



Upaya Proaktif Guru PAK dalam Mengatasi Pengaruh Negatif *Fear of Missing Out* pada Kesehatan Mental Remaja

Morgan Ndaha Nggongu^{1*}, Cristian Seldjatem²,

¹⁻²Sekolah Tinggi Teologi Ekumene Jakarta, Indonesia

Email: morgan_nggongu@sttekumene.ac.id¹, cristianseldjatem@sttekumene.ac.id²

Alamat: Mall Artha Gading, Jl. Artha Gading Sel. No 1, RT.18/RW.8, West Kelapa Gading, Kelapa Gading, North Jakarta City, Jakarta 14240

Korespondensi Penulis : morgan_nggongu@sttekumene.ac.id*

Abstract. *The Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon that is increasingly prevalent in the digital age has a significant impact on the mental health of adolescents, including among Christian teenagers. FoMO is characterized by feelings of anxiety due to fear of being left behind from other people's activities or achievements, often triggered by social media. This study aims to identify proactive efforts that Christian Religious Education (PAK) teachers can make in overcoming the negative influence of FoMO on adolescent mental health. The method used is a qualitative study with a descriptive approach, through in-depth interviews and observations of PAK teachers and adolescents in a Christian education environment. This study also used a literature review to strengthen the understanding of the role of PAK teachers in the spiritual and social context. The results show that PAK teachers have a crucial role in guiding adolescents to understand their spiritual identity, teaching the wise use of technology, and creating a learning environment that supports mental health. PAK teachers can also be role models who motivate adolescents to focus on a personal relationship with God and not get caught up in social comparisons. With these efforts, it is hoped that adolescents can overcome FoMO pressure and develop better mental health.*

Keywords: *Fear of Missing Out, PAK teachers, adolescent mental health, spirituality, digital era.*

Abstrak Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang semakin marak di era digital berdampak signifikan pada kesehatan mental remaja, termasuk di kalangan remaja Kristen. FoMO ditandai dengan perasaan cemas akibat takut tertinggal dari aktivitas atau pencapaian orang lain, yang sering kali dipicu oleh media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi upaya proaktif yang dapat dilakukan oleh guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) dalam mengatasi pengaruh negatif FoMO terhadap kesehatan mental remaja. Metode yang digunakan adalah studi kualitatif dengan pendekatan deskriptif, melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap guru PAK serta remaja di lingkungan pendidikan Kristen. Penelitian ini juga menggunakan kajian literatur untuk memperkuat pemahaman mengenai peran guru PAK dalam konteks spiritual dan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru PAK memiliki peran krusial dalam membimbing remaja untuk memahami identitas spiritual mereka, mengajarkan penggunaan teknologi secara bijak, serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental. Guru PAK juga dapat menjadi teladan yang memotivasi remaja untuk fokus pada hubungan pribadi dengan Tuhan dan tidak terjebak dalam perbandingan sosial. Dengan upaya ini, diharapkan remaja dapat mengatasi tekanan FoMO dan mengembangkan kesehatan mental yang lebih baik.

Kata kunci: *Fear of Missing Out, Guru PAK, kesehatan mental remaja, spiritualitas, era digital.*

1. LATAR BELAKANG

Pada era digital ini, remaja semakin terpapar dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), sebuah kondisi psikologis dimana individu merasa cemas atau khawatir jika mereka tidak terlibat atau tidak mengetahui apa yang sedang terjadi di sekitar mereka, terutama di media sosial. Fenomena ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, seperti menimbulkan perasaan cemas, stres, hingga depresi. Guru Pendidikan Agama Kristen memiliki peran penting dalam memberikan bimbingan spiritual dan moral yang dapat menjadi tindakan

preventif terhadap dampak negatif FoMO (RIZKY FITRIANNISA, 2020). Melalui pendekatan yang didasarkan pada nilai-nilai Kristiani, guru dapat membantu remaja mengembangkan pemahaman diri yang sehat, rasa syukur, dan kepercayaan diri yang kuat, sehingga mereka tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial di sekitar mereka. Penelitian ini akan mengeksplorasi peran tindakan preventif yang dilakukan oleh guru Pendidikan Agama Kristen dalam memitigasi dampak negatif FoMO pada kesehatan mental remaja (Khuluqiyah & Satwika, 2024).

Kondisi ini menjadi perhatian serius bagi pendidik, terutama bagi guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) yang bertanggung jawab dalam memberikan bimbingan spiritual dan moral kepada siswa. Dalam konteks pendidikan Kristen, guru PAK diharapkan dapat membantu siswa memahami nilai-nilai kehidupan yang lebih dalam, termasuk pengelolaan diri dan emosi yang sehat (M.Psi dkk., 2022). Guru PAK memiliki peran strategis dalam mendidik siswa untuk mengembangkan pandangan hidup yang didasarkan pada nilai-nilai Kristiani, yang dapat menjadi fondasi kuat dalam menghadapi tekanan sosial seperti FoMO. Dengan pendekatan yang tepat, guru PAK dapat membantu remaja untuk lebih sadar akan dampak negatif dari FoMO dan mendorong mereka untuk menemukan kedamaian dalam identitas mereka sebagai anak-anak Allah (Karmila, 2011).

Tindakan preventif yang dapat dilakukan oleh guru PAK terhadap dampak negatif FoMO mencakup berbagai pendekatan, baik secara individual maupun kelompok. Guru dapat mengadakan diskusi atau sesi konseling yang fokus pada pemahaman diri dan pengelolaan emosi berdasarkan ajaran Kristen. Selain itu, guru juga dapat mengajarkan pentingnya keseimbangan antara kehidupan online dan offline, serta menguatkan nilai-nilai seperti rasa syukur, kontenmen, dan pemahaman bahwa identitas sejati tidak tergantung pada popularitas atau keterlibatan dalam aktivitas sosial. Melalui pendekatan ini, guru PAK dapat membantu remaja untuk tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial yang ditimbulkan oleh media sosial, dan lebih fokus pada pengembangan diri yang sehat dan berkelanjutan (Vijnanamaya, 2023).

Lebih jauh lagi, guru PAK juga dapat berperan sebagai teladan bagi siswa dalam hal penggunaan teknologi yang bijak dan bertanggung jawab. Dengan menunjukkan sikap yang tidak terlalu tergantung pada validasi sosial dari media sosial, guru dapat menginspirasi siswa untuk mengadopsi pola pikir yang serupa. Guru juga dapat mendorong siswa untuk lebih banyak terlibat dalam kegiatan yang mendukung perkembangan spiritual dan emosional, seperti doa, meditasi, pelayanan kepada sesama, dan aktivitas komunitas gereja. Kegiatan-kegiatan ini dapat membantu siswa untuk menemukan kepuasan dan makna hidup yang lebih

mendalam, yang tidak tergantung pada apa yang dilihat atau diakui oleh orang lain di media sosial (*Indrawati, 2018*).

Dengan demikian, tindakan preventif yang dilakukan oleh guru Pendidikan Agama Kristen memiliki peran penting dalam memitigasi dampak negatif FoMO pada kesehatan mental remaja. Melalui pendekatan yang holistik dan berlandaskan nilai-nilai Kristiani, guru dapat membantu remaja untuk mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh FoMO dan mengembangkan rasa percaya diri yang lebih kuat dalam identitas mereka sebagai individu yang berharga di mata Tuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam bagaimana guru PAK dapat mengimplementasikan strategi-strategi ini secara efektif dalam konteks pendidikan Kristen, serta dampaknya terhadap kesehatan mental remaja di tengah tantangan era digital (*TEGAR, 2024*).

2. METODE PENELITIAN

Dalam penulisan artikel ini, peneliti menggunakan metode kualitatif atau studi pustaka, dimana peneliti memberikan solusi dari permasalahan yang diangkat, dengan mengumpulkan berbagai teori dan informasi dari bahan kepustakaan, seperti buku, kamus, jurnal, Alkitab, dan media online. Kemudian, sumber-sumber tersebut adalah sumber yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik. Selain itu, bahan-bahan yang digunakan dari sumber pustaka tersebut terdiri dari konsep, pendapat, dan gagasan yang telah dipilih oleh peneliti berdasarkan kesesuaian terhadap pembahasan (Tamera dkk., 2024).

Di lain pihak, penelitian kualitatif juga merupakan penelitian yang bersifat deskripsi dan lebih mengarah pada penggunaan analisis secara mendalam. Kemudian peneliti melakukan seleksi terhadap informasi yang telah didapatkan dan dideskripsikan melalui kata-kata dari hasil tinjauan yang dilakukan oleh peneliti (Kaharuddin, 2021).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Dan Karakteristik FoMO

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena psikologis yang menggambarkan perasaan cemas atau khawatir yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal atau kehilangan kesempatan untuk mengalami sesuatu yang berharga yang dialami oleh orang lain. Dalam era digital yang dipenuhi oleh interaksi di media sosial, FoMO semakin sering terjadi karena individu terus-menerus terpapar dengan aktivitas dan pencapaian orang lain yang tampak lebih menarik atau memuaskan (*Putri & Saraswati, 2023*). Dalam konteks pendidikan agama Kristen, FoMO dapat dimaknai lebih dalam, bukan hanya terbatas pada aspek sosial atau materi, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan religius. Remaja Kristen yang mengalami

FoMO mungkin merasa khawatir bahwa mereka tidak cukup berkomitmen atau tidak cukup terlibat dalam aktivitas keagamaan seperti ibadah, doa, atau pelayanan. Perasaan ini bisa diperparah ketika mereka melihat teman-teman seiman yang tampak lebih aktif atau lebih "spiritual," yang pada gilirannya menimbulkan perasaan tertinggal atau tidak cukup dalam hal spiritualitas (*Darmayanti dkk., 2023*). FoMO dalam konteks pendidikan agama Kristen juga sering kali dikaitkan dengan perbandingan sosial. Remaja Kristen mungkin membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam hal keterlibatan dalam kegiatan rohani atau spiritual, yang dapat memicu perasaan tidak puas dengan diri sendiri. Mereka mungkin merasa bahwa standar spiritual yang diidealkan dalam komunitas agama mereka sulit dicapai, yang menyebabkan kecemasan dan ketidakpuasan (*Christina dkk., 2019*)

Selain itu, FoMO dapat mengarahkan remaja pada kehilangan arah spiritual. Ketika terlalu fokus pada keinginan untuk tidak ketinggalan dalam hal-hal yang tampak populer atau penting di kalangan teman-temannya, remaja mungkin kehilangan fokus pada tujuan utama dari iman mereka. Alih-alih memperdalam hubungan pribadi dengan Tuhan, mereka mungkin terjebak dalam upaya untuk mengejar tren atau aktivitas yang tampaknya diperlukan untuk diterima atau dihargai oleh komunitas mereka (*Sianipar & Kaloeti, 2019*). Lebih lanjut, tekanan untuk berprestasi secara spiritual juga dapat menjadi karakteristik FoMO dalam konteks pendidikan agama Kristen. Remaja mungkin merasa bahwa mereka harus terlibat dalam berbagai kegiatan keagamaan atau menampilkan diri mereka sebagai individu yang sangat religius di mata orang lain. Tekanan ini tidak hanya datang dari diri sendiri, tetapi juga bisa berasal dari harapan-harapan yang ada dalam lingkungan sosial dan agama mereka (*Lumbantobing, 2022*)

Pada akhirnya, semua ini dapat menyebabkan kurangnya kepuasan spiritual. FoMO membuat remaja lebih fokus pada pencapaian eksternal dan pengakuan sosial daripada pada pengalaman spiritual yang mendalam dan otentik. Hal ini dapat mengaburkan pemahaman mereka tentang spiritualitas yang sejati, yang seharusnya berakar pada hubungan pribadi dengan Tuhan dan komitmen pada nilai-nilai iman yang tulus, bukan pada perbandingan atau keterlibatan yang bersifat eksternal (*Komala dkk., 2022*). Dalam pendidikan agama Kristen, penting bagi para pendidik untuk menyadari dan memahami dampak FoMO ini. Mereka perlu membimbing remaja agar tidak terjebak dalam perasaan tidak aman yang disebabkan oleh FoMO, melainkan membantu mereka untuk mengembangkan pemahaman yang lebih sehat tentang spiritualitas, yang tidak didasarkan pada kompetisi atau keterlibatan yang bersifat lahiriah, tetapi pada kedalaman hubungan pribadi dengan Tuhan dan pemahaman yang benar tentang nilai-nilai iman Kristen

Dampak FoMO Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Fear of Missing Out (FoMO) memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam era digital yang dipenuhi oleh interaksi melalui media sosial. Perasaan terus-menerus tertinggal atau kehilangan kesempatan untuk ikut serta dalam pengalaman yang dinikmati oleh orang lain dapat memicu berbagai masalah psikologis dan emosional pada remaja (*Lim dkk., 2021*). Salah satu dampak utama FoMO adalah meningkatnya tingkat kecemasan pada remaja. Remaja yang mengalami FoMO sering merasa tertekan untuk selalu mengetahui apa yang sedang dilakukan teman-teman mereka dan merasa khawatir jika mereka tidak terlibat dalam aktivitas sosial atau tren terkini. Kecemasan ini bisa menjadi kronis, mengganggu keseharian mereka, dan mempengaruhi konsentrasi, tidur, serta kesehatan fisik secara keseluruhan (*Arsini dkk., 2023*).

Selain itu, FoMO juga dapat menyebabkan perasaan rendah diri atau kurangnya harga diri. Ketika remaja melihat kehidupan teman-teman mereka di media sosial yang tampak lebih menyenangkan, menarik, atau sukses, mereka cenderung membandingkan diri mereka dengan gambaran yang sering kali tidak realistis tersebut. Perbandingan ini dapat membuat remaja merasa bahwa mereka kurang berharga atau tidak cukup baik, yang pada akhirnya dapat mengarah pada depresi atau perasaan putus asa (*Adiningsih & Ratnasari, 2024*). Depresi merupakan dampak serius lainnya dari FoMO. Ketidakmampuan untuk selalu terlibat atau mengikuti apa yang dilakukan oleh orang lain dapat menyebabkan perasaan kesepian dan keterasingan. Remaja mungkin merasa terisolasi dari kelompok sebaya mereka, yang dapat memperburuk perasaan depresi dan menyebabkan mereka menarik diri dari interaksi sosial yang sebenarnya dapat membantu mereka merasa lebih baik (*Handayani & Haryadi, 2022*). FoMO juga dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Ketika mereka merasa perlu untuk terus memeriksa media sosial atau berusaha mengikuti aktivitas teman-teman mereka, waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat malah digunakan untuk aktivitas yang memperburuk kondisi mental mereka. Kurangnya tidur berkualitas dapat memperburuk kecemasan dan depresi, menciptakan siklus yang sulit diputus (*Setiawan dkk., 2024*). Lebih jauh lagi, FoMO dapat mempengaruhi kemampuan remaja untuk berfokus dan berkonsentrasi pada tugas-tugas penting, seperti belajar. Kecemasan yang muncul dari FoMO sering kali mengganggu fokus mereka, membuat mereka sulit untuk berkonsentrasi pada pekerjaan sekolah atau kegiatan lain yang memerlukan perhatian penuh. Hal ini dapat menyebabkan penurunan prestasi akademis dan menambah stres pada kehidupan mereka (*Jauhariyah, 2022*). Dalam jangka panjang, jika tidak ditangani, FoMO dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental yang lebih serius dan kronis. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan pendidik agama untuk mengenali

tanda-tanda FoMO dan membantu remaja mengembangkan strategi untuk mengatasinya. Ini termasuk mengajarkan remaja tentang pentingnya keseimbangan dalam penggunaan media sosial, mengembangkan rasa syukur, serta membangun hubungan yang sehat dan autentik yang tidak bergantung pada perbandingan sosial atau tekanan untuk selalu ikut serta dalam setiap tren atau aktivitas. Dengan demikian, remaja dapat tumbuh dengan kesehatan mental yang lebih baik dan memiliki pemahaman yang lebih sehat tentang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka (Yulianto dkk., 2024).

Tindakan Guru Pendidikan Agama Kristen Terhadap Pencegahan Dampak Negatif Fear of Missing Out

Dalam era digital saat ini, fenomena Fear of Missing Out (FOMO) menjadi salah satu tantangan besar yang dihadapi oleh remaja. FOMO adalah perasaan cemas atau takut ketinggalan informasi, pengalaman, atau tren yang terjadi di sekitar mereka, terutama di media sosial. Bagi remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan psikologis, tekanan untuk selalu terhubung dan up-to-date dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan perasaan rendah diri. Oleh karena itu, peran guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) sangat penting dalam memberikan bimbingan dan pencegahan terhadap dampak negatif FOMO ini (Kolinug & Prasetya, 2021). Upaya proaktif yang dapat dilakukan oleh guru PAK dalam konteks ini adalah dengan membangun kesadaran pada remaja mengenai identitas dan nilai-nilai mereka sebagai anak-anak Allah. Salah satu faktor utama yang memperburuk dampak FOMO adalah perasaan kurangnya pengakuan atau harga diri, yang sering kali dipengaruhi oleh perbandingan sosial di media. Guru PAK dapat membantu remaja untuk memahami bahwa harga diri mereka tidak ditentukan oleh apa yang mereka lihat di media sosial atau dari pengakuan orang lain, melainkan dari hubungan mereka dengan Tuhan dan nilai-nilai iman Kristen. Dengan memberikan pemahaman yang kuat mengenai identitas spiritual ini, guru PAK dapat mencegah remaja mencari validasi dari dunia luar yang sering kali bersifat sementara dan dangkal (Raharja dkk., 2023).

Selanjutnya, guru PAK juga perlu menekankan pentingnya keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata. Remaja sering kali terlalu terfokus pada kehidupan di dunia maya sehingga mengabaikan hubungan nyata yang ada di sekitar mereka, seperti keluarga, teman, atau komunitas gereja. Melalui pendekatan pendidikan agama, guru PAK dapat mengajak remaja untuk melihat pentingnya membangun hubungan yang bermakna di dunia nyata. Mereka dapat mengarahkan remaja untuk memprioritaskan interaksi yang nyata, seperti berpartisipasi dalam kegiatan gereja, pelayanan sosial, atau diskusi kelompok kecil, yang dapat memperkuat kehidupan spiritual dan sosial mereka (Taliwuna, 2024). Selain itu, guru PAK

dapat memberikan pemahaman kepada remaja mengenai penggunaan teknologi yang bijak. Sering kali, masalah FOMO diperburuk oleh penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Guru PAK dapat mengajarkan etika penggunaan teknologi dengan menekankan prinsip-prinsip Kristen, seperti pengendalian diri, kejujuran, dan kasih. Dengan memotivasi remaja untuk menggunakan teknologi sebagai alat untuk kebaikan, seperti menyebarkan pesan-pesan positif atau terlibat dalam kegiatan pelayanan digital, guru PAK dapat membantu mereka menghindari perangkat FOMO yang sering kali terpusat pada konsumsi informasi yang tidak bermanfaat atau merusak (Oviensy & Putri, 2023). Guru PAK juga memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja. Salah satu cara untuk mencegah dampak negatif FOMO adalah dengan menyediakan tempat yang aman dan terbuka bagi remaja untuk berbagi perasaan dan pengalaman mereka. Dalam kelas PAK, guru dapat membangun budaya keterbukaan dan empati, di mana remaja merasa didengar dan dipahami. Dengan menciptakan suasana yang penuh penerimaan dan tanpa penghakiman, guru PAK dapat membantu remaja mengatasi perasaan kesepian atau tekanan sosial yang sering kali menjadi penyebab utama munculnya FOMO (Vijnanamaya, 2023b).

Akhirnya, penting bagi guru PAK untuk menjadi teladan dalam menghadapi FOMO. Remaja sering kali meniru perilaku orang dewasa yang mereka hormati, termasuk guru. Jika guru PAK menunjukkan sikap tenang, tidak terpengaruh oleh tekanan sosial, dan hidup dalam ketenangan yang didasarkan pada iman, maka remaja akan lebih mudah mengikuti jejak yang sama. Guru PAK dapat mengajarkan remaja bahwa memiliki hidup yang penuh makna tidak tergantung pada apa yang terjadi di luar, tetapi pada hubungan yang mendalam dengan Tuhan dan sesama manusia. Dengan menjadi contoh yang konsisten, guru PAK dapat memberikan inspirasi nyata bagi remaja untuk menghadapi tantangan FOMO dengan cara yang sehat dan bermakna (ABDULLAH, 2008). Melalui berbagai upaya proaktif ini, guru Pendidikan Agama Kristen dapat memainkan peran penting dalam membantu remaja mengatasi pengaruh negatif Fear of Missing Out dan menjaga kesehatan mental mereka di tengah tekanan sosial yang semakin kuat di era digital ini (Purba dkk., 2024).

4. KESIMPULAN

Fear of Missing Out (FoMO) adalah fenomena psikologis yang ditandai dengan kecemasan akibat perasaan tertinggal atau kehilangan kesempatan berharga yang dialami oleh orang lain. Dalam era digital, fenomena ini diperparah oleh paparan konstan terhadap pencapaian dan aktivitas orang lain melalui media sosial. Remaja Kristen tidak hanya merasakan FoMO dalam konteks sosial atau materi, tetapi juga dalam hal spiritualitas, seperti keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dan perbandingan diri dengan teman-teman seiman.

Hal ini dapat memicu kecemasan spiritual dan perasaan rendah diri karena tidak dapat memenuhi standar spiritual yang diidealkan oleh komunitas mereka. FoMO juga dapat mengalihkan fokus remaja dari tujuan spiritual yang lebih mendalam, seperti memperkuat hubungan pribadi dengan Tuhan. FoMO dalam pendidikan agama Kristen dapat merusak pemahaman spiritual yang sejati jika tidak segera diatasi. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk membantu remaja menavigasi fenomena ini agar mereka dapat mengembangkan pemahaman yang sehat dan otentik tentang spiritualitas, yang tidak berakar pada perbandingan sosial, tetapi pada relasi yang dalam dengan Tuhan.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, S. (2008). *Kebijakan hukum pidana (penal) dan non hukum pidana (non penal) dalam menanggulangi aliran sesat* [Master's thesis, Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro]. https://doi.org/10/1/SAIFUL_ABDULLAH.pdf
- Adiningsih, V. D., & Ratnasari, L. (2024). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.56127/jushpen.v3i1.1264>
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). FoMO: Kecemasan digital di kalangan pengguna TikTok. *Emik*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.46918/emik.v6i2.2041>
- Handayani, E. S., & Haryadi, R. (2022). Korelasi kepribadian fear missing out terhadap adiksi impulsive online buying di masa pandemi pada anak dan remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.439>
- Indrawati, R. (2018). *Efektivitas mendengarkan musik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik siswa SMA Negeri 3 Gowa dan SMA 1 Lappiaja sebelum menghadapi ujian* [Diploma thesis, Universitas Negeri Makassar]. <https://eprints.unm.ac.id/7217/>
- Jauhariyah, F. (2022). Hubungan antara mindfulness dengan fear of missing out (FoMO) pada siswa SMAN 1 Driyorejo [Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/36372/>
- Kaharuddin, K. (2021). Kualitatif: Ciri dan karakter sebagai metodologi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 1–8.

- Karmila, M. (2011). Kecemasan dan dampak dari perilaku seksual pranikah pada mahasiswa. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/19127/Kecemasan-dan-Dampak-dari-Perilaku-Seksual-Pranikah-pada-Mahasiswa>
- Khuluqiyah, B., & Satwika, Y. W. (2024). Hubungan self control dengan kecenderungan mengalami fear of missing out (FoMO) pada remaja madya pengguna aktif media sosial. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1049–1066. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1050-1066>
- Kolinug, C. E. S., & Prasetya, B. E. A. (2021). Hubungan antara harga diri dengan fear of missing out pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Manado. *Psikopedia*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i3.3538>
- Komala, K., Rafiyah, I., & Witdiawati, W. (2022). Description fear of missing out (FoMO) in undergraduate students at Faculty of Nursing. *Journal of Nursing Care*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.24198/jnc.v5i1.34693>
- Lim, R. P., Purnomo, D., & Sari, D. K. (2021). Pengaruh pengguna Instagram terhadap kesehatan mental Instagramxiety pada remaja di Kota Salatiga. *Komuniti: Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.23917/komuniti.v13i1.13757>
- Lumbantobing, G. N. (2022). *Pengaruh fear of missing out (FoMO) terhadap kecanduan media sosial pada emerging adulthood di Kota Medan*. <https://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/7427>
- M. Psi, P. D. N. D., Kons, A. C. P. H., M. Pd, & Kons, M. H. P. S. M. P. (2022). *Panduan praktis konseling online bagi konselor*. UMSU Press.
- Oviensy, V., & Putri, L. A. (2023). Non-Muslim hijabi: Praktik penggunaan hijab oleh siswa non-Muslim di sekolah. *FENOMENA*, 15(2), 152–167. <https://doi.org/10.21093/fj.v15i2.8092>
- Purba, G. E., Sembiring, N. M. B., Purba, R. O., Simanullang, T. L., & Batubara, A. (2024). Penguatan civic skill: Sebagai kemampuan berpikir kritis siswa untuk mencegah FoMO yang menjadi trend baru dalam bermedia sosial. *Journal of Educational Research and Humaniora (JERH)*, 1–8. <https://doi.org/10.51178/jerh.v2i1.1815>
- Putri, N. F., & Saraswati, P. (2023). Fear of missing out dan personal growth initiative pada mahasiswa. *Cognicia*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i2.28483>
- Raharja, H. F., Astuti, T. M. P., Atmaja, H. T., Lestari, P., & Handoyo, E. (2023). Peran pendidikan karakter untuk menghadapi tren flexing di era teknologi. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 6(1), Article 1.
- Rizky Fitriannisa, A. N. (2020). *The Journal of Universitas Negeri Surabaya*. <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Setiawan, A. A., Pambagyo, I. P., & Hayati, K. R. (2024). Pengaruh fear of missing out terhadap persatuan dan keaktifan anggota karang taruna. *Causa: Jurnal Hukum Dan Kewarganegaraan*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.3783/causa.v4i1.3444>

- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Taliwuna, M. (2024). Strategi pendidikan moral dalam menghadapi tantangan digitalisasi bagi generasi Z. *SHAMAYIM: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 3(2), Article 2.
- Tamera, D. M., Rivela, A. L., Santoso, S., Sabdono, E., & Waruwu, A. T. M. (2024). Biblical entrepreneurship: Dasar dalam memulai bisnis bagi anak muda Kristen usia 18-25 tahun. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.47167/kharis.v6i2.241>
- Tegar, S. (2024). *Potret remaja di era digital dalam perspektif eksistensialisme (Studi pada platform TikTok)* [Diploma thesis, UIN Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/33062/>
- Vijnanamaya, A. (2023a). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku nomophobia: Sebuah tinjauan literatur. <http://www.lib.unair.ac.id/>
- Vijnanamaya, A. (2023b). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku nomophobia: Sebuah tinjauan literature. <http://www.lib.unair.ac.id/>
- Yulianto, M. D., Anggraeni, M. D., Alviasari, A., Wicaksono, M. A., Maya, M., Amelia, R., & Rozak, R. W. A. (2024). Pengaruh fear of missing out (FoMO) di media sosial terhadap kesehatan keuangan generasi Z. *Jurnal Bisnis Kreatif dan Inovatif*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.61132/jubikin.v1i2.99>