

Nomor: 168/BK/08/S/2024

**RANCANGAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK  
MEREDUKSI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA SISWA  
SEKOLAH DASAR**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling



Oleh:

Annisa Sabila Rusyda

NIM 2005720

**PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2024**

**RANCANGAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK  
MEREDUKSI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA SISWA  
SEKOLAH DASAR**

Oleh:

Annisa Sabila Rusyda

NIM 2005720

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan

© Annisa Sabila Rusyda

Universitas Pendidikan Indonesia

2024

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin penulis


**LEMBAR PENGESAHAN**

**ANNISA SABILA RUSYDA  
NIM 2005720**

**RANCANGAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING PRIBADI  
SOSIAL UNTUK MEREDUKSI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA  
SISWA SEKOLAH DASAR**

**Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:**


**Pembimbing 1**



23/08 24  
rec sidang

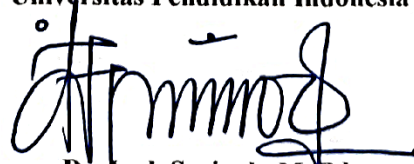
**Dr. Setiawati, M.Pd.  
NIP 196211121986102001**

**Pembimbing 2**



**Dr. Nandang Budiman, M. Si.  
NIP 197102191998021001**

**Mengetahui  
Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Indonesia**



**Dr. Ipah Saripah, M. Pd.  
NIP 197710142001122001**

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Rancangan Program Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Siswa Sekolah Dasar” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 23 Agustus 2024

Annisa Sabila Rusyda

NIM 2005720

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Rancangan Program Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Siswa Sekolah Dasar”. Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada:

1. Dr. Setiawati, M. Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi, serta memberikan dorongan yang sangat besar sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Nandang Budiman, M. Si., selaku Dosen Pembimbing II dan Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi, serta telah membimbing penulis mulai dari semester 5 hingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Dr. Ipah Saripah, M.Pd., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah memberikan dukungan dan bimbingan yang luar biasa selama proses penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Sudaryat Nurdin Ahmad, M.Pd., dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd., yang telah bersedia melakukan *judgement* terhadap instrumen penelitian. Masukan dan saran yang diberikan sangat membantu dalam menyempurnakan instrumen sehingga layak digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.
5. Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN., M.Pd., yang telah bersedia melakukan *judgement* terhadap program bimbingan dan konseling untuk mereduksi FOMO pada siswa. Masukan dan saran yang Bapak berikan sangat membantu dalam menyempurnakan rancangan program.
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah memberikan ilmunya selama masa studi semester awal hingga akhir.
7. Staf Administrasi dan Laboratorium Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI, terutama, yang telah membantu proses persiapan sidang skripsi.
8. SD Laboratorium Percontohan UPI, kepada Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, dan seluruh staf dan guru SD Laboratorium Percontohan UPI,

terutama Ibu Sri Nuryanti, M.Pfis., selaku Wakasek Kurikulum dan Ibu Widya Permatasari, S.Sos., selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas yang diperlukan selama proses penelitian ini.

9. Siswa kelas VI SD Laboratorium Percontohan UPI, yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi, keterlibatan, keterbukaan, dan kejujuran kalian dalam menjawab setiap pertanyaan sangat berarti dan memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan program bimbingan dan konseling pribadi-sosial untuk mereduksi Fear of Missing Out (FOMO).
10. Keluarga tercinta, Hani Handayani M. Kep., Hikmatulloh S.E., Syauqi Izza Suwardi, dan Dzaki Zayyan Zainal Muttaqin yang telah memberikan dukungan berupa materi dan dukungan emosional, serta do'a, yang tanpa henti kepada penulis. Tanpa kasih sayang dan dorongan dari mereka, penulis tidak akan mampu menyelesaikan studi ini.
11. Sahabat seperjuangan, Rut Reinisa, Nabila Az-Zahra, Yusri Candraningtyas yang selalu memberikan dukungan berupa ilmu dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini dan selalu membantu penulis melewati masa-masa sulit.
12. Ahmad Waladi Robi, yang selalu menjadi teman berbagi, pendengar setia, dan sumber inspirasi yang selalu ada, khususnya saat pengerjaan skripsi ini. Semoga dapat saling mendukung dan menginspirasi satu sama lain dalam setiap impian dan cita-cita yang dimiliki.
13. Teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 yang telah berjuang bersama-sama dalam menyelesaikan studi, berbagi informasi, dan *support* selama empat tahun perkuliahan. Berbagi ilmu, kebahagiaan, dan suka duka semenjak awal perkuliahan hingga akhir masa perkuliahan.

Bandung, 23 Agustus 2024

Annisa Sabila Rusyda  
NIM 2005720

## ABSTRAK

### **Annisa Sabila Rusyda. (2024). Rancangan Program Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Siswa Sekolah Dasar**

Perkembangan teknologi yang berkembang saat ini menyebabkan anak di bawah umur berpotensi mengalami FOMO. FOMO memiliki dampak negatif, yaitu mengganggu perkembangan anak, menyebabkan kecemasan sosial bahkan gangguan psikologis lainnya. Namun jika ditangani dan diawasi dengan baik maka akan berdampak positif. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran FOMO pada siswa sekolah dasar dan merancang program bimbingan dan konseling untuk mereduksi FOMO pada siswa. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dilakukan kepada siswa kelas VI SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung dengan 85 responden penelitian dengan *sample* jenuh serta menggunakan desain survey. Instrumen yang digunakan diadaptasi dari instrumen *Online Fear of Missing Out* milik Sette, dkk (2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VI SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung tidak terindikasi mengalami FOMO. Siswa memiliki skor yang rendah pada aspek *need to belong*, *need for popularity*, dan *anxiety*. Namun siswa memiliki skor tinggi pada aspek *addiction*. Dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling, siswa yang terindikasi FOMO diharapkan dapat mereduksi *Fear of Missing Out*, dan siswa yang memiliki skor rendah diharapkan dapat meningkatkan kemampuannya dalam keterampilan bersosialisasi, membangun hubungan interpersonal yang baik, kemampuan dalam pemahaman diri sendiri, dan meningkatkan konsep diri.

**Kata kunci: FOMO, need to belong, need for popularity, anxiety, addiction**

## **ABSTRACT**

**Annisa Sabila Rusyda. (2024). *Design of a Guidance and Counselling Program to Reduce Fear of Missing Out (FOMO) in Elementary School Students.***

*The current technological development has caused minors to potentially experience FOMO. FOMO has an impact on child development, such as social anxiety and even other psychological disorders. However, if handled and supervised properly, it will have a positive impact. This study aims to obtain an overview of FOMO in elementary school students and design a guidance and counseling program to reduce FOMO in students. This research using quantitative descriptive approach on 6th grade students of SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung with 85 research respondents using a survey design. The instrument was adapted from Sette, et al's Online Fear of Missing Out instrument (2020). The results showed that most of the 6th grade students of SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung did not experience FOMO. Students have low scores on aspects of need to belong, need for popularity, and anxiety. However, students have a high score on the addiction aspect. With the provision of guidance and counseling services, students who are indicated FOMO are expected to reduce Fear of Missing Out, and students who have low scores are expected to improve their ability to socialize skills, build good interpersonal relationships, ability to understand themselves, and improve self-concept.*

**Keywords:** *FOMO, need to belong, need for popularity, anxiety, addiction*



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Pertanyaan Penelitian.....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
2.1 <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	8
2.1.1 Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	8
2.1.2 Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) .....	11
2.1.3 Karakteristik Individu <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	17
2.2 Media Sosial .....	18
2.1.1 Pengertian Media Sosial.....	18
2.1.2 Dampak Media Sosial .....	19
2.3 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	21
2.3.1 Perkembangan Fisik Siswa Sekolah Dasar .....	21
2.3.2 Perkembangan Kognitif Siswa Sekolah Dasar.....	22
2.3.3 Perkembangan Psikososial Siswa Sekolah Dasar .....	23
2.3.4 Perkembangan Tingkah Laku Siswa Sekolah Dasar.....	23
2.4 Bimbingan dan Konseling .....	25
2.4.1 Definisi Bimbingan dan Konseling.....	25
2.4.2 Tujuan Bimbingan dan Konseling.....	26
2.5 Penelitian Terdahulu .....	27
2.6 Posisi Penelitian.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
3.1 Paradigma dan Pendekatan Penelitian .....	34
3.2 Metode dan Desain Penelitian .....	35
3.3 Partisipan dan Tempat Penelitian .....	35
3.4 Populasi dan Sampel.....	36
3.5 Instrumen Penelitian .....	36
3.6 Prosedur Penelitian .....	43
3.6.1 Tahap Perencanaan Awal .....	43
3.6.2 Tahap Pengambilan Data .....	43
3.6.3 Tahap Pengolahan Data.....	43

3.6.4 Tahap Penyelesaian .....	43
3.7 Analisis Data.....	44
3.7.1 Verifikasi Data .....	44
3.7.2 Penyekoran Data .....	44
3.7.3 Kategorisasi Data .....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
4.1 Deskripsi Hasil dan Pembahasan Penelitian.....	47
4.1.1 Profil Umum <i>Fear of Missing Out</i> pada Siswa Kelas VI Laboratorium Percontohan UPI Bandung .....	47
4.1.2 Profil <i>Fear of Missing Out</i> Siswa Berdasarkan Aspek .....	49
4.1.3 Profil <i>Fear of Missing Out</i> Siswa Berdasarkan Rombel Kelas.....	58
4.1.4 Program Bimbingan untuk Mereduksi <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) Siswa Kelas VI SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung .....	59
4.2 Keterbatasan Penelitian .....	80
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>81</b>
5.1 Simpulan.....	81
5.2 Rekomendasi.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>92</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Siswa Kelas VI SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung.....	36
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen <i>ON-FOMO</i> .....	38
Tabel 3.3	Klasifikasi Koefisien Validitas .....	40
Tabel 3.4	Hasil Uji Validitas Instrumen <i>ON-FOMO</i> .....	41
Tabel 3.5	Klasifikasi Koefisien Reliabilitas.....	41
Tabel 3.6	Kisi-Kisi Instrumen <i>ON-FOMO</i> (Setelah Uji Kelayakan).....	42
Tabel 3.7	Pedoman Penyekoran Instrumen <i>ON-FOMO</i> .....	45
Tabel 3.8	Pengelompokan Skor <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) .....	45
Tabel 3.9	Interpretasi Kategori <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	45
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Profil FOMO Siswa Kelas VI SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung .....	47
Tabel 4.2	Profil Aspek <i>Need to Belong</i> Siswa .....	49
Tabel 4.3	Profil Indikator pada Aspek <i>Need to Belong</i> .....	50
Tabel 4.4	Profil Aspek <i>Need for Popularity</i> Siswa.....	51
Tabel 4.5	Profil Indikator pada Aspek <i>Need for Popularity</i> .....	52
Tabel 4.6	Profil Aspek <i>Anxiety</i> Siswa.....	54
Tabel 4.7	Profil Indikator pada Aspek <i>Anxiety</i> .....	54
Tabel 4.8	Profil Aspek <i>Addiction</i> Siswa .....	56
Tabel 4.9	Profil Indikator pada Aspek <i>Addiction</i> .....	57
Tabel 4.10	Profil FOMO Siswa Berdasarkan Rombel Kelas.....	58
Tabel 4.11	Profil FOMO Siswa Kelas VI SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung .....	65
Tabel 4.12	Rumusan Kebutuhan Siswa Berdasarkan Aspek .....	66
Tabel 4.13	Rumusan Kebutuhan Siswa Kategori FOMO Tinggi .....	66
Tabel 4.14	Rumusan Tujuan Layanan Siswa.....	68
Tabel 4.15	Rumusan Tujuan Layanan Siswa Kategori FOMO Tinggi.....	70
Tabel 4.16	Pengembangan Tema/Topik Layanan Bimbingan.....	73
Tabel 4.17	Pengembangan Tema/Topik Layanan Konseling .....	74
Tabel 4.18	Rencana Operasional Kegiatan Bimbingan dan Konseling .....	75

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Munawarah, R., Aini, N., Purwati, P., & Muhliansyah, M. (2017). Pendekatan Transpersonal Sebagai Tindakan Preventif “Domino Effect” Dari Gejala FOMO (Fear of Missing Out) Pada Remaja Milenial. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 33-40.
- Agbaria, Q., Ronen, T., & Hamama, L. (2012). The Link Between Developmental Components (Age and Gender), Need to belong and resources of Self-Control and Feelings of Happiness, and Frequency of Symptoms Among Arab Adolescents in Israel. *Children and Youth Services Review*, 34(10).
- Aisafitri, L., & Yusrifah, K. (2020). Sindrom Fear of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Milenial di Kota Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi*, 2(4), 166-177.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FOMO) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86-106.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia J. Psikol*, 7(2), 38.
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating *Fear Of Missing Out* (FoMO) on Social Media: The FoMO-r method. *International journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6128.
- Anitah, W.S. dkk. (2021). *Strategi Pembelajaran di SD. Edisi kesatu*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Annatagia, L. (2022). Gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Muslim di Pekanbaru Indonesia. Dalam *Seri Konferensi Bandung: Ilmu Psikologi*. 2(3). 846-852
- Aprilia, F. (2018). Dampak Negatif dan Positif dari Fenomena Aplikasi “Tik-Tok” bagi Remaja. *Kompasiana*. Retrieved Maret, 22, 2021.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2005). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara. cet ke-5.

- Aryati, LR, & Halimah, L. (2021). Pengaruh FOMO (Fear of Missing Out) Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram pada Wanita Emerging Adulthood. *Prosiding Psikologi*, 220-224.
- Astleitner, H., Bains, A., & Hörmann, S. (2023). The Effects of Personality and Social Media Experiences on Mental Health: Examining the Mediating Role of Fear of Missing Out, Ghosting, and Vaguebooking. *Computers in Human Behavior*, 138, 107436.
- Aumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, Neuroticism, Attachment Style and Fear of Missing Out as Predictors of Social Media Use And Addiction. *Personality And Individual Differences*, 116, 69-72.
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Edisi ke-5. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company
- Dahlan, D. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Devi, K. S., Gouthami, E., & Lakshmi, V. V. (2019). Role of Social Media in Teaching – Learning Process. *Jetir*, 96–103.
- Dewi, C. G., & Ibrahim, Y. (2019). Hubungan Self-esteem (Harga Diri) dengan Perilaku Narsisme Pengguna Media Sosial Instagram pada Siswa SMA. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2).
- Dewi, N., & Trikusumaadi, S. K. (2016). Bahaya Kecanduan Internet dan Kecemasan Komunikasi terhadap Karakter Kerja Sama pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 220-230.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online Social Media Fatigue and Psychological Wellbeing—A Study of Compulsive Use, Fear of Missing Out, Fatigue, Anxiety and Depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152.
- Dossey, L. (2014). FoMO, Digital Dementia, and our Dangerous Experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73

- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FOMO): Overview, Theoretical Underpinnings, And Literature Review on Relations with Severity of Negative Affectivity and Problematic Technology Use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43, 203-209.
- Ellison N, Steinfield C, Lampe C. (2007). The benefits of Facebook “Friends”: Social Capital and College Students’ Use of Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*.
- Evi, T. (2020). Manfaat Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 72–75. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.589>
- Freud, S. (1936). Inhibitions, Symptoms and Anxiety. *The Psychoanalytic Quarterly*, 5(1).
- Gail W. Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha*. Jakarta: EGC.
- Ghodes, H. (2002). *Drugs and Addictive Behavior. A Guide to Treatment*. Third Edition. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hamdi, Asep Saepul dan Baharudin. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hattingh, M., Dhir, A., Ractham, P., Ferraris, A., & Yahiaoui, D. (2022). Factors Mediating Social Media-Induced Fear of Missing Out (FOMO) and Social Media Fatigue: A Comparative Study Among Instagram and Snapchat Users. *Technological Forecasting and Social Change*, 185, 122099.
- Hayati, F., Neviyarni, N., & Irdamurni, I. (2021). Karakteristik Perkembangan Siswa Sekolah Dasar: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1809-1815.
- Herman, D. (2000). Introducing short-Term Brands: A New Branding Tool for A New Consumer Reality. *Journal of Brand Management*, 7(5), 330-340.
- Hidayatulloh, I. (2023). Karakteristik Pembelajaran Siswa Tingkat Sekolah Dasar. *PROSIDING TEKNOLOGI PENDIDIKAN*, 3(1), 123-127.
- Imaddudin, I. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi. *Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal (JPRMEDCOM)*, 2(1), 24-39.

- Indrabayu, A., & Destiwati, R. (2022). Pengaruh Komunikasi Interpersonal dan Fear of Missing Out terhadap Hedonisme pada Generasi Z di Denpasar. *Jurnal Studi Manajemen dan Kewirausahaan (MSEJ)*, 3 (4), 2169-2175.
- Istiqomah, H., & Suyadi, S. (2019). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus di SD Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *El Midad*, 11(2), 155-168.
- Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenada Media.
- Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Kalisna, M. D., & Wahyumiani, N. (2021). Hubungan antara Sindrom FOMO (Fear of Missing Out) dengan Kepercayaan Diri Siswa Pada Siswa Kelas VII di SMP Muhammadiyah 2 Godean Sleman Tahun Ajaran 2019/2020. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 282-285.
- Klaas, B. N. (2012). The Role of Traditional Games Kayu Do'i in Child Counseling Process. *The 1st International Seminar on Guidance and Counseling*. Yogyakarta: Faculty of Educational Sciences yogyakarta State University.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Adolescent Social Media Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 35(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Leary M, Kelly K, Cottrell C, dkk. (2001). Individual Differences in the Need to Belong: Mapping the Nomological Network. *Wake Forest University, Winston-Salem, NC*.
- Leary, M. R., Kelly, K. M., Cottrell, C. A., & Schreindorfer, L. S. (2013). Construct Validity of the Need to belong Scale: Mapping the Nomological Network. *Journal of Personality Assessment*, 95(6). 37–41.
- Luca, L., Burlea, S. L., Chiroasca, A. C., Marin, I. M., Ciubara, A. B., & Ciubara, A. (2020). The FOMO Syndrome and The Perception of Personal Needs In Contemporary Society. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 11(1Sup1), 38-46.

- Luhulima, D. A., Degeng, I. N. S., & Ulfa, S. (2016). Pembelajaran Berbasis Video untuk Anak Generasi Z. *Prosiding Inovasi Pendidikan di Era Big Data dan Aspek Psikologinya*, 85-92.
- Maspupatun, I. (2018). Keefektifan Play Therapy untuk Penanganan Stress Pasca Trauma Bencana Alam. In *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*.
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of Missing Out. Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*. Sourcebook.
- McMahon, L. (1992). *The Handbook of Play Therapy 1st Edition*. New York: Routledge. doi: <https://doi.org/10.4324/9780203359310>.
- Meriska, E. T. (2024). Dampak Platform Media Sosial TikTok terhadap Perilaku Siswa Kelas III SDN Cibiru 06: Impact of the TikTok Social Media Platform on the Behavior of Class III Students at SDN Cibiru 06. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(4), 36-44.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of Missing Out: Prevalence, Dynamics, And Consequences of Experiencing FOMO. *Motivation and emotion*, 42(5), 725-737.
- Mulyono, B. H. (2021). Pengaruh FoMO Terhadap Social Connectedness Yang Dimediasi Oleh Penggunaan Media Sosial. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1190-1198.
- Nasional, S., Rahmalah, P. Z., Astuti, P., Pramestyaningrum, L., & Susan, S. (2019). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia Dini. In *Prosiding Seminar Nasional Lppm Ump*, 1(1), 302-310
- Nawang Sari, D., & Elhady, A. (2019). The Phenomenon of FOMO Among Teenagers and Its Educational Solution. *AIUA Journal of Islamic Education*, 1(2), 233-252.
- Ningtyas, D. A. (2016). *Bimbingan Konseling Pribadi dan Sosial*. Solo: CV. Media Grafika.
- Ningtyas, R. F. A., & Wiyono, B. D. (2020). Studi Mengenai Kecanduan Internet Dan Fear of Missing Out (FOMO) pada Siswa Di SMK Negeri 1 Driyorejo. *Ejournal.unesa.ac.id*.



- Nur Ika Fatmawati. (2019). Literasi Digital, Mendidik Anak Di Era Digital Bagi Orang Tua Milenial. *Politik dan Sosial Kemasyarakatan*, 11(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nurihsan. (2014). *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Oktaheriyani, D. (2020). *Analisis Perilaku Komunikasi Pengguna Media Sosial TikTok (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UNISKA MAB Banjarmasin)* (Doctoral dissertation). Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Perdana, R., & Suswandari, M. (2021). Literasi Numerasi dalam Pembelajaran Tematik Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar. *Absis: Mathematics Education Journal*, 3(1), 9-15.
- Power, A. (2014). What Is Social Media? *British Journal of Midwifery*, 22(12), 896-897.
- Prabowo, C. A., & Widodo, W. (2004). Mengukur Tingkat Perkembangan Kognitif Siswa Sekolah Dasar dalam Bidang Sains Menggunakan Tes Kemampuan Penalaran Ilmiah. *In Proceeding Biology Education Conference: Biology, Science, Enviromental, and Learning* 15(1), 069-073.
- Prahara, H. (2018). Lahir di Era Digital, Begini Jurus Jitu Mendidik Generasi Z. [Www.Educakasi.Kompas.Com](http://www.educakasi.kompas.com).
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2012). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computer in Human Behavior*. 29, 18411848.
- Pujiono, A. (2021). Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Bagi Generasi Z. *Didache: Journal of Christian Education*, 2(1), 1-19.
- Purnama, S. (2018). Al Hikmah Proceedings on Islamic Early Childhood Education. *Pengasuhan Digital Untuk Anak Generasi Alpha*, 493–502.
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Palembang (Studi pada Mahasiswa FOMO di Universitas Sriwijaya dan Universitas Muhammadiyah Palembang). *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 129-148.
- Rees, M. (2017). FOMO vs. JOMO: How to Embrace the Joy of Missing Out. *Whole Life Challenge*.

- Rifkin, J., Cindy, C., & Kahn, B. (2015). FoMO: How the Fear of Missing Out Leads to Missing Out. *ACR North American Advances*.
- Rosen, L.D., Carrier, L.M., Pedroza, J.A., Elias, S., O'Brien, K.M., Karina Kim, J.L., Cheever, N.A., Bentley, J., Ruiz, A., 2018. The Role of Executive Functioning and Technological Anxiety (FOMO) in College Course Performance as Mediated by Technology Usage and Multitasking Habits. *Psicol.Educ.* 24 (1), 14–25.
- Santor DA, Messervey D, Kusumakar V. (2000). Measuring Peer Pressure, Popularity, and Conformity in Adolescent Boys and Girls: Predicting School Performance, Sexual Attitudes, and Substance Abuse. *Journal of Youth and Adolescence.* 29 (2), 163–182.
- Santoso. (2013). *Konseling Spiritual: Buku Perkuliahan Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.29210/02018190>
- Schmidt N. A. & Brown J. M. (2019). *Evidence-Based Practice for Nurses: Appraisal and Application of Research (4th ed.)*. Jones & Bartlett Learning.
- Sette, C. P., dkk. (2019). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FOMO): Development and Validation of a New Tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>.
- Setyobekti, A. B., Wariki, V., & Anu, K. J. M. (2024). Potret Solusi Alkitab bagi Generasi Z Penderita Sindrom Fear of Missing Out. *ELEOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(2), 96-113.
- Skierkowski, D., & Wood, R. M. (2012). To Text or Not to Text? The Importance of Text Messaging Among College-Aged Youth. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 744-756.
- Suganda, T. (2018). *Pengelolaan Pembelajaran Generasi Z*. In researchgate.net.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

- Surya, Muhammad. (1998). *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Teori dan Konsep)*. Yogyakarta: Kota Kembang.
- Suryanti & Jawandi. (2023). *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Surakarta: Unisri Pres.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Suyadi dkk. (2018). Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Usia Sekolah Dasar: Masalah dan Perkembangannya, *Jurnal Ilmiah PGMI*, 4(2).
- Syamsu Yusuf. (2009). *Mental Hygeine: Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Tyas, F., & Pangesti, P. (2018). Menumbuhkembangkan Literasi Numerasi pada Pembelajaran Matematika Dengan Soal Hots. *Indonesian Digital Journal of Mathematics and Education*, 5, 566–575.
- Utz, S., Tanis, M., & Vermeulen, I. (2012). It Is All About Being Popular: The Effects of Need for Popularity on Social Network Site Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(1), 37-42.
- Widiyastono, M. H. (2022, January). Fear Of Missing Out Syndrome in Generation Z In Review of Gender Group. In *International Conference of Humanities and Social Science (ICHSS)* (Vol. 1, No. 1, pp. 518-522).
- Winkel, W. S. (1991). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Young, K.S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorders. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3).
- Yusuf & Nurihsan. (2010). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1103-1109.