advice/majors-and-academics/blog/top-10-ways-avoid-procrastination/>
- Conroy, D. E. (2001). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The performance failure appraisal inventory (PFAI). *Anxiety, Stress and Coping*, 14, 431-452.
- Conroy, D. E., Poczwadowski, A., & Henchen, K. P. (2001). Evaluate Criteria And Emotional Response Associated With Failure And Success Among Elite Athletes And Performing Artist. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 300-322.
- Conroy, David E., Kaye, Miranda P., Fifer, Angela M. (2007). Cognitive Links Between Fear Of Failure And Perfectionism. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25 (4), 237-253. doi: 10.1007/s10942-007-0052-7
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76-90
- Covington, M. V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139173582>
- Dampati, P. S., Chrismayanti, N. S. D., & Veronica, E. (2020). Pengaruh penggunaan smartphone dan laptop terhadap musculoskeletal penduduk Indonesia pada pandemic Covid-19. *Gema Kesehatan*, 12(2), 57-67.
- David, P., Kim, J-H., Brickman, J. S., Ran, W., & Curtis, C. M. (2015). Mobile phone distraction while studying. *New Media & Society*, 17(10), 1661-1679.
- De Castella, K., Byrne, D., & Covington, M. (2013). Unmotivated or motivated to fail? A cross cultural study of achievement motivation, fear of failure, and student disengagement. *Journal of Educational Psychology*, 105 (3), 861-880.
- Dickinson, J. E., Ghali, K., Cherrett, T., Speed, C., Davies, N., & Norgate, S. (2014). Tourism and the smartphone app: capabilities, emerging practice and scope in the travel domain. *Current Issues in Tourism*, 17(1), 84-101. doi: 10.1080/13683500.2012.718323

- Dinçer, E., Saygin, M., & Karadal, H. (2022). The fear of missing out (FoMO): Theoretical Approach and measurement in organizations. *Handbook of Research on Digital Violence and Discrimination Studies*, pp. 631-651. doi:10.4018/978-1-7998-9187-1.ch028
- Fauziyyah, Rifa., Awinda, Rinka C., Besral. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Bikfokes*, 1 (2), 113-123.
- Gemmill, E., & Peterson, M. (2006). Technology use among college students: Implications for student affairs professionals. *NASPA Journal*, 43(2), 280–300.
- Hato, B. (2013). (Compulsive) Mobile Phone Checking Behavior Out of a Fear of Missing Out: Development, Psychometric Properties and Test–Retest Reliability of a C-FoMO-Scale. Master's thesis, Faculty of Communication and Information Sciences, Business Communication and Digital Media Studies, Humanities Faculty, Tilburg University, Tilburg, Netherlands.
- Hodkinson, C. (2019). 'Fear of Missing Out' (FOMO) marketing appeals: A conceptual model. *Journal of Marketing Communications*, 25(1), 65-88. <https://doi.org/10.1080/13527266.2016.1234504>
- Jannaty, Z. N., Oktafany, Pardilawati, C. Y., Sangging, P. R. A. (2023). Pengaruh tingkat prokrastinasi akademik dan kecanduan smartphone terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung Pasca Pandemi Covid-19. *JK Unila*, 7(1), 84-91.
- Jenaro, C., Flores, N., Gomez-Vela, M., Gonzales-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309-320. doi:10.1080/16066350701350247
- Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *CyberPsychology and Behavior*, 1 (1), 11–17.
- Keams, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24, 157-172. doi:10.1375/bech.24.3.157
- Kushlev, K., Proulx, J., & Dunn, E. W. (2016). 'Silence your phones': Smartphone notifications increase inattention and hyperactivity symptoms. In *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1011–1020). New York, NY: ACM. doi:10.1145/2858036.2858359
- Lieberman, C. (2019). Why you procrastinate: It has nothing to do with self-control. Diakses melalui <https://www.nytimes.com/2019/03/25/smarter-living/why-you->

- procrastinate-it-has-nothing-to-do-with-self-control
- Martin, A. J. (1998). *Self-handicapping and defensive pessimism: Predictors and consequences from a self-worth motivation perspective* (Unpublished doctoral dissertation). University of Western Sydney, Macarthur, Australia.
- Martin, A. J., Marsh, H. W., & Debus, R. L. (2001). A quadripartite representation of self-handicapping and defensive pessimism. *American Educational Research Journal*, 38, 583-610. doi: 10.3102/00028312038003583
- Martin, A. J., Marsh, H. W., & Debus, R. L. (2003). Self-handicapping and defensive pessimism: A model of self-protection from a longitudinal perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 28, 1-36. doi: 10.1016/S0361-476X(02)00008-5
- Midgley, C., & Urdan, T. (2001). Academic self-handicapping and achievement goals: A further examination. *Contemporary Educational Psychology*, 26, 61-75. doi:10.1006/ceps.2000.1041
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Anticipating and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 347-362. doi: 10.1007/BF01173471
- Ophus, J. D., & Abbitt, J. T. (2009). Exploring the potential perceptions of social networking systems in university courses. *MERLOT Journal of Online Learning and Teaching*, 5(4), 639-648.
- Ozer, O., & Ozer, E. (2018). Adaptation of the mobile phone addiction craving scale to Turkish: Further evidence of reliability and validity. *Turkish Studies Social Sciences*, 13(26), 953-970. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.14285>
- Ozer, O. (2020). Smartphone addiction and fear of missing out: Does smartphone use matter for students' academic performance?. *Journal of Computer and Education Research*, 8 (15). doi: 10.18009/jcer.696481.
- Pamungkas, Achmad. A. F., & Muhid, Abdul. (2020). Perfectionism, Shame, Social Support and Fear of Failure in High School Students. *Journal of Education and Technology*, 4 (2), 276-288.
- Pradini, R. F., & Sera, D. C. (2021). Fear of failure pada mahasiswa di masa pandemic covid-19. *Seminar Nasional Sistem Informasi 2021, Fakultas Teknologi Informasi, Universitas Merdeka Malang*.
- 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, 1841-1848. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Qutishat, M., & Sharour, L. A. (2019). Relationship between fear of missing out and academic performance among Omani

- university students: a descriptive correlation study. *Oman Medical Journal*, 34(5), 404-411. doi: 10.5001/omj.2019.75
- Riggs, J. M. (1992). *Self-handicapping and achievement*. In A. K. Boggiano & T. P. Pittman (Eds.), *Achievement and motivation: A social-developmental perspective* (pp. 244-267). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958. doi: 10.1016/j.chb.2012.12.001
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Seemiller, C., & Stover, S. (2017). Curbing digital distractions in the classrooms. *Contemporary Educational Technology*, 8(3), 214-231.
- Siswadi, A. (2023). Survei Populix: 30 persen Orang Indonesia Butuh Dua Smartphone. Diakses melalui <https://tekno.tempo.co/read/1772734/survei-populix-30-persen-orang-indonesia-butuh-dua-smartphone>
- Scott, E. (2019). What Does FOMO Mean and How Do I Deal With It? Verywellmind. Diakses melalui <https://www.verywellmind.com/how-to-cope-with-fomo-4174664>
- Subrahmanyam, K., Reich, S., Waechter, N., & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 420-433.
- Thompson, T., & Le Fevre, C. (1999). Implications of manipulating anticipatory attributions on the strategy use of defensive pessimists and strategic optimists. *Personality and Individual Differences*, 26, 887-904. doi:10.1016/S0191-8869(98)00190-1
- Winskel, H., Kim, T. H., Kardash, L., & Belic, I. (2019). Smartphone use and study behavior: A korean and australian comparison. *Heliyon*, 5(7). doi:10.1016/j.heliyon.2019.e02158