

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL

Salwa Nafisa¹, Irma Kusuma Salim²

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau, Indonesia.
Jl. Kaharuddin Nasution Km. 11 No. 113 Pekanbaru, Indonesia

¹Corresponding author : salwanafisa3@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between Fear of Missing Out and social media addiction in students at the Islamic University of Riau. The hypothesis in this study is positive and significant relationship between fear of missing out and social media addiction in student at the Islamic University of Riau. Subjects in this study amounted to 100 people who are student with age range of 19-25 years. Data collection uses a fear of missing out scale of 21 items and a social media addiction items. The analytical method used in this research is Spearman Rank Order correlation analysis. The results of statistical analysis obtained a correlation value of 0.264 (>0.05) with a significant 0.008 ($p<0.05$). The result of this study obtained a value of $R = 0.304$ with $p < 0.005$ which is 0.092, this indicates that there is a significant positive relationship between fear of missing out and social media addiction in students at the Islamic University of Riau. That is, the higher the addiction to social media, the higher the fear of missing out and vice versa. The effective contribution of the social media addiction provides and active contribution of 9.2% to the fear of missing out variable while the rest is influenced by other factors.

Keywords : *Fear of Missing Out. Social Media Addiction. Students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (*FoMO*) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Hipotesis dalam penelitian ini terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 orang yang merupakan mahasiswa aktif dengan rentang usia 19 - 25 tahun. Pengumpulan data menggunakan skala *fear of missing out* sebanyak 21 item dan skala kecanduan media sosial sebanyak 14 item. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis korelasi *Spearman Rank Order*. Hasil analisis statistik memperoleh nilai korelasi sebesar 0,264 ($>0,05$) dengan signifikan 0,008 ($p<0,05$). Hasil dari penelitian ini diperoleh nilai $R= 0,304$ dengan $p < 0,005$ yaitu 0,092. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif secara signifikan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Artinya, semakin tinggi kecanduan media sosial maka semakin tinggi pula *fear of missing out* begitupun sebaliknya. Sumbangan efektif variabel kecanduan media sosial sebesar 0,092 artinya kecanduan media sosial

memberikan sumbangan aktif sebesar 9,2% terhadap variabel *fear of missing out* sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Kata Kunci : *Fear of Missing Out, Kecanduan Media Sosial, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Sosial Media merupakan sebuah aplikasi yang berbasis internet dibangun dengan dasar teknologi web 2.0 serta ideologi, selain itu juga media sosial dapat menjadi tempat bertukar informasi. Era digital sekarang menyediakan berbagai kemudahan bagi penggunaannya, media sosial menjadi salah satu pemangkas jarak komunikasi antar individu. Pengguna sosial media kini menjadi kebutuhan sehari-hari dimana saat ini penggunaannya banyak melakukan kegiatan sehari-hari melalui sosial media demi keefektifan dan efisiensi waktu (Kaplan dan Haenlein, 2010).

Pada data statistik tahun 2019 menunjukkan penggunaan dunia maya di Indonesia pada tahun 2018 dengan jumlah 95,2 juta, pada tahun 2021 tumbuh 13,3% dengan 84 juta pengguna. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata penggunaan 10,2% dalam tahun 2018-2023. Di tahun 2019 tingkat pengguna internet sendiri di Indonesia diperkirakan tumbuh 12,6% dibandingkan 2018, yaitu menjadi 107,2 juta pengguna (Databoks).

Sedangkan penggunaan internet pada tingkat penggunaannya media sosial di usia 16-64 tahun di Indonesia pada tahun 2020. Sebanyak 94% pengguna di Indonesia menggunakan Youtube dalam satu bulan terakhir, ini menjadi platform paling tinggi di antara lainnya. Selain itu kebanyakan responden pada WhatsApp (87,7%), Instagram (86,6%), Facebook (85,5%), Twitter (63,6%), Facebook Messenger (52,4%) dan Line (44,3%) data terakhir.

Media sosial atau penggunaan internet di Indonesia menjadi nomor urut kelima sebagai pengguna internet tertinggi di dunia. Hasil survey APJII yang dilakukan oleh Sekretaris

Jenderal APJII Henri Kasyfi Soemartono menyatakan bahwa pengguna Internet Indonesia dari 2019-2020 dengan jumlah 73,7% naik dari 64,8% pada tahun 2018. Sedangkan dari data BPS (Badan Pusat Statistik) di tahun 2019 penggunaannya naik dari 171 juta juga dengan 73,7% dalam penggunaan internet di Indonesia. Dalam hal ini yang banyak menggunakan internet rata-rata adalah remaja dan mahasiswa, dimana saat ini lebih banyak aktivitas maupun dalam tingkat pendidikan menggunakan internet.

Efek negatif yang dialami oleh kecanduan media sosial adalah menjadikan pengguna mengalami stress hingga depresi (Karaburun, 2016). Selain itu menurut Young, Pistner, O' Mara dan Buchanan (2000) memiliki beberapa indikator kecanduan media sosial yang mana beranggapan bahwa media sosial merupakan jalan keluar dari masalah pribadi, tidak beradaptasi dengan kehidupan nyata, menarik diri dari kehidupan, insomnia, kenaikan berat badan, serta tidak dapat mencegah diri dalam mengakses media sosial walau telah mengetahui hal yang tidak diinginkan.

Sedangkan menurut Kirik, Arslan, Cetinkaya dan Gul (2015; Hs & Hidayat, 2021) menyatakan bahwa kecanduan media sosial sebagai kegiatan yang menghabiskan waktu secara berlebihan di situs jejaring sosial serta ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri dalam mengakses situs-situs tersebut, tidak terdapat diagnosis pasti pada pernyataan tersebut. Oleh karena itu, sangat sulit dalam mengidentifikasi kecanduan media sosial pada diri seseorang. Fenomena ini dilihat dari survei awal melalui *Google Form* yang diperoleh peneliti pada tanggal 12 Agustus 2021 terdapat 49 dari 72 responden mendeskripsikan perasaan bosan dan juga kekhawatiran dalam bersosialisasi dengan

teman yang hanya berkomunikasi melalui *smartphone*.

Hal-hal tersebut dapat berubah pada penggunaan media sosial yang mana merupakan kondisi *fear of missing out* (FoMO) seperti kondisi ingin terus *up to date* apa saja yang dilakukan oleh orang di media sosial sehingga muncul perasaan kegelisahan dimana ingin terus mengecek dan memantau keseruan yang dilakukan oleh orang lain (Przbylski, dkk 2013).

Menurut Alwisol (2014) FoMO merupakan rasa takut yang muncul secara psikologis pada kebutuhan ingin terus tetap terhubung akan tetapi tidak terpenuhi, sehingga ada ditandai dengan rasa cemas yang dilewatkan ketika tidak dapat menggunakan media sosial dari segi waktu dan uang yang cukup serta hal lainnya yang tidak dapat terhubung dengan jaringan internet.

Menggunakan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kecemasan, kegalauan, serta emosional yang tidak stabil (Young, 2010). Hal ini bila tidak memperoleh sesuai keinginan dapat menjadi sebuah reaksi yang tidak nyaman, cemas maupun kegelisahan dalam diri seseorang. Salah satu ciri dari FoMO adalah rasa ketakutan pada saat tidak dapat menggunakan media sosial secara terus menerus yang mana dapat menyebabkan ketergantungan atau kecanduan pada media sosial, selain itu juga dalam penelitian yang menemukan bahwa kecanduan media sosial pada mahasiswa dapat mengalami adanya penurunan dalam belajar (Al-Menayes, 2015; Zelvia, 2016).

FoMO merupakan bagian dari *Social Anxiety* (Kecemasan Sosial) yang mana adanya telah maju serta segala informasi dapat diperoleh melalui internet atau media sosial. Dalam hal ini memperoleh segala informasi dengan media sosial tanpa harus berkomunikasi tatap muka, sehingga dengan adanya internet berkomunikasi jarak jauh lebih mudah dan terjangkau (Abel, dkk 2016).

Fenomena ini hangat dibicarakan setelah JWT atau *Intelligence* menerbitkan sebuah laporan penelitian mengenai FoMO di tahun 2012. Ia menyebutkan bahwa FoMO merupakan rasa ketakutan ketika tidak dapat memperoleh informasi dari teman maupun orang lain yang melakukan kegiatan yang lebih seru dibandingkan dirinya. Hal ini juga adanya kekhawatiran akan tertinggalnya tren atau gaya baru yang apa saja sedang terjadi di media sosial.

Pada tahun 2012 sebuah survei oleh *MyLife.com* menyatakan bahwa 56% individu merasa takut akan kehilangan momen, baik info penting maupun *up to date* ketika berada jauh dari jejaringan media sosial (Aznil, 2013). Selain itu, penelitian di Amerika dan Inggris pada tahun 2012 menyatakan sekitar 65% bahwa remaja pernah mengalami takut akan kehilangan moment (JWTIntelligence, 2013).

FoMO tidak didorong dari apa yang didapatkan namun dari apa yang telah dilewatkan dari orang sekitar. FoMO suatu peristiwa yang sedang berkembang serta menjadi bagian faktor yang besar dalam kontribusi dengan menggambarkan adanya sindrom FoMO. Hal ini terlihat dari bagaimana seseorang mengembangkan perasaannya serta emosional *negative* yang disebabkan oleh perasaan iri pada postingan serta kehidupan orang lain di media sosial. Hal ini sejalan di mana *Fear of Missing Out* menjadi pemicu untuk melakukan di luar batas kewajaran dalam menggunakan media sosial. Tidak sekadar rasa takut kehilangan moment penting di media sosial. Akan tetapi adanya kesengajaan untuk memposting gambar ataupun tulisan serta menceritakan diri sendiri yang belum tentu adanya kejujuran dalam memposting demi sensasi semata di media sosial. (*Department of Psychology, School of Social Sciences*, dalam Anggraini, 2019).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini ialah "Apakah ada atau tidaknya Hubungan Antara *Fear of Missing Out* Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa

Universitas Islam Riau?” Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Antara Fear of Missing Out atau FoMO Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau.

METODE PENELITIAN

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, ialah jenis yang dipakai untuk melihat apakah ada ataupun tidak adanya hubungan antara variabel dependen dan variabel independent. Variabel dependen adalah kecanduan media sosial dan variabel independent adalah *fear of missing out* (rasa takut akan kehilangan). Sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Islam Riau sejumlah 13.529 pada mahasiswa aktif 3 tahun terakhir (2018, 2019, 2020) berdasarkan data BAAK Universitas Islam Riau. Dengan menggunakan Teknik sampling yang peneliti gunakan adalah *Non Random Sampling*.

Metode pengumpulan data yang dilakukan penelitian adalah dengan melakukan penyebaran angket dengan menggunakan skala psikologi, skala *fear of missing out* dan skala *social media addiction scale*. Di mana skala ini mempunyai tujuan yaitu untuk melihat apa adanya hubungan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial. Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dan metode yang digunakan adalah metode analisis korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikasi	Keterangan
Kecanduan Media Sosial	0,200 ($p < 0,05$)	Normal
Fear Of Missing Out	0,000 ($p > 0,05$)	Tidak Normal

Hasil uji normalitas dengan teknik *one sampel kolmogrov-smirnov* di atas menunjukkan bahwa variabel kecanduan media sosial memiliki nilai signifikasi 0,200 (p

$> 0,05$) dan variabel *fear of missing out* memiliki nilai signifikasi 0,000 ($p > 0,05$).

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Linierity (F)	Signifikasi	Keterangan
Kecanduan Media Sosial Fear of Missing Out	10,848	0,002	Linerity

Dari uji linearitas didapatkan hasil bahwa nilai *deviation from linearity* untuk kecanduan media sosial didapatkan bahwa nilai F (*deviation*) 10,848 dengan nilai $p = 0,002$ ($p > 0,05$) sehingga dapat kita ditarik kesimpulan bahwa kecanduan media sosial dan *fear of missing out* adalah linier.

Tabel 3
Hasil Uji Hipotesis

			KMS	FOMO
Spe arm an's rho	KMS Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)	1,000	,264**
			.	,008
			N	100
FOMO	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)	,264**	1,000
			,008	.
			N	100

Hipotesis pada penelitian ini ialah adanya hubungan yang positif di antara kecanduan media sosial dengan *fear of missing out* pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan uji korelasi memakai teknik korelasi *pearson product moment* ialah nilai koefisien (r) = 0,264 beserta signifikansi nilai 0,008 ($p < 0,005$) di mana hal ini menunjukkan hipotesisi diterima yang artinya terdapat hubungan signifikan antara *fear of missing out* dengan kecanduan

media sosial dengan arah yang positif. Dengan ini bisa dinyatakan bahwa semakin tinggi kecanduan media sosial maka semakin tinggi pula *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa.

Efek negatif yang dialami oleh kecanduan media sosial adalah menjadikan pengguna mengalami stress hingga depresi (Karaburun, 2016). Selain itu menurut Young, Pistner, O' Mara dan Buchanan (2000) memiliki beberapa indikator kecanduan media sosial yang mana beranggapan bahwa media sosial merupakan jalan keluar dari masalah pribadi, tidak beradaptasi dengan kehidupan nyata, menarik diri dari kehidupan, insomnia, kenaikan berat badan, serta tidak dapat mencegah diri dalam mengakses media sosial walau telah mengetahui hal yang tidak diinginkan.

Menggunakan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kecemasan, kegalauan, serta emosional yang tidak stabil (Young, 2010). Hal ini bila tidak memperoleh sesuai keinginan dapat menjadi sebuah reaksi yang tidak nyaman, cemas maupun kegelisahan dalam diri seseorang. Salah satu ciri dari FoMO adalah rasa ketakutan pada saat tidak dapat menggunakan media sosial secara terus menerus yang mana dapat menyebabkan ketergantungan atau kecanduan pada media sosial, selain itu juga dalam penelitian yang menemukan bahwa kecanduan media sosial pada mahasiswa dapat mengalami adanya penurunan dalam belajar (Al-Menayes, 2015; Zelvia, 2016).

FoMO merupakan bagian dari *Social Anxiety* (Kecemasan Sosial) yang mana adanya telah maju serta segala informasi dapat diperoleh melalui internet atau media sosial. Dalam hal ini memperoleh segala informasi dengan media sosial tanpa harus berkomunikasi tatap muka, sehingga dengan adanya internet berkomunikasi jarak jauh lebih mudah dan terjangkau (Abel, dkk 2016).

Fear of Missing Out tidak didorong dari apa yang didapatkan namun dari apa yang telah dilewatkan dari orang sekitar. *Fear of Missing Out* suatu peristiwa yang sedang

berkembang serta menjadi bagian faktor yang besar dalam kontribusi dengan menggambarkan adanya sindrom *Fear of Missing Out*. Hal ini terlihat dari bagaimana seseorang mengembangkan perasaannya serta emosional *negative* yang disebabkan oleh perasaan iri pada postingan serta kehidupan orang di media sosial. Hal ini sejalan dimana *Fear of Missing Out* menjadi pemicu untuk melakukan di luar batas kewajaran dalam menggunakan media sosial.

Fear of Missing Out (FoMO) suatu penyebab orang mengalami rasa takut ketika tidak dapat memainkan *gadget* terutama media sosial secara berulang-ulang. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Pratiwi dan Anggita Fazriani (2020) menemukan bahwa *Fear of Missing Out* secara relevan antara FoMO dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 14 kabupaten Tangerang tahun 2019.

Fear Of Missing Out (FoMO) adalah rasa takut ketika tidak dapat menggunakan media sosial secara berulang yang mana dapat menyebabkan ketergantungan atau kecanduan pada media sosial (Przybylski dkk, 2013). Akibatnya ada keinginan untuk terus mengetahui informasi maupun momen yang ada di media sosial yang menjadikan seseorang secara emosional takut akan kehilangan momen maupun tren terbaru. Rasa ketakutan ini bisa terjadi di semua kalangan yang menggunakan media sosial. FoMO akan terus memperoleh peningkatan yang pesat dengan terus berkembangnya media sosial. Hal ini, salah satu gejala FoMO yang akan berkembang terus di kalangan mahasiswa serta juga berpengaruh pada kecanduan media sosial. Pada saat ini, akan timbul rasa ingin tetap terus *up date* tentang apa saja yang menjadi sebuah tren terkini sehingga mereka rela melupakan aktivitas sendiri.

Senada dengan Timbung (2017) menyebutkan adanya terdapat hubungan yang positif secara relevan pada pengguna media sosial Instagram pada mahasiswa

Universitas Kristen Satya Wacana. Hariadi (2018) menyatakan bahwa apabila tingkat *FoMO* yang tinggi maka tinggi pula kecanduan media sosial, dengan korelasi 0,345 yang bersifat positif antara *FoMO* dengan kecanduan media sosial pada remaja siswa MAN Surabaya. Peristiwa ini sejalan dengan juga penelitian Halimah (2019) mengenai hubungan *FoMO* dengan adiktif media sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung dengan korelasi *spearman* 0,425 apabila tingginya *fomo* pada mahasiswa maka tinggi pula kecenderungan untuk mengalami adiksi pada media sosial. Azmi (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *FoMO* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa dengan korelasi 0,314 dengan sumbangsih *FoMO* pada kecanduan media sosial sebesar 9.84% sisanya dipengaruhi variabel lain.

KESIMPULAN

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulannya ialah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* (*FoMO*) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Adapaun arah yang ditunjukkan dalam penelitian ini adalah kecanduan media sosial memiliki arah yang positif terhadap *FoMO* yang artinya jika kecanduan media sosial tinggi maka *FoMO* akan semakin tinggi pula. Oleh karena itu, saran kepada pengguna *smartphone* agar mampu mengelola penggunaan *smartphone* dan kepada orangtua agar melakukan pengawasan penggunaan *smartphone* pada anak-anak dan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Abel, J. P., Buff, C., & Burr, S.. (2016). Social Media and Fear of Missing Out: Scale Development and Asesment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*14(1),33-44.
<https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>

- Al-Menayes. (2015) The Fear Of Missing Out Scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal* doi:10.5923/j.ijab.20160602.04
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian*. Malang. UMM Press (Edisi Keduabelas)
- Andreassean, C.S. (2015) Online Social Network site addiction: A Comprehensive reviuw. *Curr Addict Rep.* 2: 175-184. doi:10.1007/s40429-015-0056-9
- Arianti, G. (2017). *Kepuasan remaja terhadap penggunaan media sosial Instagram dan Path*. *Jornnal*. Universitas Al-Azhar Indonesia. 2017. Vol (16 No.2
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2014). *Profil Pengguna Internet Indonesia 2014*. Jakarta: Penerbit Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2016). *Infografis Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2016*. Jakarta: Penerbit Polling Indonesia.
- Augusto, C.S., Moraes, BM., De, M., Anthony, K., Magdalena CH., Kurt Widhalm PS., David J, HeraBC. (2015). *Dietary protein and amino acids intake and its relationship with blood pressure in adolescents*. *European: Journal of Public Health*, Vol. 25, No. 3, 450–456.
- Azmi, N. (2019). Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Suska Riau.
- Azmil, F. (2013, Juli 11). 56 Persen pengguna jejaring sosial terkena FOMO. Diambil kembali dari Merdeka.com: <http://www.merdeka.com/teknologi/56-persen-pengguna-jejaring-sosialterkena-fomo.html>

- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Budury, S., Fitriyani, A., Khamida. (2019). Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 214-217.
- Cengiz, E. (2010). Measuring Customers Satisfaction: Must Or Not?. *Jurnal Of Naval Science And Engineering*. Vol. 6 , No. 2. Hal. 76-88
- Charoensukmongkol, P. (2016). Exploring personal characteristics associated with selfie-liking. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10(2), article 7.
- DeVito, J. (2015). *Komunikasi Antar Manusia*. Tangerang Selatan: Kharisma Publishing Group.
- Halimah, L, Andi, I.D.P. (2019). Hubungan Fear Of Missing Out dengan Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di *Universitas Islam Bandung*. *Jurnal*. Vol.5 No.2.
- Hariadi, A.F. (2018). Hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan Kecanduan Media Sosial Intagram. *Skripsi*, Surabaya: *Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya*.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social Media Addiction: Its Impact, Meditation, and Intervesion. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial*
- Hs, A. H., & Hidayat, B. (2021). Solusi Gangguan Smartphone Addiction Berdasarkan Pendekatan Psikologi Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 65-78.
- Lidwina, A. (2021, Februari 17). 94% Orang Indonesia Akses Youtube Dalam Satu Bulan Terakhir. *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/02/17/94-orang-indonesia-akses-youtube-dalam-satu-bulan-terakhir> di akses senin 8 november 2021 11:05
- Riyanto, P.G. (2021, Februari 23). Jumlah Penggunaan Internet Indoensia 2021 Tembus 202 Juta. *Kompas.com* <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/16100057/jumlah-pengguna-internet-indonesia-2021-tembus-202-juta> 12. 12 oktober 2021
- Irso. (2020, November 09). Survei Penetrasi Pengguna Internet Di Indonesia Bagian Peenting Dari Transformasi Digital. *Kominfo.go.id* https://www.kominfo.go.id/content/detail/30653/dirjen-ppi-survei-penetrasi-pengguna-internet-di-indonesia-bagian-penting-dari-transformasi-digital/0/berita_satker di akses senin 8 november 2021 10:58
- JWT (2012). *Fear of Missing Out (FoMO)*, March 2012. http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FO_MO-update_3.21.12.pdf. Diakses pada tanggal 2 November 2021.
- JWTIntelligence. (2013). *Fear of Missing Out (FOMO) : March 2012 Update* . New York: JWTIntelligence.
- Kaplan, A.M. & Haenlein, M. (2010). *User of the world, unite!* The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons* 53, 59-68.
- Kirik, A.M., Arslan,A., Cetinkaya, A., Gul, M (2015) A quantitative research on the level of sosial media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3)
- Kucaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescentes. *Journal of Education and Practice* Vol. 7, No.24
- Moqbel, M., Nevo, S. and Kock, N. (2013). *Organizational members' use of social networking sites and job performance*, *Information Technology & People*, Vol. 26 No. 3, pp. 240- 264.

- Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, L., (2013). Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 04 No. 2.
- Pratiwi, Ayu, Anggita Fazriani. (2020). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Kesehatan*. Vol.9 No.1
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of *fear of missing oaut*. *Computers in Human Behavior*.
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form : The reliability and validity study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169–182.
- Santoso, (2010). *Mastering SPSS 18*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Soemartono, H., (2018). *Bulletin APJII*. Jakarta. Edisi 22
- Subana, M., Sudrajat, (2011), *Dasar – Dasar Penelitian Ilmiah*, Bandung: Pustaka Setia.
- Subathra, Nimisha dan Lukmanul Hakeem. (2013). A Study On The Level Of Social Network Addiction Among College Students. *Social Science*. 355-357. Vol.3
- Sugiyono., (2013). *Metode penelitian Kuantitatif & Kualitatif R&D*: Bandung. Alfabeta
- Swar, B., & Hammed, T. (2017). Fear of Missing Out, Social Media Engagement, Smartphone Addiction and Distraction: Moderating Role of Self-Help Mobile Apps-based Interventions in the Youth. *In Proceeding of the 10th International Joint Conference on Biomedical Engineering Systems and Technologies (BIOSTEC 2017)*.
- Swastika, R.I., & Lukitaningsih, R. (2015). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Management) Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pandan. *Bimbingan dan Konseling*.
- Syamsoedin, W. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Dyrasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negri 9 Manado. *Ejouenal Keperawatan (e-Kp) Volume 3. Nomor 1*.
- Thakkar, V. (2006). *Psychological disorder :addiction*. New York: Chealsea House Publisher
- Timbung, Alberthus Antonius PL. (2017). Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Intesitas Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa Di Universitas Kristen Satya Wacana. Skripsi. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Young & C. A. Abreu (Eds). (2010) *Internet Addiction: A Handbook and Duide to Evaluation and Treatment*. New Jesey: *John Wiley & Sons,Inc*.
- Young, K., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (2000). CyberDisoeders: The Mental Health Concern for th New Millenium. *Cyber Psychology & Behavior*. 3(5), 475-479
- Young, K.S & Abreu, C.N. (2017). Kecanduan Internet panduan konseling dan petunjuk untuk evaluasi dan penanganan. Diterjemahkan oleh: Soetjipto, H.P & Soetjipto, S.M Yogyakarta: Pustaka Pelajar.)
- Zelfia. (2016). Dampak Kecanduan Media Sosial Pada Hasil Belajar. *Ak-Munzir* Vol. 9 No.2.