SENTRI:
Jurnal Riset Ilmiah
ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri

Vol. 4, No. 8, 2025
e-ISSN: 2963-1130
pp. 1408-1415

Coping Stress Ditinjau dari *FoMo* dan *JoMO* pada Remaja

Riski Rahmad Ramadhani[1*], Ahmad Faqihuddin[1], Adinda Amelia Fitriani[1]
[1]Psikologi Universitas Muria Kudus

*Corresponding Author's e-mail: 202160148@std.umk.ac.id

Article History:
Received: July 24, 2025
Revised: August 10, 2025
Accepted: August 20, 2025

Keywords:
Coping Stress, Fear of Missing Out (FoMO), Joy of Missing Out (JoMO)

Abstract: *This study aims to examine the relationship between coping with stress, Fear of Missing Out (FoMO), and Joy of Missing Out (JoMO) among adolescents. Using a quantitative correlational approach, the research involved 100 students aged 15–18 years from* SMK CORDOVA*, selected through simple random sampling. Data were collected using validated Likert-scale instruments measuring FoMO, JoMO, and coping stress. Data analysis included descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple regression analysis. Results showed that FoMO and JoMO significantly predict coping stress ($R = 0.698$, $R^2 = 0.487$, $p < 0.01$), with FoMO exhibiting a negative correlation ($r = -0.522$, $p < 0.01$) and JoMO a positive correlation ($r = 0.436$, $p < 0.01$) with coping stress. These findings indicate that FoMO has a negative relationship with coping stress, while JoMO has a positive relationship with coping stress. So, it can be concluded that the higher the FoMO in adolescents, the worse it will be in coping with stress. And vice versa, the higher the JoMO, the better the ability to cope with stress.*

Copyright © 2025, The Author(s).
This is an open access article under the CC–BY-SA license

How to cite: Riski Rahmad Ramadhani, Faqihuddin, A. A., & Faqihuddin, A. (2025). Coping stress Ditinjau Dari FoMo Dan JoMO Pada Remaja. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *4*(8), 1408–1415. https://doi.org/10.55681/sentri.v4i8.4333

PENDAHULUAN

Saat ini, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari remaja di era digital. Dalam beberapa tahun terakhir, penggunaan media sosial meningkat dengan sangat cepat. Platform seperti *Facebook, Instagram, Twitter, dan Snapchat* menjadi favorit di kalangan remaja. Meskipun media sosial memberikan banyak manfaat, seperti mempermudah komunikasi, menyebarkan informasi, dan membangun relasi sosial, dampaknya terhadap kesehatan mental remaja tetap perlu mendapat perhatian serius (Ilat dkk., 2023).

Kesehatan mental dikalangan remaja kini menjadi masalah yang semakin krusial pada kehidupan saat ini. Banyak penelitian yang menjelaskan bahwa terdapat peningkatan jumlah perkara depresi, kecemasan, masalah makan, dan segala macam duduk perkara kesehatan mental lainnya diantara remaja. Para ahli mulai memperhatikan bagaimana penggunaan media sosial bisa menjadi satu penyebab meningkatnya duduk perkara kesehatan mental ini (Ilar dkkl, 2023).

Fenomena ini semakin berkembang pesat, menjadi salah satu alasan mengapa generasi sekarang lebih banyak mengeluarkan uang dan semakin bergantung pada aplikasi media sosial. Seperti yang telah dibahas sebelumnya, dorongan untuk memenuhi kebutuhan emosional membuat mereka mudah tunduk pada tekanan sosial, bahkan ketika kondisi keuangan mereka tidak mendukung. Ketidakamanan terhadap kemungkinan ditinggalkan atau kehilangan pengalaman membuat generasi ini sulit menolak ajakan. Faktor utama yang mendukung munculnya sindrom ini adalah kehadiran media sosial,

yang dengan cepat menyebarkan informasi dan memperlihatkan kehidupan orang lain secara lebih nyata (Carolina & Mahestu, 2020).

Fenomena ini sering disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Sebenarnya, FoMO bukan fenomena baru, melainkan telah ada sejak era komunikasi Word of Mouth. Semakin banyak orang yang membicarakan suatu peristiwa, semakin besar keinginan seseorang untuk terlibat, didorong oleh kebutuhan psikologis akan penghargaan (rewarding). Perkembangan media sosial, ditambah dengan kehadiran ponsel pintar yang selalu melekat dengan pengguna, membuat fenomena FoMO semakin mengakar dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada remaja.

Littman-Ovadia dan Russo-Netzer (2024) menemukan bahwa individu yang mengalami FoMO menghadapi tekanan psikologis berupa perasaan terasing, ketidakcukupan, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi mereka, terutama saat menyadari pengalaman yang dijalani oleh orang lain. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *coping stress* secara efektif diterapkan pada FoMO yang melibatkan kombinasi strategi kognitif, emosional, dan perilaku untuk menjaga kesehatan mental.

Selain itu menurut Anis Nurhasanah (2024) *Fear of Missing Out* (FoMO) telah menjadi isu penting di kalangan masyarakat perkotaan Indonesia, seiring dengan meningkatnya penggunaan internet dan media sosial. Dengan mengidentifikasi bahwa Penelitian yang dilakukan oleh Dewi dkk. (2024) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan lingkungan sosial secara simultan memberikan kontribusi signifikan terhadap perilaku FoMO pada remaja, dengan sumbangan dampak sebesar 80,1%. Selain itu Penelitian oleh Azizah dan Baharuddin (2021) membagikan bahwa penggunaan media sosial Instagram yang berlebihan berkorelasi positif dengan tingkat FoMO pada remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan, semakin besar kecenderungan mengalami FoMO. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Mursal (2024) juga menemukan bahwa FoMO dapat menyebabkan stres dan gangguan kesejahteraan mental pada siswa pengguna media sosial. Penelitian oleh Kusnadi dan Suhartanto (2022) juga menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik dapat dicapai melalui praktik *mindfulness*, berhubungan negatif dengan tingkat FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial.

LANDASAN TEORI

Przybylski dkk. (2013) menjelaskan *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu bentuk kecemasan sosial yang timbul ketika individu merasa kehilangan pengalaman berharga yang dialami orang lain, sering kali diperkuat oleh penggunaan media sosial. FoMO sendiri dipicu oleh kebutuhan dasar psikologis yang tidak terpenuhi, seperti kebutuhan akan keterhubungan dan aktualisasi diri. Menurut Elhai dkk. (2021) Faktor-faktor yang memengaruhi FoMO antara lain penggunaan media sosial secara intensif, tekanan kelompok sebaya, harga diri rendah, dan regulasi emosi yang buruk. Sedangkang Aspek FoMO meliputi kecemasan sosial, keterlibatan media sosial, perbandingan sosial, dan kepuasan hidup.

Sedangkan *Joy of Missing Out* (JoMO) yaitu kondisi psikologis di mana individu merasa damai dan puas dengan tidak terlibat dalam aktivitas sosial tertentu, sebagai bentuk penerimaan diri dan keseimbangan hidup. JoMO merupakan reaksi adaptif terhadap tekanan sosial akibat ekspektasi keterlibatan konstan dalam media sosial atau aktivitas sosial. Faktor-faktor yang memengaruhi JoMO meliputi *mindfulness, self-acceptance, self-regulation*, dan tingkat stres digital. Aspek JoMO mencakup ketenangan batin, kesadaran diri, pengurangan keterikatan terhadap validasi sosial, dan peningkatan kesejahteraan

emosional (Kiding, 2020). Sebagai bentuk kecerdasan emosional, JoMO berfungsi sebagai penawar terhadap FoMO, dengan fokus pada keberadaan di masa kini dan rasa puas terhadap kondisi saat ini (Jacobsen, 2021). Bukannya dipenuhi ketakutan, JoMO menumbuhkan rasa senang dan syukur atas pilihan aktivitas yang sedang dijalani daripada merasa kehilangan aktivitas lain (Jacobsen, 2021). JoMO juga mengajak individu untuk menikmati ketika bersama keluarga di rumah, mengalokasikan waktu untuk pengembangan diri, serta merawat diri sendiri (Aurel & Paramita, 2021). Dengan demikian, pergeseran dari FoMO menuju JOMo dapat menjadi langkah penting dalam membantu individu memasuki tahap perkembangan selanjutnya (Jacobsen, 2021).

Penelitian ini mengusulkan sebuah model kuantitatif untuk menguji hubungan antara FoMO, JoMO, dan strategi *coping stress* pada remaja Indonesia. Model korelasional ini mengasumsikan bahwa FoMO memiliki korelasi positif dengan tingkat stres. Strategi koping stres diharapkan dapat mengurangi dampak negatif FoMO terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, JoMO diperkirakan mampu memperlemah hubungan antara FoMO dan tingkat stres, sekaligus memperkuat efektivitas strategi coping stres. Model ini bertujuan menguji pengaruh FoMO terhadap stres secara langsung, peran strategi koping stres dalam mengurangi dampak FoMO pada kesejahteraan psikologis, serta efektivitas JoMO dalam melemahkan hubungan antara FoMO dan stres. Secara kuantitatif, model ini dapat diuji menggunakan *Structural Equation Modeling (SEM)* atau analisis regresi berdasarkan data kuesioner.

Penelitian yang dilakukan oleh Taswiyah (2022) mengkaji upaya mengantisipasi gejala (FoMO) terhadap dampak sosial di era Global 4.0 dan 5.0 melalui pendekatan *subjective well-being* dan JoMO. Temuannya menunjukkan bahwa *subjective well-being*, yang mencakup perilaku positif terhadap diri sendiri seperti kepuasan hidup, emosi positif, serta kepuasan dalam hubungan komunikasi, bersama dengan konsep JoMO, mampu mencegah munculnya gejala FoMO. Dalam penelitian ini, FoMO dipahami sebagai perasaan cemas dan takut akibat melewatkan informasi atau tren terbaru, yang seringkali membuat individu melupakan kebutuhan untuk meningkatkan dirinya sendiri.

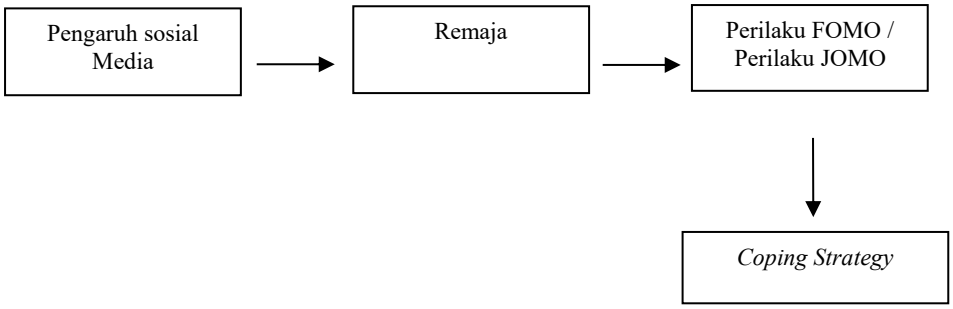
Penelitian-penelitian terdahulu telah banyak membahas mengenai FoMO, JoMO, serta strategi coping stress, secara terpisah Rautela & Sharma (2022) menemukan bahwa penggunaan internet yang bermasalah berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan FoMO. Chan dkk. (2022) mengembangkan kerangka kerja "Social Media FoMO to JoMO" yang menggambarkan bagaimana penggunaan media sosial secara tidak sadar dapat menyebabkan FoMO. Mereka mengusulkan praktik "*Social Media Mindfulness Practice (SMMP)*" untuk membantu mengurangi FoMO dan beralih ke JoMO. Namun, studi-studi tersebut belum meneliti keterkaitan antara FoMO, JoMO, *coping stress* dalam satu kerangka penelitian, khususnya pada populasi remaja Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji secara simultan hubungan antara FoMO, JoMO, dan *coping stress* pada remaja.

Coping stress sendiri dapat dijelaskan sebagai usaha mental dan tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengatasi tuntutan yang datang dari diri sendiri atau lingkungan yang dirasakan sebagai beban atau melebihi kemampuan pribadi (Lazarus & Folkman, 1984). Ada dua jenis utama dalam cara menghadapi stres, yaitu cara yang berfokus pada penyelesaian masalah dan cara yang berfokus pada pengaturan emosi. Beberapa hal yang mempengaruhi cara seseorang menghadapi stres termasuk kepribadian, dukungan dari orang lain, jenis tekanan yang dihadapi, pengalaman masa lalu, dan seberapa besar kendali diri yang dimiliki (Carver & Connor-Smith, 2010). Sementara itu,

aspek dari *coping stress* mencakup cara pandang terhadap stres, metode yang digunakan, dan seberapa efektif dalam meredakan tekanan mental.

Berdasarkan paparan di atas, kebaruan dari penelitian ini yaitu mengkaji perilaku remaja di SMK yang berhadapan dengan tekanan sosial melalui sosial media. Sebelumnya, sebagian besar penelitian hanya mengkaji FoMO atau JoMO secara terpisah, tanpa mempertimbangkan bagaimana keduanya saling mempengaruhi dalam menentukan strategi *coping stress* yang digunakan oleh remaja

Dari yang telah dipaparkan diatas hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ada tiga (3) yaitu : (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Joy of Missing Out* (JoMO) secara simultan terhadap kemampuan *coping stress* pada remaja (2) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *coping stress* pada remaja SMK CORDOVA. (3) Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Joy of Missing Out* (JoMO) dan *coping stress* pada remaja Sekolah Menengah Kejuruan CORDOVA.



Gambar 1. Skema Alur Pikir Penelitian

METODE PENELITIAN

Design Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Tujuan utama studi ini adalah menguji hubungan Missing Out (FoMO), *Joy of Missing Out (JoMO)*, dan Coping Stress. Participantn Subjek dalam penelitian ini adalah 100 remaja berusia 15 hingga 18 tahun yang bersekolah di SMK CORDOVA. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik acak sederhana untuk meningkatkan representativitas sampel terhadap populasi target. Karakteristik demografis subjek meliputi jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan. Dari 100 partisipan, 50% adalah laki-laki dan 50% perempuan, dengan rata-rata usia 17 tahun. Semua subjek berasal dari jenjang pendidikan menengah kejuruan.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini mencakup: *Fear of Missing Out* Scale yang dikembangkan oleh Przybylski dkk. (2013), terdiri dari 10 item dengan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). Skala ini menunjukkan reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,877. *Joy of Missing Out*Scale (JoMo) yang diadaptasi dari skala oleh Kushlev dkk. (2020), terdiri dari 6 item dengan skala *Likert* 5 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). Reliabilitas skala ini memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,864. *Brief COPE* dari Carver (1997), digunakan untuk mengukur strategi coping stress. Skala ini terdiri dari 28 item dengan 14 dimensi, masing-masing terdiri dari 2 item. Penilaian menggunakan skala Likert 5 poin (1 = tidak pernah hingga 5 = sangat sering). Reliabilitas instrumen menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar

0,791. Data Analysis Penelitian ini menggunakan uji hipotesis mayor dan uji korelasi dengan menggunakan SPSS 25.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Uji Hipotesis Mayor

Variabel	R	R Square	F	Sig. (p)
FoMO dan JoMO terhadap Coping Stress	0,698	0,487	35,88	0,000

Hasil uji regresi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,01) dengan Rx1,2,y sebesar 0,698 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara FoMO dan JoMO dengan coping stress. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh FoMO dan JoMO terhadap *coping stress* pada remaja SMK CORDOVA diterima, dengan sumbangan efektif sebesar 48,7%.

Berdasarkan hasil uji pada Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa FoMO dan JoMO secara simultan dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam mengelola stres. FoMO yang mencerminkan ketakutan akan tertinggal dalam hal pengalaman sosial, berpotensi mengganggu kestabilan emosi dan respons stres yang sehat. Di sisi lain, JoMO menggambarkan penerimaan dan kenyamanan dalam menikmati waktu sendiri tanpa tekanan sosial, yang dapat memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan atau tantangan. Maka dari itu, kedua variabel ini secara bersama-sama berperan penting dalam menjelaskan variasi *coping stress* yang dialami oleh remaja SMK CORDOVA.

Tabel 2. Uji Korelasi FoMO dan Coping Stress

Variabel	r	R Square	Sig. (p)
FoMO dan Coping Stress	-0,522	0,272	0,000

Hasil uji korelasi Pearson antara FoMO dan *coping stress* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,01) dengan rxy sebesar -0,522. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara FoMO dengan *coping stress* pada remaja SMK CORDOVA, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara FoMO dengan *coping stress* diterima, dengan sumbangan efektif sebesar 27,2%.

Berdasarkan hasil uji pada Tabel 2 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki oleh remaja, maka semakin rendah pula kemampuan mereka dalam mengatasi stres. FoMO mendorong individu untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain melalui media sosial atau lingkungan sosial, yang dalam jangka panjang dapat menurunkan ketahanan dalam menghadapi tekanan hidup. Oleh karena itu, kecenderungan mengalami FoMO dapat menjadi hambatan dalam membangun strategi coping yang efektif.

Tabel 3. Uji Korelasi JoMO dan Coping Stress

Variabel	r	R Square	Sig. (p)
JoMO dan Coping Stress	0,436	0,190	0,000

Hasil uji korelasi Pearson antara JoMO dan *coping stress* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,01) dengan rxy sebesar 0,436. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara JoMO dan *coping stress* pada remaja SMK CORDOVA, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara JoMO dengan *coping stress* diterima, dengan sumbangan efektif sebesar 19,0%.

Berdasarkan hasil uji pada Tabel 3 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat JoMO yang dimiliki oleh remaja, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam menghadapi stres. JoMO menggambarkan sikap menerima terhadap ketenangan dan keterpisahan dari dinamika sosial yang intens. Remaja dengan JoMO tinggi cenderung lebih tenang dalam mengelola tekanan, karena mereka tidak merasa tertekan untuk selalu terlibat dalam aktivitas sosial. Hal ini menjadi salah satu faktor yang mendorong terbentuknya strategi coping yang lebih positif dan fungsional.

Penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO dan JoMO secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap *coping stress* remaja SMK CORDOVA di era digital. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan R square sebesar 0,487, yang mengindikasikan bahwa 48,7% variasi *coping stress* dapat dijelaskan oleh dua konstruk tersebut. Secara parsial, hasil korelasi menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan coping stress, dengan nilai r sebesar -0,522 dan p sebesar 0,000. Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki remaja, maka semakin rendah pula kemampuan mereka dalam mengatasi stress. Sebaliknya, JoMO menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan coping stress, dengan nilai r sebesar 0,436 dan p sebesar 0,000. Ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat JoMO tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres secara positif. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan pentingnya keseimbangan dalam merespons dinamika sosial di era digital. FoMO sebagai aspek yang dapat melemahkan daya tahan psikologis, dan JoMO sebagai aspek pelindung, keduanya secara bersama-sama menunjukkan kontribusi yang besar terhadap cara remaja mengelola tekanan hidupnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO), *Joy of Missing Out (JoMO)*, dan coping stres pada mahasiswa pengguna media sosial. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dan coping stres, dengan arah hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki individu, maka semakin rendah kemampuan mereka dalam mengelola stres. Sebaliknya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara JoMO dan coping stres, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi JoMO, semakin baik kemampuan individu dalam menghadapi tekanan atau stres. Selain itu, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa FoMO dan JoMO secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan coping stres, dengan sumbangan efektif sebesar 48,7%. Berdasarkan temuan ini, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh hipotesis penelitian diterima. FoMO dan JoMO terbukti memiliki hubungan yang signifikan terhadap coping stres, baik secara parsial maupun simultan, dengan arah hubungan yang konsisten terhadap dugaan awal penelitian.

DAFTAR REFERENSI

1. Aida, A., Hermina, D., & Norlaila, N. (2025). JENIS DATA PENELITIAN KUANTITATIF (Korelasional, Komparatif, Dan Eksperimen). Al-Manba Jurnal Ilmiah Keislaman dan Kemasyarakatan, 10(1), 31-40.
2. Atmasari, A., & Adzkia, T. (2023). Strategi *Coping stress* Remaja Dalam Menghadapi Perceraian Orangtua. Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan, 6(1), 6-10.
3. 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),
4. Azizah, N. A., & Baharuddin, R. (2021). Hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dengan *Fear of Missing Out* (fomo) pada remaja. *Jurnal Psikologi Humanistik, 7*(2), 108–117. Https://univ45sby.ac.id/ejournal/index.php/humanistik/article/view/197
5. Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan fomo. Jurnal riset komunikasi, 11(1), 69-92.
6. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). *Personality and coping*. *Annual Review of Psychology, 61*, 679–704. Https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352
7. Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., ... & Bartosiak, A. (2022). Social media and mindfulness: From the *Fear of Missing Out* (FOMO) to the *Joy of Missing Out (JoMO)*. *The Journal of Consumer Affairs, 56*(3), 1312–1331. Https://doi.org/10.1111/joca.12476
8. Dewi, A. D., Putri, M. D. S., & Lestari, R. A. (2024). Literasi digital sebagai upaya mengatasi *Fear of Missing Out* (fomo) pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 13*(1), 1–8. Https://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1352
9. Hidayat, R., & Mursal, M. (2024). Hubungan antara fomo dan tingkat stres pada siswa pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Humaniora, 6*(1), 45–52. Https://e-journal.upr.ac.id/index.php/JPH/article/view/13167
10. Ilat, I. P., Tapada, J., Durandt, C., & Koyongian, F. (2023). Dampak penggunaan media sosial bagi kesehatan mental remaja. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 9(10), 830-837.
11. Jacobsen, S. (2021). FOMO, JOMO and COVID: How Missing Out and Enjoying Life Are Impacting How We Navigate a Pandemic. Journal of Organizational Psychology,
12. Kiding, S., & Matulessy, 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*, 173-182.
13. Kusnadi, D. A., & Suhartanto, E. (2022). Regulasi diri dan fomo pada mahasiswa pengguna media sosial: Studi korelasional. *Jurnal SUKSMA, 3*(2), 67–75. Https://e-journal.usd.ac.id/index.php/suksma/article/view/4933
14. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
15. Littman-Ovadia, H., & Russo-Netzer, P. (2024). Exploring the lived experience and coping strategies of *Fear of Missing Out* (fomo) among emerging adults. Current Psychology, 1-21.

16. Littman-Ovadia, H., & Russo-Netzer, P. (2024). Exploring the lived experience and coping strategies of *Fear of Missing Out* (fomo) among emerging adults. *Current Psychology, 43*(42), 32665–32685. Https://doi.org/10.1007/s12144-024-06793-w
17. Nurhasanah, A. (2024). Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) pada Masyarakat Perkotaan di Indonesia. Mandalika: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Bahasa, 2(2), 263-272.
18. 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
19. Rautela, S., & Sharma, S. (2022). *Fear of Missing Out* (FOMO) to the *Joy of Missing Out (JoMO)*: shifting dunes of problematic usage of the internet among social media users. *Journal of Information, Communication and Ethics in Society, 20*(4), 461–479. Https://doi.org/10.1108/JICES-06-2021-0057
20. 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).