

ARTIKEL PENELITIAN

**HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN JEJARING SOSIAL
DAN TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT*
DI KALANGAN MAHASISWA KEDOKTERAN DI JAKARTA**

***THE ASSOCIATION BETWEEN SOCIAL NETWORK USAGE DURATION
AND FEAR OF MISSING OUT LEVEL
AMONG MEDICAL STUDENTS IN JAKARTA***

Felix Setiadi¹, Dharmady Agus^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Unika Atma Jaya, Jalan Pluit Raya no. 2, Jakarta Utara, 14440

² Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa dan Perilaku, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Unika Atma Jaya, Jalan Pluit Raya no. 2, Jakarta Utara, 14440

* **Korespondensi:** dharmady.agus@atmajaya.ac.id

ABSTRACT

Introduction: *Fear of Missing Out (FoMO)* is a type of anxiety disorder when someone feels afraid that they will be left out of new experiences that were experienced by others. This is marked by the desire to stay connected with what other people are doing. One of the causes of FoMO is the increasing usage of social networks. The social network has been used in daily life and has been globalized. FoMO was more prevalent in adolescents and young adults because they were more adaptable to new technology and lack self-regulation. This study aims to determine the relationship between FoMO level and social network usage duration among medical students in Atma Jaya Catholic University of Indonesia.

Methods: The study is an analytical study with a cross-sectional approach, with a total of 150 respondents. The respondents consisted of the class year 2016, 2017, and 2018 medical students at Atma Jaya Catholic University of Indonesia and selected by random cluster sampling. The data were collected by distributing the Fear of Missing Out scale (FoMOs) questionnaire to measure fear of missing out level and SONTUS to measure social network usage duration. Data analysis was done with the computer program.

Results: The majority of subjects were female ($n=99$), the respondents aged around 18-21 years. The respondents with a high level of FoMO were 35 respondents. From this high level of FoMO group, most respondents were female ($n=21$) and spent more time on social networks ($n=23$). There is a significant correlation between FoMO level and social network usage ($p=0,034$).

Conclusion: There is a significant correlation between Fear of Missing Out level and duration of social network usage.

Key Words: Fear of Missing Out, social networking duration usage, pre-clinical medical student

ABSTRAK

Pendahuluan: *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah gangguan cemas ketika seseorang merasa takut dirinya tertinggal akan pengalaman baru yang dialami orang lain. Hal ini ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan. Salah satu penyebab dari FoMO adalah meningkatnya durasi penggunaan jejaring sosial. Jejaring sosial digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan telah mendunia. FoMO terjadi pada semua usia, namun lebih sering ditemukan pada usia remaja dan dewasa muda karena individu tersebut lebih mudah beradaptasi dengan teknologi dan kurangnya regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat FoMO durasi penggunaan jejaring sosial pada usia remaja dan dewasa muda khususnya pada mahasiswa kedokteran di Universitas Katolik Atma Jaya.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan studi *cross sectional* yang melibatkan 150 responden yang berasal dari mahasiswa kedokteran Unika Atma Jaya Jakarta angkatan 2016, 2017 dan 2018 yang dipilih secara *cluster random sampling*. Pengukuran tingkat FoMO menggunakan kuesioner *Fear of Missing Out scale (FoMOs)* dan durasi penggunaan jejaring sosial dengan SONTUS. Kemudian data dianalisa menggunakan program komputer.

Hasil: Mayoritas responden adalah wanita ($n=99$), responden memiliki rentang usia 18-21 tahun. Prevalensi tingkat FoMO yang tinggi pada mahasiswa adalah sebanyak 35 mahasiswa (23,3%). Pada kelompok responden yang memiliki tingkat FoMO yang tinggi, mayoritas responden adalah wanita ($n=21$) dan mayoritas

responden memiliki durasi penggunaan jejaring sosial yang tinggi (n=23). Didapatkan hubungan yang bermakna antara tingkat *FoMO* dan durasi penggunaan jejaring sosial ($p=0,034$).

Simpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat *Fear of Missing Out* dengan durasi penggunaan jejaring sosial.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, durasi penggunaan jejaring sosial, mahasiswa

PENDAHULUAN

Dewasa ini penggunaan media sosial sudah menjadi instrumen yang tidak dapat dilepas dalam kehidupan sehari-hari, baik pada kalangan orang dewasa maupun anak-anak. Kehadiran media sosial di era teknologi ini memberi kemudahan bagi seorang individu untuk melakukan komunikasi tidak langsung, baik dengan teman, keluarga, kerabat bahkan dengan orang asing yang berjarak jauh hingga berbeda negara dengan mudah. Di Indonesia, diperkirakan 79,7% dari total jumlah penduduk Indonesia adalah pengguna media sosial berupa jejaring sosial. Jejaring sosial adalah media sosial yang berbasis jaringan atau aplikasi yang bertujuan untuk membantu penggunaannya dalam berkomunikasi. Saat ini terdapat berbagai jejaring sosial yang dipakai oleh masyarakat, beberapa di antaranya adalah *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *YouTube*, dan masih banyak lagi.¹

Terlalu berlebihan dalam menggunakan teknologi dan jejaring sosial dapat berdampak merugikan, salah satu contohnya adalah gangguan kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa yang memiliki banyak kegiatan akademik dan sedikit waktu luang, menyebabkan terjadinya akumulasi stresor sehari-hari yang mengganggu aktivitas dan produktivitas sehari-hari. Hal ini dapat menyebabkan seorang mahasiswa lebih rentan mengalami gangguan mental seperti gangguan depresi dan gangguan cemas yang

dapat memengaruhi performa akademiknya.²

Kondisi ini, terutama lebih rentan pada mahasiswa jurusan kedokteran. Prevalensi mahasiswa kedokteran yang mengalami gangguan mental adalah lebih tinggi 15-30% dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain.³

Banyak mahasiswa yang menggunakan jejaring sosial untuk memperbaiki suasana hati. Pelarian ke media sosial yang dilakukan dapat berdampak negatif karena sebagai alat untuk kabur dari kenyataan hidupnya.⁴ Penggunaan jejaring sosial secara berlebihan menyebabkan gangguan depresi dan tingkat percaya diri yang rendah (*low self-esteem*).⁵

Dampak negatif penggunaan jejaring sosial berlebihan adalah gangguan mental yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out (FoMO)*. *FoMO* adalah gangguan cemas ketika seseorang merasa takut dirinya tertinggal akan pengalaman baru yang dialami orang lain. Hal ini ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan.⁶

Rendahnya suasana hati dan kepuasan akan kebutuhan dasar seseorang atas kehidupannya sehari-harinya berhubungan dengan tingginya *level FoMO*.⁶ Selain itu, terdapat kaitan antara *FoMO* dengan penggunaan *Facebook* yang bermasalah dan kecemasan sosial.⁷

Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian untuk mengetahui

apakah terdapat hubungan antara durasi penggunaan jejaring sosial dan tingkat *FoMO* di kalangan mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya (FKIK UAJ).

METODE

Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan metode deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa preklinik FKIK Unika Atma Jaya. Populasi penelitian diambil dengan metode *cluster random sampling* yaitu peneliti mengambil beberapa kelompok PBL secara *random* dari setiap angkatan untuk menjadi responden. Jumlah PBL per angkatan yang dipilih sama dan responden yang diambil merupakan seluruh anggota kelompok PBL yang terpilih, Responden kemudian disaring menggunakan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sehingga didapatkan 150 responden dari 3 angkatan. Kriteria inklusi penelitian adalah mahasiswa preklinik FKIK UAJ angkatan 2016-2018 yang memiliki dan menggunakan jejaring sosial (*Facebook, Twitter, Instagram, dan YouTube*) dalam 1 minggu terakhir. Kriteria eksklusi penelitian adalah FKIK UAJ angkatan 2016-2018 yang tidak pernah menggunakan jejaring sosial (*Facebook, Twitter, Instagram, dan YouTube*) sama sekali dan tidak mengisi kuesioner dengan lengkap.

Peneliti menilai durasi penggunaan jejaring sosial pada mahasiswa dengan menggunakan angket *Social Networking Use Time Scale* (SONTUS) yang disederhanakan untuk menentukan durasi penggunaan jaringan sosial yang rendah dan tinggi. SONTUS terdiri

atas 29 buah pertanyaan dengan pilihan jawaban berupa skor 1-11. Pada skala ini skala 1-3 memiliki bobot 1, skala 4-6 memiliki bobot "2", skala 7-9 memiliki bobot "3", dan skala 10-11 memiliki bobot "4". SONTUS menggunakan sistem total skor pada ke 5 komponen untuk menggolongkan seseorang ke dalam kategori pengguna jejaring sosial rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Jumlah skor yang dapat diperoleh pada skala ini adalah 5-23, skor 5-9 dikategorikan sebagai pengguna jejaring sosial "rendah", skor 10-14 dikategorikan sebagai pengguna jejaring sosial "sedang", skor 15-19 dikategorikan pengguna jejaring sosial "tinggi" dan skor di atas 19 dikategorikan sebagai pengguna jejaring sosial "tinggi". SONTUS memiliki reliabilitas dan validitas yang teruji dengan nilai *Cronbach's alpha* 0.92.⁸

Kemudian data tingkat *FoMO* mahasiswa diambil dengan menggunakan angket *Fear of Missing Out scale (FoMOs)* yang dibuat oleh P. Abel *et al* untuk menentukan apakah seorang mahasiswa mengalami tingkat *FoMO* yang rendah atau tinggi. *FoMOs* terdiri dari 10 pertanyaan dengan jumlah skor yang dapat diperoleh pada skala ini adalah 10-80, dengan penggolongan skor 45 ke bawah dikategorikan sebagai tingkat *FoMO* yang rendah dan skor 45 dan di atasnya dikategorikan sebagai tingkat *FoMO* yang tinggi. *FoMOs* yang dibuat oleh P. Abel *et al*, memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi dibagi berdasarkan 3 komponen utama. Komponen "kepercayaan diri" mendapat nilai *Cronbach's alpha* 0,88. Komponen

“kegelisahan sosial” mendapat nilai *Cronbach’s alpha* 0,85. Komponen terakhir yang merupakan “interaksi sosial” mendapat nilai *Cronbach’s alpha* 0,69.⁹

Analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk melihat gambaran masing-masing variabel dalam bentuk distribusi frekuensi, kemudian dilakukan analisis bivariat untuk melihat hubungan antar variabel dengan uji nonparametrik *Chi-Square*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22.0.

HASIL

Responden penelitian ini berjumlah 150 mahasiswa preklinik, terdiri dari 3 angkatan yang masing masing berjumlah 50, dengan rentang usia 19-21 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin wanita (66%) (Tabel 1). Tabel 1 juga memperlihatkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini cenderung menggunakan *Instagram* (n=147) dan *YouTube* (n=129) sebagai jejaring sosial yang biasa dipakai.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden di FKIK Unika Atma Jaya

Karakteristik	Jumlah	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
18	12	8,1
19	43	28,6
20	56	37,3
21	39	26,0
Jenis Kelamin		
Pria	51	34,0
Wanita	99	66,0
Angkatan		
2016	50	33,3
2017	50	33,3
2018	50	33,3
Jejaring sosial yang digunakan		
<i>Facebook</i>	71	47,3
<i>Instagram</i>	147	98,0
<i>Twitter</i>	66	44,0
<i>YouTube</i>	129	86,0

Tabel 2. Gambaran Tingkat *Fear of Missing Out* dan Durasi Penggunaan Jejaring Sosial

Variabel	Jumlah	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
<i>Tingkat Fear of Missing Out</i>		
<i>Fear of Missing Out</i> tinggi	35	23,3
<i>Fear of Missing Out</i> rendah	115	76,7
Durasi penggunaan jejaring sosial		
Durasi penggunaan jejaring sosial tinggi	75	50,0
Durasi penggunaan jejaring sosial rendah	75	50,0

Tabel 3. Gambar Tingkat *Fear of Missing Out* Berdasarkan Angkatan dan Jenis Kelamin

Variabel	Tingkat <i>Fear of Missing Out</i>				Total
	Tinggi		Rendah		
	n	%	n	%	
Angkatan					
2016	7	4,7	43	28,7	50
2017	11	7,3	39	26,0	50
2018	17	11,3	33	22,0	50
Jenis Kelamin					
Pria	14	27,5	37	72,5	51
Wanita	21	21,2	78	78,8	99

Tabel 4. Hubungan Durasi Penggunaan Jejaring Sosial dengan Tingkat *Fear of Missing Out*

Tingkat <i>Fear of Missing Out</i>	Durasi penggunaan jejaring sosial				P	OR	Total
	Tinggi		Rendah				
	n	%	n	%			
Tinggi	23	15,3	12	8,0	0,034	2,257	35
Rendah	52	34,7	63	42,0			115
Total	75	50,0	75	50,0			150

Pada penelitian ini, didapatkan sebanyak 35 (23,3%) responden memiliki tingkat *FoMO* yang tinggi dan 115 (76,7%) responden memiliki tingkat *FoMO* yang rendah. Prevalensi mahasiswa yang memiliki durasi penggunaan jejaring sosial yang tinggi sebanding dengan mahasiswa yang memiliki durasi penggunaan jejaring sosial yang rendah yaitu masing-masing sebanyak 75 orang (50%) (Tabel 2).

Penelitian ini menemukan mahasiswa tahun 2018 dengan n=17 (11,3%) lebih banyak tergolong dalam tingkat *FoMO* yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa angkatan 2017 dengan n=11 (7,3%) dan mahasiswa angkatan 2016 dengan n=7 (4,7%) (Tabel 3). Walaupun Tabel 3 menunjukkan responden pria lebih banyak (27,5%) memiliki tingkat *FoMO* yang tinggi dibandingkan responden wanita (21,2%),

dalam kelompok mahasiswa dengan tingkat *FoMO* yang tinggi, responden wanita (n=21) lebih mendominasi dibandingkan dengan responden pria (n=14).

Pada Tabel 4 diperlihatkan bahwa kelompok mahasiswa dengan tingkat *FoMO* yang tinggi serta memiliki durasi penggunaan jejaring sosial yang tinggi adalah sebanyak 23 (15,3%) responden. Jumlah tersebut lebih banyak daripada kelompok mahasiswa dengan tingkat *FoMO* yang tinggi tetapi memiliki durasi penggunaan jejaring sosial yang rendah yaitu sebanyak 12 (8%) Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna (p=0,034) antara durasi penggunaan jejaring sosial dan tingkat *FoMO* pada mahasiswa Angkatan 2016-2018 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya (Tabel 4). Hasil analisis juga menunjukkan

mahasiswa kedokteran dengan durasi penggunaan jejaring sosial yang tinggi memiliki risiko sebesar 1,92 kali lebih tinggi untuk mengalami tingkat *FoMO* yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa kedokteran dengan durasi penggunaan jejaring sosial yang rendah (Tabel 4).

DISKUSI

Hasil penelitian yang didapatkan serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Indira Ulfa Bestari dan Iwan W. Widayat (2018) yang menunjukkan bahwa prevalensi remaja wanita yang memiliki tingkat *FoMO* yang tinggi lebih banyak dibanding remaja pria.¹⁰ Namun, hasil ini dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan jumlah responden pria dan responden wanita pada penelitian ini. Hasil penelitian ini juga dapat disebabkan oleh mayoritas perempuan menggunakan *smartphone* dengan tujuan komunikasi atau berselancar di media sosial, sedangkan laki-laki lebih sering menggunakan *smartphone* sebagai sumber hiburan seperti bermain *game* atau mencari berita.^{11,12}

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tahun 2018 dengan $n=17$ (11,3%) lebih banyak tergolong dalam tingkat *Fear of Missing Out* yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa angkatan 2017 dengan $n=11$ (7,3%) dan mahasiswa angkatan 2016 dengan $n=7$ (4,7%). Temuan ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Nicho Alinton Sianipar dan Veronika Sakti Kaloeti (2018) yang menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro cenderung memiliki

tingkat *FoMO* yang sedang atau rendah.¹³ Perbedaan ini dapat disebabkan oleh perbedaan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama dibandingkan dengan mahasiswa senior seperti yang dikemukakan pada penelitian oleh Mihailescu *et al* dan Chang *et al*.^{2,3} yaitu mahasiswa tahun pertama lebih rentan terhadap depresi dan kegelisahan yang lebih tinggi serta mudah mengalami kelelahan emosi. Selain itu, perbedaan fakultas pada responden yang diteliti juga dapat mempengaruhi hasil penelitian yang berbeda ini.

Pada penelitian ini ditemukan 23,3% mahasiswa mengalami tingkat *FoMO* yang tinggi, hal ini dapat disebabkan oleh individu yang terbukti kurang puas terhadap kebutuhan psikologis dasar untuk kompetensi (*efficiency*), otonomi (*meaningful choice*), dan keterkaitan (*connectedness to others*) menghasilkan tingkat *FoMO* yang lebih tinggi. Selain itu tingkat suasana hati yang lebih rendah, sifat yang mudah marah, tingkat percaya diri yang rendah dan kepuasan hidup secara keseluruhan dikaitkan terhadap *FoMO* yang lebih tinggi.^{6,9}

Uji *chi-square* menunjukkan bahwa mahasiswa dengan durasi penggunaan jejaring sosial tinggi lebih mudah mengalami tingkat *FoMO* yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dengan durasi penggunaan jejaring sosial yang rendah. Walaupun jenis jejaring sosial berbeda, hasil ini serupa dengan hasil penelitian Prybitylski *et al* (2013), Dempsey *et al* (2019), dan Marc Eric S *et al* (2019) yang menemukan adanya hubungan *FoMO* dengan

tingkat penggunaan *Facebook*. Semakin tinggi tingkat *FoMO* yang dimiliki seseorang maka semakin meningkat frekuensi penggunaan internet dan jejaring sosial dalam kehidupannya sehari-hari.^{6,7,14}

FoMO dapat menjadi pendorong dalam keterlibatan pengguna untuk menggunakan sejumlah jejaring sosial, mengakses jejaring sosial melalui telepon seluler, dan menghadirkan kecanduan perilaku yang terkait dengan telepon seluler.^{6,15,16}

Kelemahan dari penelitian ini antara lain adalah penggunaan desain studi *cross sectional* sehingga kurang dapat mengidentifikasi faktor yang menyebabkan tingkat *FoMO* yang tinggi, dampak dan cara mahasiswa menghadapinya. Selain itu, kurang banyak melibatkan mahasiswa dalam penelitian sehingga terdapat ketidakseimbangan pada jumlah responden laki-laki dan wanita yang mengakibatkan gambaran hasil kurang akurat. Angket yang digunakan pada penelitian ini mengandung butir pertanyaan yang cukup banyak sehingga tenaga dan perhatian responden tersita, yang mengakibatkan adanya butir-butir pertanyaan yang tidak terjawab.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan jejaring sosial dan tingkat *Fear of Missing Out* di kalangan mahasiswa prelinik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya 2016-2018.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi. Pertama, memberikan pengetahuan

kepada mahasiswa mengenai *Fear of Missing Out*. Kedua, mendapatkan angka kejadian tingkat *Fear of Missing Out* dan durasi penggunaan jejaring sosial di mahasiswa prelinik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Ketiga, mendapatkan informasi bahwa mahasiswa kedokteran dengan durasi penggunaan jejaring sosial tinggi lebih rentan untuk mengalami tingkat *Fear of Missing Out* yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa kedokteran dengan durasi penggunaan jejaring sosial rendah. Oleh karena itu, durasi penggunaan jejaring sosial yang tinggi perlu dideteksi dan diintervensi sejak dini untuk mencegah terjadinya tingkat *Fear of Missing Out* yang tinggi.

Penelitian ini dapat menjadi landasan untuk penelitian lebih lanjut, seperti hubungan tingkat *Fear of Missing Out* yang tinggi dengan dampaknya seperti cemas dan depresi yang hasilnya dapat bermanfaat besar dalam bidang pendidikan di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahmadini Y, Halim R. The influence of social media towards emotions, brand relationship quality, and word of mouth (WOM) on concert's attendees in Indonesia. *MATEC Web of Conferences*. 2018;150:05058.
2. Mihăilescu A, Diaconescu L, Ciobanu A, Donisan T, Mihailescu C. The impact of anxiety and depression on academic performance in undergraduate medical students. *European Psychiatry*. 2016;33:S284.
3. Chang E, Eddins-Folensbee F, Coverdale J. Survey of the prevalence of burnout, stress, depression, and the use of supports by medical students at one school. *Academic Psychiatry*. 2012;36(3):177.

Hubungan antara Durasi Penggunaan Jejaring Sosial dan Tingkat *Fear Of Missing Out* di Kalangan Mahasiswa Kedokteran di Jakarta

4. Mir I. Users on social network sites—flight from reality and its effects on acceptance of social network advertising: A gratification perspective. *Journal of Creative Communications*. 2017;12(2):98-121.
5. Donnelly E. Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. 2016. *J Add Pre Med* 2(1): 107.
6. Przybylski A, Murayama K, DeHaan C, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013;29(4):1841-1848.
7. Dempsey A, O'Brien K, Tiamiyu M, Elhai J. Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*. 2019;9:100150.
8. Olufadi Y. Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. *Telematics and Informatics*. 2016;33(2):452-471.
9. Abel J, Buff C, Burr S. Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*. 2016;14(1):33.
10. Ulfa Bestari I, Wahyu Widayat I. Hubungan antara fear of missing out dengan intensitas penggunaan jejaring sosial pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 2018;7(2):7-10
11. Choi S, Kim D, Choi J, Ahn H, Choi E, Song W et al. Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015;4(4):311-312.
12. Chen B, Liu F, Ding S, Ying X, Wang L, Wen Y. Gender differences in factors associated with smartphone addiction: a cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry*. 2017;17(1):4-9.
13. Sianipar, Nicho Alinton dan Kaloeti, Dian Veronika Sakti. Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, 8(1):136-143.
14. Eric SRM, P Marasigan J, Jaycelle QGH, Lainey MHK. Fear of missing out and its link with social media and problematic internet use among Filipinos. *North American Journal of Psychology*. 2019;20(3):503-518.
15. Fuster H, Chamarro A, Oberst U. Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. 2017;35(1):23-30.
16. Alt D. College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2015;49:111-119.