

**STRATEGI COPING DALAM MENGELOLA FEAR OF MISSING OUT  
(FOMO) PADA GENERASI MUDA IKATAN MAHASISWA PATI  
(IKMP)****Ahmad Nafi<sup>1</sup>, Galih Fajar Fadillah<sup>2</sup>, Zaenatul Khoiriyah<sup>3</sup>, Angga Eka Yuda Wibawa<sup>4</sup>**<sup>1)</sup>IAIN Kudus, Kudus, Indonesia<sup>2,4)</sup> UIN Raden Mas Said Surakarta, Sukoharjo, Indonesia<sup>3)</sup> MTs.Matholi'ul Ulum, Pati ,IndonesiaE-mail: ahmadnafi@iainkudus.ac.id<sup>1</sup>, galihfajarf@staff.uinsaid.ac.id<sup>2</sup>, zaenatulkhoiriyah94@gmail.com<sup>3</sup>, anggaekayuda.wibawa@staff.uinsaid.ac.id<sup>4</sup>**Abstrak**

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) telah menjadi isu yang semakin relevan di kalangan generasi muda, terutama di era digital saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran konsep diri dalam mengelola FOMO di kalangan anggota Ikatan Mahasiswa Pati (IKMP) Kudus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian case study. Teknik pengambilan data menggunakan wawancara dan observasi partisipatif sehingga dapat mengeksplorasi bagaimana individu dapat menggunakan pemahaman tentang diri mereka untuk mengembangkan strategi coping yang efektif. Sumber data primer penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara peneliti dengan pembina dan anggota Ikatan Mahasiswa pati (IKMP) Kudus. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan simpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping yang baik berkontribusi pada pengurangan tingkat FOMO, dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis anggota IKMP. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pengembangan program intervensi yang lebih baik untuk mendukung kesehatan mental generasi muda.

**Kata kunci :** Fear of Missing Out dan Strategi Coping**Abstract**

The Fear of Missing Out (FOMO) phenomenon has become an increasingly relevant issue among the younger generation, especially in the current digital era. This research aims to identify the role of self-concept in managing FOMO among members of the Kudus Pati Student Association (IKMP). This research uses a qualitative approach with a case study type of research. Data collection techniques use interviews and participant observation so as to explore how individuals can use understanding about themselves to develop effective coping strategies. The primary data source for this research was obtained from the results of the researcher's interviews with coaches and members of the Kudus Pati Student Association (IKMP). The data analysis techniques used in this research include data collection, data reduction, data presentation and drawing conclusions. The research results show that good coping strategies contribute to reducing FOMO levels, and can improve the psychological well-being of IKMP members. It is hoped that these findings will provide insight for the development of better intervention programs to support the mental health of the younger generation

**Keywords:** Fear of Missing Out and Coping Strategy**PENDAHULUAN**

FOMO merupakan istilah yang semakin populer dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan generasi muda yang aktif di media sosial. Menurut penelitian oleh (Przybylski et al., 2013), FOMO dapat didefinisikan sebagai kecemasan yang dialami seseorang ketika mereka merasa bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman yang lebih baik daripada mereka. Fenomena ini sering kali dipicu oleh penggunaan media sosial yang intensif, di mana individu terpapar secara terus-menerus terhadap aktivitas sosial dan pengalaman orang lain. Di Indonesia, khususnya di kalangan mahasiswa, FOMO dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, menyebabkan perasaan cemas, depresi, dan ketidakpuasan hidup, (Afrilia, 2020)

Bagi banyak orang, khususnya mahasiswa, aktivitas media sosial menjadi bagian dari kebiasaan yang tidak bisa dihindari dan bahkan bisa dikatakan sebagai ketergantungan. Media sosial merupakan sebuah platform untuk berkomunikasi, mendapatkan pengetahuan, hiburan atau pelajaran, tempat mencari sesuatu yang menyenangkan, dan juga mengekspresikan diri (Abel et al., 2016). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh JWT Intelligence pada tahun 2012 dalam (Vaughn & Mack,

2012), disebutkan bahwa 40% pengguna internet di seluruh dunia mengalami Fear of Missing Out (FOMO) yaitu jenis kecemasan yang muncul ketika seseorang menggunakan media sosial. Ketika seseorang secara konsisten terhubung dengan media sosial dan dapat melihat hal-hal yang terlewatkan, hal ini akan menimbulkan kecemasan, mengalami ketidakpuasan, dan merasa tidak layak atau berharga. Karakteristik yang paling menonjol dari FOMO adalah rasa takut tertinggal dibandingkan dengan teman-teman di media sosial, (Wibanningrum & Aurelly, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO) jumlah orang yang hidup dengan gangguan jiwa meningkat lebih dari 18% antara tahun 2005 dan 2015. Hal tersebut didukung oleh pernyataan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang mengatakan bahwa kesehatan jiwa masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang signifikan di dunia, termasuk di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Hal ini menjadi indikasi bahwa masih banyak individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah (Savitri, 2019).

Kesejahteraan psikologis atau kesehatan mental bisa menimpa semua kalangan usia, baik laki-laki maupun perempuan, tak terkecuali mahasiswa. Berdasarkan data Kemdikbud.go.id menyatakan bahwa gangguan mental sering terjadi pada kelompok usia 18-25 tahun. Dengan kata lain, fenomena tersebut berkaitan erat dengan kalangan mahasiswa. Sebanyak 64% generasi muda mengalami masalah kecemasan, sedangkan 61,5% diantaranya sudah mengarah pada gejala depresi. Beberapa tanda gangguan kesehatan mental yang kerap dialami generasi muda, antara lain cemas berlebihan, kemampuan interaksi sosial terganggu, serta gangguan tidur dan selera makan.

IKMP Kudus merupakan salah satu organisasi mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa asal Pati yang menempuh pendidikan di berbagai universitas di Kudus namun pada penelitian ini khusus untuk mahasiswa anggota IKMP dari IAIN Kudus. Organisasi ini tidak hanya berfungsi sebagai wadah untuk menjalin silaturahmi, tetapi juga sebagai tempat untuk berbagi pengalaman dan dukungan di antara anggotanya. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana anggota IKMP Kudus mengelola FOMO dan bagaimana konsep diri mereka memengaruhi strategi coping yang mereka gunakan dan bagaimana memanfaatkan lingkungan organisasi IKMP untuk dapat membentuk konsep diri yang positif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran konsep diri dalam mengelola FOMO di kalangan anggota IKMP Kudus. Dengan memahami hubungan antara konsep diri dan FOMO, diharapkan dapat ditemukan strategi coping yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi perasaan cemas dan ketidakpuasan yang sering muncul akibat FOMO. Penelitian ini akan memberikan kontribusi pada literatur yang ada mengenai FOMO dan kesehatan mental, serta memberikan wawasan praktis bagi organisasi mahasiswa dalam mendukung anggotanya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam dan observasi partisipatif untuk mengumpulkan data dari anggota IKMP Kudus. Sampel penelitian terdiri dari 1 Pembina, 1 ketua IKMP dan 10 anggota yang dipilih secara purposive sampling, dengan kriteria anggota aktif. Wawancara dilakukan secara tatap muka, tergantung pada kenyamanan responden. Setiap wawancara berlangsung selama 20-25 menit dan direkam dengan izin dari responden untuk analisis lebih lanjut.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan Teknik analisis data model Miles dan Hubberman, meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan simpulan. Proses analisis dimulai dengan transkripsi wawancara, diikuti dengan pengkodean data untuk menemukan tema yang relevan dengan peran konsep diri dalam mengelola FOMO. Validitas data diuji melalui triangulasi teknik, dengan membandingkan hasil wawancara dengan observasi dan dokumen yang terkait dengan kegiatan IKMP Kudus.

Penelitian ini berusaha untuk memberikan gambaran yang mendalam tentang bagaimana anggota IKMP Kudus memahami dan mengelola FOMO, serta bagaimana konsep diri mereka berkontribusi pada proses coping yang mereka lakukan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat bagi pengembangan program dukungan bagi anggota yang mengalami FOMO.

Konsep diri merupakan salah satu aspek penting dalam psikologi yang merujuk pada pemahaman individu tentang siapa mereka dan bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri.

Menurut (Rogers, 1974), konsep diri terdiri dari dua komponen utama: diri yang ideal dan diri yang aktual. Ketidaksesuaian antara kedua komponen ini dapat menyebabkan perasaan ketidakpuasan dan kecemasan. Konsep diri atau self concept merupakan salah satu sub pembahasan penting dalam psikologi sosial dan psikologi perkembangan. Hal ini dikarenakan self concept merupakan kerangka acuan dan dasar gagasan tentang diri yang mempengaruhi tingkah laku dan pilihan seseorang secara berkelanjutan (Kehidupan, 2011). Oleh karena itu, diantara keragaman pembahasan psikologi yang ada, self concept menjadi hal penting untuk dikaji. Jika diibaratkan sebuah bagunan konsep diri adalah pondasi. Jika pondasinya kuat, maka kokohnya bangunan tersebut (Inayatusufi, 2020).

(Hurlock, 2011) mendefinisikan konsep diri sebagai gambaran diri sendiri berdasarkan fisik, sosial, emosional, aspiratif, dan prestasi. Konsep diri yang utama dalam pemikirannya sangat menyangkut pada menarik dan tidak kemenarikan diri, cocok atau tidak cocoknya jenis kelamin, pentingnya bagian-bagian tubuh yang berbeda berserta psikis yang melekat. Menurut Calhaoun dan Acocella dalam (Ghufron & Risnawita, 2012) mendefinisikan konsep diri sebagai gambaran mental diri seseorang. Pandangan akan dirinya secara tidak sadar akan terbentuk dengan penggunaan media sosial yang semakin mendominasi dalam kesehariannya. Penggunaan media sosial dapat memberikan dampak secara positif maupun negatif dalam diri seseorangnya. Konsep diri yang terbentuk akan mengarahkan pada suatu aktivitas keseharian baik penerapannya pada kehidupan bermasyarakat maupun untuk diri sendiri (Imaduddin, 2020).

Fear of missing out (FOMO) adalah istilah unik yang diperkenalkan pada tahun 2004 dan kemudian digunakan secara luas sejak tahun 2010 untuk menggambarkan fenomena yang diamati di situs jejaring sosial (Gupta & Sharma, 2021). JWT Intelligence dalam (Vaughn & Mack, 2012) berpendapat bahwa fear of missing out merupakan salah satu dari kecemasan sosial yang timbul dari penggunaan media sosial, dengan perkembangan media sosial yang semakin meningkat saat ini maka kemungkinan seseorang mengalami fear of missing out juga semakin meningkat. Agar tetap terhubung dan menghindari ketertinggalan akan suatu peristiwa penting membuat individu selalu ingin mengakses media sosial yang dimilikinya.

Kondisi kecemasan hingga stress yang ditimbulkan dari fear of missing out akan membuat seseorang yang dalam konteks ini mahasiswa merasa tidak nyaman dan tertekan akibat berbagai tuntutan yang dihadapi. Namun jika mahasiswa mampu mengatasi berbagai tuntutan yang ada dan meniadakan rasa tidak nyaman maka stres dapat dihindarkan. Istilah ini disebut dengan coping. Coping adalah kondisi ketika seseorang berhasil mengatasi kesukaran atau usaha meniadakan atau membebaskan diri dari rasa tidak enak karena stress (Ambarsarie et al., 2021). Dalam konteks FOMO, individu dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap tekanan sosial dan perasaan cemas yang ditimbulkan oleh pengalaman orang lain. Artinya, individu tersebut memiliki strategi coping yang baik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan konsep diri yang kuat dan positif lebih mampu mengelola FOMO. Misalnya, penelitian oleh (Dhir et al., 2018) menemukan bahwa individu yang memiliki konsep diri yang positif lebih cenderung untuk menggunakan strategi coping yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial dan mengalihkan perhatian daripada terjebak dalam perasaan cemas. Selain itu, konsep diri yang positif juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis, yang pada gilirannya dapat mengurangi dampak negatif dari FOMO.

Dalam konteks mahasiswa, pengembangan konsep diri yang positif dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti keterlibatan dalam kegiatan organisasi, pengembangan keterampilan, dan dukungan sosial dari teman sebaya. IKMP Kudus, sebagai organisasi mahasiswa, memiliki peran penting dalam mendukung anggotanya untuk membangun konsep diri yang sehat. Melalui berbagai kegiatan, anggota dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman, yang dapat memperkuat konsep diri mereka dan mengurangi FOMO.(Tandon et al., 2021)

Sebagai contoh, kegiatan diskusi dan pelatihan yang diadakan oleh IKMP Kudus dapat memberikan kesempatan bagi anggota untuk mengenali potensi diri mereka dan mengembangkan keterampilan sosial. Kegiatan ini tidak hanya membantu anggota dalam membangun konsep diri yang positif, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung di mana mereka dapat saling berbagi pengalaman dan strategi coping dalam menghadapi FOMO.

Dengan memahami pentingnya konsep diri dalam mengelola FOMO, penelitian ini berupaya untuk memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana mahasiswa dapat menggunakan pemahaman tentang diri mereka untuk mengembangkan strategi coping yang efektif. Hal ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa, serta menciptakan lingkungan yang lebih positif di kalangan anggota IKMP Kudus.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

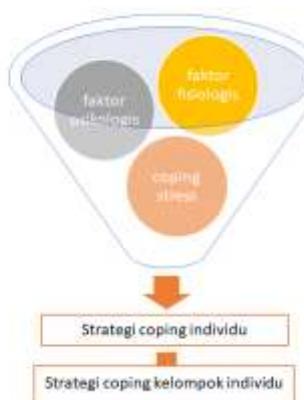
Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami FOMO dalam berbagai bentuk, terutama terkait dengan aktivitas sosial yang mereka lihat di media sosial. Banyak responden melaporkan bahwa mereka merasa cemas ketika melihat teman-teman mereka berpartisipasi dalam kegiatan yang tidak dapat mereka ikuti, seperti acara sosial, perayaan, atau perjalanan. Perasaan ini sering kali diperburuk oleh tekanan untuk selalu terhubung dengan dunia digital, yang membuat mereka merasa tertinggal jika tidak ikut serta dalam setiap aktivitas.

Namun, responden yang memiliki konsep diri yang positif menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola FOMO. Mereka cenderung lebih mampu untuk mengalihkan perhatian dari perasaan cemas dan fokus pada kegiatan yang lebih bermanfaat bagi diri mereka. Misalnya, beberapa responden menyatakan bahwa mereka lebih memilih untuk terlibat dalam kegiatan akademik atau hobi yang mereka nikmati, daripada terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri yang positif dapat berfungsi sebagai buffer terhadap dampak negatif dari FOMO. Sehingga diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri positif memiliki strategi coping yang baik.

Coping stres juga dapat dikatakan sebagai proses individu dalam melakukan segala sesuatu yang ditujukan untuk menanggulangi dan mengurangi atau menghilangkan dampak negatif stress yang diakibatkan dari stressor. Tidak semua stressor memberikan dampak yang sama atau mengganggu pada individu. Menurut (Ambarsarie et al., 2021) stressor mempengaruhi individu tergantung pada:

1. Perbedaan fisiologis antar individu dalam sistem kardiovaskular, endokrin, kekebalan tubuh, dan sistem tubuh yang lain.
2. Faktor psikologis (sikap, emosi, kepribadian, persepsi terhadap stressor)
3. Bagaimana orang bertingkah laku/berespon terhadap stressor (coping stress)

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka diketahui bahwa stressor tidak memberikan dampak yang signifikan pada individu yang memiliki konsep diri positif. Hal tersebut dikarenakan individu tersebut memiliki penilaian kognitif pribadi yang baik, sehingga akan memberikan respon emosional, psikologis dan respon perilaku yang positif (Taylor & Stanton, 2007). Pembentukan konsep diri yang baik hingga melahirkan respon emosional, psikologis dan respon perilaku yang positif salah satunya dipengaruhi oleh interaksi sosialnya di lingkungan masyarakat. Adanya interaksi sosial yang baik akan memunculkan strategi coping yang sesuai dengan kepribadian individu tersebut yang nantinya akan memunculkan strategi coping dalam kelompok individu atau organisasi.



Gambar 1. Skema pembentukan strategi coping dalam mengatasi fear of missing out

Adanya interaksi sosial yang baik dalam memunculkan strategi coping tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman-teman sebaya di dalam IKMP Kudus berperan penting dalam mengelola FOMO. Responden melaporkan bahwa mereka merasa lebih baik ketika berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari teman-teman mereka. Kegiatan kelompok, seperti diskusi dan pelatihan, memberikan kesempatan bagi anggota untuk saling mendukung dan berbagi strategi coping yang efektif. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang positif dapat membantu individu dalam mengatasi perasaan cemas yang ditimbulkan oleh FOMO. Hal tersebut disebut juga dengan seeking social support yang artinya seseorang mencari dukungan sosial sebagai upaya untuk mengatasi stressor. Seeking social support merupakan salah satu bagian dari problem focused coping yaitu upaya mengatasi stres/beban dengan fokus pada penyelesaian masalah – masalah yang menimbulkan situasi stress (Ambarsarie et al., 2021).

Di sisi lain, beberapa responden mengakui bahwa mereka terkadang merasa terjebak dalam perbandingan sosial yang negatif, terutama ketika menggunakan media sosial. Mereka merasa bahwa media sosial sering kali menampilkan gambaran yang tidak realistik tentang kehidupan orang lain, yang dapat memperburuk perasaan FOMO. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan kesadaran kritis terhadap konten yang mereka konsumsi di media sosial dan untuk membatasi waktu yang dihabiskan di platform tersebut. Sehingga hal tersebut juga bisa menjadi salah satu strategi coping dalam mengelola FOMO.

Strategi coping stress dalam penelitian ini bertujuan untuk melindungi diri terhadap rasa cemas dan ketidaknyamanan dari FOMO. Beberapa upaya untuk mengatasi stress/ strategi coping untuk para mahasiswa dalam mengatasi FOMO diantaranya:

1. Menenangkan diri

Pada tahap ini, individu dapat melakukan relaksasi dan meditasi. Relaksasi akan menurunkan tekanan darah, hormon penyebab stres dan menyebabkan otot lebih rileks. Selain itu, beberapa kegiatan seperti mendengarkan musik, melakukan hobi atau aktivitas lain yang menyenangkan akan membuat diri lebih tenang.

2. Fokus pada problem solving

Pemecahan masalah (problem solving) dapat dilakukan dengan beberapa tahapan diantaranya melakukan indentifikasi masalah, membuat alternatif solusi, membuat keputusan/ decision making dan tindak lanjut.

3. Seeking social support

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa seeking social support merupakan upaya seseorang mencari dukungan sosial sebagai upaya untuk mengatasi stressor yang ada. Dukungan dan perhatian dari sahabat, keluarga, tetangga, teman dapat membantu mengatasi permasalahan atau perasaan tidak nyaman dari FOMO.

4. Mengembangkan kesadaran kritis

Mengembangkan kesadaran kritis perlu dimiliki oleh generasi muda saat ini agar tidak mudah terpengaruh dengan informasi yang belum tentu kebenarannya di media sosial, selain itu juga para generasi muda perlu memiliki kesadaran diri untuk membatasi waktu yang dihabiskan dalam mengakses media sosial mereka.

5. Berinteraksi sosial dengan baik

Salah satu cara untuk menghadapi FOMO, yaitu dengan cara berinteraksi sosial dengan baik di dunia nyata, salah satunya dengan memberikan dukungan dan bantuan kepada orang lain. Seorang individu akan kembali mendapatkan kekuatan dengan mengurangi fokus terhadap permasalahannya sendiri dan lebih berinteraksi dengan orang lain atau banyak menolong orang lain yang berada dalam kesulitan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri yang positif akan melahirkan respon emosional, psikologis dan respon perilaku yang positif yang pada akhirnya akan memunculkan strategi coping individu dan kelompok individu. Pada penelitian ini, strategi coping yang paling berperan dalam mengelola FOMO di IKMP Kudus yaitu berupa seeking social support atau dukungan sosial yang kuat. Adanya dukungan sosial yang kuat dapat berkontribusi pada pengelolaan FOMO di kalangan mahasiswa. Selain itu, pentingnya pengembangan program intervensi atau pengenalan terhadap strategi coping juga dapat membantu mahasiswa membangun konsep diri yang sehat dan memberikan dukungan untuk mengatasi FOMO.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri memiliki peran yang signifikan dalam mengelola FOMO di kalangan anggota Ikatan Mahasiswa Pati (IKMP) Kudus. Konsep diri yang positif berkontribusi pada pengembangan strategi coping yang efektif, yang pada gilirannya dapat mengurangi dampak negatif dari FOMO. Seeking social support berupa dukungan sosial dari teman sebaya juga terbukti penting dalam membantu individu mengatasi perasaan cemas yang ditimbulkan oleh FOMO. Oleh karena itu, penting bagi organisasi mahasiswa untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk mengembangkan konsep diri yang sehat. Dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan generasi muda, pemahaman tentang FOMO dan dampaknya terhadap kesehatan mental menjadi semakin penting. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat bagi pengembangan program-program dukungan bagi mahasiswa, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya konsep diri dalam mengelola perasaan cemas yang muncul akibat FOMO.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1). <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Afrilia, C. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Tantangan dan Peluang. 81(2), 116–121.
- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). Buku Saku Coping Stres pada Mahasiswa Generasi Z. Upp Fkip Unib, June.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). GAYA BELAJAR Kajian Teoritik. Buku.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19). <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga, Edisi 5.
- Inayatusufi, S. A. (2020). Problem Self Concept (Konsep Diri) dalam Psikologi Modern. Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam, 11(1).
- Kehidupan, R. (2011). Agustiani, Hendriati.(2006). Psikologi Perkembangan “Pendekatan Ekologi kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja”. Bandung: PT Refika .... Jurnal Psikologi Undip. Vol.
- 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>
- ROGERS, C. R. (1974). A Theory of Therapy and Personality Change: As Developed in the Client-Centered Framework. *Perspectives in Abnormal Behavior*, 341–351. <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-017738-0.50039-9>
- Savitri, J. A. (2019). Impact of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being Among Emerging Adulthood Aged Social Media Users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 23–30. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3). <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. In *Annual Review of Clinical Psychology* (Vol. 3). <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Vaughn, J., & Mack, A. M. (2012). Fear Of Missing Out (FOMO): March 2012 Update. J. Walter Thompson Company., March.
- Wibanningrum, G., & Aurellya, C. D. (2020). Fear of Missing Out Scale Indonesian Version: An Internal Structure Analysis. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 9(2). <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i2.16283>