

## FEAR OF MISSING OUT (FOMO): PENYEBAB, DAMPAK, DAN PENANGANANNYA DI LINGKUNGAN SEKOLAH MENENGAH ATAS

<sup>1</sup>Adila Stevina Tokii, <sup>2</sup>Abdullah Sinring, <sup>3</sup>Farida Aryani

<sup>1,2,3</sup>Bimbingan dan Konseling UNM-Makassar  
[dilatokii90@gmail.com](mailto:dilatokii90@gmail.com)

---

**Abstract:** *This study explores the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) among high school students at SMA GKST 1 Tentena, often caused by social media dependency and a strong social need to stay relevant. A qualitative approach with a case study method was employed. Subjects consisted of two eleventh-grade students selected based on FOMO behavioral criteria. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation. The Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach was applied to intervene in students' FOMO behaviors. Results indicated that FOMO significantly affects emotional health, sleep quality, academic focus, and social relationships. REBT-based interventions successfully identified the irrational beliefs underlying FOMO behaviors, replaced them with rational thinking, and reduced social anxiety and social media dependency. This research provides essential insights into the psychological well-being of adolescents in the digital age and underscores the effectiveness of cognitive interventions in mitigating these negative impacts.*

**Keywords:** *FOMO, social media, adolescents, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), social anxiety*

**Abstrak:** Penelitian ini mengeksplorasi fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di kalangan siswa SMA GKST 1 Tentena, yang sering diakibatkan oleh ketergantungan pada media sosial dan kebutuhan sosial yang kuat untuk tetap relevan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek terdiri dari dua siswa kelas XI yang dipilih berdasarkan kriteria perilaku FOMO. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) diterapkan untuk mengintervensi perilaku FOMO siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO secara signifikan memengaruhi kesehatan emosional, kualitas tidur, konsentrasi akademik, dan hubungan sosial siswa. Intervensi berbasis REBT berhasil mengidentifikasi keyakinan irasional yang mendasari perilaku FOMO, menggantikannya dengan pola pikir rasional, serta mengurangi kecemasan sosial dan ketergantungan pada media sosial. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang dampak media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja dan menegaskan efektivitas intervensi kognitif untuk mengatasi dampak negatif tersebut.

**Kata kunci:** FOMO, media sosial, remaja, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), kecemasan sosial

---

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat telah mengubah cara manusia mengakses informasi dan berinteraksi. Di Indonesia, penggunaan media sosial meningkat signifikan, dengan 167 juta pengguna atau

sekitar 78% dari total pengguna internet pada awal tahun 2023 (Erwin et al., 2023). Platform seperti Instagram, Facebook, YouTube, Twitter, dan TikTok telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat modern, terutama di kalangan remaja.

Fenomena ini memperlihatkan betapa besar ketergantungan generasi muda terhadap media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Media sosial menawarkan kemudahan interaksi, berbagi informasi, dan memperluas jejaring sosial. Namun, teknologi ini juga memunculkan berbagai masalah psikologis, salah satunya adalah Fear of Missing Out (FOMO). FOMO didefinisikan sebagai kecemasan sosial yang timbul akibat rasa takut tertinggal informasi atau momen berharga yang dialami oleh orang lain, terutama yang dibagikan melalui media sosial (Alt & Boniel-Nissim, 2018). Fenomena ini banyak ditemukan pada generasi digital native yang terbiasa hidup berdampingan dengan teknologi internet (Syawal, 2023b).

FOMO dapat memengaruhi perilaku seseorang, seperti meningkatkan penggunaan media sosial secara berlebihan, sulit melepaskan diri dari perangkat digital, hingga kecemasan saat tidak dapat mengakses informasi terkini. Kondisi ini diperparah oleh algoritma media sosial yang terus mendorong pengguna untuk tetap aktif melalui pembaruan konten real-time (Suryosumunar & Devitasari, 2023). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa FOMO memiliki dampak negatif pada kesehatan mental, termasuk gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, dan depresi (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Di kalangan remaja Indonesia, FOMO sering terlihat dalam penggunaan media sosial yang berlebihan. Remaja menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses media sosial,

memantau tren, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Hasil wawancara awal di SMA GKST 1 Tentena mengungkapkan bahwa siswa merasa cemas dan takut tertinggal jika tidak mengikuti pembaruan informasi di media sosial. Selain itu, mereka juga merasa tertekan untuk terus terlihat "up-to-date," yang mengakibatkan penundaan tugas, gangguan konsentrasi, dan perilaku prokrastinasi (Syahrina, 2021).

Kecanduan media sosial yang disebabkan oleh FOMO tidak hanya memengaruhi kehidupan akademik remaja, tetapi juga aspek emosional dan sosial mereka. Remaja yang terobsesi dengan media sosial sering kali merasa terisolasi, meskipun secara virtual mereka tampak aktif. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan yang tidak terpenuhi untuk diakui dalam kelompok sosialnya, yang menyebabkan perasaan rendah diri dan ketidakpuasan pribadi (Przybylski et al., 2013; Sachiyati et al., 2023).

Fenomena FOMO juga terkait erat dengan perubahan sosial yang terjadi akibat keterbukaan informasi di media sosial. Remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain yang ditampilkan melalui media sosial. Kondisi ini sering kali menimbulkan rasa iri, cemas, dan tidak puas terhadap kehidupan mereka sendiri, yang selanjutnya mendorong penggunaan media sosial secara kompulsif (Festinger dalam Syahrina, 2021).

Untuk mengatasi perilaku FOMO pada remaja, pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam membantu individu mengelola emosi dan perilaku mereka. Pendekatan ini bertujuan

mengubah pola pikir irasional menjadi rasional, sehingga individu dapat menghadapi tekanan sosial secara lebih adaptif. Dalam penelitian ini, REBT digunakan sebagai strategi konseling untuk membantu siswa di SMA GKST 1 Tentena mengurangi kecemasan sosial akibat FOMO (Ellis dalam Lubis, 2009).

Studi ini menemukan bahwa REBT mampu membantu siswa mengidentifikasi keyakinan irasional yang mendasari perilaku FOMO mereka. Dengan intervensi konseling berbasis REBT, siswa belajar mengelola emosi mereka secara lebih efektif dan mengurangi ketergantungan pada media sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan signifikan dapat dicapai dalam pengelolaan perilaku sosial remaja melalui pendekatan yang terstruktur dan berfokus pada kognisi.

Temuan ini memberikan gambaran penting tentang dampak media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja di era digital. Selain itu, pendekatan REBT memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan oleh guru, konselor, dan lembaga pendidikan dalam menangani perilaku FOMO. Dengan demikian, penelitian ini mempertegas pentingnya intervensi konseling berbasis kognitif untuk meningkatkan kualitas hidup remaja yang hidup di era teknologi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menggali secara mendalam fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada siswa di SMA

GKST 1 Tentena. Subjek penelitian terdiri dari dua siswa kelas XI, yaitu seorang siswa laki-laki dan seorang siswa perempuan, yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria perilaku FOMO yang telah diidentifikasi sebelumnya. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Teknik triangulasi digunakan untuk memastikan validitas data melalui penggabungan berbagai sumber dan metode pengumpulan data.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif yang meliputi tiga tahapan: reduksi data, penyajian data, dan verifikasi. Penelitian ini juga mengintegrasikan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sebagai kerangka intervensi, dengan fokus pada identifikasi keyakinan irasional subjek yang memengaruhi perilaku FOMO mereka. Proses intervensi melibatkan perencanaan konseling individual, implementasi strategi konseling, dan evaluasi hasil. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi efektivitas REBT dalam membantu siswa mengelola kecemasan sosial mereka, serta memberikan rekomendasi yang relevan bagi konselor dalam menangani kasus serupa.

## **HASIL**

Penelitian ini mengidentifikasi perilaku Fear of Missing Out (FOMO) yang signifikan pada siswa SMA GKST 1 Tentena. Kedua subjek penelitian, seorang siswa laki-laki dan seorang siswa perempuan kelas XI,

menunjukkan perilaku yang mencerminkan kecemasan sosial akibat ketergantungan pada media sosial. Mereka menggunakan media sosial secara berlebihan, sering mengecek notifikasi, memantau aktivitas teman, dan mengikuti tren terkini.

**Tabel 1. Hasil Observasi Langsung**

Tanggal	Subjek	Durasi	Platform	Kegiatan
12 Okt 2024	L	2 jam	Instagram, TikTok	Mengakses beranda dan menonton video.
13 Okt 2024	W	4 jam	TikTok	Menonton video hingga larut malam.
14 Okt 2024	L	2 jam	Instagram	Posting ulang konten teman.
14 Okt 2024	W	4 jam	Instagram, TikTok	Memantau akun yang diikuti hingga larut malam.
15 Okt 2024	L	2 jam	Instagram	Mengunggah konten dan berinteraksi komentar.
15 Okt 2024	W	3 jam	TikTok	Menonton video dan mencari konten baru.
16 Okt 2024	L	3 jam	Instagram	Mengikuti tren terbaru melalui story teman.
16 Okt 2024	W	2 jam	Instagram, TikTok	Memantau konten teman dan update terbaru.
17 Okt 2024	L	2 jam	Instagram	Mengakses media sosial pagi hari.
17 Okt 2024	W	4 jam	TikTok	Berpartisipasi dalam tren challenge.

Observasi juga menunjukkan bahwa keduanya menghabiskan waktu hingga 10 jam per hari di media sosial, termasuk sebelum tidur dan selama kegiatan akademik. Perilaku ini mencerminkan ketakutan mereka untuk kehilangan informasi yang dianggap penting dalam lingkaran sosial mereka.

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa penyebab utama perilaku FOMO pada subjek adalah kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sosial dan ketakutan tertinggal dari teman-temannya. Subjek memiliki keyakinan irasional bahwa mereka harus selalu mengikuti tren agar tetap relevan dan diterima dalam lingkungan sosial mereka. Wawancara menunjukkan bahwa siswa merasa tidak nyaman jika tidak dapat mengakses media sosial, yang menyebabkan kecemasan, rasa kurang percaya diri, dan perasaan bersaing dengan teman-temannya. Kedua subjek juga menunjukkan pola perilaku seperti terus-menerus membandingkan diri mereka dengan

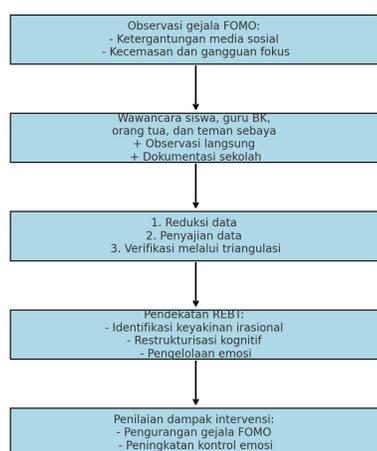
orang lain, yang memperburuk kecemasan mereka.

Dampak FOMO pada subjek penelitian tidak hanya terbatas pada kesehatan emosional, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan fisik dan akademik mereka. Gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan konsentrasi dalam belajar adalah beberapa dampak yang diidentifikasi. Salah satu subjek bahkan melaporkan sering menunda tugas akademik karena lebih fokus pada aktivitas di media sosial. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan memengaruhi hubungan sosial langsung, dengan subjek merasa semakin terisolasi dalam interaksi dunia nyata.

Intervensi yang dilakukan menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berhasil membantu subjek mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang mendorong perilaku FOMO mereka. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) diterapkan untuk membantu subjek penelitian memahami dan mengelola perilaku Fear of Missing Out (FOMO). Proses intervensi dimulai dengan tahap pengenalan masalah, di mana konselor bekerja sama dengan subjek untuk mengidentifikasi keyakinan irasional yang mendasari perilaku mereka. Tahap ini mencakup eksplorasi mendalam tentang pemicu emosional, seperti ketakutan tertinggal informasi atau tekanan sosial untuk terus mengikuti tren. Konselor menggunakan teknik wawancara terstruktur untuk menggali bagaimana subjek memandang dirinya dalam konteks sosial dan bagaimana media sosial

memengaruhi emosi dan perilaku mereka. Pada tahap ini, subjek disadarkan bahwa keyakinan irasional mereka memengaruhi tingkat kecemasan dan pola perilaku yang tidak adaptif.

Tahap selanjutnya adalah restrukturisasi kognitif, di mana subjek diajarkan untuk menggantikan keyakinan irasional dengan pola pikir yang lebih rasional. Teknik disputing digunakan untuk menantang validitas keyakinan irasional, seperti "saya harus selalu tahu apa yang terjadi agar diterima" atau "saya tidak bisa kehilangan momen yang dibagikan di media sosial". Konselor membantu subjek mengevaluasi bukti-bukti yang mendukung atau menolak keyakinan tersebut, sehingga subjek mulai menyadari bahwa pola pikir mereka tidak selalu sesuai dengan kenyataan. Pada saat yang sama, subjek diajarkan teknik self-instruction untuk memperkuat keyakinan rasional, seperti "saya tetap berharga meskipun tidak selalu mengikuti tren" dan "saya bisa mengatur prioritas saya tanpa harus terus-menerus terhubung dengan media sosial".



**Gambar 1. Flowchart Wawancara dan Intervensi FOMO**

Tahap terakhir adalah penguatan keterampilan adaptif untuk mengelola emosi dan perilaku subjek dalam situasi nyata. Subjek dilibatkan dalam latihan simulasi dan aktivitas yang membantu mereka menerapkan pola pikir rasional dalam kehidupan sehari-hari. Teknik relaksasi dan manajemen waktu diajarkan untuk mengurangi kecemasan yang muncul saat mereka membatasi akses ke media sosial. Selain itu, konselor memantau kemajuan subjek melalui sesi evaluasi dan umpan balik, memastikan bahwa mereka mampu mempertahankan pola pikir rasional dan mengurangi perilaku FOMO secara signifikan. Hasil dari tahap ini menunjukkan bahwa subjek mampu meningkatkan kontrol atas penggunaan media sosial, mengurangi kecemasan sosial, dan lebih fokus pada aktivitas akademik serta hubungan sosial di dunia nyata.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa perilaku Fear of Missing Out (FOMO) pada siswa SMA GKST 1 Tentena memiliki hubungan yang sangat erat dengan intensitas penggunaan media sosial. Hal ini diperkuat oleh temuan Mendini dan Krishen (2024), yang menunjukkan bahwa media sosial seperti Instagram dapat memperkuat gejala FOMO melalui elemen visual dan interaksi sosial yang terus-menerus. Studi mereka menggarisbawahi bagaimana platform sosial berperan sebagai katalisator untuk menciptakan tekanan sosial dan kebutuhan untuk tetap "up-to-date,"

mendukung dinamika psikososial yang ditemukan dalam penelitian ini.

Salah satu penyebab utama perilaku FOMO yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah kebutuhan untuk diterima secara sosial dan ketakutan kehilangan relevansi dalam kelompok sebaya. Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa subjek merasa tertekan untuk selalu terlihat aktif dan relevan di media sosial, yang sering kali dilakukan dengan mengorbankan aktivitas penting lainnya, seperti belajar atau tidur. Temuan ini sejalan dengan penelitian Maulida (2024), yang menunjukkan bahwa tekanan dari kelompok sebaya dan pengaruh media sosial secara signifikan mendorong perilaku FOMO, sering kali mengorbankan aspek penting dalam kehidupan, seperti kesejahteraan emosional dan produktivitas.

Selain itu, Alt & Boniel-Nissim (2018) juga mengungkapkan bahwa kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sosial memainkan peran utama dalam memicu perilaku FOMO, dengan tekanan sosial memperburuk kecemasan untuk tetap relevan di media sosial. Temuan ini memperkuat argumen bahwa media sosial tidak hanya menjadi medium interaksi, tetapi juga medan kompetisi sosial yang intens di kalangan remaja. Temuan ini mendukung teori Festinger tentang perbandingan sosial (Syahrina, 2021), yang menyoroti bagaimana individu cenderung mengevaluasi diri mereka sendiri berdasarkan interaksi dan pencapaian orang lain. Dalam konteks ini, media sosial memperbesar eksposur terhadap standar sosial yang ideal,

yang pada gilirannya memicu kecemasan dan kebutuhan untuk bersaing secara terus-menerus.

Dampak negatif dari FOMO pada subjek penelitian ini tidak hanya terbatas pada aspek emosional, seperti kecemasan berlebih, penurunan konsentrasi, dan gangguan tidur, tetapi juga meluas ke penurunan kualitas hubungan sosial di dunia nyata. Ketergantungan pada interaksi virtual menyebabkan subjek kurang terlibat dalam interaksi sosial yang autentik, menciptakan jarak emosional dengan orang-orang di sekitar mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sulaiman et al. (2024), yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu gangguan emosional, seperti kecemasan dan gangguan tidur, serta penurunan kualitas hubungan sosial. Selain itu, Shihab (2024) mengungkapkan bahwa tekanan sosial yang berasal dari media sosial, terutama akibat FOMO, berdampak signifikan pada penurunan interaksi sosial nyata di kalangan remaja. Hal ini diperkuat oleh penelitian Aphinanto (2024), yang menemukan bahwa kecemasan akibat FOMO tidak hanya memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga mengurangi keterlibatan sosial yang autentik di dunia nyata. Ketiga penelitian ini mendukung perlunya pendekatan yang lebih holistik untuk memahami dampak psikologis dan sosial dari penggunaan media sosial pada remaja.

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang diterapkan dalam penelitian ini terbukti efektif dalam mengurangi gejala FOMO pada subjek. Melalui proses restrukturisasi kognitif, subjek mampu

mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional mereka, menggantikannya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Hasil ini sejalan dengan temuan Stanciu dan Calugar (2022), yang menekankan bahwa keyakinan irasional memainkan peran sentral dalam memperkuat perilaku bermasalah yang terkait dengan FOMO. Penelitian mereka menunjukkan bahwa maladaptive cognition dapat memicu kecemasan sosial akibat ketakutan kehilangan pengalaman online, dan bahwa intervensi berbasis kognitif seperti REBT efektif dalam mengurangi dampak psikologis ini. Dengan demikian, intervensi REBT tidak hanya membantu subjek mengatasi tekanan sosial yang timbul dari media sosial, tetapi juga membangun kerangka berpikir yang lebih sehat untuk menghadapi tantangan serupa di masa depan.

Selain pendekatan terapi, penelitian ini juga menekankan pentingnya penguatan keterampilan sosial dan integrasi kegiatan ekstrakurikuler untuk membangun kepercayaan diri remaja. Kegiatan yang memfasilitasi interaksi tatap muka yang positif dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, sekaligus mengurangi ketergantungan mereka pada validasi digital. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami dampak media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja, sekaligus menawarkan solusi berbasis konseling dan program pengembangan diri

yang terintegrasi untuk mengatasi fenomena FOMO.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku Fear of Missing Out (FOMO) pada siswa SMA GKST 1 Tentena memiliki hubungan yang erat dengan intensitas penggunaan media sosial, yang diperkuat oleh kebutuhan untuk diterima secara sosial dan ketakutan kehilangan relevansi dalam kelompok sebaya. Gejala FOMO, seperti kecemasan berlebihan saat tidak dapat mengakses media sosial, kebutuhan untuk selalu "up-to-date," dan perilaku membandingkan diri dengan orang lain, berdampak negatif pada kesejahteraan emosional, konsentrasi, kualitas tidur, dan hubungan sosial nyata. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam mengurangi gejala FOMO melalui restrukturisasi kognitif, membantu siswa menggantikan keyakinan irasional dengan pola pikir yang lebih adaptif. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan berbasis konseling kognitif dan penguatan keterampilan sosial untuk membantu remaja menghadapi dampak psikologis negatif dari media sosial, sekaligus memberikan panduan bagi institusi pendidikan dalam merancang strategi intervensi yang efektif.

## DAFTAR RUJUKAN

Aisafitri, F., & Yusriyah, A. (2021). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja: Studi kasus pada

- pelajar SMA di Indonesia. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(2), 98–108.
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent-adolescent communication and fear of missing out (FoMO) on social media: A relational dialectics approach. *Journal of Family Issues*, 39(13), 3393–3416. <https://doi.org/10.1177/0192513X18783498>
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent-adolescent communication and fear of missing out (FoMO) on social media: A relational dialectics approach. *Journal of Family Issues*, 39(13), 3393–3416. <https://doi.org/10.1177/0192513X18783498>
- Aphinanto, P. C. (2024). Adolescent Anxiety and Social Media: A Psychological Analysis of Youth Behavior in Thailand. *Journal of Exploration in Interdisciplinary Methodologies (JEIM)*, 1(6), 1-14.
- Erwin, S., Nugroho, D., & Santosa, M. (2023). Media sosial dan perubahan perilaku sosial: Studi empiris di kalangan remaja Indonesia. *Jurnal Komunikasi dan Media Digital*, 15(1), 45–58.
- Maulida, B. P. A. (2024). The relevance of the concept of gratitude in the Qur'an for reducing the negative impact of FOMO (thematic approach). (Unpublished master's thesis) Universitas Darussalam Gontor, Gontor, Indonesia.
- Mendini, M., & Krishen, A. (2024). The dark side of Instagram of food. In *Psychology and Mental Health*. Google Books. Retrieved from <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=BB3-EAAAQBAJ>
- Nagari, D., et al. (2023). Social media overuse and its psychological effects among adolescents: A case study in urban Indonesia. *Journal of Digital Behavior*, 5(1), 12–25.
- Nur, E., Fitri, A., & Mahyuddin, M. (2023). Tinjauan Ontologi, Epistemologi, dan Aksiologi dalam Bimbingan dan Konseling. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 5(2), 137-147. <https://doi.org/10.33487/edupsyscouns.v5i2.4592>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Sachiyati, S., et al. (2023). Media sosial dan perilaku FOMO di kalangan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 7(2), 45–57.
- Shihab, A. (2024). The impact of social media on the development and well-being of youth. Unpublished article. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.32864.49929>
- Stanciu, D., & Calugar, A. (2022). What is irrational in fearing to miss out on being online: An application of the I-PACE model regarding the role of maladaptive cognitions in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 138, 107504. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107504>
- Sulaiman, W., Malek, M., Yunus, A., Ishak, N., Safir, D., & Fahrudin, A. (2024). The impact of social media on mental health: A comprehensive review. *South Eastern European Journal of Public Health*, 25(12), 1468–1482. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.2564>
- Suryosumunar, R., & Devitasari, A. (2023). Algoritma media sosial dan kecanduan digital: Perspektif psikologi remaja. *Jurnal Teknologi dan Perilaku Digital*, 6(3), 88–100.
- Syahrina, R. (2021). Peran media sosial dalam membentuk perilaku sosial remaja. Tesis. Universitas Indonesia.
- Syawal, A. (2023b). Digital natives dan kecemasan sosial: Studi fenomenologi

pada remaja SMA. *Jurnal Penelitian Psikologi dan Pendidikan*, 10(1), 24–38.