

Peran Konselor Menghadapi Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Konseli di Era Society 5.0

Khoirunnissa¹, Syamsu Yusuf², Ipah Saripah³

Pascasarjana Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia¹

Pascasarjana Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia²

Pascasarjana Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia³

E-mail: nisakhoirun1998@gmail.com¹, syamsuyusuf@upi.edu², bundaipah@upi.edu³

Abstrak

Tujuan dari studi ini adalah mengkaji dan membahas peran konselor menghadapi fenomena FOMO pada konseli pada era *Society 5.0*. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kajian pustaka. Artikel dan analisis artikel yang ditentukan untuk dikaji merupakan literatur terkait FOMO. Memasuki era *society 5.0* penggunaan *smartphone* saat ini sudah menjadi kebutuhan. Data APJII menunjukkan banyak pelajar dan remaja yang terkoneksi media sosial dan internet. Salah satu dampak negatifnya adalah penggunaan *smartphone* yang problematik dan *fear of missing out* (FOMO). FOMO dan dampak negatifnya bisa mengganggu tahap perkembangan remaja. Hasil dari penelitian ini adalah kajian peran konselor diantaranya membuat lingkungan sekolah yang terhindar dari FOMO, membantu siswa mengaplikasikan manajemen waktu, dan membantu peralihan dari FOMO ke JOMO pada konseli era *society 5.0*.

Kata kunci: FOMO, konselor, konseli

Abstract

The purpose of this study is to examine and discuss the role of counselors in dealing with the FOMO phenomenon in counselees in the society 5.0 era. Research method in this study is literature review. The articles and the analyzed articles specified from FOMO related literature. Entering the era of society 5.0, now, the use of smartphones is a necessity. APJII data shows that many students and teenagers are connected to the social media and internet. One of the negative impacts is problematic smartphone usage and fear of missing out (FOMO). FOMO and its negative effects can interfere with the stages of adolescence development. The result of this study is a study of the role of counselors includes creating a school environment that avoids FOMO, helping students apply time management, and helping the transition from FOMO to JOMO in the counselee era of society 5.0.

Keywords: FOMO, counselor, counselee

Info Artikel

Diterima Februari 2023, disetujui April 2023, diterbitkan Agustus, 2023

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta



PENDAHULUAN

Memasuki era *society* 5.0, kini masyarakat selalu berbasis teknologi yang berdasarkan pada adat budaya masyarakat di era revolusi 4.0 dan di titik pusatkan pada manusia (*human centered*) (Sasikirana & Herlambang, 2020). Penggunaan *smartphone* saat ini sudah menjadi kebutuhan (Hermawan, 2019). Populasi terkoneksi internet di Indonesia sebesar 77,02% atau 210 juta jiwa lebih, 89,30% di antaranya menggunakan media ponsel (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Sebesar 98,02% menggunakan internet dengan alasan membuka media sosial (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Aplikasi media sosial di sisi lain, menargetkan penggunaannya untuk selalu *online* (Coskun & Karayagız Muslu, 2019). Platform media sosial pada umumnya dirancang untuk meningkatkan dan mempertahankan keterlibatan dalam penggunaannya untuk memaksimalkan keuntungan dari pendapatan iklan ((Montug, Lachmann, 2019) Rozgonjuk et al., 2020). Maka, tidak heran bahwa banyak orang merasa ketagihan pada sosial media (Rozgonjuk et al., 2020). Hal ini dibuktikan dengan perempuan yang menggunakan internet satu hingga lima jam di Indonesia sebanyak 53,74% sedangkan, laki-laki 49,59% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Seiring penggunaan internet, bisa menaikkan level *fears of missing out* (FOMO) (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Remaja menggunakan internet lebih banyak untuk kebutuhan berkomunikasi dengan teman sebaya, memiliki penonjolan diri, popularitas, dan dukungan sosial (Coskun & Karayagız Muslu, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh *Australian Psychological Society* mengungkapkan bahwa remaja rata-rata bermain media sosial selama 2,7 jam perhari dinyatakan mengalami FOMO (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Di Indonesia, apabila ditinjau dari pekerjaan, 99,26% pengguna internet merupakan pelajar dengan persentase usia 13 hingga 19 tahun menggunakan internet sebesar 99,16% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022).

Penggunaan internet dan mengalami FOMO seperti sebuah siklus. Penggunaan sosial media secara intensif bisa menjadi sumber stress, dan secara konstan meningkatkan FOMO pada waktunya ((Beyens, Elhai, Tams. 2018) Coskun & Karayagız Muslu, 2019). Sebaliknya, FOMO memotivasi individu untuk mengeksplorasi sosial media sebagai jalan memenuhi kebutuhannya (Riordan et al., 2018). FOMO juga terkait dengan bentuk frekuensi dan maladaptive dari penggunaan *smartphone* (Barry & Wong, 2020). FOMO berhubungan dengan penggunaan *smartphone* secara berlebihan ((Elhai et al., 2016) Riordan et al., 2018). Pengalaman ketakutan dan kekhawatiran pengguna media sosial bahwa mereka mungkin terputus atau absen dari pengalaman yang diterima dan/atau dinikmati oleh orang lain adalah FOMO ((Przybylski et al., 2013) Tandon et al., 2021). Fomo didefinisikan dalam literatur ilmiah melibatkan dua komponen yaitu ketakutan bahwa orang lain mendapatkan pengalaman berharga darinya yang tidak ia dapatkan dan keinginan yang terus-menerus untuk tetap tinggal terhubung dengan orang-orang di jejaring sosial seseorang (Elhai et al., 2021). Bukan hanya takut akan pengalaman yang dinikmati orang lain, tapi juga takut tidak bisa merasakan pengalaman yang diharapkan itu (Riordan et al., 2018). Fomo terdiri dari dua dimensi, yaitu *personal FOMO* berhubungan dengan pengalaman diri pribadi dan *social FOMO* yang berhubungan dengan pengalaman *public self* (Riordan et al., 2018). FOMO memiliki beberapa dampak negatif. FOMO meliputi kecemasan yang berhubungan dengan psikopatologi, memiliki hubungan dengan symptom kecemasan termasuk kecemasan sosial, berhubungan dengan depresi (Elhai et al., 2021). FOMO juga berasosiasi dengan kemiskinan, suasana hati, dan rendahnya kepuasan hidup (Roberts & David, 2020). FOMO dapat meningkatkan depresi dan symptom kecemasan, meningkatkan stress, mengurangi kesejahteraan



psikologis, kecemasan sosial, sensitif pada penolakan, meningkatkan resiko psikopatologis, meningkatkan resiko perilaku adiktif terhadap teknologi, kualitas tidur, dan kekuatan menyelesaikan tugas, sehingga nantinya mempengaruhi mood secara general dan kepuasan hidup hari ke hari (O'Connell, 2020). Mengingat hal tersebut, diketahui bahwa remaja dengan penggunaan ponselnya serta dampak negatif sosial media seperti FOMO sangat berbahaya bagi remaja.

Remaja membutuhkan teknologi dalam hidupnya, tapi tidak sebanyak yang mereka pikirkan dan *Joy of Missing Out* (JOMO) adalah bagaimana menyeimbangkannya (Aurel & Paramita, 2021). JOMO adalah jalan hidup untuk merasa lebih menikmati dan tidak punya masalah dari terlambatnya informasi (Aurel & Paramita, 2021). JOMO adalah kecerdasan emosional penawar dari FOMO dan pada dasarnya tentang hadir dan puas dengan keberadaan saat ini ((Fuller, 2018) Jacobsen, 2021). Alih-alih rasa takut, ada kegembiraan dan kebahagiaan ketika mengetahui remaja lebih memilih untuk melakukan apa yang dilakukan daripada aktivitas lainnya (Jacobsen, 2021). JOMO juga menyarankan untuk menikmati waktu yang kita miliki bersama orang-orang di rumah kita, melakukan waktu untuk perbaikan diri, dan merawat diri (Aurel & Paramita, 2021). Sehingga peralihan dari FOMO ke JOMO bisa jadi membantu transisi individu ke tahap selanjutnya (Jacobsen, 2021)

Tahap perkembangan remaja memiliki tugas perkembangan (Hurlock, 2017). Sekolah mempunyai peranan atau tanggung jawab penting dalam membantu para siswa mencapai tugas perkembangannya ((Havigurst, 1961) Yusuf & Nurihsan, 2016). Salah satunya dengan proses bimbingan. Proses membantu individu untuk mencapai perkembangan optimal diartikan sebagai bimbingan ((Sunaryo Kartadinata, 1998) Yusuf & Nurihsan, 2016). Guru Bimbingan dan Konseling memiliki serangkaian layanan yang dilaksanakan di sekolah (Yusuf & Nurihsan, 2016). Diantara layanan-layanan ini, Bimbingan dan Konseling memiliki asas kini, yaitu menghendaki sasaran layanan ialah permasalahan siswa dalam kondisinya sekarang (Yusuf & Nurihsan, 2016). Salah satu prinsip bimbingan adalah menekankan hal yang positif (Yusuf & Nurihsan, 2016). Sehingga, peran konselor sekolah menghadapi konseli yang mengalami FOMO sangat diperlukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka yaitu kajian mendalam berdasarkan bukti-bukti dengan memperdalam analisis dari pembahasan terkait FOMO, Konselor, Konseli, JOMO, layanan bimbingan dan konseling (Winchester & Salji, 2016). Studi-studi mengenai FOMO yang difokuskan pada peran konselor dalam memberikan layanan kepada konseli di era *society* 5.0 merupakan objek utama pada penelitian ini. Artikel, bab buku, thesis terkait FOMO pada konseli merupakan literatur yang dijadikan tinjauan utama.

Pada proses identifikasi literatur artikel, bab buku, dan thesis terkait FOMO, peneliti menggunakan database seperti google scholar, mendeley, science direct, springer, APJII, online thesis database, buku-buku. Literatur-literatur tersebut dipilih berdasarkan kriteria: (1) merupakan data dalam rentang waktu 10 tahun terakhir; (2) merupakan data yang berhubungan dengan FOMO, konselor, dan konseli. Berdasarkan kriteria tersebut, menghasilkan 21 jurnal dan 5 buku yang sesuai sebagai referensi, kemudian pembahasan yang dilakukan berdasarkan pada referensi-referensi tersebut.



HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pendahuluan di atas, adapun peran guru Bimbingan dan Konseling diantaranya:

a. Membuat Lingkungan Sekolah yang Terhindar dari FOMO

Guru bimbingan dan konseling memiliki peran dalam lingkungan sekolah (Yusuf & Nurihsan, 2016). Menurut teori Bandura, dalam interaksi setiap hari anak akan belajar dari lingkungan dengan meningkatkan tiga elemen yaitu, perilaku model, pengaruh dari perilaku model, dan proses internal anak-anak (Nawang Sari & Elhady, 2020). Remaja mengusahakan yang terbaik supaya tidak tertinggal teman-temannya (Nawang Sari & Elhady, 2020). Hasrat remaja untuk diterima lingkungan sosial mereka, membuat mereka bekerja keras untuk mengikuti dan menyadari karakteristik kelompok (Nawang Sari & Elhady, 2020). Ketika remaja merasa diterima dalam kelompok sosialnya mereka merasa kepercayaan dirinya meningkat (Nawang Sari & Elhady, 2020).

b. Membantu Siswa Mengaplikasikan Manajemen Waktu

Di Indonesia, apabila ditinjau dari pekerjaan, 99,26% pengguna internet merupakan pelajar dengan persentase usia 13 hingga 19 tahun menggunakan internet sebesar 99,16% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Sebesar 98,02% menggunakan internet dengan alasan membuka media sosial (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Perempuan yang menggunakan internet satu hingga lima jam di Indonesia sebanyak 53,74% sedangkan, laki-laki 49,59% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Seiring penggunaan internet, bisa menaikkan level *fears of missing out* (FOMO) (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Remaja menggunakan internet lebih banyak untuk kebutuhan berkomunikasi dengan teman sebaya, memiliki penonjolan diri, popularitas, dan dukungan sosial (Coskun & Karayagiz Muslu, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh *Australian Psychological Society* mengungkapkan bahwa remaja rata-rata bermain media sosial selama 2,7 jam perhari dinyatakan mengalami FOMO (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Sehingga, penggunaan media sosial memerlukan pengelolaan waktu dalam penggunaannya.

Manajemen waktu adalah kemampuan individu untuk mengelola waktu berdasarkan arti penting dan mendesak (Juliasari & Kusmanto, 2016). Atau kemampuan yang dimiliki individu untuk mengelola waktu berdasarkan skala prioritas yang dibuat ((Covey, 1997) Juliasari & Kusmanto, 2016).

c. Membantu Peralihan dari FOMO ke JOMO

Peralihan dari FOMO ke JOMO bisa jadi membantu transisi individu ke tahap selanjutnya (Jacobsen, 2021). JOMO atau *joy of missing out* merupakan suatu kondisi dimana individu menghargai diri sendiri tanpa membandingkan diri dengan hidup orang lain, merasa puas dan bahagia, memiliki kecerdasan emosional, serta dapat memfilter kekhawatiran terkait informasi yang diterima (Taswiyah, 2022). Gaya hidup JOMO diantaranya menikmati waktu sendiri serta menghindari memikirkan apa yang dilakukan orang lain (Kiding & Matulesy, 2020). Adapun perilakunya meliputi terfokus pada hubungan sesama manusia, menghindari perilaku *people pleaser*, memberi ruang untuk diri sendiri merasakan emosi (Kiding & Matulesy, 2020). Adapun bantuan terkait JOMO, diantaranya:

a. Memberikan Informasi Terkait Kecerdasan Emosional

JOMO adalah kecerdasan emosional penawar dari FOMO dan pada dasarnya tentang hadir dan puas dengan keberadaan saat ini ((Fuller, 2018)



Jacobsen, 2021). Salah satu kemampuan kecerdasan emosional adalah mengenali emosi diri yaitu mengenali perasaan, sewaktu perasaan itu terjadi (Goleman, 2018). Mengenali perasaan diperlukan informasi yang cukup (Goleman, 2018). Informasi digunakan sebagai acuan untuk bersikap dan bertingkah laku sehari-hari, sehingga informasi semakin diperlukan bagi individu (Prayitno, 2017). Konselor, ahli dalam pelayanan konseling adalah penyelenggaraan info, konselor mengenal dengan baik peserta layanan dan kebutuhannya akan informasi, dan menggunakan cara-cara yang efektif (Prayitno, 2017). Informasi sebagai acuan untuk bersikap dan bertingkah laku sehari-hari (Prayitno, 2017)

b. Membantu Mewujudkan *Subjectif Well Being*

JOMO dapat dilakukan dengan menerapkan *subjective well being* (Hayran & Anik, 2021). *Subjective well being* seseorang tentang kehidupan diantaranya kepuasan hidup, emosi menyenangkan, kepuasan dengan hubungan sosial dan pekerjaan (Hayran & Anik, 2021). Sementara itu, FOMO berasosiasi dengan rendahnya kepuasan hidup (Roberts & David, 2020). Kepuasan hidup memiliki peran penting pada perkembangan anak-anak dan remaja dan memiliki manfaat lain untuk kesejahteraan psikologis anak-anak dan remaja (Chen et al., 2020). Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa kepuasan hidup memiliki dampak positif pada perkembangan anak-anak dan remaja ((Gross et al., 2015) (Chen et al., 2020).

c. Membantu Siswa Fokus Mengembangkan Diri

JOMO menyarankan untuk menikmati waktu yang kita miliki dengan keluarga, memberikan waktu untuk mengembangkan diri dan merawat diri (Jacobsen, 2021). Kemampuan kognisi remaja yang tengah berkembang berinteraksi dengan pengalaman sosial budaya remaja mempengaruhi pemahaman dirinya (Santrock, 2003). Berkembangnya pemikiran seorang remaja mengenai diri dan keunikan dirinya merupakan suatu kekuatan yang besar dalam hidup (Santrock, 2003)

Bantuan-bantuan tersebut dilaksanakan melalui program bimbingan dan konseling komperhensif. Program bimbingan dan konseling komperhensif diklasifikasikan ke dalam empat jenis layanan, yaitu layanan dasar bimbingan, layanan responsif, layanan perencanaan individual, dan dukungan sistem (Yusuf & Nurihsan, 2016). Layanan dasar merupakan bantuan dalam rangka membantu mengembangkan potensi secara optimal, layanan responsif ditujukan untuk memenuhi kebutuhan yang di rasa saat ini atau hambatan, layanan perencanaan individual yang ditujukan untuk membantu individu merencanakan pendidikan, karir, dan sosial pribadinya, dukungan sistem merupakan komponen layanan dan kegiatan manajemen yang secara langsung memberikan bantuan dan memberi kelancaran pada siswa (Yusuf & Nurihsan, 2016).

KESIMPULAN

Era *society* 5.0 membuat individu memerlukan *smartphone*. Di Indonesia, pengguna *smartphone* di usia remaja dan pada pelajar cukup tinggi. Konsekuensi negatif dari penggunaan *smartphone* ini diantaranya penggunaan *smartphone* yang *problematic* dan FOMO. FOMO memiliki dampak negatif. Salah satu cara menyeimbangkannya, dengan menyediakan lingkungan yang terhindar dari FOMO dan JOMO. Konselor memiliki peran melaksanakan kegiatan bimbingan dan konseling komperhensif untuk membantu siswa memiliki lingkungan sekolah yang terhindar dari FOMO, mengaplikasikan manajemen waktu, dan peralihan dari FOMO ke JOMO.



DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. *Apji.or.Od, June*, 10. apji.or.id
- Aurel, J. G., & Paramita, S. (2021). FoMO and JoMO Phenomenon of Active Millennial Instagram Users at 2020 in Jakarta. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570(Icebsh), 722–729. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.114>
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Chen, X., Cai, Z., He, J., & Fan, X. (2020). Gender Differences in Life Satisfaction Among Children and Adolescents: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 2279–2307. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00169-9>
- Coskun, S., & Karayagiz Muslu, G. (2019). Investigation of Problematic Mobile Phones Use and Fear of Missing Out (FoMO) Level in Adolescents. *Community Mental Health Journal*, 55(6), 1004–1014. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00422-8>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (Fomo): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Goleman, D. (2018). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional* (Ketujuh). Gramedia Pustaka Utama.
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (Fomo) on digital content in the time of covid-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Hermawan, R. (2019). Penerapan Aplikasi Parental Control Screen Time dalam Penggunaan Smartphone bagi Anak-anak. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 4(1). <https://doi.org/10.30998/sap.v4i1.4269>
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Jacobsen, S. (2021). FOMO, JOMO and COVID: How Missing Out and Enjoying Life Are Impacting How We Navigate a Pandemic. *Journal of Organizational Psychology*, 21(3), 67–73. <https://doi.org/10.33423/jop.v21i3.4309>
- Juliasari, N., & Kusmanto, B. (2016). Hubungan Antara Manajemen Waktu Belajar, Motivasi Belajar, Dan Fasilitas Belajar Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Smp Kelas Viii Se-Kecamatan Danurejan Yogyakarta. *UNION: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(3), 405–412. <https://doi.org/10.30738/v4i3.435>
- Kiding, S., & Matulesy, A. (2020). Dari Fomo ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), 173–182. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7702>
- Nawang Sari, D., & Elhady, A. (2020). The Phenomenon of FOMO among Teenagers and its Educational Solution. *AIUA: Journal of Islamic Education*, 1(2), 233–252. <https://aiua-journalofislamiceducation.net/index.php/home/article/view/36>
- O'Connell, C. (2020). How FOMO (Fear of Missing Out), the smartphone, and social media may be aff...: EBSCOhost. *North American Journal of Psychology*, 22(1), 83–102. <https://www.proquest.com/docview/2371347370?accountid=15299>



- Prof. Dr. Prayitno, M.Sc., E. (2017). *KONSELING PROFESIONAL YANG BERHASIL: LAYANAN DAN KEGIATAN PENDUKUNG* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Riordan, B. C., Cody, L., Flett, J. A. M., Conner, T. S., Hunter, J., & Scarf, D. (2018). The development of a single item FoMO (Fear of Missing Out) scale: research and reviews. *Current Psychology*, 2013, 1–6. <https://search.proquest.com/docview/2015536087?accountid=27934>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Santrock, J. w. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (S. Saragih (ed.)). Erlangga.
- Sasikiran, V., & Herlambang, Y. T. (2020). URGENSI MERDEKA BELAJAR DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0 DAN TANTANGAN SOCIETY 5.0. *E Tech*, 06(02), XX–XX. <https://doi.org/10.1007/XXXXXX-XX-0000-00>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171(December 2020). <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1), 103–119.
- Winchester, C. L., & Salji, M. (2016). Writing a literature review. *Journal of Clinical Urology*, 9(5), 308–312. <https://doi.org/10.1177/2051415816650133>
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2016). *Landasan BIMBINGAN dan Konseling*. ROSDA.

