

Gambaran *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja Di Kota Makassar

Overview of Fear Of Missing Out (FOMO) on Teenagers in Makassar

Ekasriwahyuningsih Siregar*, Sitti Syawaliyah Gismin, Nurhikmah
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: siregareka92@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi karakteristik fear of missing out (FOMO) pada remaja peserta remaja Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penelitian survei, dan telah ditemukan bahwa sifat dan kondisi fear of missing out (FOMO) dapat memprediksi FOMO pada populasi remaja Kota Makassar. Dengan kriteria subjek penelitian, yaitu remaja yang berada di Kota Makassar yang di peroleh sekitar 29 Remaja (11,5%) yang memiliki skor Sangat Tinggi terhadap FoMO, 62 Remaja (24,5%) yang memiliki skor Tinggi terhadap FOMO, 104 Remaja (41,1%) yang memiliki skor Sedang terhadap FOMO, 48 Remaja (19,0%) yang memiliki skor Rendah terhadap FOMO dan 10 Remaja (4,0) yang memiliki skor Sangat Rendah terhadap FOMO. Alat ukur penelitian ini adalah skala yang di modifikasi oleh penelitian sebelumnya yang di ambil dari teori Wegman et al (2017). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan bantuan menggunakan SPSS 20 for windows. Hasil penelitian yaitu remaja yang berada di Kota Makassar memiliki pada tingkatan kategori skor sedang.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FOMO), *Trait-FOMO*, *State-FOMO*, Remaja.

Abstract

The purpose of this study was to identify the characteristics of fear of missing out (FoMO) in young participants in Makassar City. This study uses a quantitative method with survey research, and it has been found that the nature and condition of fear of missing out (FoMO) can predict FoMO in the adolescent population of Makassar City. The subjects who became the research sample with the criteria were teenagers in Makassar City who obtained around 29 teenagers (11.5%) who had a very high score on FoMO, 62 teenagers (24.5%) who had a high score on FoMO, 104 Teenagers (41.1%) who had a Moderate score on FoMO, 48 Teenagers (19.0%) who had a Low score on FoMO and 10 Teenagers (4.0) who had a Very Low score on FoMO. The measuring instrument used in this study is a scale modified by previous research taken from the theory of Wegman et al (2017). The analysis used in this study is descriptive analysis with the help of SPSS 20 for windows. The results of this study indicate that adolescents in Makassar City have a moderate score category level.

Keywords: Fear Of Missing Out (FOMO), nature-FOMO, state-FOMO, Youth.

PENDAHULUAN

Tingginya akses media sosial membuat probabilitas atas pengguna mampu menggambarkan diri dengan interaksi di media sosial, bermitraan, sharing, melakukan komunikasi dengan berbagai pengguna serta menciptakan suatu pertalian sosial secara virtual media sosial. Tetapi ketika orang memeriksa media sosial dan melihat semua hal menyenangkan yang dilakukan orang lain, itu dapat dengan cepat berubah menjadi kecemasan. Karena itu, sulit bagi orang untuk menahan keinginan mereka untuk terus mengawasi di media sosial. Jenis kondisi ini sering disebut sebagai Fear of Missing Out atau disebut FOMO dimana terdapat suatu urgensi besar dalam keingintahuan untuk terkoneksi dengan apapun yang terdapat pada dunia maya dan berbagai hal yang dilakukan oleh orang lainnya.

Pada era gen-Z yang berada pada era dimana teknologi sangat signifikan dalam perkembangannya. Sering kali, terdapat rasa takut atau khawatir yang besar akan tersingkir dari pergaulannya. Hal ini terjadi karena makin kuatnya popularitas yang ada pada aplikasi yang terdapat pada platform sosial media yang ada. Hal ini sebelumnya telah dipaparkan oleh Wegman et al. (2017) yang mana menurutnya bahwasannya ada rasa takut yang berasal dari masyarakat pada rentang usia muda atas

kecemasan hilangnya berbagai aktivitas serta pengalaman dan juga interaksi yang ada pada kawan satu kelompoknya.

Di media sosial setiap orang bisa saja jadi tokoh utama dalam bersosial media tetapi tanpa sadar semakin lama mengakses akan membuat tertekan, karena sering menatap layar ponsel akan merasakan cemas yang menggambarkan perasaannya. Merasa cemas karena melihat hidup orang lain jauh lebih menarik, menyenangkan, asyik, berhasil dan sukses menempuhnya. Perasaan inilah yang disebut dengan FOMO. Istilah FOMO sendiri muncul di sekitaran 2004, dimana dalam hal ini penulisnya yakni Patrick J. McGinnis menerbitkan sebuah oped di *The Harbus*, majalah Harvard Business School, yang berjudul *McGinnis "Two FO's: Social Theory di HBS"*, di mana ia mengacu pada sindrom FOMO dan keadaan yang masih relevan.

FOMO sering digambarkan sebagai kebutuhan untuk selalu menyadari apa yang dilakukan orang lain di media sosial (Beyens et al., 2016) Fenomena FOMO semakin memanas sebagai topik yang diangkat setelah peneliti dari JWT intelligence ia mampu merilis riset tentang mengenai FOMO pada tahun 2021. FOMO juga dapat dikatakan sebagai rasa cemas dan ketakutan bahwasannya individu tersebut ketinggalan sesuatu jika dalam hal ini dibandingkan dengan kawan-kawannya yang sedang melakukan atau merasakan suatu hal.

Secara general sejatinya mereka yang sedang terkena FOMO ketakutan tertinggal atas suatu berita yang paling baru. Bukan hanya itu, tetapi juga rasa cemas seandainya tidak terkoneksi atau sedang ikut atas suatu tren yang terdapat pada dunia maya. Hal ini merupakan suatu konsekuensi yang ada atas signifikannya perkembangan internet dan juga teknologi. Keberadaan sindrom ini telah mengarahkan manusia menuju suatu kondisi menetapkan pada kebutuhan atas telekomunikasi. Individu yang merasakan kepercayaan diri yang rendah, penghinaan, serta rasa depresi dikarenakan rasa takut atas penghakiman yang terjadi oleh orang lain. Berdasarkan temuan yang dilaksanakan oleh suatu lembaga yang independen suatu kesehatan masyarakat yang berasal di Britania Raya, Inggris yang mana memberikan pernyataan bahwasannya suvery yang ada berada pada rentang sekitaran 40% user media sosial yang dalam hal ini terjangkit FOMO.

Temuan atas riset yang dilakukan oleh Przybylski (2013) memperlihatkan bahwasannya individu yang berusia 12-18 tahun mempunyai kecenderungan yang sangat tinggi untuk terjangkit FOMO. Temuan yang dibuktikan dari hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017), yang menunjukkan "peningkatan pengguna internet setiap tahun di Indonesia, semakin mendukung klaim ini. Dari total populasi 262 juta jiwa, terdapat sekitar 143,26 juta pengguna internet pada tahun 2017, dibandingkan dengan sekitar 10,56 juta pengguna pada tahun 2016". Selain itu, pengguna menghabiskan rata-rata 1-3 jam per hari di media sosial, diikuti oleh 4-7 jam (29,63%) dan lebih dari 7 jam (26,48%) di situs seperti Facebook, Instagram, YouTube, Google, Twitter, dan LinkedIn.

Przybylsky, dkk (2013) memberikan suatu pernyataan bahwasannya mereka yang terjangkit FOMO di media sosial dalam hal ini faktanya merasakan suatu rasa puas atas kebutuhan, suasana hati, dan juga rasa puas akan hidup yang cenderung rendah pada real lifenya. Ketergantungan atas media sosial dalam hal ini mampu melahirkan rasa FOMO menjadi hal yang bahaya dimana hal ini mampu menyebabkan perilaku yang tidak rasional guna memuaskan ketakutannya akan FOMO.

Mengacu pada Abel (2016) mengatakan bahwa individu tertentu dapat disebut mengalami FOMO jika ia mengalami berbagai gejala sebagai contoh ketidak mampuan dalam melepaskan dirinya dari ponsel pintarnya. Bukan hanya itu, seorang FOMO juga akan merasakan kecemasan apabila tidak memeriksa akun sosial media yang dimilikinya. Bukan hanya itu, ia juga akan menjadikan komunikasi bersama kawannya di media sosial sebagai prioritas. Orang yang mengalami FOMO juga akan memiliki obsesi yang besar dengan postingan dan juga status yang dibuat individu lain serta ingin selalu diperhatikan keberadaannya dengan selalu membagikan berbagai aktivitas yang dimilikinya serta merasakan rasa depresi apabila hanya sedikit orang yang memview sosial mediana.

Berdasarkan informasi dan temuan penelitian yang telah dipaparkan, peneliti ingin tahu bagaimana gambaran remaja di Kota Makassar tentang fear of missing out (FOMO). Tujuan penelitian ini meninjau prevalensi FOMO pada remaja di Kota Makassar.

Fear of Missing Out (FOMO)

Przybylsky, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) memberikan pernyataan dengan inti bahwasanya orang yang sedang FOMO di media sosial ia biasanya mengalami kepuasan atas kebutuhan, suasana hati, serta rasa puas atas hidup yang cenderung rendah dalam kehidupannya secara nyata. Ketergantungan secara nyata di media sosial menyebabkan suatu kondisi FOMO yang membahayakan karena mampu membuat orang lain bersikap tidak rasional untuk menjawab kebutuhan FOMOnya.

Wegman dkk., (2017) Konsep yang lebih bernuansa, FOMO mengacu pada rasa takut kehilangan secara online dan juga dapat mencerminkan kecenderungan pribadi seseorang terkait karakteristik individu dan sebagai *generalized fear of missing out (FOMO)*, ini dianggap sebagai sifat opsional. FOMO tinggi biasanya disebabkan oleh kecenderungan seseorang untuk mengakses media sosial saat bepergian dan sering kali menghalangi kemampuan mereka untuk fokus saat melakukan hal-hal seperti belajar, mengemudi, dan menghadiri kelas.

Sebagai contoh orang yang terikat akan selalu memantau secara obsesi terkait media sosialnya bahkan hal ini dilakukan saat sedang mengemudi di jalan, individu seperti ini biasanya tidak bias terpisahkan oleh *handphone* serta media sosial dan merasakan galau jika tidak *up to date* tentang berita yang ada dan dalam konteks tentang kawan dan sering penasaran ingin mengetahui kabar orang tersebut. *Fear of Missing Out (FOMO)* yaitu sindrom kecemasan social dimana kondisi seseorang yang sangat terobsesi dan rasa ingin tahu dengan adanya berita yang *ter-update* sehingga dirinya ingin mengetahui semua informasi dengan berita itu di media sosial, individu seperti ini akan merasakan cemas bila ia tidak mengikuti trend di dunia maya.

Media sosial, gadget, dan kemampuan notifikasi lokasi yang justru membuat hidup hari ini lebih terbuka dengan memamerkan apa yang terjadi saat ini adalah di antara enam kekuatan pendorong yang diidentifikasi oleh JWT Intelligence (2012) berdampak pada munculnya FOMO. Platform media sosial terus menerus diisi dengan foto, video, dan obrolan terbaru serta update informasi *real-time*. Budaya masyarakat saat ini sedang bergeser dari budaya yang menghargai privasi menjadi budaya yang menghargai keterbukaan sebagai akibat dari keterbukaan informasi. Menurut jajak pendapat JWT Intelligence, orang berusia antara 13 dan 33 tahun memiliki tingkat ketakutan akan kehilangan (FOMO) tertinggi. kelompok usia muda berciri usia 13–33 tahun adalah digital natives, atau orang yang terampil menggunakan dan mengintegrasikan teknologi internet. Dibandingkan dengan generasi lainnya, generasi digital native memiliki pengguna terbanyak di media sosial, menjadikan internet sebagai bagian kehidupannya. Menurut definisi Merriam-online Webster ("*One-upmanship*," n.d.), *social one-upmanship* adalah tindakan mencoba untuk menunjukkan keunggulan atas orang lain dengan bertindak, berbicara, atau mencari berbagai cara untuk melakukannya. FOMO terwujud sebagai akibat dari keinginan untuk unggul atau lebih unggul dari orang lain. Tindakan "pamer" di situs media sosial menyebabkan orang lain mengembangkan FOMO.

Menurut penelitian Przybylski et al.'s (Putra, 2018), rendahnya kepuasan diri terhadap kebutuhan psikologis dasar seseorang dalam hal otonomi, kompetensi, dan hubungan berkorelasi kuat dengan tingkat FOMO yang tinggi. Orang tersebut kurang bisa mengendalikan kecemasan dan ketakutannya akan kehilangan sesuatu karena hal tersebut. Akibatnya, kerugian yang dilakukan terkait dengan ketidakmampuan internalnya. Orang yang mengalami FOMO merasa terpaku pada media sosial sepanjang waktu. Orang merasa sulit untuk tidur ketika mereka memiliki FOMO. Adams dan rekan. (2016). Orang terus-menerus ingin terhubung dengan media sosialnya karena mereka mengalami ketakutan dan kecemasan saat menghabiskan waktu untuk dihabiskan di media sosial, dan karena orang lain akan memprioritaskan pengalaman daripada pengalaman mereka sendiri. Beyens et al. (2016) menemukan bahwa "individu dengan FOMO rendah kurang stres saat menggunakan media sosial karena mereka lebih mampu memahami efek positif dan negatif dari penggunaan media sosial, kurang peka terhadap apa yang dilakukan orang lain saat menggunakan media sosial, dan mengabaikan umpan balik dari orang lain". pengguna dalam unggahan mereka. Alt, 2015 menemukan bahwa FOMO sangat terkait dengan kurangnya motivasi seseorang untuk belajar.

Remaja

Kata remaja berasal dari bahasa latin *juvenile* yang berarti kedewasaan. Masa muda didefinisikan secara lebih luas untuk mencakup perkembangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja merupakan masa peralihan dimana masa tersebut individu mengalami perubahan fisik dan psikis. Masa remaja menurut Santrock (2003) merupakan tahapan setelah masa kanak-kanak yang ditandai dengan perubahan kognitif, sosial, biologis, dan emosional pada remaja. Hurlock (1981) juga mengidentifikasi masa muda sebagai mereka yang berusia antara 12 dan 18 tahun. Dia memandang masa remaja sebagai tahap penting dalam kehidupan yang berfungsi sebagai masa perubahan, transisi, dan pencarian identitas diri saat orang bergerak menuju kedewasaan. Perubahan ini terjadi pada masa remaja karena mereka membentuk kelompok, dipengaruhi oleh teman sebayanya, dan mencari penerimaan sosial dari teman-temannya.

Menurut Hurlock (1990), ada dua tahap yang berbeda dari masa remaja: awal (usia 11-12) dan akhir (usia 16-17). Pada saat seseorang mencapai masa remaja akhir, mereka telah menyelesaikan tahap perkembangan penting yang menentukan tahap menuju kedewasaan. Perubahan sosial yang signifikan, seperti yang dijelaskan Krori (2011), terjadi selama masa remaja, termasuk tumbuhnya pengaruh teman sebaya (*peer group*), pola tingkah laku sosial yang lebih berkembang, terciptanya kelompok sosial baru, dan berkembangnya kriteria baru dalam memilih teman.

METODE PENELITIAN

Responden

Teknik pengambilan sampel penelitian ini *purposive sampling*, dengan subjek mencakup pada kriteria remaja laki-laki dan perempuan SMP dan SMU/SMK di Kota Makassar yang berusia 12-18 tahun. Selain itu, subjek merupakan pengguna media sosial yang bermain lebih dari 3 jam sehari. Total subjek dalam penelitian ini berjumlah 253 orang.

Instrumen penelitian

Remaja yang menggunakan media sosial di Kota Makassar diukur menggunakan teori yang di ambil dari Wegman et (2017) dan di susun oleh Dian (2019) yang terdiri dari 12 aitem dan dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya dan disesuaikan berdasarkan tempat yang akan dilakukan penelitian. Skala ini menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban yaitu 1 untuk (sangat sesuai), 2 (sesuai), 3 (netral), 4 (tidak sesuai), dan 5 (sangat tidak sesuai).

Teknik Analisis Data

Dengan menggunakan SPSS 20 for Windows, dilakukan analisis deskriptif atau analisis statistik untuk mendeskripsikan salah satu variabel *fear of missing out* pada remaja di Kota Makassar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil kategorisasi, diperoleh data bahwa dari 253 subjek penelitian, terdapat 104 subjek (41,1%) yang memiliki skor sedang terhadap FOMO. Berdasarkan pengkategorian tersebut, maka kepuasan pernikahan sebesar 41,1% subjek cukup merasa cemas jika ketinggalan *update*-an dari media social yang ia punya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan hasil mengenai gambaran Fear OF Missing Out (FOMO) pada 253 Remaja yang ada di kota makassar terdapat lima kategorisasi yaitu Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi dan Sangat Tinggi. Adapun pada kategori tersebut yang berdasarkan hasil data diagram diatas, didapatkan bahwa terdapat 10 Remaja (4,0%) memiliki tingkat FOMO kategori Sangat Rendah dapat diketahui bahwa sebagian remaja tidak ada dampak atau pengaruhnya dari FOMO.

Pada responden dengan 48 Remaja (19,0%) memiliki tingkat FOMO kategori rendah, yang menunjukkan bahwa peserta penelitian tidak khawatir berada di luar lingkaran dengan peristiwa terkini atau ketika mereka tidak memiliki pengalaman positif yang sama seperti remaja lainnya. Menurut

kategori rendah, orang tersebut tidak menjadi terlalu takut atau cemas ketika tertinggal informasi di media sosial. Pada 104 remaja (41,0%) dengan tingkat FOMO sedang, terbukti bahwa orang tersebut memiliki kontrol yang memadai atas kecemasan dan ketakutan mereka akan kehilangan kesempatan penting. Hal ini menandakan bahwa Anda masih memiliki kontrol diri saat menggunakan media sosial. Temuan penelitian ini didukung oleh Dossey (2014) yang mengklaim bahwa efek lain dari kehadiran FOMO kategori sedang adalah orang memiliki kontrol diri yang diperlukan untuk menghindari penggunaan media sosial dengan cara yang maladaptif.

Sebanyak 62 remaja (24,5%) memiliki tingkat FOMO yang masuk dalam kategori Tinggi. Kegiatan, kepercayaan, dan minat orang dengan FOMO paling menunjukkan bagaimana mereka memilih untuk menghabiskan waktu dan uang mereka. Remaja saat ini memiliki dorongan yang kuat untuk tetap terhubung di media sosial agar tetap mengikuti informasi orang lain. Menurut Przyblyski et al. (2013), FOMO ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain melalui internet atau media sosial dan digambarkan sebagai rasa takut kehilangan momen penting dari orang atau kelompok lain ketika individu tersebut tidak dapat hadir. Dengan demikian, diputuskan bahwa elemen sifat-FOMO dari sifat tersebut berkaitan dengan kualitas pribadi yang kurang stabil yang muncul dari tindakan dan migrasi ke dunia virtual karena takut kehilangan peristiwa, aktivitas, pengalaman, atau diskusi penting orang lain.

Hal ini juga dikuatkan oleh penelitian Masyitoh et al. (2020), yang mengungkapkan bahwa FOMO kronis dapat mendorong orang untuk terus mencari informasi terbaru dan keinginan untuk menggunakan media sosial, bahkan dalam situasi yang berpotensi membahayakan. Selain itu, orang akan menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga sulit bagi mereka untuk memutuskan apa yang benar dan pantas untuk diri mereka sendiri. Semakin banyak poin yang diterima subjek secara keseluruhan pada skala FOMO, semakin sering dan intens mereka memeriksa ponsel mereka untuk melihat apa yang sedang dilakukan rekan kerja masing-masing. Jika mereka terputus dari akun media sosial mereka, bahkan untuk sementara waktu, mereka akan merasa cemas atau gelisah.

Dan 29 Remaja (11,5%) memiliki tingkat FOMO Sangat Tinggi berarti sangat merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga yang dimana ini juga termaksud pada level terparah karna sudah melewati batas akan dalam bermedia sosial dan selalu mengecek media sosialnya setiap menit agar mendapatkan informasi yang di dapatkan tidak tertinggal dan selalu ter-update terus menerus. Seperti juga pada aspek trait-FOMO yang mejelaskan merasa cemas jika tertinggal.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dinyatakan bahwa tingkat FOMO yang dimiliki Remaja di Kota Makassar bervariasi atau berbeda-beda. Adanya kebervarian ini dapat dilihat dari tingkat skor Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi dan Sangat Tinggi. Remaja di Makassar menunjukkan tingkat FOMO pada kategori sedang. Di suatu era jaman sekarang pasti banyak anak-anak Remaja hampir rata-rata menggunakan media social di *Handphone*-nya. Kemungkinan terdapat beberapa orang yang cenderung memiliki FOMO karna takut akan ketinggalan informasi di media sosial meskipun banyak yang belum mengetahuinya.

Hal ini di dukung oleh teori yang dijelaskan oleh Wegman dkk. (2017) dimana dalam hal ini ada ketakutan pada diri masyarakat muda yaitu remaja yang khawatir akan kehilangan pada aktivitas, pengalaman dan interaksi dengan teman sekelompoknya. Pada era gen-Z yang berada pada era teknologi yang berkembang secara signifikan di masa sekarang informasi secara pesat, tentunya akan dipengaruhi oleh hal-hal tersebut, namun rasa takut dan khawatir akan tersingkirkan dari teman kelompok sosialnya karna semakin kuat dengan kepopuleran aplikasi di media sosial saat ini.

Temuan studi tersebut menunjukkan bahwa remaja di Makassar yang menggunakan media sosial pada tingkat "sedang" cenderung memiliki kebutuhan psikologi yang tidak terpenuhi akan relatedness, yang dibuktikan dengan keinginan mereka untuk merasa terhubung atau rasa kebersamaan dengan orang lain. Kondisi ini terkait dengan kebutuhan psikologi yang belum terpenuhi untuk relatedness, seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Peneliti yang ditemukan dan dijelaskan oleh Ryan dan Deci (2000) bahwa motivasi intrinsik yang muncul ketika kebutuhan psikologis terpenuhi dan yang komponennya terkait dengan autonomy (otonomi), kompetensi (competence), dan relatabilitas, adalah aplikasi utama dari self- teori determinasi (hubungan).

Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, orang tersebut akan menjadi cemas dan merasa harus menggunakan akun media sosialnya untuk mempelajari tentang berita atau peristiwa yang telah

dilaporkan oleh orang lain. Berdasarkan temuan penelitian, remaja Makassar masih mengalami kecemasan yang signifikan jika ketinggalan update media sosial.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan peneliti diperoleh hasil bahwa Remaja di Kota Makassar yang dapat dilihat dari hasil kategorisasi yaitu terdapat Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah dan Sangat Rendah. Terdapat 29 Remaja untuk kategorisasi Sangat Tinggi, kemudian terdapat 62 Remaja untuk kategorisasi Tinggi, kemudian terdapat 104 Remaja untuk kategorisasi sedang, kemudian terdapat 48 Remaja untuk kategorisasi Rendah dan 10 Remaja untuk kategorisasi Sangat Rendah. Sehingga hasil menunjukkan bahwa Remaja di Kota Makassar memiliki tingkat FOMO yang sedang (41,1%).

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out. Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research – First Quarter*, 14 (1): 47-65.
- Beyens, I., Priston, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *The General Causality Orientation Scale: Self Determination in Personality*. U.S: Academy Press.Inc.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69–73. doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008.
- Hurlock, E. B. 1981. *Perkembangan Anak*. Jilid I. edisi ke-6: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1990). *Developmental Psychology: A Lifespan Approach*. (terjemahan oleh Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga Gunarsa
- Krori, Smita Deb. (2011). *Developmental Psychology*, dalam *Homeopathic Journal* :: Volume: 4, Issue: 3, jan, 2011.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHan, C. R, & Gladwell, V.(2013). Motivational, Emotional and Behavioural Correlates of Fear of Missing Out. *Computer in human behavior*. 29(4) : 18411848.
- Wegman, E., Oberst, U., Stodt, B., and Brand, M. (2017). Addictive Behaviors Reports Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Report*, 5, hal (33-42).