

PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA REMAJA

Muhammad Usamah Asyaddulloh¹, Diana Ispiana Putri², Imroatul Mahsunah³, Dwi Fatimah Azzahra Wibowo⁴, Nursyifa Irina Putri⁵

UIN Suska Riau

Email: muhammadusamahasyaddulloh@gmail.com¹, dianaispiana04@gmail.com², iroh907@gmail.com³, dwifatimah665@gmail.com⁴, nursyifairinap26@gmail.com⁵

Abstrak

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena psikologis yang semakin banyak dialami remaja di era digital akibat perkembangan teknologi informasi dan penggunaan media sosial yang intensif. FoMO ditandai dengan munculnya rasa takut tertinggal informasi, aktivitas, maupun pengalaman sosial yang dimiliki orang lain. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, seperti meningkatnya kecemasan, stres, rendahnya kepercayaan diri, gangguan konsentrasi belajar, hingga menurunnya kualitas interaksi sosial di dunia nyata. Remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami FoMO karena berada pada fase perkembangan identitas diri dan memiliki kebutuhan tinggi untuk diterima dalam lingkungan sosial. Dalam konteks tersebut, bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu remaja mengatasi dampak negatif FoMO melalui pendekatan preventif, kuratif, dan pengembangan diri. Penelitian ini menggunakan metode library research atau studi kepustakaan dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah berupa jurnal, buku, artikel akademik, dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan FoMO dan layanan bimbingan serta konseling. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai bentuk-bentuk FoMO pada remaja serta strategi layanan konseling yang relevan dalam penanganannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling mampu membantu remaja dalam mengembangkan kontrol diri, meningkatkan literasi digital, membangun konsep diri positif, serta mengurangi ketergantungan terhadap media sosial. Layanan yang dapat diterapkan meliputi layanan informasi, konseling individu, konseling kelompok, bimbingan kelompok, dan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT). Selain itu, kolaborasi antara guru BK, orang tua, dan lingkungan sekolah juga menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan mental remaja di era digital. Dengan demikian, bimbingan dan konseling memiliki kontribusi signifikan dalam membantu remaja menghadapi tantangan psikologis akibat FoMO sehingga tercipta perkembangan pribadi dan sosial yang lebih sehat.

Kata Kunci: Berinai Curi, Nilai Etika, Degradasi Budaya, Adat Melayu.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, khususnya pada kalangan remaja. Kehadiran internet dan media sosial memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, serta menjalin hubungan sosial tanpa dibatasi ruang dan waktu. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja modern. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menjadikan remaja semakin bergantung pada interaksi digital sebagai sarana pemenuhan kebutuhan sosial dan emosional mereka (Santrock, 2019).

Penggunaan media sosial memang memberikan berbagai manfaat positif, seperti memperluas jaringan komunikasi, mempermudah akses informasi, dan meningkatkan kreativitas remaja. Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial secara berlebihan juga dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis. Salah satu fenomena yang

berkembang pada remaja saat ini adalah Fear of Missing Out (FoMO). FoMO merupakan kondisi psikologis berupa rasa takut tertinggal pengalaman, informasi, maupun aktivitas sosial yang dianggap menarik oleh orang lain. Individu yang mengalami FoMO cenderung memiliki dorongan kuat untuk terus terhubung dengan media sosial agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sosialnya (Przybylski et al., 2013).

Fenomena FoMO semakin meningkat seiring dengan tingginya aktivitas digital pada kalangan remaja. Remaja berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri, kebutuhan akan pengakuan sosial, dan keinginan untuk diterima dalam kelompok sebaya. Kondisi tersebut membuat remaja lebih rentan mengalami tekanan sosial akibat perbandingan diri dengan orang lain di media sosial. Ketika melihat unggahan mengenai pencapaian, gaya hidup, atau aktivitas teman sebaya, remaja sering merasa kehidupannya kurang menarik dibandingkan orang lain sehingga memunculkan rasa cemas, iri, bahkan rendah diri (Abel, Buff, & Burr, 2016).

FoMO tidak hanya berdampak pada kondisi emosional remaja, tetapi juga memengaruhi kehidupan akademik dan sosial mereka. Remaja yang mengalami FoMO cenderung sulit mengontrol penggunaan smartphone dan media sosial. Mereka sering memeriksa notifikasi secara berulang, menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial, serta mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Akibatnya, produktivitas belajar menurun dan kualitas interaksi sosial di dunia nyata menjadi terganggu (Zahra & Anoraga, 2021).

Selain itu, FoMO juga dapat memicu munculnya kecanduan media sosial dan gangguan kesehatan mental lainnya, seperti kecemasan, stres, gangguan tidur, hingga depresi. Ketergantungan terhadap validasi sosial di media digital membuat remaja merasa harus selalu mengikuti tren dan aktivitas lingkungan sekitarnya. Jika kondisi ini terus dibiarkan, maka perkembangan pribadi dan sosial remaja dapat terganggu secara signifikan (Young, 2017).

Melihat berbagai dampak negatif tersebut, diperlukan upaya yang tepat untuk membantu remaja dalam menghadapi dan mengatasi FoMO. Salah satu layanan yang memiliki peran strategis dalam membantu perkembangan psikologis remaja adalah bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu agar mampu memahami diri, mengembangkan potensi, serta menyelesaikan permasalahan yang dihadapi secara optimal (Tohirin, 2015).

Dalam konteks FoMO, layanan bimbingan dan konseling memiliki fungsi preventif, kuratif, dan developmental. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, membantu siswa mengembangkan kontrol diri, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun kemampuan coping terhadap tekanan sosial digital. Melalui layanan konseling individu maupun kelompok, siswa dapat diarahkan untuk memahami dampak FoMO dan mengembangkan pola pikir yang lebih positif terhadap penggunaan media sosial (Yusuf & Nurihsan, 2016).

Pendekatan konseling seperti Cognitive Behavior Therapy (CBT) juga dapat diterapkan untuk membantu remaja mengubah pola pikir irasional yang menyebabkan kecemasan sosial akibat FoMO. Pendekatan ini membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir rasional, pengendalian diri, dan manajemen emosi sehingga mereka mampu menggunakan media sosial secara lebih sehat dan seimbang (Corey, 2017).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa fenomena Fear of Missing Out (FoMO) menjadi salah satu tantangan psikologis yang penting untuk diperhatikan pada kalangan remaja di era digital. Oleh karena itu, peran bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam membantu remaja mengatasi FoMO agar tercipta perkembangan pribadi, sosial, dan akademik yang lebih optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode library research atau studi kepustakaan. Metode penelitian kepustakaan merupakan suatu teknik penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian guna memperoleh data dan informasi secara teoritis (Sugiyono, 2019). Penelitian ini berfokus pada kajian mengenai peran bimbingan dan konseling dalam mengatasi Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja melalui analisis berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan fenomena tersebut.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan hasil penelitian terdahulu yang membahas mengenai Fear of Missing Out (FoMO), kesehatan mental remaja, penggunaan media sosial, serta layanan bimbingan dan konseling. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku-buku psikologi perkembangan, teori bimbingan dan konseling, serta literatur lain yang mendukung pembahasan penelitian (Yusuf & Nurihsan, 2016).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui proses dokumentasi dan penelusuran literatur dari berbagai sumber akademik, baik cetak maupun digital. Peneliti mengidentifikasi sumber-sumber yang relevan dengan tema penelitian, kemudian melakukan klasifikasi berdasarkan fokus pembahasan, seperti konsep FoMO, karakteristik remaja, dampak penggunaan media sosial, serta strategi layanan bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan psikologis remaja.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif. Analisis dilakukan dengan cara membaca, memahami, membandingkan, dan menginterpretasikan berbagai teori serta hasil penelitian yang berkaitan dengan topik penelitian. Selanjutnya, data disusun secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai bentuk-bentuk FoMO pada remaja dan peran layanan bimbingan serta konseling dalam mengatasinya (Przybylski et al., 2013).

Melalui pendekatan library research, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran teoritis yang mendalam mengenai pentingnya layanan bimbingan dan konseling dalam membantu remaja menghadapi tantangan psikologis akibat perkembangan teknologi digital dan penggunaan media sosial yang semakin intensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian literatur dari berbagai jurnal, buku, dan penelitian terdahulu, ditemukan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) merupakan salah satu permasalahan psikologis yang cukup dominan dialami remaja pada era digital. Fenomena ini muncul akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial yang mendorong remaja untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial di dunia maya. Remaja yang mengalami FoMO cenderung memiliki rasa takut tertinggal informasi, tren, pengalaman, maupun aktivitas yang dilakukan oleh orang lain di media sosial (Przybylski et al., 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja menjadi kelompok yang paling rentan mengalami FoMO karena berada pada tahap perkembangan pencarian identitas diri dan memiliki kebutuhan besar terhadap penerimaan sosial dari lingkungan sekitarnya. Penggunaan media sosial yang berlebihan membuat remaja sering membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Kondisi tersebut memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, kecemasan sosial, hingga rendahnya rasa percaya diri (Abel, Buff, & Burr, 2016).

Kajian juga menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan yang erat dengan intensitas penggunaan smartphone dan media sosial. Remaja yang mengalami FoMO cenderung memeriksa media sosial secara berulang, sulit melepaskan diri dari gadget, serta merasa cemas ketika tidak memperoleh akses internet atau tidak mengetahui informasi

terbaru. Kebiasaan tersebut menyebabkan munculnya perilaku adiktif terhadap media sosial dan menurunkan kemampuan kontrol diri (Young, 2017).

Selain berdampak pada kondisi psikologis, FoMO juga memengaruhi aspek akademik dan sosial remaja. Dalam bidang akademik, remaja yang mengalami FoMO cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar, kesulitan mengatur waktu, serta menurunnya produktivitas akademik karena perhatian mereka lebih banyak terfokus pada media sosial. Sementara itu, dalam aspek sosial, FoMO menyebabkan interaksi langsung dengan lingkungan sekitar menjadi berkurang karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu di dunia digital (Zahra & Anoraga, 2021).

Hasil kajian selanjutnya menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu remaja mengatasi FoMO. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan informasi mengenai penggunaan media sosial secara sehat dan bijak. Layanan ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kesehatan mental dan kehidupan sosial mereka (Tohirin, 2015).

Selain layanan informasi, konseling individu juga menjadi salah satu strategi yang efektif dalam membantu siswa yang mengalami FoMO. Dalam layanan ini, konselor membantu siswa memahami faktor penyebab kecemasan sosial yang dialaminya, meningkatkan kemampuan kontrol diri, serta membangun konsep diri yang positif. Melalui proses konseling, siswa diarahkan untuk lebih fokus pada pengembangan potensi diri dibandingkan terus membandingkan kehidupannya dengan orang lain di media sosial (Corey, 2017).

Layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok juga dinilai efektif dalam membantu remaja mengurangi FoMO. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan belajar mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal secara langsung. Kegiatan kelompok membantu remaja memahami bahwa kehidupan sosial tidak hanya dibangun melalui media digital, tetapi juga melalui interaksi nyata dengan lingkungan sekitar (Yusuf & Nurihsan, 2016).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dapat membantu mengurangi gejala FoMO pada remaja. Pendekatan ini membantu siswa mengidentifikasi pola pikir irasional yang menyebabkan kecemasan sosial, seperti keyakinan bahwa mereka harus selalu mengikuti aktivitas orang lain agar diterima lingkungan sosial. CBT membantu siswa membangun pola pikir yang lebih rasional, meningkatkan self-control, dan mengembangkan kemampuan coping terhadap tekanan sosial di media digital (Corey, 2017).

Selain peran guru BK, dukungan keluarga dan lingkungan sekolah juga menjadi faktor penting dalam mengatasi FoMO pada remaja. Orang tua yang memberikan pengawasan terhadap penggunaan gadget dan membangun komunikasi yang baik dengan anak dapat membantu mengurangi ketergantungan remaja terhadap media sosial. Lingkungan sekolah yang mendukung literasi digital dan kesehatan mental juga membantu siswa menggunakan teknologi secara lebih sehat dan bertanggung jawab.

Berdasarkan hasil kajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa FoMO merupakan permasalahan psikologis yang dipengaruhi oleh tingginya penggunaan media sosial pada remaja. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu remaja mengembangkan kontrol diri, meningkatkan kesehatan mental, serta membangun pola penggunaan media sosial yang lebih seimbang dan positif...

Pembahasan

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena psikologis yang berkembang pesat pada era digital akibat meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja. FoMO menggambarkan kondisi ketika individu merasa takut tertinggal informasi, aktivitas, atau

pengalaman yang dimiliki orang lain sehingga mendorong individu untuk terus terhubung dengan media sosial. Fenomena ini semakin banyak terjadi pada remaja karena pada fase perkembangan tersebut individu memiliki kebutuhan tinggi terhadap penerimaan sosial dan pengakuan dari lingkungan sebaya (Santrock, 2019).

Remaja pada dasarnya berada dalam tahap perkembangan emosional dan sosial yang masih belum stabil. Pada masa ini, remaja cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap kehidupan orang lain. Kehadiran media sosial memberikan ruang yang luas bagi remaja untuk melihat aktivitas teman sebaya secara terus-menerus. Namun, kondisi tersebut juga memunculkan perilaku membandingkan diri dengan orang lain yang pada akhirnya memicu rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Ketika remaja melihat pencapaian, gaya hidup, atau popularitas orang lain di media sosial, mereka sering merasa tertinggal dan mengalami kecemasan sosial (Przybylski et al., 2013).

FoMO memiliki hubungan yang erat dengan rendahnya kontrol diri pada remaja. Individu yang mengalami FoMO cenderung sulit membatasi penggunaan media sosial dan terus memeriksa smartphone untuk mengetahui informasi terbaru. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan ketergantungan digital yang berdampak pada kehidupan sehari-hari. Banyak remaja menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial sehingga mengurangi waktu belajar, waktu istirahat, dan interaksi sosial secara langsung. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kualitas kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, gangguan tidur, hingga depresi (Young, 2017).

Selain berdampak pada kesehatan mental, FoMO juga memengaruhi aspek akademik remaja. Tingginya intensitas penggunaan media sosial menyebabkan konsentrasi belajar menurun karena perhatian siswa lebih banyak terfokus pada notifikasi dan aktivitas digital. Remaja yang mengalami FoMO sering kali kesulitan mengatur waktu dan kurang disiplin dalam menyelesaikan tugas akademik. Akibatnya, prestasi belajar menjadi menurun dan produktivitas akademik terganggu (Zahra & Anoraga, 2021).

Dalam menghadapi fenomena tersebut, layanan bimbingan dan konseling memiliki posisi yang sangat penting dalam membantu remaja mengatasi dampak negatif FoMO. Bimbingan dan konseling berfungsi sebagai proses bantuan yang bertujuan membantu individu memahami diri, mengembangkan potensi, serta menyelesaikan masalah secara optimal (Tohirin, 2015). Melalui layanan BK, siswa dapat memperoleh pendampingan dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

Salah satu peran utama bimbingan dan konseling adalah fungsi preventif. Fungsi ini dilakukan melalui pemberian layanan informasi mengenai penggunaan media sosial secara sehat dan bijak. Guru BK dapat memberikan edukasi tentang dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan, pentingnya manajemen waktu, serta cara menjaga kesehatan mental di era digital. Edukasi tersebut penting agar remaja memiliki pemahaman yang baik mengenai risiko FoMO dan mampu menggunakan media sosial secara lebih terkontrol.

Selain fungsi preventif, layanan bimbingan dan konseling juga memiliki fungsi kuratif melalui konseling individu dan konseling kelompok. Konseling individu membantu siswa mengidentifikasi penyebab kecemasan sosial yang dialami serta membantu mereka membangun konsep diri yang positif. Dalam proses konseling, konselor membantu siswa memahami bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh jumlah likes, followers, atau popularitas di media sosial. Pendekatan ini penting untuk meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (Corey, 2017).

Konseling kelompok dan bimbingan kelompok juga efektif dalam membantu remaja mengatasi FoMO. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya. Kegiatan kelompok membantu siswa

mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal, empati, dan keterampilan sosial secara langsung. Dengan demikian, remaja tidak hanya bergantung pada interaksi digital, tetapi juga mampu membangun hubungan sosial yang sehat di lingkungan nyata (Yusuf & Nurihsan, 2016).

Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) menjadi salah satu strategi konseling yang efektif dalam menangani FoMO pada remaja. CBT membantu siswa mengidentifikasi pola pikir negatif dan irasional yang memicu kecemasan sosial. Misalnya, keyakinan bahwa mereka harus selalu mengikuti semua aktivitas sosial agar diterima oleh lingkungan. Konselor kemudian membantu siswa mengganti pola pikir tersebut dengan pemikiran yang lebih rasional dan positif. Melalui pendekatan ini, siswa dapat meningkatkan kemampuan self-control, manajemen emosi, dan coping strategy terhadap tekanan sosial digital (Corey, 2017).

Keberhasilan layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi FoMO juga memerlukan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekolah. Orang tua memiliki peran penting dalam mengawasi penggunaan gadget dan membangun komunikasi yang terbuka dengan anak. Pengawasan yang baik dapat membantu remaja membatasi penggunaan media sosial secara berlebihan. Selain itu, sekolah perlu menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa melalui program literasi digital, penguatan pendidikan karakter, dan kegiatan sosial yang mendorong interaksi langsung antar siswa.

Dengan demikian, fenomena FoMO pada remaja tidak dapat dipandang sebagai masalah sederhana karena memiliki dampak yang cukup besar terhadap perkembangan psikologis, sosial, dan akademik siswa. Oleh sebab itu, layanan bimbingan dan konseling menjadi salah satu upaya strategis dalam membantu remaja menghadapi tantangan kehidupan digital secara sehat, bijak, dan seimbang.

KESIMPULAN

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena psikologis yang berkembang pada remaja sebagai dampak dari tingginya penggunaan media sosial di era digital. FoMO ditandai dengan rasa takut tertinggal informasi, aktivitas, maupun pengalaman sosial yang dimiliki orang lain sehingga mendorong remaja untuk terus terhubung dengan media sosial. Kondisi tersebut menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti kecemasan sosial, rendahnya kontrol diri, gangguan konsentrasi belajar, penurunan kualitas interaksi sosial, hingga terganggunya kesehatan mental remaja (Przybylski et al., 2013).

Remaja menjadi kelompok yang paling rentan mengalami FoMO karena berada pada fase perkembangan pencarian identitas diri dan memiliki kebutuhan tinggi terhadap penerimaan sosial dari lingkungan sebaya. Intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan membuat remaja cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga memunculkan rasa tidak puas, rendah diri, dan ketergantungan terhadap validasi sosial digital (Abel, Buff, & Burr, 2016).

Bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja mengatasi FoMO melalui fungsi preventif, kuratif, dan developmental. Layanan informasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, konseling individu, konseling kelompok, serta pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dapat membantu siswa meningkatkan kontrol diri, membangun konsep diri positif, dan mengembangkan kemampuan coping terhadap tekanan sosial digital (Corey, 2017).

Selain itu, keberhasilan penanganan FoMO juga memerlukan kerja sama antara guru bimbingan dan konseling, orang tua, dan lingkungan sekolah dalam menciptakan budaya digital yang sehat. Dukungan keluarga dan lingkungan pendidikan sangat diperlukan agar remaja mampu menggunakan teknologi secara lebih bijak, seimbang, dan bertanggung jawab.

Dengan demikian, peran bimbingan dan konseling sangat strategis dalam membantu remaja menghadapi tantangan psikologis akibat perkembangan teknologi dan media sosial. Melalui layanan yang tepat, remaja diharapkan mampu mengelola penggunaan media sosial secara sehat sehingga perkembangan pribadi, sosial, dan akademiknya dapat berlangsung secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J., Buff, C., & Burr, S. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Cengage Learning.
- Nasrullah, Rulli. (2017). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Siosoteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Prayitno & Amti, Erman. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tohirin. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Uno, Hamzah B. (2016). *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Winkel, W. S., & Hastuti, Sri. (2017). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Young, K. S. (2017). *Internet Addiction*. New York: Wiley.
- Yusuf, Syamsu, & Nurihsan, A. Juntika. (2016). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zahra, F., & Anoraga, P. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 115–123.