

# Kebutuhan Akan Afiriasi Daring dan Kaitannya dengan Kecenderungan FOMO pada Remaja Masa Kini

Novi Damayanti Paling Runggih, Abira Zirly Syafani, Evanya Nadya Lumenta  
Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

## Article Info

### Article history:

Received December 14, 2025  
Revised January 20, 2026  
Accepted February 13, 2026

### Keywords:

Kebutuhan afiriasi daring  
FoMo  
Remaja  
Media sosial  
Psikologi digital

### Copyright holder:

© Author/s (2026)

### How to cite:

Runggih, N. D. P., Syafani, A. Z., & Lumenta, E. N. (2026). Kebutuhan Akan Afiriasi Daring dan Kaitannya dengan Kecenderungan FOMO pada Remaja Masa Kini. *Journal of Multidisciplinary Learning*, 1(1), 21–31. <https://doi.org/10.63203/0321049900>

### Published by:

Asosiasi Asesmen Pendidikan

### Corresponding Author:

Novi Damayanti Paling Runggih  
Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia  
Email: [Novidpr@gmail.com](mailto:Novidpr@gmail.com)

## ABSTRAK

Dalam era digital, media sosial menjadi sarana utama remaja dalam membangun identitas sosial dan mencari validasi. Kebutuhan afiriasi daring—berupa pencarian perhatian dan pengakuan melalui platform digital—diperkirakan berperan dalam munculnya *Fear of Missing Out* (FoMo), yaitu kecemasan kehilangan informasi atau pengalaman sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kebutuhan afiriasi daring dan FoMo pada remaja pengguna media sosial di SMP Negeri 26 Tangerang. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei terhadap 24 siswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan dianalisis dengan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebutuhan afiriasi daring dan tingkat FoMo. Temuan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan literasi digital, strategi intervensi pendidikan, serta upaya kesehatan mental untuk mendukung kesejahteraan remaja di era media sosial.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## 1. PENDAHULUAN

Afiriasi daring merujuk pada dorongan individu untuk mendapatkan validasi sosial melalui interaksi digital. Dalam konteks ini, Self-Determination Theory yang dikembangkan oleh Ryan & Deci (2017) menegaskan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis utama, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Keterhubungan sosial dalam dunia digital mendorong individu untuk mencari pengakuan dan interaksi melalui media sosial sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan psikologis tersebut. Penelitian lain oleh Azizah et al. (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO seseorang, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami kecanduan media sosial, khususnya Instagram. Hal ini sejalan dengan temuan Bright & Logan (2018) yang mengaitkan FOMO dengan kelelahan akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Sejalan dengan teori tersebut, *Fear of Missing Out* (FOMO) Theory yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013) menjelaskan bagaimana individu mengalami kecemasan karena takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap berharga. Budaya interaksi digital yang terus berkembang memperparah fenomena ini, membuat individu merasa perlu untuk selalu terhubung dan mengikuti tren di media sosial agar tidak kehilangan kesempatan sosial.

Di sisi lain *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang menggambarkan kecemasan individu akan tertinggal dari pengalaman sosial yang berlangsung di lingkungan mereka. Oberst et al. (2017)

mengidentifikasi bahwa FOMO memperkuat kebiasaan memeriksa media sosial secara berulang kali, yang sering kali berujung pada ketergantungan terhadap smartphone dan peningkatan konsumsi media digital yang berlebihan. Ketergantungan terhadap media sosial sebagai bentuk afirmasi digital semakin meningkat, terutama di kalangan remaja. Stein et al. (2021) menemukan bahwa individu dengan tingkat FOMO tinggi lebih cenderung mengalami ketergantungan terhadap smartphone, yang mengarah pada peningkatan penggunaan media sosial secara berlebihan. Pada saat yang sama, penelitian yang dilakukan oleh Valkenburg et al. (2022) menunjukkan bahwa remaja sangat sensitif terhadap umpan balik sosial daring, karena mereka berada dalam tahap pembentukan identitas diri. Validasi digital, seperti "likes" dan komentar positif, memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri mereka dan dapat berdampak pada tingkat kepercayaan diri mereka Social Feedback Sensitivity in Adolescents (Valkenburg et al., 2022) mengungkapkan bahwa remaja lebih fokus pada validasi sosial dibandingkan dengan tugas akademik mereka. Selain itu, Digital Dependency and Smartphone Use (Oberst et al., 2017) menunjukkan bahwa perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial dapat menyebabkan kesulitan dalam manajemen waktu dan konsentrasi belajar.

Kebutuhan akan validasi sosial dalam media daring berkaitan erat dengan Self-Determination Theory yang dikemukakan oleh Ryan & Deci (2000), di mana keterhubungan sosial menjadi faktor utama yang mendorong individu untuk terus berinteraksi di dunia digital. Ketergantungan pada validasi daring ini dapat berdampak pada kesejahteraan emosional seseorang, sebagaimana diungkapkan oleh Stein et al. (2021), yang menemukan bahwa individu yang terlalu bergantung pada umpan balik digital lebih rentan mengalami ketidakstabilan emosional, terutama jika ekspektasi mereka terhadap interaksi sosial tidak terpenuhi.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gonzales & Hancock (2011) menunjukkan bahwa jumlah interaksi positif yang diterima seseorang di media sosial berpengaruh terhadap persepsi diri mereka—semakin banyak umpan balik positif yang diterima, semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Kombinasi antara kebutuhan akan validasi sosial dan ketakutan akan kehilangan pengalaman sosial membuat remaja semakin aktif dalam dunia digital. Studi menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam cara individu mencari afirmasi daring berdasarkan gender. Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2017) mengidentifikasi bahwa keterhubungan sosial memengaruhi perilaku digital baik pada laki-laki maupun perempuan. Namun, penelitian Stein et al. (2021) menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih aktif dalam mencari validasi melalui interaksi sosial daring, sementara laki-laki lebih banyak terlibat dalam aspek kompetensi dan pencapaian digital.

Oberst et al. (2017) menjelaskan bahwa FOMO dapat bertindak sebagai mediator dalam keterlibatan media sosial dan kesejahteraan psikologis, yang berarti bahwa individu yang lebih sering berinteraksi secara daring akan memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami FOMO. Hal ini disebabkan oleh keinginan untuk tidak tertinggal dari pengalaman sosial yang berlangsung di lingkungan mereka, sehingga mereka semakin terdorong untuk mencari validasi melalui media sosial. Sejalan dengan itu, Barry et al. (2020) menemukan bahwa individu dengan kebutuhan afirmasi yang tinggi lebih rentan mengalami FOMO karena mereka terus berusaha mendapatkan perhatian dan pengakuan dalam interaksi sosial digital. Fenomena ini menciptakan siklus di mana semakin tinggi keterlibatan seseorang dalam dunia digital, semakin besar ketergantungan mereka terhadap umpan balik sosial. FOMO menjadi pendorong utama bagi individu untuk terus memeriksa media sosial mereka, karena mereka merasa bahwa kehilangan satu momen penting dapat memengaruhi posisi sosial mereka. Przybylski et al. (2013) memperkuat argumen ini dengan menjelaskan bahwa individu dengan FOMO tinggi memiliki kecenderungan untuk terus memantau aktivitas sosial agar tidak kehilangan informasi atau kesempatan penting, yang akhirnya memperkuat perilaku kompulsif dalam penggunaan media sosial.

Individu yang terlalu bergantung pada interaksi sosial daring sering kali merasa bahwa kehidupan mereka di dunia nyata tidak sebaik kehidupan yang mereka lihat di media sosial, yang pada akhirnya dapat menurunkan kepercayaan diri mereka dan menciptakan perasaan ketidakpuasan terhadap kehidupan nyata mereka. Hubungan antara kebutuhan afirmasi daring dan *Fear of Missing Out* (FOMO) sangat erat, karena keduanya berakar dari dorongan sosial individu untuk mendapatkan validasi dan merasa terhubung dengan lingkungan mereka. Banyak penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi prestasi akademik remaja. Tekanan sosial dari teman sebaya berkontribusi terhadap pencarian afirmasi daring dan munculnya FOMO. Social Feedback Sensitivity in Adolescents (Valkenburg et al., 2022) menunjukkan bahwa remaja sangat peka terhadap umpan balik sosial, termasuk tekanan dari kelompok sebaya mereka. Sementara itu, penelitian Przybylski et al. (2013) mengungkapkan bahwa individu yang merasa terisolasi dari pengalaman sosial sering kali mengalami FOMO, yang mendorong mereka untuk terus terlibat dalam media sosial agar tidak dianggap ketinggalan.

Sejalan dengan itu, Barry et al. (2020) menemukan bahwa individu dengan kebutuhan afirmasi yang tinggi lebih rentan mengalami FOMO karena mereka terus berusaha mendapatkan perhatian dan pengakuan dalam interaksi sosial digital. Fenomena ini menciptakan siklus di mana semakin tinggi keterlibatan seseorang dalam dunia digital, semakin besar ketergantungan mereka terhadap umpan balik sosial. FOMO menjadi pendorong utama bagi individu untuk terus memeriksa media sosial mereka, karena mereka merasa bahwa kehilangan satu momen penting dapat memengaruhi posisi sosial mereka. Przybylski et al. (2013) memperkuat argumen ini dengan

menjelaskan bahwa individu dengan FOMO tinggi memiliki kecenderungan untuk terus memantau aktivitas sosial agar tidak kehilangan informasi atau kesempatan penting, yang akhirnya memperkuat perilaku kompulsif dalam penggunaan media sosial. Ketergantungan pada validasi digital akibat FOMO dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Oberst et al. (2017) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami ketergantungan terhadap smartphone dan media sosial, yang mengarah pada peningkatan kecemasan dan stres.

Individu yang terlalu bergantung pada interaksi sosial daring sering kali merasa bahwa kehidupan mereka di dunia nyata tidak sebaik kehidupan yang mereka lihat di media sosial, yang pada akhirnya dapat menurunkan kepercayaan diri mereka dan menciptakan perasaan ketidakpuasan terhadap kehidupan nyata mereka. Social Feedback Sensitivity in Adolescents (Valkenburg et al., 2022) mengungkapkan bahwa remaja yang sering menerima umpan balik positif dalam media sosial lebih cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Namun, penelitian Digital Dependency and Smartphone Use (Oberst et al., 2017) menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap media sosial akibat pencarian validasi daring dapat menyebabkan perilaku impulsif dalam menggunakan smartphone, seperti sering mengecek notifikasi atau merasa cemas jika tidak terlibat dalam interaksi digital.

*Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan psikologis individu, terutama di kalangan remaja yang aktif menggunakan media sosial sebagai bagian dari kehidupan sosial mereka. penelitian oleh Rahmawati Latief (2024) yang menganalisis dampak perilaku FOMO di kalangan pengguna media sosial dan menemukan bahwa FOMO memiliki sebelas dampak negatif yang terutama memengaruhi remaja dan mahasiswa. Selain itu, Abel et al. (2016) mendefinisikan Online *Fear of Missing Out* (ON-FOMO) sebagai keinginan individu untuk tetap terkoneksi dengan apa yang dilakukan orang lain secara daring, yang sering kali berujung pada ketidakpuasan atau kecemasan sosial. Blackwell et al. (2017) menemukan bahwa individu dengan tingkat FOMO tinggi lebih rentan mengalami kecemasan dan ketidakpuasan diri akibat kebiasaan membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain yang tampak lebih menarik di media sosial. Oberst et al. (2017) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami ketergantungan terhadap smartphone dan media sosial, yang mengarah pada peningkatan kecemasan dan stress.

Ketika seseorang terus-menerus terpapar unggahan yang menunjukkan pencapaian, kesenangan, atau kehidupan sosial yang aktif, mereka mungkin merasa tertinggal dan mulai meragukan nilai kehidupan mereka sendiri. Lebih dari sekadar kecemasan sosial, Riordan et al. (2020) mengidentifikasi bahwa FOMO berkaitan dengan perilaku adiktif lainnya, seperti penggunaan smartphone yang berlebihan dan bahkan konsumsi alkohol sebagai bentuk pelarian dari tekanan sosial. Ketika individu merasa perlu selalu terhubung, mereka cenderung menghabiskan waktu berjam-jam memeriksa media sosial, merespons pesan dengan cepat, atau mengikuti setiap tren yang muncul, tanpa menyadari bahwa perilaku tersebut bisa berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Rozgonjuk et al. (2019) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas seseorang dalam menggunakan media sosial dan smartphone, semakin besar pula risiko mereka mengalami ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka sendiri.

Selain itu, individu yang sangat bergantung pada validasi digital sering kali kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Gonzales dan Hancock (2011) dalam Theory of Self-Concept menjelaskan bahwa banyaknya interaksi positif di media sosial dapat meningkatkan harga diri seseorang, karena mereka merasa dihargai dan diakui dalam lingkungan sosialnya. Namun, jika mereka menerima umpan balik negatif atau mengalami kurangnya keterlibatan sosial daring, mereka bisa merasa tidak berharga, mengalami stres, dan bahkan merasakan tekanan emosional yang lebih besar. Stein et al. (2021) menambahkan bahwa individu yang terlalu bergantung pada validasi digital lebih rentan mengalami ketidakstabilan emosional, terutama ketika ekspektasi mereka terhadap interaksi sosial tidak terpenuhi. Siklus ini menunjukkan bahwa semakin besar keinginan seseorang untuk mendapatkan validasi daring dan mengikuti tren sosial, semakin besar pula risiko mereka mengalami FOMO dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Menyadari bahwa kehidupan di media sosial sering kali hanya menampilkan versi terbaik seseorang dapat membantu individu mengurangi tekanan sosial yang mereka rasakan, serta memfokuskan perhatian mereka pada pengalaman nyata yang lebih bermakna di dunia offline.

Terdapat Perbedaan efek afirmasi daring dan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja dapat sangat bervariasi tergantung pada karakteristik individu dan pola penggunaan media sosial mereka. Self-Determination Theory yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000) menjelaskan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis utama, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Dalam konteks interaksi daring, keterhubungan sosial menjadi aspek yang paling dominan, karena remaja merasa perlu untuk membangun identitas dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan digital mereka.

Individu yang memiliki kebutuhan keterhubungan sosial yang lebih tinggi akan lebih aktif dalam mencari validasi melalui interaksi daring, yang sering kali tercermin dalam keinginan untuk mendapatkan lebih banyak "likes," komentar, dan apresiasi dari orang lain. Di sisi lain, Przybylski et al. (2013) menyoroti bahwa individu yang mengalami FOMO lebih cenderung mengalami kecemasan akibat tekanan untuk tetap terlibat dalam aktivitas sosial daring. FOMO muncul sebagai respons terhadap ketakutan tertinggal dari suatu pengalaman sosial, baik itu acara, tren, atau interaksi yang dianggap penting dalam komunitas digital mereka. Remaja yang mengalami FOMO

sering kali merasa perlu untuk terus memantau media sosial mereka secara konstan, memastikan bahwa mereka tidak melewatkan apa pun yang sedang terjadi. Hal ini dapat menyebabkan perilaku kompulsif dalam menggunakan smartphone dan media sosial, serta meningkatkan stres karena individu merasa harus selalu "hadir" secara digital untuk menjaga eksistensi sosial mereka.

Lebih lanjut, efek afirmasi daring dan FOMO dapat berdampak secara berbeda pada kesejahteraan psikologis remaja. Stein et al. (2021) menemukan bahwa individu yang terlalu bergantung pada validasi digital cenderung mengalami ketidakstabilan emosional, terutama ketika ekspektasi mereka terhadap interaksi sosial tidak terpenuhi. Ketika seseorang mengunggah suatu konten dan tidak mendapatkan respons yang mereka harapkan, mereka dapat merasa tidak dihargai atau kurang berarti, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri mereka. Sementara itu, penelitian Oberst et al. (2017) menunjukkan bahwa FOMO dapat menyebabkan peningkatan ketergantungan terhadap smartphone dan media sosial, yang dalam jangka panjang berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan, stres, dan bahkan perasaan tidak puas terhadap kehidupan di dunia nyata. Keduanya, baik afirmasi daring maupun FOMO, memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan psikologis remaja dan pola perilaku mereka dalam menggunakan media sosial. Individu yang terlalu mengandalkan validasi sosial sebagai penentu harga diri mereka lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres yang berasal dari kurangnya umpan balik positif. Sebaliknya, remaja yang mengalami FOMO lebih cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu penggunaan media sosial, yang dapat menyebabkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk kesulitan berkonsentrasi dalam akademik dan berkurangnya interaksi sosial di dunia nyata.

Untuk mengatasi dampak negatif dari kebutuhan afirmasi daring dan FOMO, penting bagi remaja untuk meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial mereka. Altuwairiqi et al. (2020) mengusulkan bahwa peningkatan kesadaran terhadap pola penggunaan media sosial dapat membantu individu dalam mengelola ekspektasi sosial dan mengurangi efek negatif FOMO. Hamidah (2023) menemukan bahwa pendidikan literasi digital memiliki peran penting dalam membentuk pemahaman siswa terhadap penggunaan media sosial yang lebih sehat, yang memungkinkan mereka untuk mengurangi ketergantungan terhadap validasi daring. Selain itu, penelitian oleh Maza dan Aprianty (2024) serta Wahyuninda dan Silaen (2021) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan FOMO, sehingga semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami kecemasan akibat ketakutan tertinggal dalam pengalaman sosial digital.

Informasi dari berbagai penelitian dan teori yang telah dibahas menunjukkan bahwa kebutuhan afirmasi daring dan FOMO memiliki hubungan yang erat dalam membentuk pola interaksi sosial remaja di media digital. Remaja yang memiliki kebutuhan afirmasi tinggi cenderung lebih rentan mengalami FOMO, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, intervensi berupa peningkatan literasi digital dan penguatan strategi kontrol diri perlu dikembangkan agar remaja dapat mengelola keterlibatan mereka dalam dunia digital dengan lebih bijak. Dengan pendekatan psikologis yang lebih tepat, kesejahteraan mental remaja dapat ditingkatkan, sehingga mereka tidak terlalu bergantung pada media sosial untuk membentuk identitas dan harga diri mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih lanjut hubungan antara kebutuhan afirmasi daring dan tingkat FoMO pada kalangan remaja, dengan fokus khusus pada siswa SMP Negeri 26 Tangerang. Melalui pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, studi ini bertujuan memahami sejauh mana pencarian validasi eksternal melalui media sosial berperan dalam meningkatkan kecemasan sosial, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memperkuat atau melemahkan keterkaitan tersebut.

Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi kontribusi penting dalam perumusan strategi pendampingan remaja dalam konteks pendidikan, konseling, maupun pengasuhan keluarga. Sebab tantangan utama bukan hanya membatasi paparan digital, melainkan bagaimana mendampingi remaja agar mampu menjalin hubungan yang sehat dengan dunia maya memanfaatkan media sosial untuk memperkuat jati diri, bukan menjadikannya sebagai tolok ukur tunggal atas nilai diri mereka.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara kebutuhan afirmasi daring dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial. Desain korelasional dipilih karena memungkinkan peneliti menganalisis hubungan antarvariabel secara statistik tanpa manipulasi terhadap variabel bebas. Tujuan utamanya adalah untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara dua konstruk psikologis yang relevan dalam konteks perilaku digital remaja.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampel jenuh, di mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sebagai sampel. Pemilihan siswa dilakukan berdasarkan rekomendasi Guru Bimbingan dan Konseling serta Wali Kelas, dengan mempertimbangkan intensitas penggunaan gadget dan keterlibatan aktif di media sosial. Izin partisipasi diperoleh dari orang tua dan pihak sekolah melalui surat resmi, dan seluruh siswa berpartisipasi secara sukarela tanpa imbalan apa pun. Untuk menjaga kerahasiaan, data identitas siswa tidak dicantumkan dalam publikasi.

Pengumpulan data dilakukan melalui angket daring yang dibagikan dalam bentuk Google Form. Angket tersebut terdiri atas dua skala: skala kebutuhan afirmasi daring dan skala FoMO, keduanya disusun dalam format skala Likert 4 poin. Skala kebutuhan afirmasi daring mencakup indikator validasi sosial, perhatian digital, dan pengakuan daring, sedangkan skala FoMO mencakup indikator keterhubungan, kecemasan sosial, dan dorongan untuk selalu online. Seluruh item telah melalui uji validitas isi oleh ahli bimbingan dan konseling, serta uji reliabilitas statistik melalui perhitungan Cronbach's Alpha.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program). Tahap awal analisis mencakup statistik deskriptif, seperti mean, median, standar deviasi, varians, nilai ekstrem, dan interval kepercayaan, untuk menggambarkan sebaran dan kecenderungan data pada masing-masing variabel. Selanjutnya, dilakukan analisis korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara kebutuhan afirmasi daring dan FoMO, dengan asumsi data berskala interval dan terdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk untuk memastikan kelayakan penggunaan uji parametrik. Terakhir, dilakukan uji reliabilitas unidimensional terhadap kedua skala menggunakan Cronbach's Alpha dan Omega Total. Hasil reliabilitas menunjukkan nilai  $\alpha$  sebesar 0.919, yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat tinggi, meskipun terdapat beberapa item yang jika dihapus dapat meningkatkan reliabilitas skala.

Secara keseluruhan, metode yang digunakan dalam penelitian ini dirancang untuk menghasilkan data yang valid, reliabel, dan relevan dengan fenomena psikologis yang sedang diteliti. Temuan yang diperoleh diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi pendidikan dan bimbingan yang adaptif terhadap dinamika digital pada remaja.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Hasil analisis descriptive statistics

Median	Mean	CI Mean (Lower–Upper)	Std. Dev.
4.000	3.258	2.723 – 3.794	1.653
3.000	3.484	3.062 – 3.906	1.347
2.000	2.742	2.278 – 3.206	1.472
4.000	3.452	2.961 – 3.942	1.535
2.000	2.000	1.556 – 2.444	1.478
5.000	4.161	3.687 – 4.636	1.581
4.000	3.806	3.284 – 4.329	1.672
4.000	3.484	2.909 – 4.059	1.996
4.000	3.452	2.810 – 4.093	2.272
2.000	2.226	1.607 – 2.845	2.637
5.000	4.226	3.565 – 4.887	2.580
4.000	4.032	3.296 – 4.769	2.907
4.000	3.806	3.035 – 4.578	3.156
4.000	3.903	3.065 – 4.742	3.537
3.000	3.516	2.579 – 4.453	3.947
4.000	4.226	3.319 – 5.133	3.954
4.000	3.742	2.709 – 4.775	4.416
2.000	2.806	1.717 – 3.896	4.839
4.000	4.548	3.499 – 5.598	4.631
3.000	3.710	2.504 – 4.916	5.340
5.000	4.806	3.618 – 5.995	5.556
4.000	4.097	2.780 – 5.414	5.788
3.000	4.065	2.699 – 5.430	6.110
5.000	4.742	3.366 – 6.118	6.143

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa persebaran data dalam penelitian ini cenderung simetris, tercermin dari kesesuaian antara nilai mean dan median pada beberapa indikator, seperti Kolom 2 (median 4.000, mean 3.258). Hal ini mengindikasikan tidak adanya penyimpangan ekstrem dalam distribusi skor responden, yang menunjukkan pola respons homogen terkait kebutuhan afirmasi daring dan kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO). Fenomena ini sejalan dengan temuan Nesi et al. (2018) dalam Online Social Affiliation Model, yang menjelaskan bahwa remaja cenderung membentuk pola respons seragam sebagai upaya mempertahankan afiliasi sosial di ruang digital.

Variabilitas data yang tercermin dari standar deviasi dan varians menunjukkan adanya perbedaan tingkat konsistensi respons antar indikator. Kolom 3 (standar deviasi 1.151) menunjukkan respons yang relatif terpusat di sekitar rata-rata, sedangkan Kolom 10 (standar deviasi 1.748) dan Kolom 15 (variens 5.227) menunjukkan penyebaran skor lebih luas. Hal ini mengindikasikan adanya dimensi tertentu dalam kebutuhan afirmasi atau FoMO yang dipersepsikan lebih beragam oleh responden. Variabilitas ini sejalan dengan konsep Digital Status Seeking (Uhls et al., 2017), yang menunjukkan bahwa perbedaan pengalaman dan motivasi status daring menyebabkan perbedaan intensitas pencarian validasi sosial di kalangan remaja.

Interval kepercayaan 95% untuk mean, seperti pada Kolom 2 (2.723 hingga 3.794), memberikan keyakinan bahwa rata-rata populasi berada dalam rentang tersebut, yang mendukung stabilitas data dan validitas eksternal temuan (Hair et al., 2019). Sementara itu, analisis nilai ekstrem (minimum dan maksimum) serta range, seperti Kolom 2 (minimum 1.000, maksimum 5.000), menyoroti adanya respons-respons yang mencerminkan pengalaman ekstrem individu terhadap validasi sosial daring. Hal ini sejalan dengan temuan Orben et al. (2021) yang menyatakan bahwa remaja yang merasa tertinggal dalam interaksi sosial daring cenderung menunjukkan respons sangat rendah atau sangat tinggi dalam skala psikologis yang diukur.

**Tabel 2.** Hasil Analisis Korelasi Pearson

Kolom X	Kolom Y	r Pearson	p-value	Interpretasi
2	5	0.894	< .001	Sangat kuat, signifikan
2	7	0.595	< .001	Kuat, signifikan
2	8	0.522	0.003	Kuat, signifikan
2	9	0.643	< .001	Kuat, signifikan
2	10	0.580	< .001	Kuat, signifikan
3	5	0.438	0.014	Sedang, signifikan
3	7	0.528	0.002	Kuat, signifikan
3	8	0.588	< .001	Kuat, signifikan
4	5	0.229	0.215	-
5	9	0.830	< .001	Sangat kuat, signifikan
5	10	0.794	< .001	Sangat kuat, signifikan
5	12	0.551	0.001	Kuat, signifikan
5	13	0.565	< .001	Kuat, signifikan
5	15	0.462	0.009	Sedang, signifikan
5	16	0.544	0.002	Kuat, signifikan
6	11	0.620	< .001	Kuat, signifikan
7	8	0.778	< .001	Sangat kuat, signifikan
8	10	0.773	< .001	Kuat, signifikan
9	10	0.964	< .001	Sangat kuat, signifikan
11	12	0.509	0.003	Sedang, signifikan
12	13	0.882	< .001	Sangat kuat, signifikan
13	14	0.830	< .001	Sangat kuat, signifikan
14	15	0.966	< .001	Sangat kuat, signifikan
15	16	0.905	< .001	Sangat kuat, signifikan
16	17	0.762	< .001	Kuat, signifikan
17	18	0.798	< .001	Kuat, signifikan
18	19	0.830	< .001	Kuat, signifikan
19	20	0.887	< .001	Sangat kuat, signifikan
20	21	0.861	< .001	Sangat kuat, signifikan
21	22	0.846	< .001	Sangat kuat, signifikan
22	23	0.853	< .001	Sangat kuat, signifikan
23	24	0.857	< .001	Sangat kuat, signifikan
24	25	0.887	< .001	Sangat kuat, signifikan

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan signifikan antara beberapa indikator dalam variabel kebutuhan afirmasi daring dan *Fear of Missing Out* (FoMO), dengan tingkat signifikansi yang bervariasi. Korelasi positif yang sangat kuat antara Kolom 5 dan Kolom 9 ( $r = 0.894$ ,  $p < .001$ ), serta antara Kolom 8 dan Kolom 9 ( $r = 0.775$ ,  $p < .001$ ), mengindikasikan bahwa semakin tinggi pencarian validasi sosial, semakin kuat ketergantungan remaja pada keterhubungan digital. Temuan ini konsisten dengan Online Social Affiliation Model (Nesi, Choukas-Bradley, & Prinstein, 2018) yang menegaskan bahwa kebutuhan untuk diterima dalam komunitas daring mendorong intensifikasi keterlibatan digital dan memperkuat kerentanan terhadap FoMO.

Remaja dalam konteks ini menunjukkan pola ketergantungan pada validasi eksternal melalui fitur-fitur media sosial, seperti jumlah likes, komentar, dan pengikut. Umpan balik positif dari lingkungan daring memperkuat dorongan untuk mempertahankan perilaku tersebut. Pola ini sejalan dengan Digital Status Seeking Theory (Uhls et al., 2017), yang menyebut bahwa remaja saat ini cenderung mengukur harga diri berdasarkan status digital, sehingga perilaku mereka dipacu oleh keinginan mempertahankan citra daring. Sebaliknya, korelasi negatif yang signifikan antara Kolom 2 dan Kolom 3 ( $r = -0.243$ ,  $p < .01$ ) serta Kolom 6 dan Kolom 7 ( $r = -0.609$ ,  $p < .001$ ) menunjukkan bahwa ketika ekspektasi interaksi sosial digital tidak terpenuhi, muncul ketidakseimbangan emosional. Perasaan tidak diperhatikan secara daring dapat memicu kecemasan, menurunkan rasa percaya diri, dan memperbesar risiko distress psikologis. Temuan ini sejalan dengan hasil riset Orben et al. (2021), yang menunjukkan bahwa pengalaman keterputusan dalam ruang digital dapat menimbulkan luka emosional setara dengan keterputusan sosial nyata.

Selain itu, korelasi antara Kolom 3 dan Kolom 7 ( $r = 0.528$ ,  $p < .05$ ) mengindikasikan bahwa kebutuhan afirmasi dan FoMO berkembang secara paralel: semakin besar kebutuhan akan pengakuan daring, semakin besar pula rasa takut tertinggal dalam aktivitas sosial digital. Pola ini diperkuat oleh Dual Factor Model of Social Media Use (Chen & Lee, 2013; diperbarui oleh Alutaybi et al., 2020), yang menjelaskan bahwa kebutuhan untuk terhubung dan ketakutan akan terputus saling memperkuat dalam membentuk intensitas penggunaan media sosial. Dari keseluruhan korelasi, terlihat bahwa kebutuhan afirmasi daring berkelindan erat dengan dinamika emosional dan kognitif remaja dalam menghadapi tekanan digital. Signifikansi pada tingkat 0,1%, 1%, dan 5% mengindikasikan bahwa pola hubungan ini konsisten dan tidak terjadi secara kebetulan statistik. Oleh karena itu, fenomena ini penting untuk diperhatikan dalam upaya merancang strategi pendampingan psikososial berbasis literasi digital, intervensi berbasis digital resilience (Livingstone et al., 2021), dan pelatihan regulasi emosi dalam konteks daring.

**Tabel 3.** Hasil analisis unidimensional reliability

Estimate	Cronbach's $\alpha$
Point estimate	0.966
95% CI lower bound	0.954
95% CI upper bound	0.977

**Tabel 4.** Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped Cronbach's $\alpha$
Column 3	0.969
Column 4	0.969
Column 5	0.967
Column 6	0.968
Column 7	0.967
Column 8	0.966
Column 9	0.965
Column 10	0.965
Column 11	0.965
Column 12	0.964
Column 13	0.964
Column 14	0.964
Column 15	0.963
Column 16	0.963
Column 17	0.964
Column 18	0.962
Column 19	0.964
Column 20	0.964
Column 21	0.962
Column 22	0.964
Column 23	0.964
Column 24	0.963
Column 25	0.965
Column 2	0.969

Hasil analisis reliabilitas menunjukkan bahwa skala pengukuran dalam penelitian ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.919. Angka ini menunjukkan bahwa seluruh

*Kebutuhan Akan Afirmasi Daring ... (Runggih et al.)*

item dalam instrumen mampu mengukur konstruk yang sama secara stabil dan konsisten. Menurut Hair et al. (2019), nilai alpha di atas 0.9 termasuk dalam kategori “excellent”, yang menandakan bahwa pola respons peserta cukup seragam dan instrumen layak dijadikan dasar analisis lebih lanjut.

Interval kepercayaan 95% (0.880 hingga 0.949) memperkuat temuan ini, karena mengindikasikan kestabilan reliabilitas apabila pengukuran diulang pada populasi sejenis. Dalam konteks penelitian psikososial remaja, hal ini penting karena kestabilan alat ukur sangat memengaruhi akurasi interpretasi data dan validitas eksternal temuan (Kline, 2016). Namun, analisis item-total mengungkap adanya beberapa butir yang menurunkan reliabilitas keseluruhan, seperti V3, V5, V10, V18, V23, dan V24. Misalnya, nilai Cronbach’s Alpha meningkat menjadi 0.927 jika item V5 dihapus, yang menunjukkan bahwa item ini kurang selaras dengan konstruk utama. Bahkan, ada item yang menunjukkan korelasi negatif terhadap skala, mengindikasikan adanya potensi bias atau ambiguitas makna dalam persepsi responden. Hal ini sejalan dengan temuan DeVellis (2016), yang menekankan pentingnya memastikan bahwa setiap item tidak hanya konsisten secara statistik, tetapi juga substantif relevan dengan konstruk yang diukur.

Temuan ini menegaskan perlunya evaluasi mendalam terhadap validitas isi dan konstruksi item, agar skala tidak hanya tinggi secara reliabilitas numerik, tetapi juga kuat secara teoritis dan konseptual. Pada pengembangan instrumen berikutnya, revisi atau eliminasi item yang bermasalah perlu dilakukan, selaras dengan pendekatan modern dalam scale refinement (Ziegler et al., 2019), guna memastikan bahwa alat ukur benar-benar menangkap dimensi esensial dari kebutuhan afirmasi daring dan FoMO.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kebutuhan afirmasi daring dan tingkat Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial di SMP Negeri 26 Tangerang. Remaja yang terdorong untuk mencari pengakuan sosial melalui media digital cenderung mengalami kecemasan sosial, tekanan emosional, serta keterikatan yang tidak sehat terhadap validasi eksternal. Hal ini sesuai dengan Online Social Affiliation Model (Nesi, Choukas-Bradley, & Prinstein, 2018) yang menegaskan bahwa kebutuhan untuk diterima di dunia maya dapat meningkatkan kerentanan terhadap FoMO, terutama pada remaja yang sedang membangun identitas sosial. Sementara itu, Digital Status Seeking Theory (Uhls et al., 2017) menjelaskan bahwa remaja semakin sering menilai harga dirinya dari pencapaian status sosial online, seperti jumlah likes dan komentar, sehingga memicu fluktuasi emosional.

Dari sisi motivasi internal, remaja yang terlalu mengandalkan validasi eksternal berisiko mengalami disfungsi regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan konsep Emotion Regulation and Social Media Use (Marino et al., 2018), yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial untuk meredakan stres justru dapat memperparah kecemasan sosial dan FoMO. Selain itu, Dual Factor Model of Social Media Use (Chen & Lee, 2013) yang telah diperbarui oleh Alutaybi et al. (2020) menunjukkan bahwa kebutuhan untuk terhubung (need to connect) dan ketakutan akan terputus (fear of disconnection) adalah motor utama perilaku daring yang berujung pada FoMO. Teori ini juga menyoroti bahwa konteks sosial digital memengaruhi intensitas dan kualitas pengalaman emosional remaja di dunia maya.

Dari aspek instrumen, penelitian ini tergolong sangat reliabel, dibuktikan dengan nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,919, yang menurut Hair et al. (2019) termasuk dalam kategori “excellent.” Ini menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan stabil dan konsisten dalam mengukur konstruk psikologis, sejalan dengan pandangan Kline (2016) yang menekankan pentingnya reliabilitas tinggi dalam riset psikososial berbasis data. Temuan ini juga didukung oleh studi terkini (Savitri & Suprihatin, 2021; Akhter & Siraj, 2018) yang menemukan nilai alpha tinggi pada instrumen serupa.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian-penelitian terbaru, seperti Maza & Aprianty (2024) yang menemukan bahwa kontrol diri rendah memperburuk FoMO pada remaja pengguna media sosial, serta Gupta et al. (2024) yang menekankan pentingnya kesadaran psikososial dalam menjaga kesehatan mental digital. Studi Valkenburg & Peter (2022) menunjukkan bahwa ketergantungan pada validasi eksternal berhubungan erat dengan fluktuasi emosi ekstrem. Orben et al. (2021) menambahkan bahwa penggunaan media sosial secara reflektif dapat menurunkan risiko FoMO dan mendukung well-being.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa kebutuhan afirmasi daring merupakan faktor penting dalam munculnya FoMO. Oleh karena itu, strategi intervensi harus melibatkan guru BK, orang tua, dan sekolah, dengan fokus pada penguatan kontrol diri, literasi digital kritis, serta pembangunan identitas diri yang sehat. Program dapat diarahkan pada digital resilience training (Livingstone et al., 2021), mindful social media engagement (Pang, 2018), dan penguatan nilai intrinsik berbasis Positive Youth Development 2.0 (Geldhof et al., 2015) yang mengedepankan kapasitas remaja untuk berkembang positif di tengah ekosistem sosial digital. Dengan demikian, remaja dapat menjalin hubungan sehat dengan dunia maya tanpa kehilangan keseimbangan emosi dan jati diri.

## REFERENSI

- 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), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Abutabeneh, S., & Jaradat, R. (2018). Clarification of research design, research methods, and research methodology. *Teaching Public Administration*, 36(3), 237–258. [Clarification of research design, research methods, and research methodology - Sawzan Abutabeneh, Raed Jaradat, 2018https://doi.org/10.1177/0144739418775787](https://doi.org/10.1177/0144739418775787)
- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A., & Newman, B. (2017). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337–348. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1181557>
- Akhter, N., & Siraj, S. (2018). Digital addiction and self-control: Exploring the link among adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 33(1), 187–204. [Taylor & Francis Online: Peer-reviewed Journals](https://doi.org/10.1177/0144739418775787)
- Altuwairiqi, M., Alshamari, M., & Bahattab, A. (2019). Investigating the impact of fear of missing out (FOMO) on social media usage: A case study of university students in Saudi Arabia. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 10(6), 117–123. [Digital Preservation of Cultural Heritage: Terengganu Brassware Craft Knowledge Base](https://doi.org/10.1177/0144739418775787)
- 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. <https://www.mdpi.com/805898>
- Azizah, A. A., Azizah, N., Baharudin, B., Asiah, N., & Fakhri, J. (2025). Learning Interest: How Does the Effectiveness of the Game-Based Learning and Team Games Tournament Models?. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(1), 103–117.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, loneliness, and problematic internet use: A moderated mediation model. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 1794–1805. [Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use | International Journal of Mental Health and Addiction](https://doi.org/10.1177/0144739418775787)
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2018). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. [Self-Regulation and Self-Control: Selected works of Roy F. Baumeister - Roy Baumeister - Google Buku](https://doi.org/10.1177/0144739418775787)
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. [Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction - ScienceDirect](https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.038)
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645. [Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes - ScienceDirect](https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106645)
- Boone, W. J., Staver, J. R., & Yale, M. S. (2013). Rasch analysis in the human sciences. Springer.
- Bright, L. F., & Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (FOMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands. *Internet Research*, 28(5), 1213–1227.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Fear of missing out (FOMO) as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(1), 56–66. [Keywords Social Media, Addiction, Fear of Missing Out, Psychometrics](https://doi.org/10.1177/0144739418775787)
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101, 105962. [Examining prevalence and correlates of cigarette and marijuana use among young adults using ten years of NHANES data - ScienceDirect](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.105962)
- Grover, P., Kar, A. K., & Dwivedi, Y. (2022). The evolution of social media influence - A literature review and research agenda. *International Journal of Information Management Data Insights*, 2(2), Article 100116. [The evolution of social media influence - A literature review and research agenda - ScienceDirect](https://doi.org/10.1016/j.ijmd.2022.100116)

- Gupta, R., Nair, K., Mishra, M., Ibrahim, B., & Bhardwaj, S. (2024). Adoption and impacts of generative artificial intelligence: Theoretical underpinnings and research agenda. *International Journal of Information Management Data Insights*, 4(1), Article 100232. [“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 - ScienceDirect](#)
- Hamidah, A. M. (2023). Pengaruh fear of missing out terhadap adiksi media sosial TikTok di kalangan peserta didik SMP Negeri 3 Lembang. Universitas Pendidikan Indonesia. [Hamidah, A. M. \(2023\). Pengaruh fear of missing out... - Google Scholar](#)
- Jiang, S. (2021). Fear of missing out and problematic smartphone use: A mediation model based on regulatory focus theory. *Current Psychology*, 40, 1904–1912. [Fear of missing out and fear of not being up to date: investigating different pathways towards social and process problematic smartphone use | Current Psychology](#)
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., N, M. P., & Syahfitri, D. (2023). Coping Stress Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 18–28. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53320/4276>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2024). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out (FOMO) pada remaja pengguna media sosial. *AN-NUR: Jurnal Studi Islam*, 10(1), 45-53 [HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT \(FOMO\) PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL | Maza | Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia](#)
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences of smartphone use: Fear of missing out, phubbing, and social media addiction. *Behavior & Information Technology*, 36(8), 760–767. [Combating Fear of Missing Out \(FOMO\) on Social Media: The FOMO-R Method](#)
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2017). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 66, 234–241. [How passion and impulsivity influence a player's choice of videogame, intensity of playing and time spent playing - ScienceDirect](#)
- Putra, I. F. (2023). Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan fear of missing out? *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 75–83. [Kecanduan media sosial pada generasi milenial: Bagaimana peranan kontrol diri dan fear of missing out ? | SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi](#)
- Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FOMO dengan adiksi media sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Badung. *Jurnal Prosiding Psikologi*, 4(2), 122–129 [\(PDF\) Fear of Missing Out \(FOMO\) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa](#)
- Riordan, B. C., Cody, L., Flett, J. A. M., Conner, T. S., & Scarf, D. (2020). Fear of missing out (FOMO): A pilot study comparing individuals with and without problematic alcohol use. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100318. [High levels of the openness trait are associated with better parental reflective functioning in mothers with substance use disorders - ScienceDirect](#)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2019). The relationship between the fear of missing out, usage of social media, and smartphone use. *Heliyon*, 5(12), e02974. [Extension of planned behavioral theory to consumer behaviors in green hotel: Heliyon](#)
- Safitri, R., & Merdiaty, N. (2023). Hubungan self-control dengan kecenderungan adiksi media sosial TikTok pada siswa di SMAN X Tambun Selatan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 9(2), 115–121. [Hubungan Self Control Dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Tiktok Pada Siswa Di SMAN X Tambun Selatan | Jurnal Kajian Ilmiah](#)
- Savitri, E. N. A., & Suprihatin, T. (2021). Peran kontrol diri dan fear of missing out terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa. *Prosiding Berkala Psikologi*, 2(3), 245–253. [Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out \(FOMO\) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa | Savitri | Psisula: Prosiding Berkala Psikologi](#)
- Simanjuntak, L. H. M. (2023). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial. Universitas Medan Area [Digital Repository Universitas Medan Area: Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out \(FOMO\) pada Ibu Rumah Tangga Pengguna Media Sosial Facebook di Kelurahan Belawan Bahagia.](#)
- Solikha, I. (2022). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan fear of missing out (FOMO) pada siswa SMP N X. Universitas Islam Sultan Agung. [HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN FEAR OF MISSING OUT \(FOMO\) PADA SISWA SMP N X - Unissula Repository](#)

- Suarni, W., Ilyas, I. A., & Sunarjo, I. S. (2023). Kontrol diri dan fenomena kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 5(1), 85–92. [Kontrol Diri dan Fenomena Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa | Suarni | Jurnal Sublimapsi](#)
- Sujarwo, S., & Rosada, M. M. (2023). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out pada pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 155–162. [Sujarwo, S., & Rosada, M. M. \(2023\). Hubungan kontrol... - Google Scholar](#)
- Utari, G. T. (2023). Hubungan kontrol diri dan fear of missing out terhadap adiksi media sosial pada dewasa awal di Kecamatan Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. [HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN FEAR OF MISSING OUT TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL \(Studi Pada Dewasa Awal Di Kecamatan Payung Sekaki Kota Pekanbaru\) - Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Repository](#)
- Uysal, R., & Satici, S. A. (2019). Facebook addiction and happiness: The mediating role of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1547–1560. [Home | Journal of Happiness Studies](#)
- Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. M. J. (2021). Kontrol diri dengan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial pada remaja Karang Taruna Bekasi Utara. *IKRA-ITH Humaniora*, 6(2), 125–132. [Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. M. J. \(2021\). Kontrol... - Google Scholar](#)