

Gambaran *Fear Of Missing Out (Fomo)* pada Remaja Muslim di Pekanbaru, Indonesia

Masyitah*, Libbie Annatagia

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Indonesia.

*21915061@students.ac.id, 113200101@uii.ac.id

Abstract. Fear of missing out (FoMO) is a feeling of fear of missing a precious moments that take place in adolescents. This study aims to see the description of Fear of Missing Out in Muslim teenagers in Pekanbaru. This research uses quantitative methods with descriptive types of research. The 76-Pekanbaru-based-subjects were determined by using the purposive sampling technique. The instrument used is the adapted scale of fear of missing out the scale (FoMOS) by Przybylski, et al (2013). The results showed that fear of missing out (FoMO) occurred in some Muslim teenagers in Pekanbaru (67,1%) and occurred more in teenage girls than boys (mean=20,5). This can be overcome by doing religious activities that are therapeutic, such as prayer, tahajud, remembrance, and muhasabah.

Keywords: *fear of missing out (FoMO); Muslim adolescent; Pekanbaru.*

Abstrak. Fear of missing out (FoMO) adalah suatu perasaan takut akan tertinggal momen berharga yang berlangsung pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran Fear of Missing Out pada remaja muslim di Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penentuan subjek menggunakan teknik purposive sampling yaitu dari remaja yang berada di Pekanbaru dengan partisipan sebanyak 76 orang. Instrumen yang digunakan adalah skala hasil adaptasi fear of missing out scale (FoMOS) oleh Przybylski, dkk (2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa fear of missing out (FoMO) terjadi pada sebagian remaja muslim di Pekanbaru (67,1%) dan banyak terjadi pada remaja perempuan daripada laki-laki (mean=20,5). Hal tersebut bisa diatasi dengan melakukan kegiatan keagamaan yang bersifat terapeutik, seperti shalat, tahajud, zikir, dan muhasabah..

Kata Kunci: *fear of missing out (FoMO); remaja muslim; Pekanbaru.*

A. Pendahuluan

Pandemi Covid 19 merupakan kondisi yang mempengaruhi keberadaan banyak individu. Setahun setelah munculnya pandemi pada maret 2020 di Indonesia, masyarakat di Indonesia menghadapi masalah ‘*new normal*’. Hal ini secara opsional mempengaruhi 80 juta anak muda Indonesia dan rutinitas mereka sehari-hari. Edukasi ataupun pembelajaran jutaan anak-anak dan remaja telah terganggu, akses ke layanan kesehatan, makanan, dan keamanan juga telah banyak berimbas (Unicef, 2021). Oleh sebab itu, untuk mengatasi batasan yang ditimbulkan oleh pandemi dan untuk mengurangi ukuran penyebaran virusnya, pemerintah di Indonesia telah memberikan aturan untuk tetap di rumah seperti melakukan pekerjaan, pembelajaran, dan beribadah dari rumah (Kompas.com, 2020). Kondisi ini mempengaruhi orang dewasa dan cenderung mempengaruhi kondisi mental anak-anak yang dapat menyebabkan banyak tekanan, kecemasan, dan stres (Meutia, 2020).

Anak-anak menunjukkan tanda-tanda stres seperti kekhawatiran akan tertinggal dalam pembelajaran, kecemasan untuk kembali ke sekolah dan tantangan lain yang terkait dengan pembelajaran jarak jauh yang diakibatkan oleh kebijakan akibat pandemi seperti penutupan sekolah yang berkepanjangan, isolasi sosial dari teman sebaya, dan tekanan untuk belajar di rumah dengan bimbingan terbatas (Unicef, 2021). Selain itu, agar tetap dilaksanakannya kegiatan belajar mengajar di masa pandemi, pembelajaran dilakukan secara *online* dengan aplikasi pembelajaran yang beraneka ragam. Hal ini pun menjadi salah satu yang dihadapi oleh para remaja. Remaja berupaya untuk selalu melakukan kegiatan *online* dengan temannya sehingga terhindar dari ketertinggalan. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar mereka tetap berada dalam kelompok yang sama, dan tidak ada perasaan ditinggal, yang mana hal ini disebut dengan *fear of missing out* (FoMo).

Berdasarkan teori Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) FoMO digambarkan dengan keinginan untuk tetap berhubungan tanpa henti dengan apa yang dilakukan orang lain melalui media sosial karena rasa takut ketinggalan momen-momen berharga yang dialami oleh orang lain. Przybylski dkk mengemukakan bahwa *fear of missing out* (FoMO) terdiri dari dua aspek yaitu *relatedness* dan *self*. Menurut Alwisol (dalam Adriansyah, Munawarah, Aini, Purwati, & Muhliansyah., 2017) FoMO adalah kondisi ketakutan ketika tidak terpenuhinya kebutuhan mental seseorang untuk bergaul atau bersosialisasi dengan orang lain, yang ditandai dengan munculnya kegelisahan tentang apa yang akan dia lewatkan melalui media sosial saat dia tidak mempunyai cukup waktu dan uang, ataupun karena ia memiliki hambatan lain untuk tetap selalu berhubungan dengan jaringan internet.

Fear of Missing Out (FoMO) banyak dialami individu di usia remaja. Menurut Santrock (2011) masa remaja berkisar dari usia 12-21 tahun. Widiyanti dan Herdiyanto (2013) menyebutkan bahwa pada fase perkembangan remaja, kebutuhan untuk bergaul atau bersosialisasi dengan orang lain sebagian besar dirasakan tinggi. Pada fase ini, individu membutuhkan hubungan dengan orang lain sebagai ciri perkembangan karakter. Umumnya, manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kebutuhan untuk membuat, mengatur, dan memelihara relasi yang baik dengan orang lain (Widiyanti & Herdiyanto, 2013), seperti halnya internet yang dijadikan media untuk berkomunikasi dengan individu lain.

Hal ini didukung oleh survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2017) mendapati bahwa pengguna internet paling tinggi adalah pada usia 19-34 tahun (49,52%), sementara itu, layanan internet dengan akses terbanyak adalah media sosial (87,13%). Riset yang dilaksanakan di Amerika juga menunjukkan bahwa sebanyak 24% remaja melewati 8-10 jam bermain *smartphone* setiap harinya (Julian, theAsianparent). GezgİN, Hamutoglu, Gemikonakli, dan Raman (2017) juga menemukan bahwa FoMO yang paling tinggi didapati pada usia kurang dari 21 tahun.

Fenomena FoMO juga dapat ditemui di kota Pekanbaru. Dari hasil survey yang dilakukan oleh APJII (2020) mendapati bahwa pengguna internet per jumlah penduduk Ibukota Provinsi di Sumatera tahun 2019-2020, provinsi Riau menempati urutan ke 4 tertinggi dan khususnya Kota Pekanbaru menempati urutan ke 7 (80,0%). Berdasarkan hasil wawancara tanggal 4 Oktober 2021 yang dilakukan peneliti pada subjek HS yang berada di Pekanbaru dan

beragama Islam (20 tahun), peneliti mendapati bahwa HS menggunakan media sosial selama 15 jam/harinya dan sering menggunakan internet. Selain itu, munculnya perasaan tidak aman atau *insecure*, serta adanya pemikiran bahwa HS merasa tertinggal melihat keadaan teman-temannya di media sosial. Akibatnya, HS menyalahkan dirinya sendiri, menarik diri dan menutup media sosialnya. Ketakutan yang terjadi pada diri HS merupakan fenomena dan dampak dari adanya *fear of missing out* (FoMO). Hal ini senada dengan yang dijelaskan dalam artikel *theAsianparent* yang menyatakan bahwa salah satu penyebab FoMO adalah memiliki rasa keberhargaan diri yang rendah. FoMO dapat mengakibatkan terhambatnya aktivitas pribadi remaja, peralihan moral dan perilaku, dan secara umum akan mengisolasi diri dari aktivitas sosial yang nyata (Adriansyah, Munawarah, Aini, Purwati, & Muhliansyah, 2017). Dalam artikel *theAsianparent* juga mengatakan bahwa *fear of missing out* (FoMO) ini mengganggu kesejahteraan mental dan mempengaruhi kesehatan fisik. Kesehatan mental dipengaruhi oleh banyak faktor.

Salah satu faktor yang banyak berpengaruh terhadap kesehatan psikologis atau kesehatan mental adalah spiritual seseorang. Hamid (2017) mengemukakan bahwa penyelesaian utama untuk menangani persoalan kesejahteraan psikologis yaitu dengan mengaplikasikan nilai-nilai agama pada kehidupan sehari-hari. Selain itu, bisa juga berupa berbagai kegiatan dalam bentuk atau tujuan ibadah yang memberikan efek terapeutik bagi yang menjalankannya. Seperti shalat, tahajud, zikir, dan ibadah lainnya. Hal ini didukung dengan penelitian Zaini (2015) bahwa salat tahajud bisa dimanfaatkan sebagai salah satu media yang utama untuk membuang perasaan resah, kacau, dan cemas. Selain itu, muhasabah juga merupakan cara atau usaha islami agar bisa menahan dan membatasi diri dari tingkah laku yang dipandang sia-sia termasuk dorongan untuk perlu mengetahui kondisi masyarakat secara terus-menerus hingga melupakan kehidupan personal (Uasni, Uyun, & Annatagia, 2019). Hasil penelitian Adriansyah, dkk (2017) menyimpulkan bahwa penyuluhan pendekatan transpersonal efektif dalam menurunkan tingkat FoMO subjek.

Dilihat dari penelitian-penelitian terdahulu, belum ditemukannya penelitian mengenai fenomena *fear of missing out* (FoMO) pada remaja yang beragama Islam/ remaja muslim. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan melihat gambaran *fear of missing out* (FoMO) pada remaja muslim di Pekanbaru, Indonesia.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2012) metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menyelidiki suatu hasil penelitian namun tidak digunakan untuk tujuan yang lebih luas.

Populasi adalah keseluruhan jumlah subjek penelitian (Arikunto dalam Adriansyah dkk, 2017). Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja di Pekanbaru. Sedangkan sampel pada penelitian ini berjumlah 76 orang yang didapatkan dengan teknik pengambilan sampel berupa *purposive sampling* dengan kriteria beragama Islam, berdomisili di Pekanbaru, berusia 12-21 tahun, dan berjenis kelamin laki-laki/ perempuan.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan pengisian kuesioner/angket penelitian. Menurut Sugiyono (2011) angket atau kuesioner adalah prosedur pengumpulan informasi yang dilaksanakan dengan memberi serangkaian pertanyaan atau penjelasan tertulis kepada subjek untuk dijawab. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala *Likert*, dengan pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Subjek diminta untuk memilih salah satu pilihan respon yang sesuai, setiap jawaban menunjukkan kesesuaian dengan kondisi yang dirasakan subjek. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Fear of Missing Out* oleh Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell (2013) yang diadaptasi oleh Pemayun (2019). Skala ini tersusun dari 8 aitem dan hasil adaptasi alat ukur menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,827 (faktor 1 : lima aitem) dan 0,724 (faktor 2 : tiga aitem).

Data yang dikumpulkan melalui skala *Fear of Missing Out* diolah menggunakan statistika deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan dengan mengidentifikasi karakteristik subjek yang meliputi usia, jenis kelamin, dan pendidikan. Kemudian didapatkan data berupa

persentase, skor minimum dan maksimum, *mean* dan standar deviasi dengan analisis statistic menggunakan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 23,0 for windows*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari hasil analisis deskriptif, menunjukkan bahwa data demografi remaja muslim di Pekanbaru, Indonesia dengan partisipan terbanyak yaitu pada usia remaja awal (38 orang), remaja madya (24 orang), dan remaja akhir (14 orang). Sedangkan jika dilihat dari jenis kelamin, remaja perempuan (55 orang) lebih banyak dibandingkan remaja muslim laki-laki (21 orang). Begitu juga, jika dilihat dari tingkat pendidikan, remaja pada tingkat SMA/SMK/MA yang lebih banyak berpartisipasi dalam penelitian daripada tingkat SMP/MTS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 76 subjek penelitian, *fear of missing out* (FoMO) pada remaja muslim di Pekanbaru, Indonesia berada pada kategori sedang (67,1%). Hal ini menunjukkan bahwa *fear of missing out* terjadi pada sebagian remaja muslim di Pekanbaru. Penelitian sebelumnya yang dilaksanakan di Amerika dan Inggris pada tahun 2012 mendapati bahwa sekitar 65% dari remaja telah mengalami FoMO dan dalam waktu kurang dari 4 bulan 40% dari mereka kerap mengalami FoMO, (JWT *Intelligence*, dalam Sitompul & Hasnida, 2017). Hasil penelitian oleh Jones pada penelitian Sitompul & Hasnida, menyatakan bahwa dari 77,4% siswa yang tidak terhubung dengan internet, 25,8% merasa kekurangan atau ketinggalan dan 25,8% merasakan stres, yang berdampak pada intensitas pemakaian *smartphone*.

Menurut Przybylski, dkk salah satu aspek dari FoMO yaitu *Relatedness* yang menitikberatkan pada seberapa tinggi harapan subjek untuk dimengerti, dihargai, dan diperhatikan oleh orang lain (dalam Sitompul & Hasnida, 2017). Menurut Santrock dalam jurnal yang sama berpendapat bahwa aspek perkembangan sosial remaja dipengaruhi oleh faktor di luar keluarga, dimana teman sebaya berperan penting dalam perkembangan remaja. Dilihat dari hasil analisis menunjukkan bahwa aspek *relatedness* berada pada kategori sedang (65,8%). Artinya, sebagian remaja muslim di Pekanbaru belum mampu untuk menghargai perasaan, mengembangkan hubungan yang akrab dan berempati terhadap individu lainnya.

Kemudian aspek FoMO yang kedua adalah *self* (yang berhubungan dengan *competence dan autonomy*) yang menekankan pada seberapa tinggi individu dapat memberikan nilai pada diri sendiri untuk memutuskan hidupnya sendiri, bebas, dapat mengikuti prinsip individu, dapat mengontrol dan menilai tingkah lakunya (Przybylski, dkk, dalam Sitompul & Hasnida, 2017). Berdasarkan hasil analisis kategorisasi, aspek *self* pada remaja berada pada kategori sedang (71,1%). Artinya, remaja muslim di Pekanbaru belum mampu untuk menilai atau mengevaluasi serta memutuskan hidupnya sendiri.

Dilihat dari nilai signifikansi *fear of missing out* (FoMO) ditinjau dari jenis kelamin, didapatkan bahwa FoMO banyak terjadi pada remaja perempuan (*mean*=20,5) dari pada remaja laki-laki (*mean*=16,4) di Pekanbaru, Indonesia. Hal ini senada dengan pendapat Papanastasiou & Zembylas (dalam Suminta & Sayekti, 2017) yang menemukan bahwa laki-laki mempunyai taraf kekhawatiran yang lebih rendah daripada wanita. Selain itu, berdasarkan studi yang dipublikasikan dalam jurnal *Brain and Behavior* wanita di bawah 35 tahun paling berisiko mengalami ketakutan (Desideria, 2016). *Fear of missing out* (FoMO) umumnya terjadi karena seluruh aktivitas terfokus pada internet, yang jika dilakukan terus menerus dapat menyebabkan gejala ketergantungan *smartphone* dan justru mengalami ketergantungan dengan dunia maya (Farhadika & Afriani, 2018). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Mulyati & NRH (2018) yang mendapati bahwa adanya variasi ketergantungan *smartphone* yang signifikan dilihat dari jenis kelamin. Perempuan mempunyai nilai rata-rata ketergantungan *smartphone* lebih tinggi yaitu 82,25 daripada laki-laki yaitu sebesar 77,92.

Dari hasil penelitian, tidak terdapat *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan usia subjek. Hal ini dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,279 ($p > 0,05$). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan usia remaja menurut Santrock (2011) dengan klasifikasi remaja awal 12-15 tahun, remaja tengah 16-18 tahun, dan remaja akhir 19-21 tahun. Menurut Gezg n, Hamutoglu, Gemikonakli, dan Raman (2017) yang menyatakan bahwa FoMO yang paling

tinggi pada usia kurang dari 21 tahun. Survei yang dilakukan oleh *Global Web Index* pada tahun 2014 mendapati dari 27,4 juta pengguna internet di Indonesia, yang mempunyai kerentanan mengalami FoMO yaitu kelompok usia 13 sampai dengan 33 tahun (Hato dalam Sitompul, H.L.& Hasnida, 2017). *Fear of missing out* (FoMO) juga disebut dengan kecemasan sosial. Penelitian Merikangas (dalam Hidayat, 2020) menunjukkan bahwa remaja berusia 13-18 tahun mempunyai kecemasan sosial sebesar 5,5%, dan 1,3% di antaranya mengalami kecemasan sosial yang tinggi. Informasi berbeda mendapati bahwa pada 3,9 remaja usia 13-14 tahun mengalami kecemasan sosial, selanjutnya ada 6,1% remaja berusia 15-16 tahun, dan 6,9% remaja berusia 17-18 tahun yang juga mengalami kecemasan sosial.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa fenomena *fear of missing out* (FoMO) terjadi pada sebagian besar remaja muslim di Pekanbaru, khususnya banyak dialami pada perempuan. Penelitian yang dilakukan Adriansyah, Munawarah, Aini, Purwati, & Muhliansyah (2017) yakni pendekatan pelatihan transpersonal yang efektif dilakukan untuk menurunkan tingkat FoMO subjek. Menurut Jaenudin (dalam Adriansyah, dkk, 2017) pendekatan transpersonal adalah metodologi yang menjelaskan atau mempelajari pengalaman di luar diri, seperti pengalaman kerohanian atau psikis. Ketika merasa gelisah dan khawatir disarankan untuk membaca doa menghilangkan kegugupan atau kegelisahan dan ketakutan yang berlebihan, dan meminta kedamaian pada Allah SWT (Merdeka.com, 2021), seperti yang tercantum pada terjemahan ayat berikut :

“*Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tantara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana (Q.S. AL-Fath : 4)*”.

Selain itu, remaja bisa melakukan kegiatan keagamaan lain yang bersifat terapeutik, seperti shalat, tahajud (Zaini, 2015), zikir, dan muhasabah yang dapat mengurangi tingkah laku yang dipandang sia-sia termasuk keinginan untuk secara konsisten perlu mengetahui kondisi masyarakat hingga melupakan kehidupan personal atau individu (Uasni, Uyun & Annatagia, 2019).

Kelebihan dalam penelitian ini adalah tidak banyak penelitian terdahulu yang melakukan penelitian dengan tema *fear of missing out* (FoMO) pada remaja muslim. Sedangkan kelemahan/keterbatasan yang dihadapi dalam menyelesaikan penelitian ini yaitu pada jumlah partisipan yang belum seimbang di tiap kategori, seperti pada kategori jenis kelamin dan tingkat pendidikan. Keterbatasan lain dalam penelitian ini adalah ukuran sampel yang tidak besar, sehingga diperlukan kehati-hatian dalam menginterpretasi dan menggeneralisasi hasil penelitian ini.

D. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa fenomena *fear of missing out* (FoMO) terjadi pada sebagian remaja muslim di Pekanbaru, Indonesia dan banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Untuk mengatasi ketakutan atau FoMO tersebut, bisa diatasi dengan melakukan pendekatan pelatihan transpersonal, atau kegiatan keagamaan lain yang bersifat terapeutik, seperti shalat, tahajud, zikir dan muhasabah.

Terdapat beberapa saran yang diberikan berdasarkan penelitian ini, yaitu pemberian sosialisasi mengenai fenomena *fear of missing out* dan dampaknya terhadap remaja; bagi para orang tua untuk lebih memperhatikan anaknya yang berusia remaja dan agar bisa melakukan pencegahan terkait fenomena *fear of missing out* (FoMO), seperti proses pembelajaran remaja; bentuk komunikasi yang dilakukan remaja dengan temannya; maupun kekhawatiran yang dialami remaja. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperbanyak jumlah sampel penelitian agar hasil dapat digeneralisasi secara lebih luas dan dibandingkan secara merata. Juga disarankan untuk menekankan mengenai anonimitas dan confidentiality pada subjek agar subjek bersedia mengisi kuesioner sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya. Pada data identitas kuesioner disarankan untuk menambahkan frekuensi mengakses media sosial per harinya.

Daftar Pustaka

- [1] Adriansyah, M.A., Munawarah, R., Aini, N., Purwati, P., Muhliansyah. (2017). Pendekatan Transpersonal sebagai Tindakan Preventif “Domino Effect” dari Gejala FOMO (Fear of Missing Out). *Jurnal Psikologi* 6(1), hal 33-40.
- [2] Desideria, B. (2016, 9 Juni). Wanita Lebih Rentan Cemas dibanding Pria, Mengapa?. *Liputan6.com*.
- [3] Farhadika, S. & Afriani. (2018). Social Media Engagement sebagai Mediator antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (JPSP)* 2(3), hal. 208-215.
- [4] GezgİN, D. M. D., Mahmutoglu, N. B., Gemikonagi, O., & Raman, I. (2017). Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice* 8 (17), hal. 156–168.
- [5] Hamid, A. (2017). Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3(1), hal. 1-84.
- [6] Hidayat, P. (2020). Interaksi Sosial Online dan Kecemasan Sosial sebagai Prediktor Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal Ilmiah PSYCHE* 14(2), hal. 83-92.
- [7] Julian, T.S. Parents, Kenali Kondisi FOMO pada Remaja yang Dapat Mengganggu Kesehatan Psikologis. Tersedia di <https://id.theasianparent.com/fomo-pada-remaja> (diakses pada 3 Oktober 2021).
- [8] Kompas.com. (16 Maret, 2020). Jokowi: Kerja dari Rumah, Belajar dari Rumah, Ibadah di Rumah Perlu Digencarkan. Online. Tersedia di <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/16/15454571/jokowi-kerja-dari-rumah-belajar-dari-rumah-ibadah-di-rumah-perlu-digencarkan?page=all> (diakses pada 26 September 2020).
- [9] Kurniawan, A. (2021, 29 Maret). Doa Menghilangkan Rasa Cemas dan Takut Berlebihan Buat Hati jadi Tenang. *Merdeka.com*.
- [10] Meutia, A. (Juni, 2020). Dampak Pandemi Covid 19 Pada Psikis dan Ingatan Anak. *Elementary School Journal* 10(1), p-ISSN 2407-4934, e-ISSN 2355-1747.
- [11] Mulyati, T., NRH, F. (2018). Kecanduan Smartphone ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati* 7(4), hal. 152-161.
- [12] Pemayun, P.M. (2019). Pengaruh Adiksi Smartphone, Fera of Missing Out (FoMO) dan Konformitas terhadap Phubbing. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- [13] 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>
- [14] Santrock, J.W. (2011). *A Topical Approach to Life Span Development*. McGraw Hill Company.
- [15] Sitompul, H.L. & Hasnida. (2017). Gambaran Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Media Sosial di Kota Medan. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- [16] Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- [17] Suminta, R.R & Sayekti, F.P. (2017). Kecemasan Statistik ditinjau dari Jenis Kelamin. *Quality* 5(1), hal. 140-154.
- [18] Uasni, Z.F.A.H., Uyun, Q., & Annatagia, L. (2019). Muhasabah as a Regulative Effort for Digital Natives who Identified Fear of Missing Out (FoMO). *International Summit on Science Technology and Humanity (ISETH2019)*.
- [19] Unicef for every child. (2021, Agustus). Menuju Respon dan Pemulihan COVID-19 yang Berfokus pada Anak : Seruan Aksi.
- [20] Widiyanti, K. S., & Herdiyanto, Y. K. (2013). Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Remaja.

Jurnal Psikologi Udayana, 1(1), 106–115.
<https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p11>

- [21] Zaini, A. (2015). Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6(2), hal.1-16.