

Hubungan FoMO (*Fear of Missing Out*) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Badung
The Relation between FoMO (*Fear of Missing Out*) and Social Media Addiction Among Instagram User Students at Badung Islamic University

¹Andi Intan Dwita Putri, ²Lilim Halimah

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
 Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹intandwita28@gmail.com, ²aumisyanida@gmail.com

Abstract. College Students are the population that dominates the use of Instagram social media in Indonesia. Based on the results of the pre-survey regarding the behavior of accessing Instagram among college students, data was obtained showing the tendency of students to experience FoMO. Among them, students claimed to feel anxious, afraid of lagging behind the latest information from other people's activities, and often monitoring the *instastory* when lecture activities took place. In addition, based on the data obtained, students are easily distracted in carrying out daily activities because of the desire to access Instagram social media, students often feel uncomfortable when they cannot access Instagram social media. These behaviors indicate students experience social media addiction. The purpose of this study is to obtain empirical data regarding the closeness of the relationship between FoMO and social media addiction to students of Instagram users at UNISBA. The research used quantitative method with a correlation research design with the number of research subjects as many as 358 students. The analysis technique used is the Spearman Correlation Test. The data obtained shows there is a positive relationship between FoMO and social media addiction on students of Instagram users at Bandung Islamic University with $r = 0.425$ and $p = 0,000 < 0.01$. That means, the stronger the FoMO level experienced by students, the higher the tendency of students to experience social media addiction

Keywords: Instagram, FoMO, Social Media Addiction.

Abstrak. Mahasiswa merupakan populasi yang mendominasi penggunaan media sosial Instagram di Indonesia. Berdasarkan hasil pra-survei mengenai perilaku mengakses media sosial Instagram pada mahasiswa didapatkan data yang menunjukkan kecenderungan mahasiswa mengalami FoMO. Diantaranya, mahasiswa mengaku merasa gelisah, takut tertinggal informasi terkini dari aktivitas orang lain, dan sering memantau *instastory* saat kegiatan perkuliahan berlangsung. Selain itu, berdasarkan data yang didapat, mahasiswa mudah teralihkan dalam melakukan aktivitas sehari-hari karena adanya keinginan untuk mengakses media sosial Instagram, mahasiswa bahkan sering merasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses media sosial Instagram. Perilaku-perilaku tersebut mengindikasikan mahasiswa mengalami adiksi media sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh data empiris mengenai keeratan hubungan antara FoMO dengan adiksi media sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di UNISBA. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasi dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 358 orang mahasiswa. Teknik analisis yang digunakan adalah Uji Korelasi Spearman. Data yang diperoleh menunjukkan terdapat hubungan positif antara FoMO dengan adiksi media sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung dengan $r = 0,425$ dan $p = 0,000 < 0,01$. Artinya, semakin kuat tingkat FoMO yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa mengalami adiksi media sosial.

Kata Kunci : Instagram, FoMO, Adiksi Media Sosial.

A. Pendahuluan

Penelitian terbaru yang dilakukan perusahaan *We Are Social*, menunjukkan data total pengguna aktif Instagram bulanan di Indonesia mencapai 53 juta jiwa dan didominasi oleh individu berusia 18-24 tahun yang berstatus mahasiswa. Berdasarkan hasil

pra-survei yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa pengguna media sosial *Instagram* di UNISBA melalui pembagian kuesioner secara *online*, didapatkan data Sebanyak 45 atau 84,90% mahasiswa melihat fitur *instastory* sebagai aktivitas yang paling sering dilakukan ketika mengakses

media sosial Instagram untuk melihat aktivitas dari orang lain yang diposting pada fitur *instastory*. Sebanyak 21 atau 32,07% mahasiswa mengakses media sosial Instagram saat kegiatan perkuliahan berlangsung karena ingin mengetahui aktivitas teman atau hal-hal yang terjadi di sosial media Instagram. 36 atau 67,92% mahasiswa mencari tau hal-hal atau kejadian viral yang diperbincangkan oleh temannya di sosial media Instagram, 38 atau 76% mahasiswa merasa terlalu lama mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman di dunia maya, dan 31 atau 62% mahasiswa merasa penting untuk memposting kegiatan diri yang menurutnya berharga ke dunia maya.

Para responden yang berstatus mahasiswa tersebut, dapat menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial instagram selama 3-7 jam dalam sehari. Sebanyak 19 atau 35,84% responden mudah teralihkan dalam melakukan aktivitas sehari-hari karena adanya keinginan untuk mengakses media sosial instagram, 21 orang atau 39,62% responden sering mengakses media sosial instagram hingga larut malam karena terlalu asyik, 23 orang atau 43,39% responden sering merasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses media sosial Instagram, 26 orang atau 49,05% responden mencoba untuk mengurangi waktu untuk mengakses media sosial instagram namun gagal, 24 orang atau 45,28% responden sering mengabaikan berbagai kegiatan lain seperti membaca, berolahraga, atau mengerjakan tugas karena penggunaan media sosial Instagram, 26 orang atau 49,05% responden sering menggunakan media sosial Instagram untuk lari dari emosi negatif yang mereka rasakan.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti diatas, terdapat perilaku-perilaku mahasiswa yang mengindikasikan mahasiswa

mengalami FoMO dan adiksi media sosial. Przybylski (2013) mengatakan bahwa mahasiswa yang mengalami FoMO dengan level tinggi cenderung akan mudah teralihkan dalam kegiatan perkuliahan, dan mudah tergoda untuk saling berkirim pesan atau mengakses media sosial ketika berkendara. Menurut Kandell, mahasiswa adalah kelompok yang terlihat lebih rentan terhadap ketergantungan pada internet dibandingkan kelompok masyarakat lainnya.

Hasil penelitian terkini yang dilakukan oleh organisasi *Royal Society for Public Health* (dikutip dari RSPH.org.uk) pada hampir 1500 individu dengan rentang usia remaja dan dewasa awal di Inggris, didapatkan hasil bahwa mereka yang menggunakan media sosial *Instagram* mengalami kecemasan, depresi, *bullying*, dan FoMO. Penelitian bertajuk *#StatusofMind* yang dipimpin oleh *Chief Executive* dari RSPH.org dan Dr.Becky seorang Neuroscience dari Universitas Cambridge ini menyatakan bahwa Instagram menempati tempat teratas yang memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental anak muda.

Dikutip dari artikel yang dikeluarkan oleh BBC News, berdasarkan hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa media sosial berkontribusi pada stress yang dialami seseorang, mempengaruhi suasana hati, menimbulkan perasaan cemas ditandai dengan perasaan gelisah dan khawatir, dan susah tidur dan berkonsentrasi, timbulnya rasa tidak percaya diri karena membandingkan diri dan kehidupannya dengan kehidupan milik orang lain melalui media sosial, dan penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan adiksi pada individu dimana hasil penelitian menunjukkan individu yang kurang memiliki interaksi dengan orang lain dalam dunia

nyata cenderung memiliki peluang lebih besar untuk adiksi terhadap media sosial karena ingin melakukan interaksi secara terus-menerus dengan orang lain di media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Hariadi (2018) mengenai Hubungan antara FoMO dengan adiksi media sosial Pada 625 sample Remaja di MAN Surabaya disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan adiksi media sosial pada remaja siswa MAN Surabaya, dengan korelasi bersifat positif. Hal ini berarti semakin tinggi *Fear of Missing Out* maka semakin tinggi adiksi media sosial dan begitu pula sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Santika (2014) mengenai Hubungan FoMO Dengan Adiksi Internet Pada 333 sample Remaja di SMAN 4 Bandung menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan internet di SMAN 4 Bandung dengan tingkat korelasi sedang sebesar 0.436. FoMO pada siswa SMAN 4 Bandung yang tinggi cenderung memiliki kecanduan Internet yang tinggi pula. Sedangkan FoMO pada siswa SMAN 4 Bandung yang rendah cenderung memiliki kecanduan internet yang rendah pula.

Dari penjabaran fenomena dan hasil penelitian terdahulu mengenai hubungan FoMO dengan adiksi media sosial diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “*Seberapa Erat Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan adiksi media sosial pada mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung?*”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk Memperoleh data empiris mengenai keeratan hubungan antara FoMO dengan adiksi media sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung

B. Landasan Teori

Lemmens, Regina, dan Patti

(2016) mendefinisikan adiksi media sosial sebagai penggunaan berlebihan dan kompulsif pada media sosial yang mengakibatkan masalah sosial atau emosional. Meski mengalami masalah ini, pemain tidak dapat mengontrol penggunaan berlebihan tersebut. Lemmens, Regina, dan Patti (2016), mengembangkan aspek-aspek adiksi media sosial menjadi 9 kriteria, antara lain :

1. Preoccupation

Aspek dimana mengakses media sosial menjadi kegiatan yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikirannya (keasyikan), perasaan, dan perilaku (penggunaan yang berlebihan).

2. Tolerance

Aspek yang berkaitan dengan proses dimana seseorang mulai mengakses media sosial lebih sering, sehingga secara bertahap membangun jumlah waktu yang dihabiskan untuk *media sosial*. Subjek kesulitan menghentikan aktivitas mengakses media sosial dan bahkan menambah waktu untuk mengakses media sosial tersebut.

3. Withdrawal

Aspek ini berkaitan dengan adanya emosi tidak menyenangkan dan/atau efek fisik yang terjadi ketika mengakses media sosial tiba-tiba berkurang atau dihentikan. Oleh karena itu pengguna media sosial akan semakin kesulitan dalam menarik dirinya dari kebiasaan mengakses media sosial yang berlebihan.

4. Persistence

Aspek ini berkaitan dengan adanya ketidakberhasilan pengguna media sosial untuk mengontrol atau mengurangi partisipasi dalam penggunaan media sosial

5. Displacement

Aspek ini mengacu pada hilangnya minat dalam hubungan di kehidupan nyata, hobi sebelumnya, dan

hiburan lainnya kecuali penggunaan media sosial.

6. Problem

Aspek ini mengacu pada masalah yang disebabkan karena mengakses media sosial secara berlebihan. Masalah dengan lingkungan sosial, maupun yang timbul dalam diri individu, seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif dari hilangnya kontrol. Masalah-masalah yang dapat dihadapi oleh pecandu media sosial dapat bersifat fisik maupun sosial. Secara fisik, pengguna yang berlebihan dalam mengakses media sosial akan mengganggu tidur dan kebutuhan lainnya, sehingga akan mengganggu kerja tubuh yang membutuhkan istirahat.

7. Deceptions

Aspek ini mengacu pada adanya perilaku berbohong yang dilakukan oleh pengguna media sosial kepada anggota keluarga, teman, atau orang lain, terkait dengan jumlah lamanya permainan

8. Escape

Mencakup penenang dan-atau perasaan santai yang terkait dengan pelarian dari permasalahan dan stres, yang menjadi pengalaman subjektif seseorang akibat mengakses media sosial. Subjek pengguna media sosial akan merasakan suatu perubahan *mood* yang meningkat dan membaik ketika ia mulai mengakses media sosial.

Pecandu juga akan mengalami masalah dalam kegiatan lainnya misalnya masalah pekerjaan atau perkuliahan bagi mahasiswa.

9. Conflict

Aspek ini mengacu pada semua konflik antar pribadi dihasilkan dari mengakses media sosial yang berlebihan. Konflik terjadi antara pengguna dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat mencakup argumen dan pengabaian atau juga kebohongan. Ketika pengguna dalam tahap adiksi.

Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. FoMO terdiri dari 2 aspek yang menjadi satu kesatuan, yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*. (Przyblylski, 2013)

Menurut Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (dalam Dossey, 2014) menemukan beberapa fakta mengenai *fear of missing out* (FoMO) diantaranya adalah *fear of missing out* (FoMO) merupakan pendorong dibalik penggunaan internet dan *social media* khususnya, tingkat *fear of missing out* (FoMO) tertinggi dialami oleh remaja dan dewasa awal (*emerging adulthood*).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Uji Korelasi FoMO dengan Adiksi Media Sosial

Hasil Uji	r	p
Korelasi		
Spearman FoMO dengan Adiksi Media Sosial	0,425	0,000

Tabel 2. Tabulasi Silang Usia Dengan Adiksi Media Sosial

			ADIKSI MEDIA SOSIAL		Total
			TIDAK ADIKSI	ADIKSI	
USIA	REMAJA AKHIR (19-21)	Jumlah	77 (38,7%)	122 (61,3%)	199
	DEWASA AWAL (22-24)	Jumlah	72 (45,3%)	87 (54,7%)	159
Total Keseluruhan		Jumlah	149 (41,6%)	209 (58,4%)	358

Berdasarkan tabel 1. diketahui $r = 0,425$ dengan nilai $p = 0,000$ atau Sig. (1-tailed) sebesar $0,000 < 0,01$ artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara FoMO dengan adiksi media sosial, yang berarti semakin individu mengalami FoMO maka semakin tinggi kecenderungan untuk menjadi adiksi.

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (dalam Dossey, 2014) *fear of missing out* (FoMO) merupakan kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet dan khususnya media sosial, tingkat *fear of missing out* (FoMO) terkuat dialami oleh remaja dan dewasa awal

(*emerging adulthood*).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa subjek yang mengalami FoMO dan adiksi media sosial dalam penelitian ini berada di rentang usia remaja akhir dan dewasa awal. Menurut Hurlock dalam Desmita (2009) masa remaja dimulai dengan masa remaja awal (12-14 tahun), kemudian dilanjutkan dengan masa remaja tengah (15-17 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun). Kemudian masa dewasa awal berada di rentang usia 21-40 tahun. Mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini masuk ke dalam kategori remaja akhir yang juga merupakan

remaja pada generasi Z. Generasi ini memiliki ciri khas hidup berdampingan dengan kemajuan teknologi yang sangat pesat sedari mereka kecil, maka dari itu generasi Z mempunyai sebutan generasi digital dan *children of internet* (Levickaite, 2010).

Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, salah satu ciri dari remaja yaitu remaja akan bersikap anti terhadap kehidupan, namun akan tetap merasa cemas dan takut ketika ia tertinggal informasi-informasi yang baru, dan merupakan masa dimana pertemanan merupakan. Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock (2012) yang menyatakan bahwa masa remaja sebagai periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan kognitif dan sosial-emosional. Salah satu kondisi emosional pada remaja yaitu kecemasan atau ketakutan.

Seorang remaja yang merasa cemas dan takut akan tertinggal informasi informasi terbaru dari aktivitas menyenangkan yang dilakukan oleh temannya khususnya pada generasi Z akan lebih sering mengakses media sosial untuk mereduksi kecemasannya sehingga remaja dapat memiliki kecenderungan untuk adiksi terhadap media sosial, hal ini disebabkan remaja tidak percaya dengan dirinya sendiri untuk menjalin interaksi dan mengekspresikan kehidupannya di dunia nyata.

Przybylski (2013) menyatakan bahwa FoMO dapat berfungsi sebagai mediator yang menghubungkan defisit dalam kebutuhan psikologis dengan keterlibatan sosial. FoMO didefinisikan sebagai perasaan ketakutan bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang berharga dari ketidak hadirian individu, FoMO ditandai oleh keinginan untuk tetap terhubung secara terus-menerus dengan

apa yang dilakukan orang lain. Remaja pada generasi Z yang mengalami defisit dalam pemenuhan kebutuhan psikologisnya dapat dengan mudah memanfaatkan internet khususnya penggunaan media sosial untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya.

Individu yang memiliki kecenderungan mengalami FoMO akan lebih sering mengecek media sosial yang juga menyebabkan individu secara langsung terlibat dalam hubungan internet. Interaksi yang terus menerus dengan internet, serta usaha pemenuhan akan FoMO akan menghasilkan pengalaman menyenangkan (Young, Yue, & Ying, 2011) sekaligus bentuk kompensasi untuk meningkatkan interaksi sosial individu (Tao dalam Young, Yue, & Ying, 2011).

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif antara FoMO dengan adiksi media sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung dengan $r=0,425$ dan $p = 0,000 < 0,01$. Artinya, semakin kuat tingkat FoMO yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa mengalami adiksi media sosial.
2. Berdasarkan data yang didapatkan, jumlah mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial di Universitas Islam Bandung dengan kategori usia remaja akhir lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan kategori usia dewasa awal.

E. Saran

Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel lain yang dapat berkontribusi lebih besar dibandingkan dengan variabel

FoMO terhadap terjadinya adiksi media sosial khususnya pada mahasiswa, dan juga mencari tahu faktor-faktor yang dapat membuat mahasiswa pengguna Instagram merasa kebutuhan psikologisnya tidak terpenuhi.

Saran Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menggunakan media sosial khususnya Instagram secara bijaksana dan tidak menjadikannya sebagai media untuk menghindarkan diri dari pemikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan agar mahasiswa dapat menghindarkan diri dari kecenderungan terjadinya adiksi media sosial.

Bagi mahasiswa yang merasa dirinya mengalami FoMO dapat melakukan beberapa hal berikut;

1. Mematikan notifikasi pada media sosial Instagram,
2. Berlatih *mindfulness*,
3. Menggunakan fitur *alarm* atau *timer* pada telepon genggam untuk mengatur dan membatasi waktu penggunaan media sosial.

2. Bagi Pihak Universitas

Dapat memberikan informasi atau penyuluhan baik dalam bentuk seminar ataupun materi saat masa orientasi kepada para mahasiswa mengenai pemanfaatan internet secara bijak di era industrial 4.0 khususnya penggunaan media sosial, mengingat mahasiswa pada era digital atau yang jugamerupakan generasi Z ini tidak dapat dipisahkan dari kehidupan internet, dan dampak negatif dari penggunaan internet khususnya media sosial itu sendiri yang dapat mengarahkan individu kepada adiksi media sosial yang berpengaruh pada kesehatan mental maupun produktivitas mahasiswa dalam melakukan kegiatan perkuliahan.

Daftar Pustaka

- Arifin, Z. (2009). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Arifin, J. (2017). *SPSS24 untuk Penelitian dan Skripsi*. Jakarta: PT. Elexmedia Komputindo.
- Brown, J. (2018). *Apa Saja Bukti Pengaruh Media Sosial Kehidupan Anda*. BBC.com. tersedia di <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-42679432>
- Christine, R.V. (2016). *Mayoritas Pengguna Aktif Instagram di Indonesia Adalah Anak Muda*. Jakarta: Tribunnews.com. tersedia di <http://www.tribunnews.com/tech/no/2016/01/15/mayoritas-pengguna-aktif-Instagram-di-indonesia-adalah-anak-muda>
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Essau, C. A. (2008). *Adolescent Addiction :Epidemiology, Assesment and Treatment*. New York : Elsevier Inc.
- Hariadi, A.F. (2018). *Hubungan antara FoMO dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja*. Surabaya: Universitas Sunan Ampel. Tersedia di http://digilib.uinsby.ac.id/26312/1/Aisyah%20Firdaus%20Hariadi_J712140_31.pdf
- JWT (2012). *Fear of Missing Out (FoMO)*, March 2012. http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf.
- Kandell, J. J, (1998), *Internet Addiction On Campus: The Vulnerability Of College Students, Cyberpsychology & Behavior Volume 1, Number 1*. Tersedia di

- <http://booksc.xyz/book/2819049/6/fbcd58>
- Lemmens, S.J., Regina, J.J.M., Patti, M. (2016). *The Social Media Disorder Scale (dalam Computers in Human Behavior)*. Tersedia di <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216302059?via%3Dihub>
- Levickaite, R. (2010). *GENERATIONS X, Y, Z: HOW SOCIAL NETWORKS FORM THE CONCEPT OF THE WORLD WITHOUT BORDERS (THE CASE OF LITHUANIA)*. LITHUANIA.
- Pertiwi, W.K. (2018). *Riset Ungkap Pola Pemakaian Medsos Orang - Indonesia*. Jakarta: KOMPAS.com. Tersedia di <https://tekno.kompas.com/read/2018/03/01/10340027/riset-ungkap-pola-pemakaian-medsos-orang-indonesia>.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman R. D. (2007). *Human Development 10th ed*. New York : McGraw Hill Companies
- 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. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Psikologi dan Teknologi Informasi (Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi Untuk Bangsa)*. (2016). Jakarta: Himpunan Psikologi Indonesia. Tersedia di <https://repository.usd.ac.id/12884/1/2016%20Psikologi%20dan%20Tenologi%20Informasi.pdf>
- RSPH. (2017). *Instagram Ranked Worst for Young People's Mental Health*. UK: RSPH.Org.UK. Tersedia di <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-youngpeople-s-mental-health.html>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Santika, M.G. (2015). *Hubungan FoMo dengan kecanduan Internet Pada Remaja di SMAN 4 Bandung*. Tersedia di <http://repository.upi.edu/17265/>
- Silalahi, U. (2017). *Metodologi Penelitian Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Thombs, D.L. (2006). *Introduction to Addictive Behavior 3rd ed*. London: The Guilford Press.
- Young, K. S., Yue, X. D., & Ying, L. (2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. Dalam K. S. Young, & C. N. de Abreu (Penyunt.), *INTERNET ADDICTION : A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (hal. 3-18). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.