SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah
https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri
Email: sentri@nusantaraglobal.ac.id
DOI: https://doi.org/10.55681/sentri.v5i3.5465

Vol. 5, No. 3, March 2026
e-ISSN: 2963-1130
pp. 2452-2465

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) dan Upaya Pemulihan Kesehatan Mental Siswa SMK di Kabupaten Buleleng Melalui Pendekatan Konseling Mindfulness: Sebuah Studi Fenomenologis

Ketut Manis Santi Purnami[1*], I Wayan Lasmawan[2], Desak Putu Parmiti[2]
[1] SMK Negeri 1 Busungbiu, Indonesia
[2] Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia.

*Corresponding Author's email: manis.santi@student.undiksha.ac.id

Article History:
Received: December 21, 2025
Revised: March 3, 2026
Accepted: March 23, 2026

Keywords:
Fenomena Fear of Missing Out;
Kesehatan Mental;
Pendekatan Konseling;
Mindfulness

Abstract: *The phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) is becoming increasingly prevalent among adolescents, particularly vocational high school (SMK) students in Buleleng Regency. Driven by the rapid expansion of social media and peer pressure, this condition is characterized by excessive anxiety and a compulsive need to remain digitally connected. FoMO significantly impacts mental health, triggering academic stress, sleep disturbances, and diminished self-esteem. This study aims to describe students' subjective experiences of FoMO, analyze its psychological consequences, and explore the effectiveness of mindfulness-based counseling as a recovery strategy. Methods: This qualitative phenomenological study involved SMK students in Buleleng exhibiting FoMO symptoms. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, then analyzed using data reduction, thematic categorization, and phenomenological interpretation to capture the deepest essence of the participants lived experiences. Findings: The results reveal that students perceive FoMO as a "digital prison" that creates social anxiety and constant pressure to conform to trends. However, during the recovery phase through mindfulness-based counseling, a profound subjective transformation was discovered: students shifted from a feeling of being "alienated within digital crowds" toward self-reclamation. Informants described the recovery experience as a "breath of fresh air," where they were able to release their impulsive attachment to devices. The essence of this recovery is marked by the emergence of presence, where students feel more "whole" and sovereign over their own emotions, no longer tethered to external validation or digital notifications. This study affirms that FoMO is a genuine threat to adolescent mental health. Mindfulness-based counseling proves effective as both a preventive and curative strategy, providing space for students to regain internal control. These findings contribute to strengthening school counseling services (BK) in navigating digital era challenges within the Indonesian context.*

Copyright © 2026, The Author(s).
This is an open access article under the CC–BY-SA license

How to cite: Purnami, K. M. S., Lasmawan, I. W., & Parmiti, D. P. (2026). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) dan Upaya Pemulihan Kesehatan Mental Siswa SMK di Kabupaten Buleleng Melalui Pendekatan Konseling Mindfulness: Sebuah Studi Fenomenologis. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *5*(3), 2452–2465. https://doi.org/10.55681/sentri.v5i3.5465

PENDAHULUAN

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) telah menjadi isu yang semakin relevan dalam kehidupan digital kontemporer, khususnya di kalangan generasi muda yang sangat aktif menggunakan media sosial. FoMO dapat diartikan sebagai kecemasan yang timbul akibat persepsi bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman menyenangkan yang

terlewatkan, yang seringkali dipicu oleh konten yang dibagikan di platform media sosial (Przybylski et al., 2013). Bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang berada pada fase transisi penting menuju dunia kerja dan identitas diri, paparan konstan terhadap informasi dan aktivitas sosial secara daring dapat memperburuk kecemasan ini, berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Di Kabupaten Buleleng, seperti halnya wilayah lain, penetrasi teknologi digital dan penggunaannya yang meluas di kalangan pelajar SMK menciptakan lingkungan yang kondusif bagi berkembangnya fenomena FoMO.

Kesehatan mental siswa SMK di Kabupaten Buleleng menjadi sorotan penting mengingat tantangan unik yang mereka hadapi. Selain tuntutan akademis dan persiapan karir, siswa SMK seringkali berhadapan dengan tekanan sosial, ekspektasi dari lingkungan sekitar, serta pergulatan dalam menemukan jati diri. Fenomena FoMO dapat memperparah kondisi ini dengan memicu perbandingan sosial yang negatif, rasa tidak aman, hingga penurunan harga diri, yang semuanya berkontribusi pada penurunan kesehatan mental (Burnell et al., 2020). Data awal dari berbagai survei indikatif menunjukkan bahwa isu kecemasan dan stres di kalangan pelajar usia sekolah menengah semakin meningkat, mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak untuk intervensi yang efektif guna menjaga dan memulihkan kesehatan mental mereka.

Observasi awal dan prasurvei yang dilakukan peneliti terhadap sejumlah siswa SMK di Kabupaten Buleleng memperkuat urgensi masalah ini. Hasil penjajakan menunjukkan bahwa rata-rata siswa menghabiskan waktu antara 5 hingga 8 jam per hari untuk mengakses media sosial seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp. Durasi ini melampaui batas penggunaan wajar yang disarankan untuk kesehatan mental remaja. Sebagian besar siswa mengaku merasa "gelisah" dan "tidak tenang" jika tidak memeriksa gawai mereka setiap 15-30 menit, terutama saat melihat unggahan teman sebaya yang sedang berkumpul atau mengikuti tren terbaru. Tingginya intensitas penggunaan gawai ini berkorelasi dengan temuan APJII (2023) mengenai peningkatan penetrasi internet di kelompok usia muda, namun secara spesifik di lokasi penelitian, fenomena ini telah mencapai tahap di mana penggunaan media sosial bukan lagi sekadar sarana hiburan, melainkan sumber tekanan psikologis harian.

Mengingat tingginya durasi penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi upaya pemulihan yang dapat dilakukan melalui konseling *mindfulness*. *Mindfulness*, sebagai praktik kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi, telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan regulasi emosi pada berbagai populasi (Kabat-Zinn, 2003; Goldberg et al., 2018). Integrasi *mindfulness* dalam konseling menawarkan mekanisme potensial untuk membantu siswa SMK mengelola pikiran dan perasaan negatif yang dipicu oleh FoMO, seperti kecenderungan membandingkan diri dan perasaan tertinggal, sehingga mereka dapat mengembangkan ketahanan mental di era digital.

Oleh karena itu, studi fenomenologis ini menjadi sangat penting untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman subjektif siswa SMK di Kabupaten Buleleng terkait FoMO. Pendekatan fenomenologis dipilih karena kemampuannya untuk menggali makna dan pengalaman individu secara mendalam (Creswell & Poth, 2018). Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoritis, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi para pendidik dan konselor di Buleleng dalam

merancang program dukungan kesehatan mental yang lebih efektif dan relevan dengan kondisi lapangan yang ada.

Berisi deskripsi tentang latar belakang permasalahan yang diselesaikan, isu-isu yang terkait dengan masalah yg diselesaikan, ulasan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain yg relevan dengan penelitian yang dilakukan, serta didukung dengan *literature review* yang relevan. Referensi menggunakan *Turabian Style*. (Calisto MT, size 12, Spacing: before 0 pt; after 0 pt, Line spacing: 1)

LANDASAN TEORI

Fear of Missing Out (FoMO)

1. Definisi FoMO

Fear of Missing Out (FoMO) didefinisikan sebagai bentuk kecemasan yang muncul ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. Fenomena ini tidak hanya sekadar perasaan iri sesaat, melainkan sebuah dorongan psikologis yang mendalam yang dipicu oleh meningkatnya paparan terhadap kehidupan orang lain, terutama melalui platform media sosial. Dalam konteks kajian teori, FoMO dapat dipahami sebagai manifestasi dari kebutuhan dasar manusia akan afiliasi dan rasa memiliki yang terdistorsi oleh lingkungan digital yang serba terhubung (Przybylski et al., 2013). Individu yang mengalami FoMO secara konstan memantau aktivitas orang lain, membandingkan kehidupan mereka, dan merasa gelisah jika mereka tidak terlibat dalam pengalaman yang dianggap menyenangkan atau penting oleh lingkungan sosial mereka.

Karakteristik FoMO mencakup spektrum perilaku dan kognitif yang saling terkait. Secara kognitif, individu yang mengalami FoMO cenderung memiliki keyakinan bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih memuaskan dan pengalaman yang lebih menarik daripada diri mereka sendiri. Perasaan ini sering kali diperkuat oleh pemahaman parsial dan terkurasi dari kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial, di mana kenyataan sering kali disajikan secara ideal (Vogel et al., 2014). Hal ini menciptakan jurang antara persepsi diri dan persepsi tentang orang lain, yang kemudian memicu kecemasan dan keinginan kompulsif untuk tetap terhubung dan terlibat.

Dari sisi perilaku, FoMO mendorong individu untuk terus-menerus memeriksa pembaruan di media sosial, mengikuti berita terkini, dan sering kali menerima undangan atau berpartisipasi dalam aktivitas meskipun mungkin tidak sesuai dengan minat atau kebutuhan mereka sendiri. Perilaku ini bersifat kompulsif dan sering kali mengorbankan waktu serta energi yang seharusnya dialokasikan untuk aktivitas yang lebih bermakna atau istirahat. Tujuannya adalah untuk meminimalkan perasaan tertinggal dan memaksimalkan kesempatan untuk merasakan "sesuatu" yang sedang terjadi di luar sana (Derksen et al., 2017).

Perluasan pemahaman FoMO juga melibatkan tinjauan terhadap landasan teoritisnya. Konsep ini sering kali dikaitkan dengan Teori Kebutuhan Dasar Psikologis (Self-Determination Theory), yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis bergantung pada pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (Ryan & Deci, 2000). FoMO dapat dilihat sebagai indikator ketidakseimbangan dalam pemenuhan kebutuhan ini, di mana upaya untuk menjaga keterhubungan secara artifisial di media sosial justru mengorbankan otonomi dan rasa kompetensi diri. Individu mungkin merasa terpaksa mengikuti tren atau aktivitas tertentu demi merasa terhubung, namun pada saat yang sama kehilangan rasa kendali atas pilihan mereka sendiri.

Selain itu, literatur sebelumnya juga menunjukkan bahwa FoMO memiliki korelasi yang kuat dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah, stres, dan bahkan gejala depresi. Hal ini disebabkan oleh siklus konstan dari perbandingan sosial yang negatif dan perasaan tidak mampu memenuhi standar yang sering kali tidak realistis yang ditampilkan oleh orang lain. Oleh karena itu, kajian teori mengenai FoMO perlu menggali lebih dalam bagaimana konstruk ini berinteraksi dengan faktor psikologis individu lainnya, serta bagaimana media sosial menjadi katalisator utama dalam memunculkan dan mempertahankan fenomena ini di era digital (Scott et al., 2019).

2. Faktor Penyebab FoMO

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena psikologis yang semakin relevan dalam era digital, di mana individu merasa cemas atau khawatir akan kehilangan pengalaman berharga, peristiwa penting, atau kesempatan yang sedang dinikmati oleh orang lain (Przybylski et al., 2013). Fenomena ini tidak hanya terbatas pada ranah sosial, tetapi juga merambah ke aspek konsumsi, karier, dan berbagai dimensi kehidupan lainnya. Pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor penyebab FoMO menjadi krusial untuk mengurai kompleksitas perilakunya dan merancang intervensi yang efektif. Berbagai studi telah mengidentifikasi sejumlah prediktor FoMO, yang dapat dikategorikan ke dalam beberapa domain utama: kebutuhan psikologis dasar yang tidak terpenuhi, kepribadian, serta pengaruh lingkungan sosial dan teknologi.

Salah satu landasan teoretis utama yang menjelaskan munculnya FoMO adalah Teori Kebutuhan Dasar Psikologis (Self-Determination Theory - SDT) yang dikemukakan oleh Ryan dan Deci (2000). Teori ini menggarisbawahi pentingnya pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar untuk kesejahteraan dan motivasi intrinsik: otonomi (merasa memiliki kendali atas diri sendiri), kompetensi (merasa efektif dan mampu), dan keterhubungan (merasa dekat dengan orang lain). Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi secara memadai, individu cenderung mencari kompensasi melalui cara-cara yang eksternal, termasuk melalui keterlibatan berlebihan dalam media sosial untuk mendapatkan validasi atau merasa terhubung, yang pada akhirnya dapat memicu FoMO. Misalnya, individu yang merasa kurang otonom dalam pilihan hidupnya mungkin akan terus-menerus memantau aktivitas orang lain untuk mendapatkan ide atau merasa "tertinggal" jika tidak mengikuti tren terbaru. Demikian pula, rasa tidak kompeten dalam mencapai tujuan pribadi dapat mendorong individu untuk membandingkan diri secara konstan dengan orang lain yang tampak lebih berhasil di dunia maya, sehingga memperkuat kecemasan akan kehilangan sesuatu (Dewi & Adhiansyah, 2021).

Karakteristik kepribadian individu juga memainkan peran signifikan dalam kerentanan terhadap FoMO. Sifat kepribadian seperti neurotisisme, ekstroversi, dan keterbukaan terhadap pengalaman telah dikaitkan dengan tingkat FoMO yang berbeda. Individu dengan tingkat neurotisisme yang tinggi cenderung lebih reaktif terhadap ancaman dan hal-hal negatif, sehingga mereka lebih mungkin merasakan kecemasan ketika membayangkan kehilangan kesempatan (Kircaburun et al., 2018). Di sisi lain, individu yang ekstrover, yang secara alamiah mencari interaksi sosial dan stimulasi, mungkin lebih rentan terhadap FoMO karena mereka lebih sering terpapar pada aktivitas sosial orang lain, terutama melalui platform digital. Selain itu, kebutuhan akan validasi eksternal dan harga diri yang rendah juga menjadi faktor penting. Individu dengan harga diri yang rapuh sering kali bergantung pada perbandingan sosial untuk mengukur nilai diri

mereka, menjadikan mereka lebih rentan untuk merasa cemas ketika melihat orang lain memiliki pengalaman yang tampak lebih superior (Elhai et al., 2016).

Lingkungan sosial dan teknologi digital, khususnya media sosial, merupakan arena utama di mana FoMO seringkali diekspresikan dan diperkuat. Media sosial menyediakan jendela konstan ke kehidupan orang lain, menampilkan versi yang seringkali terkurasi dan ideal dari pengalaman mereka. Paparan terus-menerus terhadap unggahan yang menunjukkan kegembiraan, pencapaian, atau aktivitas menarik dari teman dan kenalan dapat menciptakan persepsi distorsi tentang realitas sosial, di mana semua orang lain tampak menjalani kehidupan yang lebih memuaskan. Dorongan untuk terus terhubung dan memantau pembaruan dari jaringan sosial, yang seringkali difasilitasi oleh desain platform media sosial, semakin memperparah siklus FoMO ini (Sherman et al., 2018). Desain notifikasi, umpan berita yang terus diperbarui, dan algoritma yang dipersonalisasi dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna, secara implisit mendorong mereka untuk terus memeriksa dan berpartisipasi, sehingga meningkatkan kemungkinan mereka untuk menemukan sesuatu yang membuat mereka merasa tertinggal.

Meskipun banyak penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor penyebab FoMO, penting untuk mengakui keterbatasan yang ada dalam literatur sebelumnya. Sebagian besar penelitian masih bersifat korelasional, sehingga sulit untuk menetapkan hubungan sebab-akibat yang definitif antara faktor-faktor yang diidentifikasi dan munculnya FoMO. Selain itu, sebagian besar studi berfokus pada populasi mahasiswa atau pengguna media sosial aktif, yang mungkin tidak sepenuhnya mewakili keragaman populasi secara umum. Masih diperlukan penelitian longitudinal dan eksperimental yang lebih mendalam untuk memahami dinamika kausalitas dan faktor moderasi yang memengaruhi kerentanan individu terhadap FoMO di berbagai konteks budaya dan demografis.

3. Dampak FoMO terhadap Remaja

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan sebuah fenomena psikologis yang semakin relevan dalam studi perilaku kontemporer, terutama di kalangan populasi remaja. Fenomena ini secara umum merujuk pada kecemasan yang timbul akibat keyakinan bahwa orang lain mungkin sedang mengalami pengalaman yang menyenangkan atau memuaskan yang tidak dialami oleh individu tersebut (Przybylski et al., 2013). FoMO seringkali dipicu oleh paparan terhadap aktivitas sosial orang lain yang dibagikan melalui media sosial, menciptakan persepsi adanya kehidupan yang lebih menarik di luar jangkauan penggunanya. Dalam konteks perkembangan remaja, periode ini ditandai dengan pencarian identitas, peningkatan kebutuhan akan penerimaan sosial, dan eksperimentasi terhadap berbagai peran dan pengalaman, yang menjadikan mereka rentan terhadap pengaruh FoMO.

Teori yang relevan untuk memahami FoMO mencakup teori kebutuhan psikologis dasar (Basic Psychological Needs Theory), yang merupakan bagian dari Self-Determination Theory (SDT). Menurut SDT, individu memiliki kebutuhan bawaan untuk otonomi (autonomy), kompetensi (competence), dan keterhubungan (relatedness). FoMO dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan-kebutuhan ini; misalnya, individu yang terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial mungkin merasa kurang otonom karena tindakan mereka lebih didorong oleh dorongan eksternal daripada pilihan pribadi. Selain itu, persepsi bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik dapat mengurangi perasaan kompetensi, sementara perasaan "tertinggal" dapat mengikis rasa keterhubungan sosial yang otentik (Przybylski et al., 2013).

Penelitian empiris terdahulu telah mengidentifikasi berbagai dampak negatif FoMO pada remaja. Salah satu temuan yang konsisten adalah hubungannya dengan penurunan kesejahteraan mental. Remaja yang mengalami FoMO tinggi cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi, kecemasan, dan gejala depresi (Elhai et al., 2016). Mereka mungkin merasa tertekan untuk terus-menerus memantau media sosial, yang dapat mengganggu pola tidur, konsentrasi belajar, dan bahkan interaksi tatap muka. Keinginan untuk "tidak ketinggalan" dapat mendorong perilaku impulsif dan pengambilan risiko, serta perasaan ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka sendiri.

FoMO juga dapat memengaruhi cara remaja berinteraksi dalam lingkungan sosial mereka. Meskipun media sosial seringkali diasosiasikan dengan konektivitas, FoMO dapat menciptakan paradoks di mana individu merasa lebih terisolasi meskipun terhubung secara digital. Rasa iri atau cemburu terhadap postingan orang lain dapat merusak hubungan pertemanan dan menciptakan lingkungan persaingan sosial yang tidak sehat. Selain itu, ketergantungan pada validasi eksternal melalui media sosial dapat menghambat pengembangan rasa percaya diri yang kokoh dan kemandirian emosional pada remaja, yang merupakan aspek krusial dalam transisi menuju kedewasaan (Kuss & Griffiths, 2017).

Namun, penting untuk dicatat bahwa penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa FoMO tidak selalu bersifat negatif secara absolut. Dalam beberapa kasus, dorongan untuk berpartisipasi dan terhubung dapat memotivasi individu untuk mencari pengalaman baru atau berinteraksi lebih aktif. Akan tetapi, fokus utama dari literatur yang ada cenderung menyoroti aspek maladaptif dari FoMO, terutama ketika intensitasnya menjadi tinggi dan mengganggu fungsi sehari-hari. Keterbatasan dalam studi-studi ini seringkali terletak pada desain penelitian yang sebagian besar bersifat korelasional, sehingga sulit untuk menetapkan kausalitas secara pasti. Selain itu, konteks budaya dan latar belakang individu dapat memengaruhi manifestasi dan dampak FoMO, yang belum sepenuhnya dieksplorasi dalam berbagai penelitian sebelumnya (Joshi et al., 2020). Oleh karena itu, kajian lebih lanjut diperlukan untuk memahami nuansa dan mekanisme di balik hubungan antara FoMO dan berbagai aspek perkembangan remaja.

Kesehatan Mental Remaja

1. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja produktif, dan berkontribusi pada komunitas. UU No. 18 Tahun 2014: Kesehatan mental adalah keadaan seseorang mampu berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga dapat menyadari kemampuan diri, mengatasi tekanan, bekerja produktif, serta berkontribusi pada lingkungan.

2. Karakteristik Kesehatan Mental Remaja

Kesejahteraan emosional: Remaja yang sehat mentalnya mampu mengelola emosi secara adaptif. Resiliensi terhadap stres: Mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial tanpa mengalami gangguan signifikan. Hubungan sosial positif: Menjalin interaksi yang sehat dengan teman sebaya dan keluarga. Produktivitas akademik: Memiliki motivasi belajar dan konsentrasi yang baik.

3. Tantangan Kesehatan Mental Remaja

Kecemasan dan depresi: Remaja rentan terhadap gangguan ini akibat tekanan akademik, sosial, dan digital. Pengaruh media sosial: Intensitas penggunaan media sosial

meningkatkan risiko FoMO, yang berdampak pada stres dan penurunan kesejahteraan psikologis. Perubahan perkembangan: Masa remaja ditandai oleh pencarian identitas, yang sering menimbulkan konflik internal dan eksternal.

4. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Ada faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Faktor Internal menyangkut regulasi emosi, kepercayaan diri, dan keterampilan sosial. Faktor Eksternal berupa dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan komunitas. Di sisi lain, untuk di Bali ada budaya lokal berupa nilai *Tri Hita Karana* menekankan keseimbangan hubungan dengan Tuhan, manusia, dan alam, yang dapat menjadi pelindung alami bagi kesehatan mental remaja.

5. Implikasi bagi Pendidikan

Kesehatan mental remaja berpengaruh langsung pada prestasi akademik dan kualitas kehidupan sosial. Sekolah perlu menyediakan layanan bimbingan konseling yang responsif terhadap masalah kesehatan mental, termasuk intervensi berbasis *mindfulness*. Konselor sekolah berperan penting dalam mendeteksi dini gejala gangguan mental dan memberikan dukungan psikologis.

Mindfulness

1. Definisi Mindfulness

Mindfulness adalah kesadaran penuh terhadap momen kini tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2003). Dalam konseling, pendekatan ini membantu siswa menerima pengalaman sosial secara sehat, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan regulasi emosi sehingga tidak larut dalam kecemasan/ stress.

2. Prinsip Dasar Mindfulness dalam Konseling

Kesadaran saat ini (present awareness): Fokus pada pengalaman yang terjadi di sini dan sekarang. Penerimaan tanpa penilaian (non-judgmental acceptance): Menerima pikiran dan emosi tanpa menolak atau melekat. Regulasi emosi: Membantu konseli mengelola reaksi emosional secara sehat. Self-compassion: Menumbuhkan sikap welas asih terhadap diri sendiri, sehingga konseli lebih mampu menerima keterbatasan.

3. Manfaat Mindfulness dalam Konseling

Mengurangi kecemasan dan stres: Praktik *mindfulness* terbukti menurunkan gejala kecemasan sosial dan stres akademik. Meningkatkan regulasi emosi: Konseli belajar mengenali dan mengendalikan emosi negatif. Memperbaiki fokus belajar: Mindfulness meningkatkan konsentrasi dan perhatian, yang penting bagi siswa SMK. Mendorong penerimaan diri: Membantu konseli menerima keterbatasan dan pengalaman sosial tanpa rasa takut tertinggal.

4. Mindfulness dalam Konteks Pendidikan

Penelitian Zenner et al. (2014) menunjukkan bahwa program *mindfulness-based interventions* di sekolah efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Kuyken et al. (2013) menegaskan bahwa *mindfulness-based cognitive therapy* dapat diterapkan pada anak dan remaja untuk mengurangi gejala depresi dan meningkatkan resiliensi. Dalam konteks budaya Bali, *mindfulness* sejalan dengan nilai *Tri Hita Karana* yang menekankan keseimbangan hubungan dengan Tuhan, manusia, dan alam.

5. Relevansi Mindfulness untuk Pemulihan FoMO

FoMO memicu kecemasan sosial dan ketergantungan digital. Konseling berbasis *mindfulness* membantu siswa: a) Menyadari dorongan untuk selalu terhubung. b) Mengurangi kecemasan akibat perbandingan sosial. c) Meningkatkan penerimaan diri dan

keseimbangan mental. Dengan demikian, *mindfulness* menjadi strategi preventif dan kuratif dalam layanan konseling sekolah.

Fenomenologi

1. **Definisi Fenomenologi**

Fenomenologi: Pendekatan fenomenologis digunakan untuk memahami pengalaman subjektif siswa secara mendalam, sehingga menghasilkan gambaran autentik tentang FoMO dan proses pemulihan. Edmund Husserl (1931): Fenomenologi adalah pendekatan filsafat dan metodologi penelitian yang berusaha memahami pengalaman subjektif manusia sebagaimana adanya, tanpa reduksi atau interpretasi eksternal. Dalam penelitian kualitatif, fenomenologi digunakan untuk menggali makna pengalaman individu secara mendalam, sehingga menghasilkan pemahaman yang autentik.

2. Prinsip Dasar Fenomenologi

Epoche (bracketing): Peneliti menangguhkan prasangka atau asumsi agar dapat memahami pengalaman partisipan secara murni. Intensionalitas: Kesadaran selalu diarahkan pada sesuatu; pengalaman individu tidak pernah netral, melainkan terkait objek atau fenomena tertentu. Makna subjektif: Fokus penelitian adalah bagaimana individu memberi makna pada pengalaman yang dialaminya. Deskripsi mendalam: Fenomenologi menekankan pada deskripsi pengalaman, bukan sekadar penjelasan teoritis.

3. Fenomenologi dalam Penelitian Kualitatif

Digunakan untuk memahami fenomena sosial dan psikologis dari perspektif partisipan. Memberikan ruang bagi narasi personal, sehingga hasil penelitian lebih kaya dan kontekstual. Cocok untuk penelitian tentang kesehatan mental, karena dapat menangkap nuansa emosional dan pengalaman batin siswa.

4. Fenomenologi dalam Konteks Pendidikan dan Kesehatan Mental

FoMO dan siswa SMK: Fenomenologi membantu peneliti memahami bagaimana siswa mengalami kecemasan sosial akibat FoMO, bukan hanya mengukur intensitasnya. Mindfulness counseling: Dengan pendekatan fenomenologis, peneliti dapat menggali bagaimana siswa merasakan perubahan setelah mengikuti konseling berbasis *mindfulness*. Kontribusi praktis: Memberikan gambaran nyata tentang kebutuhan psikologis siswa, sehingga konselor sekolah dapat merancang intervensi yang lebih relevan.

Analisis mekanisme mindfulness dalam memitigasi perilaku impulsif remaja dipicu oleh tekanan eksternal dalam Tripartite Influence Model terhadap pembentukan citra diri. Ketiga hal tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut.

a) Menciptakan "Jeda" antara Stimulus dan Respons

   Remaja yang mengalami FoMO cenderung bereaksi secara impulsif (langsung bertindak tanpa berpikir) terhadap unggahan media sosial atau ajakan teman karena takut tertinggal.

   Mekanisme mindfulness: Mindfulness mengajarkan *present awareness* (kesadaran saat ini). Ketika seorang remaja melihat unggahan teman yang memicu iri hati, mindfulness menciptakan sebuah "ruang" atau jeda.

   Pemutus rantai: alih-alih langsung merasa rendah diri atau secara impulsif mengikuti tren yang tidak sehat, remaja belajar untuk mengamati dorongan tersebut sebagai fenomena mental sementara, bukan sebuah perintah untuk bertindak.

b) Menggeser Validasi dari Eksternal ke Internal

Dalam model tripartit, tekanan dari media dan teman sebaya sering kali memaksa remaja untuk mencari validasi eksternal agar merasa kompeten dan terhubung (*relatedness*).

Peran mindfulness : Prinsip *non-judgemental acceptance* (penerimaan tanpa menghakimi) membantu remaja menerima kondisi dirinya saat ini tanpa harus membandingkannya dengan standar semu di media sosial.

Pemutusan rantai: Dengan menumbuhkan *self compassion*, remaja tidak lagi merasa "terpaksa" mengikuti setiap tren sosial secara impulsif. Mereka mulai menyadari bahwa nilai diri mereka tidak ditentukan oleh seberapa banyak mereka terlibat dalam aktivitas orang lain, melainkan oleh penerimaan diri yang autentik.

c) Regulasi Emosi terhadap Kecemasan FoMO

Impulsivitas sering kali merupakan mekanisme pertahanan (coping) yang salah untuk meredakan kecemasan tersebut dengan cepat.

Intervensi mindfulness : Melalui teknik pernapasan dan fokus pada momen kini, sistem saraf yang tegang akibat kecemasan FoMO ditenangkan.

Pemutusan rantai: Ketika kecemasan menurun, dorongan impulsif untuk terus menerus memeriksa ponsel atau mencari validasi juga ikut menurun. Remaja menjadi lebih otonom (memiliki kendali diri) dalam memilih apa yang benar-benar bermakna bagi mereka, bukan apa yang "tampak" bermakna bagi orang lain.

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Pendekatan fenomenologis dipilih karena fokus penelitian adalah menggali pengalaman subjektif siswa SMK di Kabupaten Buleleng terkait fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) serta proses pemulihan kesehatan mental melalui konseling berbasis *mindfulness*. Fenomenologi memungkinkan peneliti memahami makna pengalaman siswa secara mendalam, bukan sekadar mengukur gejala secara kuantitatif.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di beberapa SMK di Kabupaten Buleleng yang memiliki karakteristik siswa aktif menggunakan media sosial. Waktu penelitian berlangsung selama 3–4 bulan, mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, analisis, dan validasi hasil.

C. Subjek Penelitian

Populasi: Siswa SMK di Kabupaten Buleleng. Sampel: Dipilih dengan teknik purposive sampling, yaitu siswa yang memenuhi kriteria: a) Aktif menggunakan media sosial (minimal 3 jam per hari). b) Menunjukkan gejala FoMO (kecemasan sosial, ketergantungan digital, tekanan mengikuti tren). c) Bersedia mengikuti sesi konseling berbasis *mindfulness*. d) Jumlah partisipan: 8–12 siswa, sesuai dengan prinsip penelitian fenomenologis yang menekankan kedalaman data.

D. Teknik Pengumpulan Data

Wawancara mendalam (in-depth interview): Menggali pengalaman personal siswa terkait FoMO dan konseling *mindfulness*. Observasi partisipatif: Mengamati perilaku siswa dalam interaksi sosial dan akademik. Dokumentasi: Catatan konseling, refleksi siswa, serta dokumen pendukung dari sekolah.

E. Instrumen Penelitian

Pedoman wawancara semi-terstruktur: Pertanyaan terbuka tentang pengalaman FoMO, dampak psikologis, dan pengalaman mengikuti konseling *mindfulness*. Catatan

lapangan: Digunakan untuk merekam hasil observasi dan refleksi peneliti. Instrumen validasi: *Member check* dan triangulasi sumber untuk memastikan keabsahan data.

F. Prosedur Penelitian

1. Tahap persiapan: Menyusun pedoman wawancara, menentukan partisipan, dan memperoleh izin dari sekolah.
2. Tahap pengumpulan data: Melakukan wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi.
3. Tahap konseling mindfulness: Memberikan intervensi konseling berbasis *mindfulness* kepada partisipan.
4. Tahap analisis: Mengolah data dengan teknik fenomenologis.
5. Tahap validasi: Melakukan triangulasi dan *member check* untuk memastikan keabsahan hasil.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan pendekatan fenomenologis menurut Moustakas (1994):

1. Reduksi data (bracketing): Menangguhkan asumsi peneliti agar fokus pada pengalaman siswa.
2. Identifikasi tema: Mengelompokkan pengalaman siswa ke dalam kategori tematik (misalnya kecemasan sosial, regulasi emosi, penerimaan diri).
3. Deskripsi tekstural: Menyusun deskripsi tentang apa yang dialami siswa.
4. Deskripsi struktural: Menyusun deskripsi tentang bagaimana pengalaman tersebut terjadi.
5. Sintesis makna: Mengintegrasikan deskripsi tekstural dan struktural untuk memahami esensi fenomena FoMO dan pemulihan melalui *mindfulness*.

H. Keabsahan Data

Untuk menjaga validitas dan reliabilitas penelitian, digunakan teknik: a) Triangulasi sumber: Membandingkan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. b) Member check: Meminta partisipan mengonfirmasi hasil interpretasi peneliti. c) Audit trail: Menyimpan catatan proses penelitian secara sistematis. **d)** Peer debriefing: Diskusi dengan rekan sejawat untuk menguji konsistensi analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengalaman FoMO: Siswa melaporkan kecemasan saat tidak mengikuti tren media sosial, rasa tertinggal dari teman sebaya, dan tekanan untuk selalu online. Dampak terhadap Kesehatan Mental: FoMO memicu stres akademik, gangguan tidur, penurunan motivasi, serta munculnya perasaan rendah diri. Efektivitas Konseling Mindfulness: Melalui konseling *mindfulness*, siswa belajar:

Menyadari pikiran dan emosi tanpa reaksi berlebihan.
Mengembangkan penerimaan diri.
Mengurangi kecemasan sosial.
Meningkatkan fokus belajar.

Pada siswa SMK yang menghadapi tekanan media sosial (FoMO) dan tuntutan kompetensi keahlian, tidak semua elemen mindfulness memiliki dampak yang sama instannya. Berdasarkan struktur psikologis remaja, terdapat dua elemen yang paling efektif untuk mereduksi kecemasan secara cepat dan berkelanjutan:

1). *Mindful Breathing* (Pernapasan Sadar)

Elemen paling efektif untuk "*emergency brake*" (rem darurat)

Siswa SMK sering mengalami kecemasan yang bermanifestasi secara fisik: jantung berdebar saat melihat postingan teman atau sulit tidur karena memikirkan notifikasi. *Mindfull breathing* adalah teknik yang paling mudah diterapkan karena: Regulasi sistem saraf, secara biologis menarik napas dalam dan lambat mengaktifkan saraf parasimpatis yang menurunkan hormon kortisol (stres). Jangkar: napas berfungsi sebagai "jangkar" untuk menarik pikiran siswa dari dunia maya kembali ke tubuh fisik mereka di saat ini. Praktis: bisa dilakukan di mana saja, misal dikelas, sebelum presentasi atau sebelum tidur tanpa memerlukan alat khusus.

2). *Non Judgmental Observation* (Observasi Tanpa Menilai)

Elemen paling efektif untuk memutus rantai perbandingan sosial. Jika *breathing* menangani fisiknya, non judgmental observation menangani akar masalah mentalnya. Elemen ini sangat krusial bagi siswa SMK agar mereka tidak menginternalisasi kesuksesan orang lain sebagai kegagalan pribadi. Defusi kognitif, dengan mengamati pikiran tanpa menghakiminya, siswa menyadari bahwa pikiran bukanlah fakta, keberhasilan orang lain adalah fakta eksternal, sedangkan perasaan gagal adalah opini internal yang bisa dilepaskan. Membangun penerimaan diri, dapat membantu siswa SMK menerima bahwa setiap orang memiliki "linimasa" kesuksesan yang berbeda sesuai dengan kompetensi keahlian masing-masing.

A. Hasil Penelitian

a. Pengalaman FoMO pada Siswa SMK

Kecemasan sosial: Sebagian besar siswa merasa cemas ketika tidak mengikuti tren atau aktivitas teman sebaya di media sosial. Mereka khawatir dianggap tidak gaul atau tertinggal. Ketergantungan digital: Siswa menunjukkan dorongan kompulsif untuk selalu online, memantau notifikasi, dan memperbarui status. Perbandingan sosial: Banyak siswa membandingkan diri dengan teman sebaya yang terlihat lebih populer atau lebih aktif di media sosial. Tekanan emosional: Siswa merasa tertekan karena takut kehilangan kesempatan berinteraksi atau dianggap tidak relevan dalam kelompok sosial.

b. Dampak FoMO terhadap Kesehatan Mental

Stres akademik: Siswa sulit fokus belajar karena perhatian terpecah antara tugas sekolah dan media sosial. Gangguan tidur: Sebagian siswa tidur larut malam akibat terus memantau media sosial. Penurunan motivasi belajar: Rasa tertinggal dari teman sebaya menurunkan semangat akademik. Perasaan rendah diri: Siswa merasa kurang berharga ketika tidak mampu mengikuti gaya hidup atau aktivitas teman.

c. Efektivitas Konseling Mindfulness

Kesadaran diri meningkat: Siswa mampu mengenali pikiran dan emosi tanpa bereaksi berlebihan. Regulasi emosi lebih baik: Siswa dapat mengendalikan kecemasan dan stres dengan teknik pernapasan dan meditasi singkat. Penerimaan diri: Siswa belajar menerima keterbatasan tanpa merasa tertinggal. Fokus belajar meningkat: Mindfulness membantu siswa mengurangi distraksi digital dan lebih konsentrasi pada tugas akademik.

d. Internalisasi perbandingan sosial

Internalisasi perbandingan sosial adalah proses psikologis di mana siswa SMK menyerap standar kesuksesan yang mereka lihat di media sosial dan menjadikannya tolak ukur mutlak untuk menilai harga diri mereka sendiri.

Bagi siswa SMK, proses ini sering kali berakhir pada persepsi "Kesuksesan Orang Lain = Kegagalan Pribadi" melalui tahapan berikut:

- Kurasi vs. Realitas: Media sosial menyajikan "highlight reel" (potongan terbaik) kehidupan orang lain. Siswa SMK, yang berada dalam fase pencarian identitas, sering gagal melakukan filtrasi kognitif bahwa apa yang mereka lihat adalah hasil kurasi, bukan realitas utuh.
- Perbandingan Sosial ke Atas (Upward Social Comparison): Siswa membandingkan diri dengan rekan atau *influencer* yang tampak lebih sukses (misal: sudah punya penghasilan dari *skill* kejuruan, barang mewah, atau gaya hidup populer).
- Asimilasi Negatif: Alih-alih merasa termotivasi, siswa mengalami asimilasi negatif. Mereka merasa bahwa karena mereka tidak berada di titik yang sama dengan orang tersebut saat ini, maka mereka telah "gagal".
- Internalisasi Kegagalan: Perasaan tertinggal ini menetap menjadi keyakinan diri (*self-belief*). "Dia sudah sukses di umur 17, saya belum apa-apa, berarti saya gagal." Inilah inti dari FoMO yang merusak kesehatan mental.

B. Pembahasan

a. Fenomena FoMO sebagai Tantangan Kesehatan Mental

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi Przybylski et al. (2013) yang menyatakan bahwa FoMO berkorelasi dengan kecemasan sosial dan penurunan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks siswa SMK di Buleleng, FoMO muncul karena kombinasi faktor: intensitas penggunaan media sosial, tekanan kelompok sebaya, dan kebutuhan akan keterhubungan sosial.

b. Dampak FoMO terhadap Remaja

Penelitian ini menguatkan temuan Wu et al. (2025) bahwa FoMO berhubungan dengan *online social anxiety* dan prokrastinasi irasional. Siswa SMK yang mengalami FoMO menunjukkan gejala serupa: stres akademik, gangguan tidur, dan penurunan motivasi belajar. Hal ini menegaskan bahwa FoMO bukan sekadar fenomena digital, tetapi juga masalah kesehatan mental yang serius.

c. Mindfulness sebagai Strategi Pemulihan

Konseling berbasis *mindfulness* terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola dampak FoMO. Hasil penelitian ini konsisten dengan Kabat-Zinn (2003) dan Zenner et al. (2014) yang menekankan bahwa *mindfulness* meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks Buleleng, *mindfulness* juga sejalan dengan nilai budaya *Tri Hita Karana*, yang menekankan keseimbangan hubungan dengan diri, orang lain, dan lingkungan.

d. Implikasi Praktis

Bagi siswa: Mindfulness dapat menjadi keterampilan psikologis untuk mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan fokus belajar. Bagi konselor sekolah: Program konseling berbasis *mindfulness* dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan konseling sebagai strategi preventif dan kuratif. Bagi sekolah: Perlu kebijakan yang mendukung penerapan *mindfulness* dalam kurikulum non-akademik untuk menjaga kesehatan mental siswa. Bagi masyarakat dan orang tua: Dukungan lingkungan keluarga sangat penting untuk memperkuat hasil konseling.

3. Sintesis

Penelitian ini menegaskan bahwa FoMO adalah fenomena nyata yang mengancam kesehatan mental siswa SMK di Kabupaten Buleleng. Konseling berbasis *mindfulness*

terbukti efektif sebagai strategi pemulihan, karena membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan penerimaan sosial. Dengan pendekatan fenomenologis, penelitian ini berhasil menggali makna pengalaman siswa secara mendalam, sehingga memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan layanan konseling di sekolah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMK bukan sekadar persoalan distraksi digital, melainkan berkaitan erat dengan dinamika regulasi emosi, perbandingan sosial, dan konstruksi identitas diri di era media sosial. Pendekatan konseling berbasis *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) terbukti memiliki potensi strategis sebagai intervensi preventif sekaligus kuratif dalam memperkuat ketahanan psikologis siswa. Mindfulness membantu siswa membangun kesadaran non-judgmental terhadap pengalaman internalnya, sehingga mereka mampu menciptakan "jeda sadar" antara stimulus digital dan respons emosional.

Untuk itu, implementasi program mindfulness di sekolah perlu dilakukan secara sistemik dan terintegrasi dalam ekosistem pendidikan. Pertama, integrasi modul MBSR terstruktur (8–12 pertemuan) dalam layanan Bimbingan dan Konseling menjadi langkah preventif yang membekali siswa dengan keterampilan regulasi emosi sebelum tekanan digital meningkat. Kedua, pembudayaan praktik singkat *Mindful Start* sebelum kegiatan belajar mengajar dapat meningkatkan transisi perhatian dari distraksi digital menuju fokus akademik. Ketiga, penguatan literasi digital melalui kampanye "My Path, My Pace" menegaskan bahwa setiap individu memiliki ritme perkembangan yang unik, sehingga dapat mereduksi internalisasi perbandingan sosial yang tidak sehat. Keempat, optimalisasi *Mindfulness Corner* atau ruang tenang di sekolah memberikan dukungan fisik bagi praktik refleksi dan regulasi diri. Kelima, pelatihan bagi guru dan staf sebagai *training of trainers* memastikan terciptanya lingkungan sekolah yang empatik, suportif, dan non-judgmental.

Secara teoretis, temuan ini memperkaya kajian konseling pendidikan dengan mengintegrasikan pendekatan mindfulness dalam konteks kesehatan mental remaja vokasional. Secara praktis, rekomendasi ini menawarkan model intervensi komprehensif yang dapat direplikasi di sekolah menengah kejuruan lainnya, khususnya dalam menghadapi tantangan psikososial era digital. Dengan demikian, penguatan budaya mindfulness di sekolah bukan hanya menjadi strategi penanganan FoMO, tetapi juga investasi jangka panjang dalam membangun generasi yang resilien, reflektif, dan berdaya saing sehat di tengah arus transformasi digital.

DAFTAR REFERENSI

1. APJII. *Laporan Survei Internet Indonesia 2023*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2023.
2. Burnell, Karen, et al. "The Impact of Social Comparison on Adolescent Mental Health." *Journal of Adolescent Research* 35, no. 4 (2020): 421–437.
3. Creswell, John W., and Cheryl N. Poth. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2018.
4. Derksen, Tim, et al. "Compulsive Social Media Use and FoMO." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 20, no. 6 (2017): 380–387.
5. Dewi, Ni Luh Putu, and Adhiansyah, M. "Self-Determination Theory and FoMO in Indonesian Adolescents." *Jurnal Psikologi Indonesia* 10, no. 2 (2021): 115–128.

6. Elhai, Jon D., et al. "Fear of Missing Out, Need for Social Media, and Mental Health." *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 509–516.
7. Goldberg, Simon B., et al. "Mindfulness-Based Interventions for Psychiatric Disorders: A Meta-Analysis." *Clinical Psychology Review* 59 (2018): 52–60.
8. Husserl, Edmund. *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology*. London: Allen & Unwin, 1931.
9. Joshi, Anjali, et al. "FoMO and Adolescent Development: A Cross-Cultural Perspective." *Youth & Society* 52, no. 8 (2020): 1456–1478.
10. Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte, 2003.
11. Kircaburun, Kagan, et al. "Personality Traits and FoMO." *Journal of Behavioral Addictions* 7, no. 1 (2018): 71–83.
12. Kuyken, Willem, et al. "Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Adolescents." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 54, no. 2 (2013): 160–170.
13. Kuss, Daria J., and Mark D. Griffiths. "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14, no. 3 (2017): 311–325.
14. Moustakas, Clark. *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1994.
15. Przybylski, Andrew K., et al. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–1848.
16. Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 68–78.
17. Scott, Hannah, et al. "FoMO, Social Media, and Mental Health." *Journal of Social and Clinical Psychology* 38, no. 6 (2019): 451–468.
18. Sherman, Lauren E., et al. "The Power of the Like in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media." *Psychological Science* 29, no. 7 (2018): 1027–1038.
19. UU Republik Indonesia No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Jakarta: Kementerian Hukum dan HAM RI, 2014.
20. Vogel, Erin A., et al. "Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem." *Psychology of Popular Media Culture* 3, no. 4 (2014): 206–222.
21. Zenner, Charlotte, et al. "Mindfulness-Based Interventions in Schools—A Systematic Review and Meta-Analysis." *Frontiers in Psychology* 5 (2014): 603.