



PERAN KECERDASAN EMOSIONAL DALAM MENGHADAPI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA REMAJA

Hikmah Hasanuddin¹, Ibnu Azka², Fathur Baldan Haramain³

¹⁾ Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Indonesia

²⁾ Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

³⁾ Al-Azhar University of Cairo, Egypt

ARTICLE INFORMATION

Received: 19 Oktober 2024
Revised: 22 November 2024
Available online: 20 Desember 2024

KEYWORDS

Kecerdasan Emosional, Fear of Missing Out, Remaja

CORRESPONDENCE

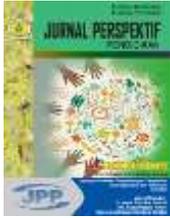
E-mail:
Hikmahhasanuddin1906@gmail.com

A B S T R A C T

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kecerdasan emosional (emotional intelligence/EI) dalam membantu remaja menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), yang sering terjadi akibat tingginya penggunaan media sosial dan berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan ketidakpuasan diri. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber, termasuk jurnal, buku, dan artikel yang relevan. Dalam pengumpulan literatur, peneliti menggunakan pendekatan sistematis dengan menelusuri jurnal-jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang relevan melalui database terpercaya seperti Google Scholar, ResearchGate, dan portal jurnal universitas. Kriteria inklusi yang digunakan adalah literatur yang membahas FoMO, kecerdasan emosional, dan dampaknya terhadap remaja, serta literatur yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir untuk memastikan relevansi dengan konteks era digital saat ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat EI yang tinggi lebih mampu mengelola emosi negatif akibat FoMO, meningkatkan kesadaran diri (self-awareness), dan membangun hubungan sosial yang sehat tanpa ketergantungan pada media sosial. Strategi seperti praktik mindfulness dan pendidikan emosional terbukti efektif dalam meningkatkan EI. Studi ini menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor kunci dalam mengurangi dampak negatif FoMO dan perlu dikembangkan melalui pendidikan formal maupun nonformal untuk mendukung kesejahteraan mental remaja di era digital.

INTRODUCTION

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja, platform seperti Instagram, TikTok, dan Facebook memfasilitasi interaksi sosial, tetapi juga memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dialami orang lain (Sapriadi, 2024). Data menunjukkan bahwa sekitar 40% pengguna internet mengalami FoMO, dengan remaja sebagai kelompok yang paling rentan karena intensitas penggunaan media sosial yang tinggi (Kolinug & Prasetya, 2021). Fenomena ini



berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, seperti kecemasan, depresi, rendahnya kepuasan hidup, serta citra diri yang buruk. Australian Psychological Society melaporkan bahwa remaja dapat merasakan FoMO hingga 2,7 jam setiap hari, yang sering kali memengaruhi perilaku mereka, seperti memantau media sosial secara obsesif bahkan saat belajar di sekolah. Selain itu, paparan konten "sempurna" di media sosial sering kali memicu perasaan iri hati dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dalam jangka panjang, FoMO dapat mengancam stabilitas emosional dan perkembangan psikologis remaja menuju kedewasaan (Nuraini, 2021).

FoMO juga sering kali dikaitkan dengan teori kebutuhan dasar psikologis yang diusulkan oleh Self-Determination Theory (SDT). Menurut SDT, manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (*relatedness*). FoMO dapat muncul ketika kebutuhan-kebutuhan ini tidak terpenuhi. Misalnya, kurangnya keterhubungan sosial dapat menyebabkan individu merasa terputus dari orang lain, sehingga memicu kecemasan akan ketinggalan informasi atau pengalaman yang dialami oleh orang lain. Teori ini menekankan bahwa pemenuhan kebutuhan-kebutuhan ini penting untuk kesejahteraan psikologis. Ketika individu merasa kebutuhan dasarnya tidak terpenuhi, mereka mungkin mengalami FoMO sebagai bentuk kompensasi untuk mencari pengakuan dan koneksi sosial (Dou et al., 2023).

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi hubungan antara FoMO dan dampak negatif pada kesehatan mental, FoMO berkaitan erat dengan rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis seperti otonomi dan hubungan interpersonal (Sachiyati et al., 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa FoMO dapat menjadi prediktor depresi dan kecemasan pada individu muda (Savitri, 2019). Dalam konteks ini, kecerdasan emosional (*emotional intelligence/EI*) dianggap sebagai faktor penting untuk membantu individu mengelola dampak negatif FoMO. EI mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi seseorang secara efektif. Kecerdasan emosional dapat berperan sebagai mediator dalam hubungan antara FoMO dan depresi. Individu dengan EI tinggi lebih mampu mengelola emosi negatif akibat FoMO serta membangun hubungan sosial yang sehat tanpa ketergantungan pada media sosial (Maza & Aprianty, 2022).

Namun, meskipun penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi hubungan antara FoMO dan EI, sebagian besar studi berfokus pada populasi mahasiswa atau dewasa muda, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan memberikan fokus khusus pada remaja sebagai kelompok usia yang



paling rentan terhadap dampak negatif FoMO, selain itu, penelitian ini menekankan pentingnya strategi praktis seperti mindfulness dan pendidikan emosional untuk meningkatkan EI dalam konteks menghadapi FoMO. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kecerdasan emosional dalam membantu remaja mengelola dampak negatif FoMO, mengidentifikasi strategi efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional guna mendukung kesejahteraan mental remaja di era digital, serta memberikan rekomendasi praktis bagi pendidik dan orang tua dalam mendukung pengembangan EI pada remaja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap upaya pencegahan dampak negatif FoMO melalui pendekatan berbasis kecerdasan emosional.

RESEARCH METHOD

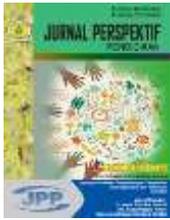
Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*), yang bertujuan untuk menganalisis dan mengintegrasikan berbagai sumber ilmiah terkait peran kecerdasan emosional dalam mengatasi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja di era digital. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi konsep, teori, dan temuan empiris yang relevan dari berbagai penelitian sebelumnya. Dalam pengumpulan literatur, peneliti menggunakan pendekatan sistematis dengan menelusuri jurnal-jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang relevan melalui database terpercaya seperti Google Scholar, ResearchGate, dan portal jurnal universitas. Kriteria inklusi yang digunakan adalah literatur yang membahas FoMO, kecerdasan emosional, dan dampaknya terhadap remaja, serta literatur yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir untuk memastikan relevansi dengan konteks era digital saat ini. Literatur yang dipilih juga mencakup berbagai pendekatan metodologis, baik kuantitatif maupun kualitatif, untuk memberikan perspektif yang lebih komprehensif. Literatur yang dipilih juga mencakup berbagai pendekatan metodologis, baik kuantitatif maupun kualitatif, untuk memberikan perspektif yang lebih komprehensif. Proses analisis literatur dilakukan melalui tahapan identifikasi, evaluasi kritis, dan sintesis. Peneliti pertama-tama mengidentifikasi tema-tema utama dari setiap literatur, seperti hubungan antara FoMO dan kecerdasan emosional atau strategi intervensi untuk mengatasi FoMO. Secara keseluruhan terdapat 34 literatur dengan sumber yang berbeda yang digunakan dalam artikel ini. Selanjutnya, dilakukan evaluasi kritis terhadap kualitas penelitian berdasarkan metode yang digunakan, validitas data, serta relevansi temuan terhadap



tujuan penelitian ini. Pemilihan metode studi literatur ini memberikan keunggulan dalam memahami fenomena secara mendalam tanpa terbatas oleh kendala waktu dan lokasi penelitian langsung. Tahapan analisis data yang dilakukan hingga menemukan kesimpulan yakni: pengumpulan literatur, identifikasi tema, evaluasi kritis, sintesis temuan, dan kesimpulan.

RESULTS AND DISCUSSION

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. FoMO sering kali dipicu oleh penggunaan media sosial yang intens, di mana remaja terpapar unggahan yang menampilkan kehidupan ideal teman-teman mereka. Hal ini mendorong perbandingan diri (*self-comparison*), yang dapat memicu kecemasan, rasa iri, dan depresi (Sapriadi, 2024). Ketergantungan pada media sosial juga menciptakan mekanisme koping yang maladaptif, di mana remaja menggunakan media sosial untuk mencari validasi atau mengurangi kecemasan akibat FoMO. Namun, perilaku ini justru memperburuk kondisi mental karena menciptakan siklus ketergantungan emosional pada media sosial (Pangalo et al., 2024). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa tingkat FoMO yang tinggi dapat menurunkan kepuasan hidup secara keseluruhan. Remaja dengan FoMO cenderung merasa kurang bahagia karena terus-menerus membandingkan diri dengan standar sosial yang tidak realistis di dunia maya. Penelitian ini membedakan dirinya dari temuan-temuan lain dengan fokus khusus pada remaja sebagai kelompok yang paling rentan terhadap dampak negatif *Fear of Missing Out* (FoMO), sementara banyak penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada mahasiswa atau dewasa muda. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan teori-teori psikologis yang relevan, seperti teori kebutuhan sosial dan teori keterikatan, untuk memberikan konteks yang lebih kuat terhadap fenomena FoMO, serta menekankan pentingnya strategi praktis seperti *mindfulness* dan pendidikan emosional untuk meningkatkan kecerdasan emosional (EI) dalam menghadapi FoMO. Metode studi literatur yang digunakan memungkinkan peneliti untuk mengintegrasikan berbagai sumber dan perspektif. Hal ini berdampak pada rendahnya harga diri dan meningkatnya stres psikologis (Widirahayu & Husna, 2024).

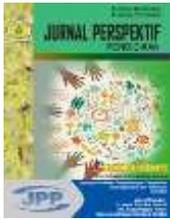


a. Dimensi Budaya dan FoMO

Budaya digital yang berkembang pesat di era media sosial telah membawa perubahan besar dalam cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan membentuk identitas diri, salah satu dampak signifikan dari budaya ini adalah terciptanya norma sosial baru yang mendorong individu untuk terus membagikan momen-momen istimewa atau keberhasilan mereka secara online, aktivitas ini, yang sering kali dilakukan melalui platform seperti Instagram, TikTok, atau Facebook, memperkuat persepsi bahwa kehidupan ideal adalah kehidupan yang "layak unggah" dengan kata lain, kehidupan yang dianggap bernilai adalah yang dapat ditampilkan secara visual dan mendapatkan pengakuan dari orang lain dalam bentuk "likes," komentar, atau jumlah pengikut, hal ini menanamkan ekspektasi sosial yang sering kali sulit dicapai oleh banyak individu (Rafiq, 2020).

Dalam konteks remaja, dampak budaya digital ini menjadi lebih kompleks dan mendalam, remaja berada pada tahap perkembangan di mana validasi sosial memainkan peran penting dalam pembentukan identitas diri, mereka cenderung mencari pengakuan dari teman sebaya dan lingkungan sosial mereka untuk merasa diterima dan dihargai, paparan konstan terhadap unggahan orang lain di media sosial menciptakan tekanan tambahan bagi mereka, ketika remaja melihat foto atau video teman-teman mereka yang tampaknya menjalani kehidupan sempurna seperti liburan mewah, acara sosial bergengsi, atau pencapaian akademik yang luar biasa mereka mungkin merasa bahwa hidup mereka kurang menarik atau tidak cukup baik, perasaan ini sering kali memicu kecemasan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Syifa & Irwansyah, 2022).

Salah satu fenomena psikologis yang muncul akibat budaya ini adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu ketakutan akan ketinggalan pengalaman atau momen penting yang dialami oleh orang lain, FoMO menjadi semakin umum di kalangan remaja karena media sosial menghadirkan gambaran kehidupan orang lain secara terus-menerus dan tanpa henti, dalam budaya yang sangat menghargai pencapaian individu sebagai tolok ukur kebahagiaan, tekanan untuk selalu terlihat sempurna semakin intensif, remaja merasa perlu untuk terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang dianggap populer atau menarik secara digital agar tidak merasa tertinggal dari teman-temannya, tekanan ini tidak hanya memengaruhi kesehatan mental mereka tetapi juga dapat mengganggu keseimbangan antara dunia nyata dan dunia maya (Utami & Aviani, 2021).



Sebagai contoh konkret, unggahan tentang liburan mewah sering kali menjadi pemicu perasaan iri hati di kalangan remaja, mereka mungkin mulai membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan teman-teman mereka yang tampaknya lebih glamor atau bahagia, hal serupa juga terjadi dengan unggahan tentang acara sosial seperti pesta ulang tahun atau pertemuan dengan teman-teman dekat, ketika seorang remaja tidak diundang ke acara tersebut atau tidak memiliki pengalaman serupa untuk dibagikan di media sosial, ia mungkin merasa terisolasi atau kurang dihargai oleh lingkungannya, pencapaian akademik yang dipamerkan melalui media sosial juga dapat menimbulkan tekanan tambahan bagi remaja yang merasa bahwa mereka tidak cukup berprestasi dibandingkan dengan teman-teman sebaya mereka (Ayu et al., 2022).

Dampak negatif dari budaya digital ini tidak hanya terbatas pada perasaan iri hati atau ketidakpuasan pribadi, dalam jangka panjang, tekanan untuk selalu terlihat sempurna di media sosial dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya rasa percaya diri, remaja mungkin merasa bahwa nilai diri mereka sepenuhnya bergantung pada pengakuan sosial yang diperoleh dari dunia maya, sehingga mengabaikan aspek-aspek penting lainnya dalam hidup mereka seperti hubungan keluarga, pendidikan, dan pengembangan diri (Ayu et al., 2022).

b. Hubungan FoMO dan Efek Psikologis Jangka Panjang

FoMO tidak hanya berdampak pada kesehatan mental remaja dalam jangka pendek tetapi juga berkontribusi pada pola pikir negatif jangka Panjang, perasaan takut tertinggal dari pengalaman orang lain dapat menyebabkan rendahnya rasa percaya diri, ketidakpuasan hidup, dan bahkan perilaku adiktif terhadap media sosial, ketergantungan ini memperburuk risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. namun demikian, kecerdasan emosional menawarkan mekanisme protektif yang efektif untuk memutus siklus tersebut, remaja dengan EI tinggi cenderung tidak terjebak dalam kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan online karena mereka mampu menciptakan kebahagiaan intrinsik melalui aktivitas bermakna yang mereka nikmati (Hati et al., 2024).

Kebahagiaan intrinsik berasal dari kepuasan dan kenikmatan yang diperoleh dari dalam diri, bukan dari pengakuan atau penghargaan eksternal, ketika seseorang menemukan kebahagiaan intrinsik, mereka cenderung merasa lebih puas dengan diri sendiri dan lebih sedikit bergantung pada



validasi dari luar, misalnya, menekuni hobi yang disukai dapat memberikan rasa pencapaian dan kebahagiaan tanpa perlu pengakuan dari orang lain. Selain itu, terlibat dalam aktivitas fisik seperti olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga meningkatkan kebahagiaan, aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang meningkatkan suasana hati, sehingga mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal, berpartisipasi dalam aktivitas sosial yang otentik juga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial, aktivitas sosial memberikan kesempatan untuk membangun hubungan yang lebih dalam dan bermakna dengan orang lain, yang dapat meningkatkan perasaan keterhubungan dan kebahagiaan, ketika hubungan sosial didasarkan pada interaksi langsung dan tulus, individu cenderung merasa lebih dihargai secara intrinsik, Dengan demikian, fokus pada kebahagiaan intrinsik dan aktivitas yang bermakna tidak hanya meningkatkan kesejahteraan mental tetapi juga memperkuat rasa identitas dan kepuasan pribadi (Hati et al., 2024).

Kesehatan mental, FoMO dapat memicu kecemasan, depresi, dan stres pada remaja. Penelitian menunjukkan bahwa FoMO berkorelasi positif dengan gejala depresi dan kecemasan, serta dapat memprediksi stres secara signifikan. Remaja yang mengalami FoMO cenderung merasa kurang puas dengan hidup mereka dan memiliki kesejahteraan emosional yang lebih rendah, kualitas tidur dan Kinerja akademik, penggunaan media sosial yang berlebihan akibat FoMO sering kali mengganggu pola tidur remaja, yang dapat berdampak negatif pada kinerja akademik mereka, remaja dengan skor FoMO tinggi cenderung terlibat dalam aktivitas online hingga larut malam, yang berhubungan dengan penurunan kualitas tidur. hubungan sosial FoMO dapat memperburuk perasaan kesepian dan keterasingan sosial. meskipun media sosial memungkinkan remaja untuk tetap terhubung, hal ini juga dapat memperkuat perasaan tidak cukup baik ketika mereka membandingkan diri dengan orang lain, perilaku berisiko seperti remaja dengan FoMO mungkin lebih cenderung terlibat dalam perilaku berisiko, seperti konsumsi alkohol berlebihan atau penggunaan narkoba, untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya di media sosial (Dou et al., 2023).

c. Peran Kecerdasan Emosional dalam Mengelola FoMO

Kesadaran diri merupakan salah satu komponen utama dari kecerdasan emosional, individu dengan kesadaran diri yang baik mampu mengenali emosi mereka dengan jelas dan memahami



penyebab di balik emosi tersebut, sebagai contoh, seorang remaja dengan EI tinggi dapat menyadari bahwa rasa cemas atau iri hati yang muncul ketika melihat unggahan teman di media sosial bukanlah cerminan dari kegagalan pribadi, melainkan respons emosional terhadap tekanan eksternal, dengan pemahaman ini, mereka dapat mengambil langkah untuk mengelola emosi tersebut secara sehat tanpa merasa perlu membandingkan diri secara berlebihan atau mencari validasi melalui platform digital, kemampuan regulasi emosi juga menjadi aspek penting dalam EI yang membantu individu menghadapi dampak FoMO, kemudian regulasi emosi memungkinkan seseorang untuk mengendalikan reaksi emosional mereka dalam situasi tertentu, sehingga mereka tidak terjebak dalam pola pikir negative, sebagai contoh, individu dengan EI tinggi mungkin memilih untuk mengalihkan perhatian mereka ke aktivitas yang lebih produktif atau bermakna ketika merasa terganggu oleh konten di media sosial, pendekatan ini membantu mereka menjaga keseimbangan emosional dan mengurangi risiko terjebak dalam siklus kecemasan atau ketidakpuasan (Kamma & Yusuf, 2024).

Selain itu, kecerdasan emosional juga mendukung kemampuan individu untuk membangun hubungan sosial yang lebih bermakna di dunia nyata, orang dengan EI tinggi cenderung lebih empatik dan mampu memahami perspektif orang lain, sehingga mereka dapat menjalin koneksi yang lebih autentik dan mendalam dengan orang-orang di sekitar mereka, hubungan sosial semacam ini memberikan dukungan emosional yang jauh lebih signifikan dibandingkan dengan popularitas atau pengakuan di dunia maya (Melyani, 2023). Penelitian juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan sebagai mediator dalam hubungan antara FoMO dan depresi (Ningtias et al., 2022). FoMO sering kali dikaitkan dengan perasaan tidak puas terhadap kehidupan pribadi, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi gejala depresi, namun, individu dengan EI tinggi memiliki kemampuan untuk mengatur emosi negatif mereka secara efektif, sehingga risiko mengalami depresi menjadi lebih rendah meskipun mereka menghadapi tekanan sosial akibat FoMO, sebagai contoh, ketika seseorang merasa sedih karena merasa "tertinggal" dari teman-temannya yang terlihat sukses di media sosial, EI memungkinkan mereka untuk merefleksikan perasaan tersebut secara rasional dan mencari cara untuk meningkatkan kesejahteraan mereka tanpa bergantung pada perbandingan sosial (Ningtias et al., 2022).



Kecerdasan emosional juga membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tantangan hidup, dengan kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi mereka sendiri, individu dapat belajar untuk menerima keadaan tanpa terlalu keras menilai diri sendiri, hal ini sangat relevan dalam konteks FoMO, di mana tekanan untuk selalu "ikut serta" dalam tren atau kegiatan tertentu sering kali membuat seseorang merasa tidak cukup baik, dengan EI yang tinggi, individu dapat memprioritaskan apa yang benar-benar penting bagi mereka daripada terus-menerus mencoba memenuhi ekspektasi eksternal, selain manfaat individu, kecerdasan emosional juga memiliki dampak positif pada lingkungan sosial seseorang. Individu dengan EI tinggi cenderung menciptakan atmosfer yang lebih suportif dan inklusif di sekitar mereka karena kemampuan mereka untuk memahami dan merespons kebutuhan emosional orang lain. Sebagai contoh, seorang teman dengan EI tinggi mungkin akan memberikan dukungan kepada orang terdekatnya yang merasa tertekan akibat FoMO alih-alih memperburuk situasi dengan komentar-komentar yang tidak sensitif (Adiningtyas, 2015).

Pentingnya kecerdasan emosional dalam menangani dampak negatif FoMO juga menyoroti perlunya pendidikan atau pelatihan terkait EI sejak usia dini, program-program pendidikan formal maupun nonformal dapat dirancang untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan seperti kesadaran diri, regulasi emosi, empati, dan keterampilan komunikasi interpersonal, dengan membekali generasi muda dengan kecerdasan emosional yang kuat, mereka akan lebih siap menghadapi tantangan dunia digital tanpa kehilangan keseimbangan mental dan emosional, di era modern ini, di mana media sosial menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, kecerdasan emosional menjadi salah satu keterampilan utama yang harus dimiliki oleh setiap individu, media sosial sering kali menciptakan ilusi kehidupan sempurna melalui unggahan-unggahan yang dikurasi secara hati-hati oleh pengguna lain, tanpa kecerdasan emosional yang memadai, seseorang dapat dengan mudah merasa tertinggal atau kurang berhasil dibandingkan orang lain, namun demikian, EI memberikan alat bagi individu untuk melihat realitas secara lebih objektif dan fokus pada perjalanan pribadi mereka sendiri (Ema Budiarti, 2023).

Kecerdasan emosional (EI) memainkan peran penting dalam pembangunan konsep diri positif atau self-esteem pada remaja. EI mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi



kecerdasan emosional seseorang, semakin tinggi pula self-esteem-nya. Hal ini disebabkan oleh kemampuan individu dengan EI tinggi untuk mengatasi stres, mengelola hubungan interpersonal dengan lebih baik, dan memiliki pandangan positif tentang diri mereka sendiri. Dengan EI yang baik, remaja dapat lebih mudah menerima ketidaksempurnaan diri dan menghindari perasaan tertekan akibat perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial (Suralaga, 2021).

Self-esteem yang sehat mendorong remaja untuk menerima dan menghargai diri sendiri, tidak cepat menyalahkan diri sendiri, dan mampu menerima kekurangan serta ketidaksempurnaan. Ketika remaja memiliki self-esteem yang positif, mereka lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan lebih sedikit bergantung pada validasi eksternal. Ini penting karena perbandingan sosial yang intens dapat menurunkan self-esteem remaja, terutama ketika mereka merasa tidak memenuhi standar yang mereka lihat di media sosial. Dengan memperkuat EI dan membangun self-esteem, remaja dapat mengembangkan rasa harga diri yang lebih stabil, yang membantu mereka menavigasi masa transisi menuju dewasa dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mental serta sosial mereka (Andani, 2020).

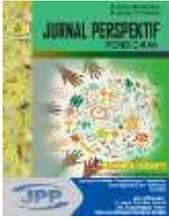
d. Strategi Pengembangan EI untuk Mengatasi FoMO

Pengembangan kecerdasan emosional menjadi langkah penting untuk membantu remaja mengatasi dampak negatif FoMO. Beberapa strategi berikut telah diidentifikasi melalui kajian literatur :

1) Praktik *Mindfulness*

Mindfulness adalah sebuah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dengan cara memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian. Praktik ini membantu individu untuk lebih memahami pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh mereka secara mendalam. Melalui meditasi atau teknik *mindfulness* lainnya, seseorang dapat belajar mengelola emosi negatif, seperti kecemasan yang sering kali muncul akibat fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), dengan *mindfulness*, individu diajarkan untuk lebih menghargai pengalaman pribadi mereka sendiri daripada terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain, yang sering kali menjadi sumber ketidakpuasan emosional (Bukhori et al., 2023).

Pendekatan psikoterapi berbasis *mindfulness* telah banyak diterapkan untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah kesehatan mental. Salah satu pendekatan tersebut adalah



Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), yang dirancang khusus untuk menangani depresi berulang. MBCT menggabungkan teknik mindfulness dengan terapi kognitif untuk membantu individu mengenali pola pikir negatif dan mengatasinya secara lebih adaptif, pendekatan lainnya adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), yang berfokus pada penerimaan pengalaman hidup yang sulit sambil tetap mendorong individu untuk berkomitmen pada nilai-nilai pribadi mereka. ACT membantu seseorang untuk menjalani hidup dengan lebih bermakna meskipun menghadapi tantangan yang berat (Sanjiwani et al., 2023).

Manfaat *mindfulness* sangat luas dan mencakup berbagai aspek kesehatan mental maupun fisik, secara psikologis, mindfulness dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki konsentrasi dan fokus, dari segi kesehatan fisik, latihan ini juga diketahui mampu meningkatkan kualitas tidur dan memperkuat sistem kekebalan tubuh, untuk menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, beberapa praktik sederhana dapat dilakukan, seperti latihan pernapasan sadar untuk menenangkan pikiran, body scan untuk menyadari sensasi tubuh, mindful eating yang melibatkan perhatian penuh saat makan, hingga mindful walking yang memungkinkan seseorang menikmati setiap langkah dengan kesadaran penuh (Sanjiwani et al., 2023).

2) Pendidikan Emosional

Program pendidikan formal maupun nonformal memiliki peran penting dalam membantu remaja memahami konsep dasar kecerdasan emosional serta cara mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain, menjadi keterampilan esensial untuk menghadapi tantangan kehidupan modern, melalui pendidikan yang terstruktur, remaja dapat memperoleh pemahaman mendalam tentang emosi mereka, bagaimana cara mengendalikannya, dan bagaimana membangun hubungan sosial yang sehat (Widiastuti, 2022).

Dalam konteks pendidikan formal, sekolah dapat mengintegrasikan pelajaran tentang kecerdasan emosional ke dalam kurikulum, misalnya, mata pelajaran seperti bahasa atau seni dapat digunakan untuk mengeksplorasi emosi melalui puisi, cerita, atau seni visual, selain itu, program bimbingan konseling di sekolah memainkan peran signifikan dalam memberikan pelatihan khusus terkait pengelolaan emosi dan penguatan kesadaran diri, aktivitas seperti



latihan mindfulness dapat membantu siswa untuk fokus pada momen saat ini dan mengelola stres dengan lebih baik, teknik ini mengajarkan siswa untuk menerima pikiran dan perasaan tanpa bereaksi secara impulsif, yang sangat bermanfaat dalam situasi kehidupan nyata (Burhamzah et al., 2023).

Selain itu, pendidikan nonformal seperti kegiatan organisasi kepemudaan atau pelatihan komunitas juga menyediakan peluang bagi remaja untuk memperdalam kecerdasan emosional mereka, melalui sesi pelatihan interaktif seperti permainan peran atau diskusi kelompok, remaja dapat belajar memahami perspektif orang lain dan meningkatkan empati mereka, aktivitas ini tidak hanya membantu mereka dalam membangun hubungan interpersonal yang lebih baik tetapi juga menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis (Arfani, 2024).

Pentingnya kecerdasan emosional juga terlihat dalam kemampuan remaja untuk menghadapi konflik dan tekanan hidup, dengan memahami emosi mereka sendiri dan orang lain, remaja dapat mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif dan strategi penyelesaian masalah yang konstruktif, misalnya, latihan evaluasi diri di mana siswa diajak untuk merefleksikan perilaku mereka dapat membantu mereka mengenali pola negatif dan menggantinya dengan respons yang lebih bijaksana, pembelajaran melalui seni seperti menggambar atau menulis puisi juga menjadi cara kreatif untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal (Adiningtiyas, 2015).

3) Pembatasan Penggunaan Media Sosial

Membatasi waktu penggunaan media sosial merupakan salah satu langkah efektif untuk mengurangi paparan individu terhadap konten yang dapat memicu *Fear of Missing Out* (FoMO), dengan mengurangi durasi akses terhadap platform digital, seseorang dapat meminimalkan eksposur terhadap unggahan yang sering kali menimbulkan perasaan iri, cemas, atau kurangnya kepuasan terhadap kehidupan pribadi, langkah ini juga memberikan ruang bagi individu untuk lebih fokus pada aktivitas yang mendukung kesejahteraan mental, seperti berolahraga, membaca, atau menghabiskan waktu berkualitas bersama keluarga dan teman secara langsung (Afrizal et al., 2023).

Selain itu, menetapkan prioritas pribadi menjadi kunci untuk membantu remaja atau individu lainnya memusatkan perhatian pada hal-hal yang benar-benar penting dalam hidup



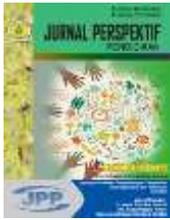
mereka, dengan memiliki tujuan hidup yang jelas, seseorang dapat mengarahkan energi dan waktu mereka untuk mencapai hal-hal yang sejalan dengan nilai-nilai dan aspirasi pribadi mereka, hal ini membantu mereka untuk tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial yang sering kali muncul dari perbandingan dengan kehidupan orang lain di media sosial (Lickona, 2022).

Membangun kesadaran diri juga menjadi bagian penting dari proses ini, dengan mengenali kebutuhan dan keinginan sejati mereka, individu dapat lebih bijaksana dalam memilih aktivitas atau hubungan yang mendukung pertumbuhan pribadi mereka, misalnya mereka dapat menggantikan waktu yang biasanya dihabiskan untuk menggulir media sosial dengan kegiatan produktif seperti belajar keterampilan baru, mengikuti hobi, atau terlibat dalam komunitas yang mendukung (Oktiani, 2017).

Selain itu, membangun batasan digital melalui pengaturan aplikasi atau jadwal khusus untuk menggunakan media sosial dapat membantu menciptakan keseimbangan antara dunia maya dan kehidupan nyata, dengan cara ini, individu tidak hanya mengurangi risiko FoMO tetapi juga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan, fokus pada pengalaman nyata akan membantu seseorang merasa lebih puas dan terhubung dengan lingkungan sekitar tanpa tekanan untuk selalu “mengikuti” apa yang dilakukan orang lain (Friska & Fitra Yeni, 2023).

4) Aktivitas Bermakna

Mengikuti kegiatan seperti olahraga, seni, atau relawan dapat memberikan rasa pencapaian dan kebahagiaan intrinsik sehingga individu tidak terlalu bergantung pada validasi eksternal dari media sosial, aktivitas-aktivitas ini tidak hanya memberikan rasa pencapaian, tetapi juga menciptakan kebahagiaan intrinsik yang berasal dari dalam diri, bukan dari pengakuan orang lain, dengan terlibat dalam kegiatan tersebut, individu dapat menemukan makna dan kepuasan yang lebih mendalam dalam hidup mereka tanpa harus bergantung pada validasi eksternal, seperti jumlah "like" atau komentar di media sosial, dalam olahraga, misalnya, tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental, ketika seseorang berpartisipasi dalam olahraga, tubuh melepaskan endorfin, yaitu hormon yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi tingkat stress,



selain itu, pencapaian kecil seperti menyelesaikan lari jarak tertentu atau menguasai teknik baru dalam olahraga tertentu dapat menumbuhkan rasa percaya diri, proses ini membantu individu merasa bangga atas usaha mereka sendiri tanpa perlu membandingkan diri dengan orang lain (Waney et al., 2020).

Di sisi lain, seni menawarkan ruang untuk mengekspresikan emosi dan kreativitas secara bebas, melukis, menulis, bermain musik, atau aktivitas seni lainnya memungkinkan seseorang untuk mengalirkan perasaan mereka ke dalam karya yang memiliki nilai personal, proses kreatif ini sering kali memberikan rasa kepuasan yang mendalam karena hasilnya adalah refleksi unik dari diri individu tersebut, seni juga dapat menjadi medium untuk memahami dan mengatasi emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, sehingga membantu meningkatkan kesadaran diri dan keseimbangan emosional (Kusuma, 2019). Dalam komunitas yang berbasis minat bersama, seseorang dapat menemukan dukungan dari orang-orang dengan nilai-nilai serupa, interaksi ini jauh lebih bermakna dibandingkan dengan hubungan superfisial yang sering terjadi di media sosial, dengan terlibat aktif dalam kegiatan tersebut, individu juga belajar untuk menghargai proses daripada hasil akhir semata, misalnya seorang pelukis mungkin merasa puas dengan perjalanan kreatifnya meskipun karyanya tidak mendapat pengakuan luas, hal ini mengajarkan pentingnya fokus pada pengalaman pribadi daripada terus-menerus mencari validasi dari luar (Derung, 2017).

5) Pendekatan Keluarga untuk Meningkatkan EI

Keluarga memiliki peran krusial dalam membentuk kecerdasan emosional (EI) remaja sebagai mekanisme protektif terhadap dampak negatif FoMO, orang tua yang menerapkan komunikasi terbuka dan empatik dapat membantu anak-anak mereka mengenali serta mengelola emosi dengan lebih baik, misalnya ketika seorang remaja merasa iri hati setelah melihat unggahan teman di media sosial, orang tua dapat membantu anak merefleksikan perasaan tersebut secara konstruktif dan mencari solusi bersama, lingkungan keluarga yang mendukung juga dapat mengurangi tekanan sosial dengan menciptakan ruang di mana anak merasa nyaman menjadi dirinya sendiri tanpa harus membandingkan diri dengan orang lain, selain itu, pengaturan waktu keluarga bebas gadget, seperti makan bersama tanpa gangguan ponsel atau melakukan aktivitas keluarga yang bermakna, dapat memperkuat ikatan emosional



antara anggota keluarga, hal ini membantu remaja mengembangkan rasa keterhubungan yang lebih mendalam dengan keluarga daripada mencari validasi dari media sosial (Muall & Fatmawati, 2022).

6) Implikasi Kebijakan Pendidikan

Dalam ranah pendidikan, strategi berbasis kecerdasan emosional dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum formal untuk membantu siswa mengatasi FoMO, program seperti "pendidikan karakter digital" dapat dirancang untuk memberikan pemahaman tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental serta cara mengatasinya, pelatihan regulasi emosi dan kesadaran diri dapat menjadi bagian dari bimbingan konseling rutin di sekolah, selain itu, sekolah dapat memperkenalkan program peer mentoring, di mana siswa dengan EI tinggi membantu teman-temannya mengembangkan keterampilan serupa, program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi peserta tetapi juga menciptakan komunitas sekolah yang mendukung kesehatan mental kolektif, dukungan pemerintah dalam bentuk kebijakan pendidikan yang memprioritaskan pengembangan EI juga diperlukan untuk memastikan implementasi program-program ini secara luas (Rahmadhony, 2020).

Hasil kajian literatur ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional adalah faktor kunci dalam mengurangi dampak negatif FoMO pada remaja di era digital, kajian ini juga menyoroti pentingnya intervensi berbasis EI melalui pendekatan formal seperti pendidikan emosional di sekolah maupun nonformal seperti pelatihan mindfulness, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada populasi dewasa muda atau mahasiswa, kajian ini memberikan fokus khusus pada remaja sebagai kelompok usia yang paling rentan terhadap dampak negatif FoMO. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami peran EI sebagai solusi strategis untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja di tengah tantangan dunia digital. Intervensi berbasis EI perlu diprioritaskan oleh orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan guna mendukung kesehatan mental generasi muda secara berkelanjutan.

CONCLUSION

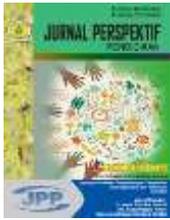
Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, penulis berargumen bahwa kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi fenomena



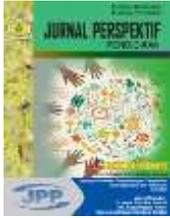
Fear of Missing Out (FOMO). Kecerdasan emosional meliputi kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain. Dengan kemampuan ini, remaja dapat mengurangi dampak negatif dari FOMO, seperti kecemasan, perasaan tidak cukup, atau ketergantungan berlebihan pada media sosial. FOMO sering muncul akibat tekanan sosial dan paparan konstan terhadap kehidupan orang lain di media sosial. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengontrol impuls, menahan keinginan untuk terus-menerus memantau media sosial, dan memprioritaskan kegiatan yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan hidup mereka. Oleh karena itu, peningkatan kecerdasan emosional dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi kerentanan terhadap FOMO. Penelitian lanjutan dapat difokuskan pada pengembangan program untuk meningkatkan kecerdasan emosional guna mengurangi dampak FOMO, seperti pelatihan regulasi emosi atau *mindfulness*. Selain itu, penting untuk mengeksplorasi faktor lain, seperti dukungan sosial dan rasa percaya diri, yang mungkin memengaruhi hubungan antara kecerdasan emosional dan FOMO. Penelitian juga bisa dilakukan secara jangka panjang untuk melihat perkembangan kecerdasan emosional dan pengaruhnya terhadap FOMO. Faktor seperti budaya, gender, dan lingkungan sosial perlu dipertimbangkan untuk memahami perbedaan pengaruhnya. Studi mendalam tentang perbedaan dampak FOMO di berbagai platform media sosial juga penting untuk menghasilkan rekomendasi yang lebih spesifik.

REFERENCES

- Adiningtias, S. W. (2015). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Siswa Di Sekolah. *Kopasta: Journal Of The Counseling Guidance Study Program*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.33373/Kop.V2i2.304>
- Afrizal, H., Setyaningsih, R., & Apriyani, N. (2023). Penggunaan Metode Debat Aktif Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X Pada Mata Pelajaran Aqidah Akhlak Di Madrasah Aliyah Hidayatul Mubtadiin Desa Sidoharjo Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatantahun Ajaran 2021/2022. *Tarbiyah Jurnal: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1(02), Article 02. <https://journal.an-nur.ac.id/index.php/demo3/article/view/1900>
- Andani, T. P. (2020). Hubungan Penerimaan Diri Dan Harga Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai. *Cognicia*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.22219/Cognicia.V8i2.11540>
- Arfani, M. (2024). Implikasi Pembelajaran Non Formal Terhadap Peningkatan Pemahaman Pendidikan Agama Islam Di Lembaga Pendidikan. *Islamic Education Review*, 1(1), Article 1.



- Ayu, I. W., Zulkarnaen, Z., & Fitriyanto, S. (2022). Budaya Digital Dalam Transformasi Digital Menghadapi Era Society 5.0. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Lokal*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.58406/Jpml.V5i1.922>
- Burhamzah, M., Novia, L., Asriati, Fatimah, S., & Alam, A. (2023). Pelatihan Guru Untuk Masa Depan: Mengembangkan Kecerdasan Emosional Di Kelas Sebagai Kunci Sukses Pendidikan Abad 21. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(05), Article 05.
- Derung, T. N. (2017). Interaksionisme Simbolik Dalam Kehidupan Bermasyarakat. *Sapa: Jurnal Kateketik Dan Pastoral*, 2(1), Article 1.
- Dou, F., Li, Q., Li, X., Li, Q., & Wang, M. (2023). Impact Of Perceived Social Support On Fear Of Missing Out (Fomo): A Moderated Mediation Model. *Current Psychology*, 42(1), 63–72. <https://doi.org/10.1007/S12144-021-01404-4>
- Hati, S. P., Arsini, Y., & Nasution, L. M. (2024). Studi Literatur: Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Reframing Dalam Mengubah Pola Pikir Negatif Remaja. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.58192/Sidu.V3i1.1812>
- Kamma, C. A. S., & Yusuf, I. (2024). Penguatan Emosional Intelligence Siswa Di Smk Al-Ikhlas Balikpapan. *Journal Of Educational Research And Practice*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.70376/Jerp.V2i2.98>
- Kolinug, C. E. S., & Prasetya, B. E. A. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Sma Negeri 1 Manado. *Psikopedia*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.53682/Pj.V2i3.3538>
- Kusuma, W. (2019). *Pengaruh Konseling Kreatif Teknik Musik-Writing Dan Forgiveness Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yayasan Amal Al-Washliyah Geding Johor Medan* [Thesis, Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/14310>
- Lickona, T. (2022). *Character Matters (Persoalan Karakter): Bagaimana Membantu Anak Mengembangkan Penilaian Yang Baik, Integritas, Dan Kebajikan Penting Lainnya*. Bumi Aksara.
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), Article 3. <https://doi.org/10.31602/Jmbkan.V8i3.9139>
- Melyani, M. (2023). *Kajian Kecerdasan Emosional Guru Dalam Mendisiplinkan Murid Di Upt Sdn 8 Malimbong Balepe' Kecamatan Malimbong Balepe' Kabupaten Tana Toraja* [Masters, Institut Agama Kristen Negeri (Iakn) Toraja]. <http://digilib-iakntoraja.ac.id/2419/>
- Friska, N. W. F., & Fitra Yeni., S.Kp. (2023). *Detoks Digital Remaja*. Cv. Mitra Edukasi Negeri.



- Budiarti, E. (2023). *Asesmen Pendidikan Karakter Anak*. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia Anggota Ikapi Jawa Barat.
- Muali, C., & Fatmawati, S. (2022). Peran Orang Tua Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak; Analisis Faktor Dan Strategi Dalam Perspektif Islam. *Fitrah: Journal Of Islamic Education*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.53802/Fitrah.V3i2.135>
- Ningtias, M., Rostiana, R., & Gismar, A. M. (2022). Peran Self-Inadequacy Terhadap Phubbing Dengan Distres Psikologis Sebagai Mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.24912/Jmishumsen.V6i2.19176.2022>
- Nuraini, N. (2021). Korelasi Tingkat Penggunaan Smartphone Dengan Tingkat Kecemasan Peserta Diklat Pusdiklat Tenaga Teknis Pendidikan Dan Keagamaan. *Andragogi*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.36052/Andragogi.V9i1.191>
- Oktiani, I. (2017). Kreativitas Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Kependidikan*, 5(2), 216–232. <https://doi.org/10.24090/Jk.V5i2.1939>
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Kirana, S. A. C., & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rafiq, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.33822/Gk.V3i1.1704>
- Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa Smp. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi Uma*, 12(2), 169–178. <https://doi.org/10.31289/Analitika.V12i2.3733>
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 8(4), Article 4. <https://jim.usk.ac.id/fisip/article/view/28040>
- Sanjiwani, A. A. S., Sari, N. L. K. R., & Anggreni, N. W. Y. (2023). *Pendekatan Mindfulness Dalam Menjaga Kesehatan Mental*. Penerbit Nem.
- Sapriadi, S. (2024). *Dampak Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (Studi Kasus Pada Siswa Smk Negeri 1 Parepare.)* [Undergraduate, Iain Parepare]. <https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/7112/>
- Savitri, J. A. (2019). Fear Of Missing Out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.21831/AP.V1i1.43361>



- Suralaga, F. (2021). *Psikologi Pendidikan: Implikasi Dalam Pembelajaran*. Pt Rajagrafindo Persada. <https://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Handle/123456789/55466>
- Syifa, A. N., & Irwansyah, I. (2022). Dampak Media Sosial Instagram Terhadap Kepercayaan Diri Anak Remaja. *Buana Komunikasi (Jurnal Penelitian Dan Studi Ilmu Komunikasi)*, 3(2), 102–116. <https://doi.org/10.32897/Buanakomunikasi.2022.3.2.2162>
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177–185. <https://doi.org/10.31004/Jptam.V5i1.928>
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), Article 2. <https://doi.org/10.26486/Psikologi.V22i2.969>
- Widiastuti, S. (2022). Pembelajaran Sosial Emosional Dalam Domain Pendidikan: Implementasi Dan Asesmen. *Jupe : Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4), Article 4. <https://doi.org/10.58258/Jupe.V7i4.4427>
- Widirahayu, M. D. A., & Husna, J. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Di Instagram Terhadap Fomo Dan Social Anxiety Di Era Digital: Sebuah Kajian Deskriptif Pada Mahasiswa. *Jurnal Jejak Hukum Indonesia (Jhi)*, 1(2), Article 2.