

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, Q., & Sokip, S. (2024). Pendekatan Psychological Well-Being dalam Mengatasi Masalah Fearing of Missing Out (FoMO) Pada Fase Dewasa Awal. *Journal of Social Science and Multidisciplinary Analysis*, 1(3), 57-69.
- Abi, M. M., Bano, E. N., Obe, L. F., & Blegur, F. M. A. (2023). Pemodelan Matematika dan Simulasi Kecanduan Media Sosial. 5(1), 43–55.
- Adityaputra, A. H., & Salma, S. (2022). Regulasi diri dan kecanduan dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa generasi z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 11(6), 386-393.
- Adjiwibowo, A. D., Fauziah, A. Z., Nurlayna, F., Loen, H. S., & Humaira, J. A. (2023). Fenomena Flexing dan Fomo di Instagram: Persepsi Generasi Z terhadap Akun Instagram@ siscakohl,@ zhafiraiha, dan@ Jeromepolin. *Jurnal Interaksi Sosiologi*, 2, 62-69.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86-106.
- Aji, W. T., Rosiana, M., Musida, A. A., & Wahyuni, F. (2025). Hidup Demi Eksistensi dan Validasi di Tengah Tren FOMO Social Media. *Mandub: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora*, 3(1), 161-175.
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent adolescent communication and problematic internet use: the mediating role of *fear of missing out*(FoMO). *Journal of Family Issue*, 39(13), 3391-3409. doi: 10.1177/0192513X18783493
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6128.
- Anderson, M., Vogels, E. A., Perrin, A., & Rainie L. (2022). *Connetion, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022*. Dikutip 20 Januari 2025 dari Pew Research Center: <https://www.pewresearch.org/Connection-creativity-and-drama-teen-on-social-media-in-2022>.

- Andreassen, C., Pallesen, S., & D. Griffiths, M. (2017). Addictive use of social media, narcissism, and self-esteem. *Addictive Behaviors*, 64(1), 287–293.
- APJII. (2024). *Jumlah Pengguna Internet di Indonesia tembus 221 juta orang*. Dipetik September 28, 2024, dari APJII: <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41-53.
- Arimbawa, B. G. A., Arifin, M., & Napisah, S. (2020). Analisa Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1)
- Astono, R. (2021). *Seni Menulis untuk Menjual*. Jakarta: Gaptex Indo Media.
- Azhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G., Esposito, G., & dimitriou, D. (2022). *Social media Use in female Adolescent; Associations with anxient, loneliness, and sleep disturbances*. *Acta Psychologica*, 229, 103706.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A social Cognitive Theory*. Prentice-hall, Inc.
- Barhalescu, M. L., & Costescu, E. (2023). *The Role of Social Media in User Health*. *Journal of Marine Technology & Environment*, 2.
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). *Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference?*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2024). From *fear of missing out (FoMO)* to addictive social media use: The role of social media flow and mindfulness. *Computers in Human Behavior*, 150, 107984.
- Brand, C., Fochesatto, C. F., Gaya, A. R., Schuch, F. B., & Lopez-Gil, J. F. (2024). *Scrolling trough adolescence: unveiling the relathionship of the use of social networks and its addictive behavior with psychosocial health*. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 107.

- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255.
- Cahyono, A., Triayudi, A., & Aldisa, R. T. (2023). Perbandingan Metode Fuzzy Tsukamoto dengan Fuzzy Mamdani Untuk Mendeteksi Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. 4(2), 357–366. <https://doi.org/10.47065/josyc.v4i2.3069>
- Chaddock, L. (2024). *Berapa Persentase Remaja yang Menggunakan Media Sosial?* (2024). Dipetik Desember 8, 2024, dari Sentiment : <https://www-sentiment-io.translate.goog/how-many-teens-use-social-media>
- Cheng, C., Lau, Y. ching, Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. In *Addictive Behaviors* (Vol. 117). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- Chyquitita, T. (2024). Mengurai Fenomena FoMo dikalangan Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3763-3771. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i47406>
- Coombs, R. H., & Howatt, W. A. (2005). *The Addiction Counselor's Desk Reference*. John Wiley & Sons, Inc.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2008). *The Revised NEO Pesonality Inventory*. Sage Publications
- Dewi, A. R. (2022). *Kecanduan Bermedia Sosial dapat Mengurangi Kualitas Hidup, Kamu Peru Social Media Detox*. Dipetik Desember 18, 2024, dari Kementerian Keuangan: <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/Kecanduan-Bermedia-Sosial-dapat-Mengurangi-Kualitas-Hidup-Kamu-Peru-Social-Media-Detox>
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2020). *Rekap Laporan Kunjungan Kesehatan Jiwa tahun 2020*.
- Elda, S. (2024). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengurangi Dampak Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Madani: Journal of Islamic Education*, 1(1), 9-15.
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and *fear of missing out* as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive behaviors*, 105, 106335.

- Evelin, O. (2022). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMA N 15 Padang (*Doctoral dissertation*, Universitas Andalas).
- Fathadhika, S. (2018). *Social media engagement* sebagai mediator antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208-215.
- Fatiya. (2022). Siswa MAN 2 HSU Diperbolehkan Bawa HP ke Sekolah Untuk Kepentingan Tertentu. Dipetik Mei 15, 2025, dari Kemenag: <https://kalsel.kemenag.go.id/berita/567288/Siswa-MAN-2-HSU-diperbolehkan-bawa-HP-ke-Sekolah-untuk-kepentingan-tertentu>
- Fatmawati, R., Nelisa, M., & Habiburrahman. (2021). *Ide Kreatif Makerspace di Perpustakaan*. Jakarta: IKAPI.
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238–248.
- Fazria, N., Firman, Netrawati. (2024). *Fear of Missing Out (FOMO)* pada Remaja Pengguna Media Sosial: Studi Pendahuluan. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 2(3), 96-107. <https://doi.org/10.47233/jpdsk.v2i3>
- Febrina, C., & Mariyana, R. (2021). Hubungan Karakteristik Remaja Dengan Tingkat Kecanduan Gadget di Kota Bukittinggi. *Real in Nursing Journal*, 3(3), 174-183.
- Filibiana, N. D., Doddy, D., & Wibowo, H. (2023). *Fear Of Missing Out* dan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Awal Proyeksi. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 18, Issue 2).
- Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis dan Ekonomi Indonesia (JABEI)*, 3(2), 30-34. <https://doi.org/10.30630/jabei.v3i2.237>
- Gainau, M. B. (2021). *Psikologi anak*. PT Kanisius.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction. *Education and Health*, 35(3), 45-52.
- Harahap, M. A., & Adeni, S. (2020). Tren penggunaan media sosial selama pandemi di indonesia. *Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 7(2), 13-23.

- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Hasifah, H., Nurafriani, N., & Ratna, R. (2022). Faktor determinan penggunaan sosial media pada Komunitas Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(1), 1-6.
- <https://doi.org/10.1080/23727810.2019.1586419>
<https://doi.org/10.51544/jlmk.v6i1.2440>
- Indra, I. M., & Ika C. (2019). *Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Ismi, A., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction dan FoMO (Fear of Missing Out). *Jurnal Sosialisasi*, 9(3), 92-101.
- Jannah, M., Alfandi, R., & Novitayani, S. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(2).
- Julianingsih, T., & Damayanti, I. (2022). Locus of Control, FOMO, Kecenderungan Kecanduan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 336-346.
- Jumrianti, F. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Psychological Well-being Pada Remaja (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau*).
- Kemendagri. (2021). *Media sosial sarana untuk menstimulasi literasi dalam masyarakat*. Dipetik September 20, 2024, dari perpustakaan Kemendagri: <https://perpustakaan.kemendagri.go.id/2021/12/media-sosial-sarana-untuk-menstimulasi-literasi-dalam-masyarakat/>.
- Kemenkes RI. (2023). *Kategori Usia Remaja*. Dipetik Desember 3, 2024, dari Ayo Sehat.Kemkes.go.id : <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Khairina, N., Rahmawati, D. S. R., & Indriani, F. (2024). Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat *Fear of Missing Out* (FoMO). *Flourishing Journal*, 4(7), 296-303.
- Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja. 7, 2143–2152.

- Khan, G. F. (2017). *Social Media for Government: A Practical Guide to Understanding, Implementing, and Managing Social Media Tools in the Public Sphere*. Singapura: Springer Nature Singapore.
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesepian?. *JCA of Psychology*, 3(01).
- Kurniawan, R. (2024). Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa di Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(4), 132-140.
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). *Validation of online fear of missing out (On-FoMO) scale in Indonesian Version*. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1-10.
- Kusaini, U. N., Wulandari, L., Guk, R. R. G., Cahya, B. D. I., regilsa, M., & Ferdiansyah, M. (2024). Perilaku fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa pengguna tiktok. *Innovative: Journal of Social Science research*, 4(3), 5104-5114.
- Kusumawati, S., & Matadjo, A. A. D. (2022). Lama Bergadget Meningkatkan Resiko Adiksi Internet pada Anak Disabilitas Intelektual. *Jurnal Kesehatan Islam: Islamic Health Journal*, 11.
- Lay, T. A., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja: Adakah peran *fear of missing out*?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 605-615.
- Luo, T., Qin, L., Cheng, L., Wang, S., Zhu, Z., Xu, J., & Liao, Y. (2021). *Determination the cut-off point for the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS): Diagnostic contribution of the six criteria of the components model of addiction for social media disorder*. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 281-290.
- Martin, E. S. B., Matsumoto, M., & Hikosaka, O. (2010). *Dopamine in Motivational Control: Rewarding, Aversive, and alerting*. Amerika Serikat: PubMed Central.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Maslukha, k., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). Kecanduan media sosial pada remaja : Bagaimana peran *fear of missing out*?. *JIWA: jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1).

- Maulinda, N. D., & Priasmoro, D. P. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 106-113.
- Mawuntu, G. J. T. (2022). Hubungan Perilaku Narsisme dengan Kecanduan Media Sosial.
- Mayasari, F. (2022). Etnografi Virtual Fenomena Cancel Culture dan Partisipasi Pengguna Media terhadap Tokoh Publik di Media Sosial. *Journal of Communication and Society*, 1(01), 27-44. <https://doi.org/10.55985/jocs.v1i01.15>
- Mayasari, F., & Nurrahmi, N. Menilik Fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau. *Komunikasiana: Journal of Communication Studies*, 5(2), 75-86.
- McGinnis, P. (2020). *FOMO—Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Muftisany, H. (2020). *Turn Right: Seri Motivasi Remaja*. Karanganyar: Smart Media Prima.
- Mukhlis. (2025). Mau Tahu cara Membatasi Penggunaan Handphone (HP) pada Siswa saat Proses Pembelajaran Berlangsung? Ikuti Tips dan Trik Berikut! Dipetik mei 15, 2025, dari Sastrapuna: <https://www.sastrapuna.com/2025/01/mau-tahu-cara-membatasi-penggunaan.html?m=1>
- Nafisa, S., & Salim, I. K. (2022). Hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(1), 44-48.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian* (P. Lestari, Ed.; 5th ed.). Salemba Medika. <http://www.penerbitsalemba.com>
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Deepublish.
- Pahlevi, R. (2022). *Penetrasi Internet di Indonesia di Kalangan Remaja Teritinggi di Indonesia*. Dipetik Desember 18, 2024, dari Databoks:

<https://databoks.katadata.co.id/Penetrasi-Internet-di-Indonesia-di-Kalangan-Remaja-Teritinggi-di-Indonesia>

Panggabean, A. D. (2024). *Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024*. Dipetik Desember 08, 2024, dari Radio Republik Indonesia: <https://www.rri.co.id/ipitek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>

Permata, N., Putri, D., & Sumaryanti, I. U. (2023). Hubungan Loneliness dengan Adiksi Media Sosial pada Emerging Adulthood Pengguna Tiktok Kota Bandung. 299–306.

Potter & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan, Edisi 7 Buku 1*. Jakarta : Salemba Medika

Prabowo, C. X., & Dewi, F. I. R. (2021, August). The correlation between *fear of missing out* and subjective well-being among young adulthood. In *International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities* (ICEBSH 2021) (pp. 1431-1436). Atlantis Press.

Praditha, K. S. G., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa: Literature Review. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 2506-2524.

Prambayu, I., & Dewi, M. S. (2019). Adiksi Internet pada Remaja. *Tazkiya: Jurnal os Psychology*, 7(1).

Pratiwi, A., Fazriani, A., & Tangerang, D. S. Y. (2020). Hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1-13.

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.

Purbohastuti, A. W. (2019). Perilaku Mahasiswa terhadap sosial media. *Sains: Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 11(2), 237-253.

Purwandini, A. P., Syafitri, E. N., Widayanti, R. W., & Wiyani, C. (2023). Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tik Tok dengan Tingkat Stress pada Siswa SMA Kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. *SBY Proceeding*, 2023, 2.1 : 83-94.

- Putri, A. C. A. S., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). Dukungan sosial dan kecenderungan kecanduan media sosial pada Gen Z.
- Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan fomo dengan adiksi media sosial pada mahasiswa pengguna instagram di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 525-532.
- Putri, S. C. R., & Fahmawati, Z. N. (2024). Pengaruh Self Control dan *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap Adiksi Media Sosial pada Generasi Z. Al-Isyraq: *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(2), 449-464.
- Putri, U. A. G., Hurriyati, E. A., & Hassanbasry, M. V. (2023). *Fear of missing out* (FOMO) and Instagram social media addiction among early adulthood. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 426, p. 01032). EDP Sciences.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456-461.
- Rahayu, F. S., Kristiani, L., & Wersemetawar, S. F. (2019). Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Sosial Remaja di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. In *Prosiding SEMNAS INOTEK (Seminar Nasional Inovasi Teknologi)* (Vol. 3, No. 1, pp. 039-046).
- Rahmah, S. (2024). Edukasi Penyuluhan Penggunaan Media Sosial dengan Tepat pada Remaja Awal Desa Singajaya Kecamatan Cihampes. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat: UIN Sunan Gunung Djati*, 4(5).
- Rofiana, M., Yarni, L., Rahmi, A., & Syam, H. (2023). Penerapan Strategi Self Management Melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa di MAN 4 Agam. *Journal on Education*, 5(3), 6305–6313. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1406>
- Rosita, T., & Irmayanti, R. (2024). Gambaran Umum Perilaku Ketergantungan Instagram Terhadap Siswa tingkat X SMK Negeri 2 Cimahi. *Fokus: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(1), 68-77.
- Sabrina, R. (2024). Penggunaan media sosial dan fenomena *fear of missing out* di kalangan siswa SMA IT Persis Palu. *Jornal of Islamic Community and Development*, 3(2), 96-107.

- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 8(4).
- Santrock, J. W., (2012). Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid I. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Saputra, E. D., Achmadi, S., & Ariwibisono, F. X. (2023). Sistem Pakar Aplikasi Pendeteksi Kecanduan Game Online Berbasis Android Dengan Menggunakan Metode Certainty Factor. *JATI*, 7(1), 922-927.
- Sari, Y. (2024). Perkembangan Identitas Remaja Mencari Jati Diri di Era Digital. *Circle Archive*, 1(4).
- Sarwono, S., W. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Savitri, E. N. A., & Suprihatin, T. (2021). Peran kontrol diri dan fear of missing out (FoMO) terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa. *Psisula: Prosiding berkala Psikologi*, 3, 336-346.
- Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online *fear of missing out* inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 20-29.
- Setyawan, D. A. (2022). *Buku Ajar Statistika Kesehatan Analisis Bivariat Pada Hipotesis Penelitian* (Issue July). Tahta Media Grup.
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap *Fear of Missing Out* pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 127-138. <https://doi.org/10.26740/jppt.v10n2.p127-138>
- Sirait, R., & Triwahyuni, P. (2024). hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Akademi Keperawatan Surya Nusantara. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 541-555. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10553>
- Social, W. A. (2024). *Data Penggunaan Internet Indonesia*. Dipetik September 2024, 2024, dari We are Social: <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/>

- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumaryanti, I. U., Azizah, S., Diantina, F. P., & Nawangsih, E. (2020). Personality and social media addiction among college students. *In 2nd Social and Humaniora Research Syposium*. Atlantis Press.
- Sumaryati, I. U., Sirodj, D. A. N., & Gadama, M. (2024). Adaptasi Indonesia Bergen Social Media Addiction Scale Indonesia Bergen Social Media Addiction Scale Adaptation. *In Jurnal Psikogenesis*, 12(1), 10-18.
- Sumini, N. N., Nurajizah, N., & Indriani, M. (2018). Neuro-Lingusitic Programming (NLP) Based Counseling Sebagai Solusi Untuk Mereduksi Efek Fomo (*Fear Of Missing Out*) Pada Kecanduan Media Sosial. *Pros Online*, 109-116.
- Sunardi, H. P., & Irawaty, E. (2022). Hubungan Kecanduan Bermain Media Sosial Dengan Kedokteran Universitas Tarumanagara. 17, 58–64.
- Suryaningsih, s., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2021). Shyness dan Kecanduan Internet pada Mahasiswa. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 1(1).
- Suryosumunar, R., & Devitasari, A. (2023). Algoritma media sosial dan kecanduan digital: Perspektif psikologi remaja. *Jurnal Teknologi dan Perilaku Digital*, 6(3), 88–100.
- Syawalli, P. (2023). Hubungan Self esteem Dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh (*Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry*).
- Tandon, A., Kaur, P., Dhir, A., & Mäntymäki, M. (2020). Sleepless due to social media? Investigating problematic sleep due to social media and social media sleep hygiene. *Computers in human behavior*, 113, 106487.
- Taswiyah. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jawara: Jurnal Pendidikan Karakter*, 8(1).
- Tokii, A. S., Sinring, A., & Aryani, F. (2025). *Fear of Missing Out* (FOMO): Penyebab, Dampak, dan Penanganannya di Lingkungan Sekolah Menengah Atas. Ristekdik: *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 77-85.

- Tomczyk, L., & Solecki, R. (2019). *Problematic Internet Use and Protective Factors Related to Family and Free Time Activities among young People. Educational Sciences: Theory and Practice*, 19(3), 1-13.
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177-185.
- Wahyuningtyas, I., Hambali, IM., Muslihati. (2025). Profil Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2).
- Warella, V. W., & Pratikto, H. (2021). Kesenian dan Kecemasan sosial: Dapatkah menjadi prediktor kecanduan media sosial?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-13.
- Wati, O. D. S., Hotifah, Y., & Ramli, M. (2021). Pengembangan Panduan Teknik *Flooding* dalam Konseling *Behavioral* untuk Mereduksi *Fear of Missing Out* Siswa Sekolah Menengah Atas. *Buletin konseling Inovatif*, 1(2), 55-63.
- WHO. (2022). *Adolescent Health*. Dipetik September 28, 2024, dari WHO: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Wulan, N. Z., & Kiswantoro, A. (2023). Konseling Behavioristik Teknik Behavior Contract untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (TikTok) Siswa SMPN 3 Bae. 2(1), 54-61.
- Wulandari, D. (2021). Pengaruh Komunikasi Organisasi Terhadap Postingan Video Darbuka Pada Media Sosial Instagram Desywd (Studi Kasus Permainan Komunitas Darbuka di Banjarmasin. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB).
- Wulandari, R & Netrawati. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Yunfahnur, S., Farah Dineva, R., & Martina, M. (2022). Adiksi media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(3).
- Zahirah, N. H. (2024). *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Online Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).

- Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* (JPDK), 4(3), 1103-1109.
- Zaidhan, E., Aisi, F. M., & R, M. T. R. (2023). *Social Anxiety Pada Mahasiswa Yang Mengalami Adiksi Media Sosial*. 1(2022), 305–316.
- Zanah, F. N., R. W. (2020). Peran kesepian dan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 9(No. 2), 286–301.
- Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., & Wu, X. (2022). Risk Factors Associated With Social Media Addiction: An Exploratory Study. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>

