
Efektivitas Permainan Fomoboard sebagai Solusi Menurunkan *Fear of Missing Out (Fomo)* Pada Remaja Akhir di Kota Padang

Azkiya Auliandra¹, Nurmina²

Universitas Negeri Padang, Indonesia¹⁻²

Email Korespondensi: azziazkiya@gmail.com

Article received: 20 Maret 2026, Review process: 24 Maret 2026,

Article Accepted: 31 Maret 2026, Article published: 22 April 2026

ABSTRACT

The rapid development of social media in the digital era increases the risk of Fear of Missing Out (FoMO) in late adolescents, characterized by anxiety, dependence on social media, and decreased psychological well-being. This study aims to test the effectiveness of the Fomoboard game as an intervention in reducing FoMO levels in late adolescents in Padang City. The method used was a quasi-experimental with a nonrandomized pretest-posttest control group design. The study subjects were 28 late adolescents divided into experimental and control groups. Data were collected using the FoMO scale and analyzed using the Independent Samples t-test. The results showed a significant decrease in FoMO levels in the experimental group compared to the control group. The average FoMO score of the experimental group decreased from 64.21 to 36.00, while the control group only experienced a small decrease from 65.07 to 61.93. The hypothesis test showed a significance value of $p < 0.05$ ($p = 0.001$), which means there is a significant difference between the two groups. Furthermore, the effect size (Cohen's d) of 0.7809 indicates that the intervention had a high impact. Thus, the Fomoboard game has proven effective as a game-based intervention in reducing FoMO in late adolescents.

Keywords: *Fear of Missing Out, Fomoboard, late adolescence, social media, psychological intervention*

ABSTRAK

Perkembangan media sosial yang pesat pada era digital meningkatkan risiko munculnya Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja akhir, yang ditandai dengan kecemasan, ketergantungan terhadap media sosial, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas permainan Fomoboard sebagai intervensi dalam menurunkan tingkat FoMO pada remaja akhir di Kota Padang. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi-experimental) dengan desain nonrandomized pretest-posttest control group. Subjek penelitian berjumlah 28 remaja akhir yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Data dikumpulkan menggunakan skala FoMO dan dianalisis dengan uji Independent Samples t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan tingkat FoMO pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Rata-rata skor FoMO kelompok eksperimen menurun dari 64,21 menjadi 36,00, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan kecil dari 65,07 menjadi 61,93. Uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$ ($p = 0,001$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Selain itu, nilai effect size (Cohen's d) sebesar 0,7809 menunjukkan bahwa intervensi memiliki pengaruh yang tinggi. Dengan demikian, permainan Fomoboard terbukti efektif sebagai media intervensi berbasis permainan dalam menurunkan FoMO pada remaja akhir.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out, Fomoboard, remaja akhir, media sosial, intervensi psikologis.*

PENDAHULUAN

Di era Industri 4.0 dan 5.0 yang serba cepat saat ini, interaksi antara manusia dan teknologi telah menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Dalam konteks tersebut, media sosial menjadi salah satu teknologi yang paling dominan digunakan di berbagai lapisan masyarakat. Melalui media sosial, pengguna dapat dengan mudah mengakses berbagai informasi seperti artikel, tulisan, gambar, video, hingga informasi hiburan dan edukasi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Kemudahan akses inilah yang menjadi faktor utama meningkatnya popularitas media sosial tiap tahunnya.

Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa internet Indonesia (APJII) Pengguna media sosial berkembang dari orang dewasa, menyebar ke orang tua, anak-anak, namun pengguna terbanyak adalah remaja. Hasil survei ini juga menunjukkan Sebagian besar pengguna media sosial berusia antara 18-24 tahun dengan presentasi sebesar 33%. Salah satu kelompok yang berada rentang usia ini merupakan remaja akhir. Data dari *We are social Hootsuite* (We Are Social, 2019) menunjukkan bahwa meningkatnya jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia menjadi 130 juta pengguna atau 48% dari jumlah penduduk Indonesia, pada Januari 2019. Data ini meningkat sebesar 20% dari data sebelumnya dan ada 150 juta orang menggunakan media sosial atau sekitar 56% dari penduduk Indonesia.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja akhir ini tidak hanya memberikan manfaat berupa kemudahan berkomunikasi dan akses informasi, tetapi juga menghadirkan dampak negatif yang signifikan. Salah satu dampak psikologis yang paling menonjol adalah meningkatnya kecenderungan individu untuk meniru perilaku, penampilan, dan gaya hidup orang lain yang mereka lihat di media sosial. Dorongan untuk mengikuti tren dan kegiatan orang lain membuat individu rentan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan takut tertinggal atau melewatkan pengalaman sosial yang dianggap penting. FoMO diidentifikasi sebagai bentuk kecemasan sosial yang ditandai oleh keinginan individu untuk terus terhubung dengan kegiatan dan pengalaman orang lain (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Alt & Boniel-Nissim (2018) menjelaskan bahwa FoMO muncul ketika individu merasa bahwa orang lain memperoleh pengalaman menyenangkan tanpa kehadiran dirinya, sehingga mendorong mereka untuk terus terkoneksi melalui media sosial agar “tetap tahu” apa yang orang lain lakukan.

Menurut Abel, et al dalam (Akbar, Aulya, Psari, & Sofia, 2019), seseorang yang memiliki kecenderungan FOMO mengalami berbagai gejala yaitu, sulit melepaskan diri dari smartphone, merasa gelisah dan cemas ketika tidak mengecek media sosial, berkomunikasi dengan teman di dunia maya lebih penting dibandingkan dengan teman dunia nyata, mereka antusias pada postingan atau status orang lain di media sosial, selalu ingin menampilkan dirinya dengan cara membagikan foto atau video kegiatannya dan merasa gelisah bahkan merasa depresi jika hanya sedikit orang yang melihat postingannya. Menurut survei dari

JWT *Intelligence* (dalam Se' u, et al 2022) orang-orang dengan FOMO merasa cemburu atau buruk setelah melihat kehidupan orang lain di media sosial, maupun perilaku orang lain, dan mereka mudah merasa kesepian karena lebih senang dan sering terhubung ke media sosial dibanding dengan bersosialisasi di dunia nyata. Hal ini membuat mereka mudah untuk merasa terisolasi dari dunia nyatanya sendiri (Utami & Aviani, 2021).

Dampak FoMO terhadap kesejahteraan psikologis telah banyak diteliti. Penelitian Astuti (2021) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap timbulnya FoMO yang ditandai dengan tiga indikator utama, yaitu kekhawatiran, kegelisahan, dan kecemasan berlebih. Menurut Al-Menayes (2016), individu yang memiliki tingkat FoMO tinggi cenderung terdorong untuk terus menggunakan internet, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kecanduan internet. Penelitian lain oleh Akbar dkk. (2019) dan Wulandari (Wulandari, 2020) menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan rendahnya tingkat kebahagiaan hidup karena individu terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain. Contoh perilaku FoMO yang sering ditemukan adalah kebiasaan memeriksa ponsel sesaat setelah bangun tidur atau sebelum tidur, meskipun informasi yang dicari tidak selalu penting. Kondisi ini menunjukkan bahwa FoMO telah menjadi masalah psikologis yang cukup serius pada remaja akhir, mengingat besarnya paparan mereka terhadap media sosial.

Fenomena FOMO memberikan berbagai dampak negatif yang luas terhadap kondisi psikologis, perilaku, fisik, dan sosial individu. Salah satu dampak utamanya adalah meningkatnya kecemasan dan kegelisahan akibat dorongan berlebihan untuk terus memantau media sosial agar tidak tertinggal informasi tertentu. Individu yang mengalami FOMO akan merasa tidak nyaman ketika tidak membuka media sosial dalam waktu singkat, sehingga terbentuk *anxiety loop* yang membuat mereka mengecek ponsel secara kompulsif. Selain kecemasan, FOMO juga memicu stres psikologis karena individu merasa terbebani tekanan sosial untuk selalu tampil aktif dan produktif di media sosial. Perbandingan sosial yang muncul dari melihat kehidupan ideal orang lain menyebabkan individu merasa tertinggal dan tidak mampu memenuhi standar sosial tersebut.

Dampak lain yang sering muncul adalah penurunan *self-esteem*. Individu dengan FOMO cenderung membandingkan diri mereka dengan pencapaian orang lain yang ditampilkan di media sosial. Konten yang hanya menampilkan sisi terbaik seseorang membuat individu merasa kehidupan mereka kurang menarik, kurang sukses, atau kurang berharga. Kondisi ini dapat mengurangi rasa percaya diri dan kepuasan hidup. Selain itu, FOMO juga menyebabkan kecanduan media sosial karena individu terdorong untuk selalu memeriksa notifikasi, memperbarui feed, dan *scrolling* tanpa henti. Kebiasaan ini mengarah pada *cyberloafing*, yakni menghabiskan waktu dengan aktivitas digital yang tidak produktif sehingga mengganggu konsentrasi, fokus belajar, dan menurunkan produktivitas akademik.

FOMO juga berdampak pada aspek fisik, terutama kualitas tidur. Individu yang mengalami FOMO cenderung memeriksa ponsel sebelum tidur atau segera setelah bangun tidur, yang mengakibatkan terganggunya ritme sirkadian dan menurunnya kualitas tidur. Dari aspek sosial, FOMO dapat menimbulkan

ketidakpuasan dalam hubungan interpersonal. Individu yang mengalami FOMO sering merasa perlu mengikuti aktivitas orang lain melalui media sosial, tetapi ironisnya justru mengabaikan interaksi langsung di dunia nyata. Hal ini dapat menimbulkan jarak emosional, menurunkan kualitas komunikasi nyata, dan mengganggu hubungan pertemanan maupun keluarga. Pada tingkat tertentu, FoMO dapat memicu loneliness paradox, yaitu keadaan di mana seseorang semakin aktif di media sosial namun justru merasa semakin kesepian secara emosional. Selain itu, FoMO juga memicu perilaku konsumtif. Ketika melihat orang lain membeli produk tertentu, pergi ke tempat wisata tertentu, atau mengikuti tren tertentu, individu cenderung terdorong untuk meniru agar tidak merasa tertinggal. Dorongan ini membuat individu lebih rentan mengalami (*impulsive buying*), gaya hidup konsumtif, serta rasa tidak puas terhadap apa yang dimiliki.

Selain mengganggu fungsi kognitif dan produktivitas, FoMO juga berdampak buruk pada kualitas tidur. Banyak individu yang merasa perlu memeriksa ponsel sebelum tidur atau langsung setelah bangun tidur karena khawatir melewatkan informasi tertentu. Kebiasaan ini dapat mengganggu ritme sirkadian, menunda waktu tidur, menurunkan kualitas tidur, dan menyebabkan *sleep deprivation* yang berpengaruh pada kondisi fisik maupun emosional. Dampak negatif FoMO juga terlihat pada fungsi akademik dan kemampuan mengambil keputusan. Ketergantungan untuk selalu memantau media sosial membuat individu sulit mengatur waktu, sehingga tugas akademik tertunda dan performa belajar menurun. Selain itu, individu yang mengalami FoMO cenderung membuat keputusan tidak berdasarkan kebutuhan pribadi, tetapi berdasarkan tekanan sosial dan apa yang dilakukan orang lain.

Selain penelitian tersebut, beberapa studi lain juga menguatkan adanya hubungan antara FoMO dan faktor psikologis tertentu. Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji fenomena FoMO, dampaknya, serta faktor-faktor psikologis yang memengaruhinya pada Remaja akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Zacky dkk. (2025) menunjukkan bahwa FoMO memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecemasan, stres, dan kelelahan emosional pada kalangan remaja akhir, di mana individu yang mengalami FoMO cenderung masuk dalam siklus kecemasan berulang akibat dorongan untuk terus mengikuti informasi terbaru di media sosial; penelitian ini juga menegaskan bahwa FoMO sering berkembang menjadi bentuk *maladaptive coping*, yaitu ketika individu menggunakan media sosial sebagai pelarian dari ketidaknyamanan emosional, padahal hal tersebut justru memperburuk kecemasan dan menurunkan kesejahteraan psikologis. Selaras dengan temuan tersebut, penelitian Zaidan (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa pengguna Instagram memiliki tingkat FoMO yang tinggi karena paparan perbandingan sosial yang sangat kuat dari konten visual yang menampilkan kehidupan ideal orang lain, sehingga memicu penurunan harga diri, kebutuhan pengakuan sosial, dan ketergantungan pada umpan balik digital seperti jumlah *likes* atau komentar; penelitian ini juga menekankan bahwa algoritma media sosial yang menampilkan highlight kehidupan orang lain menciptakan ilusi bahwa orang lain selalu lebih sukses, lebih bahagia, atau lebih produktif, sehingga memperkuat kecenderungan FoMO.

Penelitian lain oleh Raidah (2024) menemukan bahwa *self-compassion* dan *gratitude* berperan signifikan dalam menurunkan FoMO, karena individu yang mampu menerima diri dan mensyukuri apa yang dimiliki tidak merasa perlu mengikuti setiap tren atau aktivitas orang lain di media sosial; meskipun demikian, penelitian ini belum menguji intervensi berbasis pengalaman sehingga belum memberikan rekomendasi praktis dalam bentuk media interaktif, namun justru membuka peluang bahwa paktivitas kelompok seperti Fomoboard. Selanjutnya, penelitian Aziziyah (2024) menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara *self-control* dan FoMO, terutama pada pengguna *TikTok* yang sering terjebak dalam perilaku *doomscrolling* yakni kebiasaan menggulir konten secara berlebihan tanpa tujuan sehingga regulasi diri yang rendah membuat individu semakin sulit mengendalikan dorongan untuk mengecek media sosial. Serta notifikasi smartphone dan kebiasaan multitasking digital memperkuat perilaku impulsif dalam mencari informasi yang memicu FoMO.

Dalam penelitian Ferisa (2022) menambahkan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan FoMO melalui peningkatan kesadaran diri dan kemampuan untuk hadir pada momen saat ini, sehingga individu tidak mudah terdorong untuk memantau kegiatan orang lain; meskipun hanya berupa tinjauan literatur, penelitian ini menyarankan bahwa latihan *mindfulness* sebaiknya dihadirkan dalam format yang lebih menyenangkan dan mudah diterima oleh kalangan remaja akhir, seperti melalui permainan atau aktivitas interaktif berbasis kelompok. Selain itu, penelitian Kusumaisna (2023) menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan positif dan signifikan dengan FoMO, di mana tidak hanya durasi penggunaan yang berpengaruh, tetapi juga pola penggunaan seperti *impulsive checking*, *social comparison*, dan kebutuhan validasi sosial, penelitian ini juga menyoroti bahwa platform dengan konten sementara yang menghilang dalam 24 jam seperti *Instagram Stories* atau *Snapchat* meningkatkan urgensi untuk selalu memeriksa *update* sebelum menghilang, sehingga memperkuat mekanisme psikologis FoMO.

Fear of Missing Out (FoMO) dalam penelitian ini dipahami sebagai kondisi psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial secara intens, ketika individu merasa cemas dan tidak nyaman karena melihat aktivitas, pencapaian, atau pengalaman orang lain yang tampak lebih menarik dari dirinya. FoMO bukan sekadar rasa ingin tahu yang wajar, melainkan berkaitan dengan dorongan untuk terus terhubung, memantau, dan membandingkan diri dengan orang lain secara berlebihan. Dalam konteks ini, FoMO berhubungan dengan berbagai dampak psikologis yang kurang adaptif, seperti menurunnya kepuasan terhadap diri sendiri, meningkatnya rasa iri, kecemasan, serta ketergantungan pada validasi sosial dari media digital. Kondisi tersebut membuat individu sulit menikmati pengalaman yang sedang dijalani karena perhatian terus tertuju pada apa yang dilakukan orang lain di media sosial. Oleh karena itu, FoMO yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah FoMO yang berkaitan dengan dinamika negatif penggunaan media sosial, yang memengaruhi cara individu memandang diri, orang lain, dan kehidupannya sendiri. Pendekatan intervensi yang digunakan dalam penelitian ini diarahkan

untuk membantu individu mengelola kecenderungan tersebut agar mereka dapat menjalani kehidupan sosial yang lebih sehat dan bermakna.

Melihat dampak negatif FoMO secara psikologis, peneliti terdorong untuk menghadirkan sebuah inovasi media intervensi berupa permainan Fomobord sebagai solusi untuk menurunkan FoMO pada remaja akhir. Fomobord merupakan permainan berbasis board game yang dirancang dengan pembatasan penggunaan media sosial dan memasukkan indikator-indikator penting seperti meningkatkan rasa percaya diri, menghargai diri sendiri, membatasi penggunaan media sosial, fokus pada diri sendiri, mensyukuri apa yang dimiliki, mengembangkan hobi, meningkatkan pengaturan diri, serta meningkatkan kesadaran diri. Permainan ini tidak hanya memberikan pengalaman reflektif, tetapi juga menstimulasi proses belajar aktif melalui interaksi kelompok, diskusi, dan strategi pengambilan keputusan yang dapat melatih regulasi diri. Karakteristik permainan ini sangat sesuai dengan gaya belajar yang menyukai aktivitas interaktif, kolaboratif, dan berbasis pengalaman.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dalam bentuk intervensi gamifikasi Fomobord yang belum pernah diuji dalam penelitian sebelumnya sebagai upaya menurunkan FoMO pada Remaja akhir. Urgensi penelitian ini semakin kuat mengingat meningkatnya prevalensi FoMO di kalangan remaja dan dewasa muda serta minimnya intervensi praktis yang bersifat menarik, aplikatif, dan mudah diimplementasikan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas permainan Fomobord dalam menurunkan FoMO sehingga dapat menjadi alternatif solusi psikologis yang inovatif dan sesuai dengan perkembangan zaman. Alasan pemilihan judul dan subjek penelitian ini didasarkan pada kebutuhan untuk menyediakan solusi praktis, menyenangkan, dan terjangkau bagi kalangan remaja akhir. Dengan menggunakan Fomobord sebagai bentuk intervensi gamifikasi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam literatur ilmiah sekaligus menyediakan alat intervensi yang relevan dengan karakteristik generasi digital. Intervensi yang digunakan merupakan media permainan Fomobord yang dirancang oleh peneliti berdasarkan teori FoMO (Przybylski et al., 2013) dan prinsip regulasi diri. Permainan ini dibuat khusus untuk kebutuhan penelitian sehingga belum pernah digunakan pada penelitian sebelumnya. Intervensi tetap memenuhi kaidah keamanan dan kesesuaian materi untuk remaja akhir.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi-experimental*). Penelitian ini menggunakan desain: *Nonrandomized pretest-posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah kalangan remaja akhir, yang merupakan individu dengan rentang usia 18 hingga 21 tahun di kota Padang. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan *purposive sampling* dengan kriteria remaja akhir (usia 18-21 tahun) yang merupakan pengguna aktif media sosial dan mendapatkan skor *pretest* tinggi berdasarkan hasil kategorisasi. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Fear of Missing*

Out (FoMO) yang dibuat oleh Przybylski et al. (2013). Modul Fomoboard dirancang menggunakan turunan aspek dari Przybylski et al. (2013), yakni *self* dan *relatedness*.

Pada penelitian ini teknik uji validitas yang digunakan ialah teknik *Corrected Item Total Correlation*. Pada penelitian ini pengukuran reliabilitas yang digunakan ialah teknik *Alpha Cronbach*, diuji menggunakan bantuan SPSS. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap. Tahap pertama yang dilakukan adalah menghitung nilai *N-Gain* pada masing-masing subjek. Selanjutnya, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk serta uji homogenitas menggunakan *Levene's Test*. Setelah prasyarat terpenuhi, teknik yang digunakan dalam menganalisis data pada penelitian ini adalah teknik *Independent Samples t-test* yang dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS.3.1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada awal paragraf bagian ini diawali dengan kata "Hasil penelitian"

Kategorisasi

Kategorisasi dalam penelitian ini dilakukan setelah pemberian pretest. Hal ini dilakukan untuk menentukan subjek yang memenuhi kriteria sebagai kelompok eksperimen. Terdapat lima kategori subjek pada penelitian ini, yaitu:

Tabel 1.

Kategorisasi	Rumus
sangat rendah	$X \leq M - 1,5SD$
rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
sangat tinggi	$M + 1,5SD < X$

Pada pemberian pretest kepada 50 subjek, didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 2.

Inisial	Total Skor	Kategori
G	76	Sangat Tinggi
AH	51	Sedang
DSC	43	Rendah
RF	61	Tinggi
AD	60	Tinggi
AF	49	Sedang
MA	46	Sedang
YI	49	Sedang
ADJ	65	Tinggi
RKAU	61	Tinggi
IDN	66	Tinggi
R	65	Tinggi
GPP	43	Rendah
MA	52	Sedang
RSP	50	Sedang
B	73	Tinggi
EE	71	Tinggi

NW	61	Tinggi
SPP	49	Sedang
AM	74	Sangat Tinggi
YR	60	Tinggi
PH	60	Tinggi
MH	43	Rendah
D	60	Tinggi
IF	60	Tinggi
FH	44	Rendah
CRD	60	Tinggi
ARH	53	Sedang
AM	49	Sedang
MM	60	Tinggi
SPH	69	Tinggi
AHA	60	Tinggi
DAH	70	Tinggi
AM	71	Tinggi
P	44	Rendah
MQ	25	Sangat Rendah
SP	74	Sangat Tinggi
NNH	60	Tinggi
GP	60	Tinggi
APS	48	Sedang
MYS	60	Tinggi
NAD	40	Rendah
NAZ	64	Tinggi
SNA	62	Tinggi
TD	45	Rendah
GG	50	Sedang
AFA	60	Tinggi
GJ	39	Rendah
B	51	Sedang
CA	48	Sedang

Terdapat 17 item yang digunakan dalam skala *Fear f Missing Out* yang diberi skor 1,2,3,4, serta 5. Dengan demikian, skor terendah yang didapatkan adalah $1 \times 17 = 17$ serta skor tertinggi adalah $5 \times 17 = 85$. Range skor ialah $85 - 17 = 68$, mean nya ialah $(17 + 85) / 2 = 51$. Skor pretest kemudian dikategorisasikan seperti tabel berikut:

Tabel 3.

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X \leq 31$	Sangat Rendah	1	2%
$31 < X \leq 45$	Rendah	8	16%
$45 < X \leq 59$	Sedang	13	26%
$59 < X \leq 73$	Tinggi	25	50%
$X \leq 73$	Sangat Tinggi	3	6%
Total		50	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pretest di atas, terdapat 1 orang dengan kategorisasi sangat rendah, 8 orang dengan kategorisasi rendah, 13 orang dengan

kategorisasi sedang, 25 orang dengan kategorisasi tinggi dan 3 orang dengan kategorisasi sangat tinggi. Kemudian dari 50 orang yang mengisi pretest dipilih subjek yang mempunyai kategorisasi tinggi serta sangat tinggi yang kemudian terpilih 28 orang yang menjadi subjek eksperimen. Dengan 14 orang ditetapkan sebagai kelompok eksperimen dan 14 orang ditetapkan sebagai kelompok kontrol.

Setelah diberikan perlakuan berupa permainan Fomoboard, para peserta diberikan posttest. Berikut adalah hasil skor posttest kelompok eksperimen :

Tabel 4.

Inisial	Total skor	Kategori
AFA	33	Rendah
SNA	50	Sedang
PH	51	Sedang
FAS	39	Rendah
G	26	Sangat Rendah
DA	28	Sangat Rendah
RKAU	30	Sangat Rendah
SPH	26	Sangat Rendah
AM	36	Rendah
AH	39	Rendah
IDN	22	Sangat Rendah
IF	51	Sedang
R	37	Rendah
ADJ	36	Rendah

Skor posttest untuk kelompok eksperimen kemudian dikategorisasikan sebagai berikut:

Tabel 5.

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X \leq 31$	Sangat Rendah	5	36%
$31 < X \leq 45$	Rendah	6	43%
$45 < X \leq 59$	Sedang	3	21%
$59 < X \leq 73$	Tinggi	0	-
$X \leq 73$	Sangat Tinggi	0	-
Total		14	100%

Dalam hasil posttest kelompok eksperimen diatas terdapat 5 orang dengan skor sangat rendah dengan presentase 36%, 6 orang dengan skor rendah dengan presentase 43%, serta 3 orang dengan skor sedang dengan presentase 21%.

Setelah diberikan posttest kepada kelompok eksperimen, kemudian posttest juga diberikan kepada kelompok kontrol. Berikut adalah hasil skor posttest kelompok kontrol :

Tabel 6.

Inisial	Total skor	Kategori
NW	63	Tinggi
GPS	62	Tinggi

AM	73	Tinggi
CRD	52	Sedang
AD	55	Sedang
EE	55	Sedang
YR	61	Tinggi
NAZ	64	Tinggi
SPH	77	Sangat Tinggi
N	55	Sedang
MYS	57	Sedang
FA	54	Sedang
B	66	Tinggi
MM	73	Tinggi

Skor posttest untuk kelompok kontrol kemudian dikategorisasikan sebagai berikut:

Tabel 7.

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X \leq 31$	Sangat Rendah	0	-
$31 < X \leq 45$	Rendah	0	-
$45 < X \leq 59$	Sedang	6	43%
$59 < X \leq 73$	Tinggi	7	50%
$X \leq 73$	Sangat Tinggi	1	7%
Total		14	100%

Dalam hasil posttest kelompok kontrol diatas terdapat 1 orang dengan skor sangat tinggi dengan presentase 7%, 7 orang dengan skor rendah dengan presentase 50%, serta 6 orang dengan skor sedang dengan presentase 43%.

Data Pretest dan Posttest

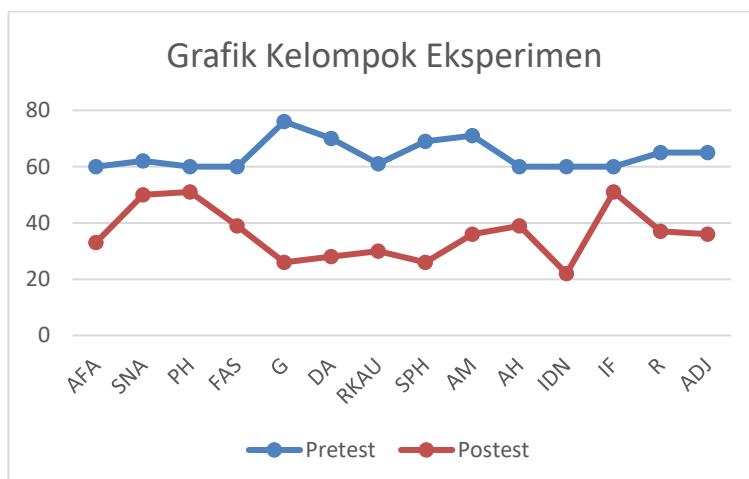
Berikut ini adalah hasil perhitungan gain score dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol :

Tabel 8.

NO	KELOMPOK	PRETEST	POSTEST	GAIN SCORE
1	Eksperimen	60	33	27
2	Eksperimen	62	50	12
3	Eksperimen	60	51	9
4	Eksperimen	60	39	21
5	Eksperimen	76	26	50
6	Eksperimen	70	28	42
7	Eksperimen	61	30	31
8	Eksperimen	69	26	43
9	Eksperimen	71	36	35
10	Eksperimen	60	39	21
11	Eksperimen	60	22	38
12	Eksperimen	60	51	9
13	Eksperimen	65	37	28
14	Eksperimen	65	36	29

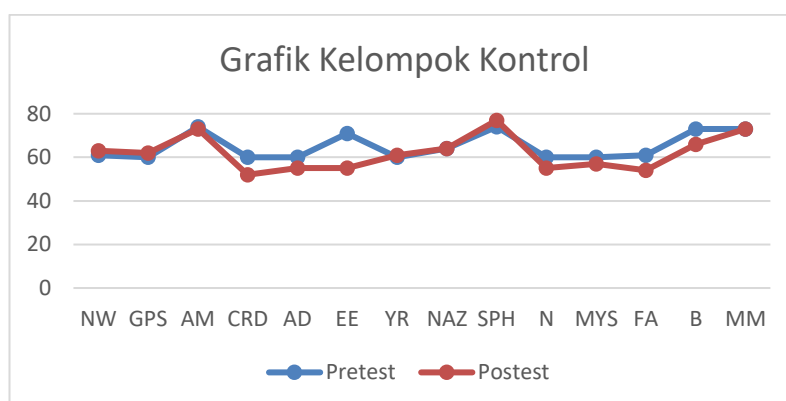
15	Kontrol	61	63	2
16	Kontrol	60	62	2
17	Kontrol	74	73	1
18	Kontrol	60	52	8
19	Kontrol	60	55	5
20	Kontrol	71	55	16
21	Kontrol	60	61	1
22	Kontrol	64	64	0
23	Kontrol	74	77	3
24	Kontrol	60	55	5
25	Kontrol	60	57	3
26	Kontrol	61	54	7
27	Kontrol	73	66	7
28	Kontrol	73	73	0

Berikut ini adalah hasil dari visualisasi data yang didapatkan oleh peneliti, antara lain :



Gambar 1.

Berdasarkan hasil dari grafik diatas dapat dilihat jika terdapat adanya perbedaan nilai antara pretest serta posttest kelompok eksperimen yang dapat dilihat pada perbandingan grafik di atas, dimana nilai posttest mengalami penurunan skor dibanding dengan skor pretest sebelumnya



Gambar 2.

Tabel 9. Group Description

	N	Range	Min	Max	Mean	SD	Variance
Pre Eksperimen	14	16	60	76	64.21	5.294	28.027
Post Eksperimen	14	29	22	51	36.00	9.487	90.000
Pre Kontrol	14	14	60	74	65.07	6.257	39.148
Post Kontrol	14	25	52	77	61.93	7.966	63.456

Berdasarkan hasil tabel statistik deskriptif di atas menggunakan aplikasi SPSS 31, terlihat nilai rata-rata *mean* dari kelompok eksperimen adalah 64.21 untuk pretest serta 36.00 untuk posttest. Sedangkan *mean* kelompok kontrol adalah 65.07 untuk pretest serta 61.93 untuk posttest

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian yang dilakukan secara praktis untuk mengecek apakah data yang didapatkan mempunyai distribusi normal. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Shapiro-Wilk yang digunakan untuk melihat distribusi data dari dua kelompok (Goss-Sampson 2019), dimana data terbukti terdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$.

Tabel 10. Test of Normality (Shapiro-Wilk)

Data	W	p
Eksperimen	0.959	0.703
Kontrol	0,845	0.019

Pada tabel uji normalitas diatas, terlihat jika data yang didapatkan dalam penelitian ini terdistribusi normal. Hal ini dikarenakan data yang didapatkan bernilai signifikan $p > 0.05$.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah salah satu pengujian asumsi yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diteliti mempunyai kemampuan yang sama maupun tidak. Uji homogenitas uji Levene dengan ketentuan $p > 0,05$

Tabel 11. Test of Homogeneity of Variances (Levene's)

	Levene Statistic	df1	df2	p
Data	0.229	1	26	0.636

Pada tabel uji homogenitas diatas dapat dilihat jika nilai p yang didapatkan sebesar 0,636. Hal ini menunjukkan jika data memiliki kemampuan yang homogen dengan nilai lebih daro 0,636.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui hasil dari penelitian serta membuktikan hipotesis. Pada penelitian ini uji dilakukan menggunakan *independent sample t-test* dengan analisis menggunakan SPSS 3.1. Adapun hipotesis pada kajian ini, yakni:

H₀ : Permainan “Fomoboard” terbukti tidak efektif dalam menurunkan *fear of missing out* pada remaja akhir di kota Padang.

H_a : Permainan “Fomoboard” terbukti efektif dalam menurunkan *fear of missing out* pada remaja akhir di kota Padang.

Tabel 12. Independent Samples T-Test

	T	df	p
Data	6.618	26	<.001

Pada tabel uji hipotesis di atas, terlihat jika nilai p yang didapatkan oleh data gain score kedua kelompok sejumlah 0,001 dimana p yang didapatkan kurang dari 0,005. Hal ini menunjukkan jika hasil yang didapatkan setelah diberikan perlakuan terbukti mempunyai perubahan yang signifikan yang berarti H_a diterima serta H₀ ditolak.

Uji Efektivitas Menggunakan *Effect Size*

Uji efektivitas dilakukan untuk melihat apakah perlakuan yang diberikan terbukti efektif maupun tidak. Adapun norma yang dibuat oleh Cohen (1988), ialah sebagai berikut :

Tabel 13.

Rentang N-Gain (g)	Kategori
$X \leq 0,2$ maupun $0,2 \geq X \leq 0,4$	Rendah
$0,5 \geq X \leq 0,7$	Sedang
$X < 0,8$	Tinggi

Berdasarkan tabel norma efektivitas diatas kemudian disesuaikan dengan tabel perhitungan dibawah ini :

Tabel 14.

Cohen's d	SE Cohen's d
2.5006	0.7809

Berdasarkan tabel perhitungan diatas, dapat dilihat jika data gain score sejumlah 2.5006, dimana nilai tersebut mempunyai efektivitas yang tinggi. Hal ini menunjukkan jika permainan Fomoboard terbukti efektif dalam menurunkan *fear of missing out* pada remaja akhir di kota padang.

Penelitian ini menunjukkan bahwa permainan FomoBoard efektif dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out*(FoMO) pada remaja akhir, yang ditunjukkan melalui adanya perbedaan skor FoMO antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Kelompok eksperimen mengalami penurunan skor FoMO yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap perubahan kondisi psikologis subjek. Hasil ini menegaskan bahwa penggunaan metode quasi-experimental dengan desain *nonrandomized pretest-*

posttest control group mampu menunjukkan adanya hubungan sebab-akibat antara intervensi dan perubahan yang terjadi, meskipun tidak menggunakan randomisasi penuh.

Temuan ini sejalan dengan teori FoMO yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013), yang menyatakan bahwa FoMO muncul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar individu, yaitu *self* (kompetensi dan otonomi) serta *relatedness* (keterhubungan sosial). Dalam penelitian ini, permainan FomoBoard dirancang untuk secara langsung menstimulasi kedua aspek tersebut. Melalui berbagai instruksi dan aktivitas dalam permainan, individu didorong untuk mengenali kemampuan diri, mengambil keputusan secara mandiri, serta merefleksikan pengalaman pribadi. Proses ini secara tidak langsung meningkatkan rasa kompetensi dan otonomi individu, sehingga mereka tidak lagi bergantung pada validasi eksternal dari media sosial. Dengan demikian, kebutuhan aspek *self* menjadi lebih terpenuhi dan kecenderungan FoMO dapat berkurang.

Perubahan yang terjadi pada peserta dapat dijelaskan melalui dua aspek utama FoMO, yaitu *self* dan *relatedness*. Pada aspek *self*, permainan memberikan berbagai tantangan yang mendorong peserta untuk mengenali potensi diri, mengambil keputusan secara mandiri, serta membangun kepercayaan diri. Hal ini berdampak pada meningkatnya rasa kompetensi dan otonomi, sehingga individu tidak lagi bergantung pada validasi sosial dari media sosial. Sementara itu, pada aspek *relatedness*, permainan dilakukan secara berkelompok tanpa penggunaan gadget, sehingga peserta terlibat dalam interaksi sosial secara langsung. Interaksi ini mampu memperkuat hubungan sosial di dunia nyata, mengurangi ketergantungan pada hubungan virtual, serta menurunkan dorongan untuk terus memantau aktivitas orang lain di media sosial. Dengan terpenuhinya kedua aspek tersebut, kebutuhan psikologis individu menjadi lebih seimbang dan sehat. Dengan terpenuhinya kebutuhan tersebut, dorongan untuk terus memantau aktivitas orang lain di media sosial menjadi menurun, sehingga tingkat FoMO juga berkurang.

FomoBoard merupakan pendekatan gamifikasi yang digunakan dalam intervensi. FomoBoard menghadirkan pengalaman belajar yang bersifat interaktif, partisipatif, dan berbasis pengalaman langsung, sehingga lebih menarik dibandingkan pendekatan pasif seperti sekadar pembatasan penggunaan media sosial. Dalam permainan ini, peserta tidak hanya memahami konsep FoMO secara kognitif, tetapi juga mengalami secara langsung proses regulasi diri, seperti menahan dorongan untuk membandingkan diri dengan orang lain, lebih fokus pada kelebihan diri, serta belajar mensyukuri kondisi yang dimiliki. Pengalaman yang bersifat langsung ini memperkuat perubahan tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga emosional, sehingga perubahan perilaku menjadi lebih mendalam dan bertahan. Dibandingkan dengan pendekatan lain seperti pembatasan penggunaan media sosial (*detox*), yang cenderung bersifat pasif dan bergantung pada kontrol diri individu, FomoBoard memberikan pengalaman belajar yang aktif dan partisipatif. Dalam permainan ini, individu tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat langsung dalam proses perubahan perilaku melalui aktivitas yang menyenangkan. Hal ini membuat intervensi menjadi lebih efektif karena melibatkan aspek kognitif, emosional, dan sosial secara bersamaan.

Selama pelaksanaan permainan FomoBoard, suasana yang tercipta terlihat aktif, menyenangkan, dan penuh keterlibatan antar peserta. Misalnya, ketika salah satu peserta berhenti pada kotak instruksi seperti "*Sebutkan 3 hal yang kamu syukuri hari ini*", peserta terlihat awalnya berpikir sejenak, kemudian mulai menjawab dengan ragu-ragu, namun didukung oleh teman-temannya yang memberi semangat. Suasana menjadi hangat dan reflektif, bahkan beberapa peserta tersenyum dan tertawa kecil ketika menyadari hal-hal sederhana dalam hidup yang sebelumnya tidak mereka sadari. Momen ini menunjukkan adanya proses peningkatan kesadaran diri dan rasa syukur yang berkaitan dengan penurunan FoMO. Ketika peserta mendapatkan kotak tantangan seperti "*Ceritakan pencapaian kecil yang pernah kamu raih*". Pada awalnya, beberapa peserta tampak malu dan kurang percaya diri untuk berbicara, namun setelah didorong oleh anggota kelompok lain, mereka mulai berbagi pengalaman. Suasana berubah menjadi lebih suportif, di mana peserta lain memberikan respon positif seperti tepuk tangan atau pujian. Hal ini menciptakan pengalaman emosional yang menyenangkan serta meningkatkan rasa percaya diri dan kompetensi diri (self), sehingga peserta tidak lagi terlalu bergantung pada validasi dari media sosial.

Pada beberapa sesi permainan, terlihat perubahan perilaku peserta yang awalnya pasif menjadi lebih aktif. Misalnya, ketika peserta mendapatkan instruksi seperti "*Berikan pujian kepada teman di sebelahmu*", suasana awalnya terasa canggung karena peserta belum terbiasa mengekspresikan apresiasi secara langsung. Namun setelah satu peserta mulai memberikan pujian, peserta lain ikut terlibat dan suasana berubah menjadi lebih hangat dan penuh tawa. Beberapa peserta bahkan terlihat tersenyum malu namun bahagia saat menerima pujian. Interaksi ini memperkuat hubungan sosial nyata dan membantu peserta merasakan keterhubungan tanpa harus melalui media sosial.

Selain itu ketika peserta mendapatkan instruksi seperti "*Sebutkan kelebihan diri yang kamu banggakan*". Pada awalnya, sebagian peserta tampak kesulitan menjawab dan menunjukkan keraguan terhadap dirinya sendiri. Namun setelah diberikan waktu dan dukungan dari kelompok, mereka mulai menyebutkan hal-hal positif tentang diri mereka. Suasana menjadi lebih reflektif dan suportif, di mana peserta lain memberikan afirmasi. Momen ini menunjukkan adanya peningkatan self-esteem dan kesadaran diri, yang merupakan faktor penting dalam menurunkan kecenderungan FoMO. Selanjutnya, dalam situasi ketika peserta mendapatkan tantangan seperti "*Lakukan aksi lucu untuk mencairkan suasana*", permainan menjadi sangat hidup dan penuh gelak tawa. Peserta yang melakukan tantangan seringkali menunjukkan ekspresi spontan yang menghibur, sementara peserta lain merespon dengan tertawa dan memberikan dukungan. Suasana ini menciptakan pengalaman emosional positif yang memperkuat ikatan kelompok. Kesenangan yang muncul secara langsung ini menjadi alternatif pengalaman yang lebih nyata dibandingkan kesenangan semu yang diperoleh dari media sosial.

Suasana permainan juga menjadi lebih dinamis dan seru ketika peserta mendapatkan kotak seperti *roket* atau *blackhole* yang membuat mereka harus berpindah posisi secara tidak terduga. Saat momen ini terjadi, peserta menunjukkan ekspresi kaget, tertawa, dan antusias, bahkan saling bercanda satu sama lain.

Interaksi spontan seperti ini memperkuat kedekatan sosial antar peserta. Tanpa penggunaan gadget, peserta benar-benar terlibat dalam interaksi langsung, sehingga kebutuhan akan keterhubungan sosial (relatedness) terpenuhi secara nyata. Kondisi ini membuat peserta tampak lebih menikmati kebersamaan dibandingkan sekadar berinteraksi di media sosial.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang tidak mendapatkan intervensi tidak mengalami perubahan yang signifikan pada tingkat FoMO. Hal ini memperkuat bahwa penurunan yang terjadi pada kelompok eksperimen merupakan akibat dari perlakuan yang diberikan, bukan karena faktor lain. Temuan ini sesuai dengan konsep *potential outcomes framework* yang dikemukakan oleh Donald Rubin (1974), yang menyatakan bahwa efek suatu perlakuan dapat diketahui melalui perbandingan antara kondisi dengan perlakuan dan tanpa perlakuan. Dengan adanya kelompok kontrol, penelitian ini mampu menunjukkan hubungan sebab-akibat secara lebih jelas meskipun tidak menggunakan randomisasi penuh.

Selain menggambarkan suasana permainan, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh analisis data statistik yang menunjukkan efektivitas intervensi FomoBoard secara lebih objektif. Berdasarkan hasil pengolahan data, langkah awal yang dilakukan adalah membandingkan skor pretest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat FoMO yang relatif setara sebelum diberikan perlakuan, sehingga dapat dikatakan bahwa kondisi awal subjek berada pada tingkat yang sebanding dan layak untuk dibandingkan dalam desain eksperimen. Setelah diberikan intervensi berupa permainan FomoBoard, hasil posttest menunjukkan adanya perbedaan rata-rata skor antara kedua kelompok. Kelompok eksperimen mengalami penurunan skor FoMO dengan rata-rata ($M = 36.00$), sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata ($M = 61.93$). Hasil uji Independent Sample t-test menunjukkan nilai $t = 6.618$ dengan signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan FomoBoard memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat FoMO pada remaja akhir.

Untuk mengetahui besarnya pengaruh intervensi, dilakukan perhitungan *effect size* (*Cohen's d*). Hasil analisis menunjukkan nilai *effect size* sebesar $d = 0.7809$ yang berada pada kategori besar. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi FomoBoard tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki kekuatan efek tinggi dalam menurunkan FoMO. Semakin besar nilai *effect size*, maka semakin besar pula pengaruh intervensi terhadap perubahan yang terjadi pada subjek penelitian.

Penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan kecemasan, rendahnya *self-esteem*, serta tingginya penggunaan media sosial. Namun, berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya bersifat korelasional, penelitian ini memberikan bukti empiris berbasis eksperimen bahwa FoMO dapat diturunkan melalui intervensi yang tepat. Selain itu, penelitian ini melengkapi studi sebelumnya yang menekankan

pentingnya *self-control*, *mindfulness*, dan *self-compassion*, dengan menghadirkan bentuk intervensi konkret berupa permainan yang mengintegrasikan aspek-aspek tersebut dalam aktivitas yang menyenangkan.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis permainan tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang nyata. Hal ini terlihat dari perubahan perilaku peserta selama dan setelah intervensi, seperti berkurangnya kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, menurunnya dorongan untuk terus memantau media sosial, serta meningkatnya kemampuan dalam mengontrol diri. Temuan ini memperjelas bahwa FomoBoard tidak hanya bekerja pada level kognitif, tetapi juga menyentuh aspek emosional dan sosial individu. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berhenti pada pemahaman fenomena FoMO, tetapi mampu menunjukkan bahwa FoMO dapat diintervensi dan diturunkan melalui pendekatan yang tepat.

SIMPULAN

Kesimpulan yang didapat berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan adalah permainan FomoBoard terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja akhir. Hal ini ditunjukkan melalui hasil uji *Independent Sample t-test* dengan nilai $t = 6.618$ dengan signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan, serta diperkuat oleh nilai *effect size* sebesar $d = 0.7809$ yang berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis permainan tidak hanya memberikan pengaruh secara statistik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang cukup kuat dalam membantu remaja mengelola kecemasan sosial akibat penggunaan media sosial.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan konsep FoMO yang dikemukakan oleh Andrew K. Przybylski et al. (2013), yang menjelaskan bahwa FoMO muncul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar, yaitu *self* (kompetensi dan otonomi) serta *relatedness* (keterhubungan sosial). Melalui mekanisme permainan FomoBoard yang interaktif, reflektif, dan berbasis pengalaman langsung, kedua kebutuhan tersebut dapat terpenuhi secara lebih sehat. Peserta mampu meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan kontrol diri, memperkuat hubungan sosial secara nyata, serta mengurangi ketergantungan terhadap validasi dari media sosial. Dengan demikian, permainan FomoBoard tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sarana intervensi psikologis yang efektif dalam menurunkan FoMO.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(2), 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Al-Menayes, J. (2016). The Fear of Missing Out Scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41–46.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.5923/j.ijap.20160602.04>
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent-Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO). *Journal of Family Issues*, 39(13), 3391-3409. <https://doi.org/10.1177/0192513X18783493>
- Astuti, C. N. (2021). Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rubin, D. B. (1974). Estimating causal effects of treatments in randomized and nonrandomized studies. *Journal of Educational Psychology*, 66(5), 688-701. <https://doi.org/10.1037/h0037350>
- We Are Social. (2019). Digital in 2019. Retrieved July 26, 2019, from <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>
- Wulandari, A. (2020). *Hubungan kontrol diri dengan Fear of Missing Out pada mahasiswa pengguna media sosial (UIN Raden Intan Lampung)*. UIN Raden Intan Lampung. Retrieved from <https://repository.radenintan.ac.id/12448>