

PERAN *MINDFULNESS* UNTUK MENGATASI *FEAR oF MISSING OUT (FoMO)* MEDIA SOSIAL REMAJA GENERASI Z : TINJAUAN LITERATUR

Ferisa Prasetyaning Utami

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tidar

Email: ferisa.utami@untidar.ac.id

Abstract

Adolescents belonging to Generation Z live and are born in the era of social media. The existence of social media makes generation Z teenagers have the characteristics of socializing which is done online. The impact of the intensity that is too high to be socially connected on social media makes teenagers experience Fear of Missing Out (FoMO), namely the fear of teenagers to miss information that is viral and the tendency to compare themselves (Self-comparison) with others on social media. Adolescents who experience FoMO show negative emotions such as stress, anxiety and anxiety. This study is a literature review that discusses the role of mindfulness on the fear of missing out (FoMO) of social media in generation Z adolescents. Based on the literature review conducted, the practice of mindfulness is divided into two, namely formal and informal. The application of mindfulness practices will provide changes to three axioms, namely attention, intention and attitude to individuals, especially in the context of overcoming FoMO.

Keywords : *Mindfulness; Fear of Missing Out; Adolescence; Z Generation; Social Media*

Abstrak

Masa remaja yang tergolong generasi Z hidup dan lahir pada jaman media sosial. Adanya media sosial membuat remaja generasi Z memiliki ciri khas bersosial yang dilakukan secara online. Dampak adanya intensitas yang terlalu tinggi untuk terhubung secara sosial di media sosial membuat remaja mengalami Fear of Missing Out (FoMO) yaitu ketakutan remaja untuk ketinggalan informasi yang sedang viral serta kecenderungan untuk membandingkan diri (Self-comparison) dengan orang lain di media sosial. Remaja yang mengalami FoMO menunjukkan emosi negatif seperti stress, gelisah dan kecemasan. Penelitian ini merupakan kajian literatur yang membahas mengenai peran mindfulness terhadap fear of missing out (FoMO) media sosial pada remaja generasi Z. Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan bahwa praktik mindfulness terbagi menjadi dua yaitu secara formal dan informal. Penerapan praktik mindfulness akan memberikan perubahan pada tiga aksioma yaitu attention, intention dan attitude pada individu, khususnya pada konteks untuk mengatasi FoMO

Kata Kunci : *Mindfulness; Fear of Missing Out; Remaja; Generasi Z; Media Sosial*

1. PENDAHULUAN

Remaja diharapkan dapat mencapai tugas – tugas perkembangan yang berkaitan dengan tugas perkembangan sosial yaitu mencapai kematangan hubungan antar sebaya dengan lingkungan sosial.

Kemampuan bersosial dengan teman sebaya memiliki peran penting untuk membentuk jati diri atau identitas remaja sebab setiap lingkungan pergaulan yang dipilih oleh remaja memberikan pengaruh pada dirinya. Tantangan pada masa remaja ini adalah kemampuan remaja untuk

mampu menyeleksi pengaruh dari lingkaran sosial yang memberikan dampak positif maupun negatif.

Digitalisasi membuat remaja menghabiskan lebih banyak waktu di lingkungan digital (Bloemen & De Coninck, 2020). Kemampuan bersosial remaja saat ini mengalami pergeseran dari awalnya mereka bergaul secara nyata (bertemu secara langsung) berubah menjadi bentuk sosialisasi yang bersifat maya di media sosial. Meskipun remaja hanya berdiam diri dikamar tetapi dia tetap dapat terhubung untuk melakukan interaksi sosial di dunia maya dengan teman yang berbeda tempat dan waktu. Data menunjukkan bahwa di Indonesia menunjukkan bahwa remaja indonesia paling banyak menggunakan internet pada kelompok usia 13-18 tahun sebesar 99,16% pada tahun 2021-2022

<https://dataindonesia.id/Digital/detail/remaja-paling-banyak-gunakan-internet-di-indonesia-pada-2022> diakses pada 1 November 2022.

Pada tahun 2022 ini, kelompok usia remaja termasuk kategori generasi Z yaitu generasi yang lahir pada tahun 1997-2012 yang usia mereka sekarang saat ini adalah 8-23 tahun. Generasi Z dibesarkan dan berpusat pada digital dan teknologi yang menjadikan identitas mereka (Singh & Jianguanglung, 2016). Data menunjukkan bahwa 50% alasan remaja generasi Z menggunakan media sosial adalah agar selalu terhubung dengan teman-teman sebayanya. (Andrea, 2020
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/04/09/terhubung-dengan-teman-alasan-utama-gen-z-gunakan-media-sosial> diakses pada 1 November 2022).

Adanya teknologi dan kemduahan mengakses informasi sejak dini merupakan sebuah kondisi yang membentuk Generasi Z (Firamadhina & Krisnani, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial sebagai produk teknologi memiliki

fungsi bagi remaja generasi Z sebagai ajang mengasah kemampuan bersosialisasi secara digital.

Banyak *platform* media sosial yang sering diakses para remaja generasi Z diantaranya *Instagram, Tiktok, Youtube, Facebook* dan sebagainya. Media sosial memiliki peran penting bagi remaja diawali dari sekedar untuk mencari informasi atau berita hingga membagikan kegiatan yang dilakukan sehari-hari atau biasa disebut *stories*. Penggambaran gaya hidup dikalangan remaja melalui seringnya mereka membagikan kegiatan sehari-hari sehingga dianggap mengikuti perkembangan jaman / *uptodate* dan lebih populer di lingkungannya (Putri et al., 2016).

Ragam aktivitas digital lain yang dilakukan remaja generasi Z pada media sosial misalnya menjadi *content creator* membuat konten berupa gambar atau video yang di bagikan kepada para pengikut (*followers*). Aktivitas tersebut menjadikan beberapa remaja generasi Z yang massif bersosial media menjadi *influencer* bagi para *followers*-nya serta berpotensi mendapatkan penghasilan. Generasi Z mengembangkan *sense of self* akibat interaksi media sosial *Tiktok* dengan sesama pengguna (Firamadhina & Krisnani, 2021). Selain itu adanya riset tentang pengaruh intensitas media sosial dapat memunculkan perilaku konsumstif remaja, khususnya di media sosial *Instagram* (Khrishananto & Adriansyah, 2021). Kebutuhan kognitif, afektif, integrasi pribadi, integrasi sosial bahkan berkhayal dapat dipenuhi melalui media sosial khususnya *Instagram* (Prihatiningsih, 2017).

Penggunaan media sosial sebenarnya memiliki manfaat yang positif misalnya memudahkan individu dalam mencari informasi ataupun berbagi informasi yang bermanfaat, meningkatkan kreativitas dan menambah jejaring

sosial. Namun, akan menjadi *boomerang* jika penggunaannya tidak dikontrol dengan tepat. Intensitas yang tinggi dalam bermedia sosial bagi remaja terkait dengan fenomena *Fear of Missing Out* atau FoMO. Hal ini relevan dengan data tentang rata-rata waktu yang dihabiskan untuk bermedia sosial pada kategori remaja adalah paling tinggi, yaitu remaja putri usia 16-24 tahun adalah 200menit/hari dan remaja laki-laki 163menit/hari

<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/07/berapa-lama-masyarakat-global-akses-medsos-setiap-hari> diakses pada 2 november 2022. Angka tersebut paling tinggi diantara kategori usia lainnya. FoMO merupakan keinginan yang besar untuk selalu terhubung dengan kegiatan orang lain melalui media sosial (Przybylski et al., 2013). Sensasi FoMO sebagai gaya hidup remaja dipengaruhi dari media sosial yang memiliki berkontribusi besar terhadap (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

FoMO memiliki pengaruh pada kecanduan media sosial (Kusuma et al., 2022). Individu yang mengalami FoMO dapat menyebabkan kecanduan media sosial dan mengalami kekhawatiran akan ketinggalan informasi sehingga menyebabkan penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi (Fathadhika & Afriani, 2018). Gejala yang muncul seperti cemas, kepikiran terus menerus jika melewatkan berita yang sedang terjadi biasa dialami oleh individu yang mengalami FoMO (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Selain itu, Individu yang FoMO mengalami kegelisahan jika tidak melihat media sosial, tidak dapat terpisahkan oleh ponsel, kecemasan, lebih senang berkomunikasi dengan teman-teman di media sosial, selalu ingin mengikuti status dan postingan orang lain, ingin eksis di dunia maya, serta merasa depresi jika statusnya tidak mendapatkan apresiasi (*like*) dari orang lain (Abel

et al., 2016). Remaja dengan FoMO tinggi dapat mengalami peningkatan gejala emosional karena perasaan yang meningkat bahwa mereka tidak termasuk dan bahwa mereka kehilangan pengalaman bersama yang penting (Fuster et al., 2017).

Tercapainya kesejahteraan psikologis individu dan kemampuan mengontrol didasarkan pada kepuasan tiga kebutuhan: kompetensi untuk berpartisipasi di dunia, tingkat kemandirian pribadi, dan perasaan keterhubungan sosial (Bloemen & De Coninck, 2020). Individu yang mengalami FoMO memiliki dorongan untuk menggunakan media sosial dalam memenuhi kebutuhan dasarnya (Fathadhika & Afriani, 2018). Riset menemukan bahwa terdapat keterkaitan antara setiap aspek teori determinasi (*autonomy, relatedness, competence*) tersebut dengan FoMo (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Pertama, aspek *autonomy* dimana seringnya mengakses media sosial membuat diri menjadi *toxic* dan menjadi kecanduan. Kedua, aspek *relatedness* (keterhubungan dengan orang lain remaja akan sering memperhatikan postingan teman-temannya di media sosial bahkan membandingkan diri atau *self-comparison* dengan orang lain. FoMO terkait dengan keterlibatan media sosial, tetapi mungkin lebih jelas bagi individu yang sangat tenggelam dalam aktivitas perbandingan sosial di media sosial (Barry & Wong, 2020). Kemudian pada aspek *competence* bahwa remaja yang kecanduan media sosial akan menjadi stress dan gelisah jika tidak membuka berita terbaru pada media sosial.

Gejala-gejala emosi yang negatif seperti kecemasan yang berlebihan, depresi bahkan gelisah akibat kecanduan media sosial akan memperparah kondisi remaja generasi Z jika tidak segera ditangani dengan baik. Hal tersebut mengakibatkan individu tidak dapat melakukan

produktivitas dengan baik dalam kehidupan sehari-hari pada kehidupan nyata karena terlalu berfokus pada kehidupan maya di media sosial.

Terdapat salah satu konsep yang dapat dijadikan solusi untuk mengurangi FoMO pada remaja generasi Z yaitu *mindfulness*. Kejadian masa sekarang yang dilakukan keadaan dengan penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) merupakan konsep *mindfulness* (Brown & Ryan, 2004). Individu yang memiliki *mindfulness* mampu untuk memenuhi tugas dan permasalahan dalam tahapan perkembangannya dapat diatasi dengan baik (Erpiana & Fourianalistyawati, 2018). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji tentang peran *mindfulness* sebagai sebuah strategi yang dapat diterapkan bagi remaja generasi Z yang mengalami FoMO media sosial.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif menggunakan metode studi literatur. Pada istilah lain juga disebut jenis penelitian kepustakaan (*library research*) (W. Creswell, 2016) yaitu mengkaji informasi dan makna dari berbagai macam teks. Metode ini dilakukan dengan cara mencari sumber yang sudah terpublikasi yang relevan dengan topik yang dibahas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mindfulness

Mindfulness memiliki arti kesadaran penuh. Pengertian *mindfulness* berarti memperhatikan suatu keadaan dengan keterbukaan, keingintahuan, dan fleksibilitas (Waney et al., 2020). Konsep *mindfulness* bersumber dari ajaran Buddha yang merupakan tradisi kotemplasi untuk berfokus pada mempertahankan perhatian dan kesadaran yang dapat dipelajari oleh siapapun

pada masa kini (Murniati, 2020). *Mindfulness* berfokus pada peningkatan kesadaran pada kondisi saat ini (*present-moment awareness*) serta memelihara penerimaan tanpa memberikan evaluasi (*non-judgemental acceptance*) (Cyntia Savitri & Arruum Listiyandini, 2017).

Terdapat dua aspek pada *mindfulness* yaitu kesadaran dan perhatian (Brown & Ryan, 2004). Pada aspek perhatian (*attention*) merupakan perhatian yang memusat pada setiap momen saat ini yang akan menghasilkan kesadaran penuh. Selanjutnya pada aspek kesadaran (*awareness*) merupakan keadaan yang sadar terjaga untuk mengawasi atau memantau keadaan di sekitar pada setiap situasi. Senantiasa untuk menyadari tentang apa yang sedang terjadi dan memusatkan perhatian untuk diarahkan kepada kebahagiaan batin merupakan fokus dari *mindfulness* (Murniati, 2020). Melalui *mindfulness* dapat melibatkan seseorang melihat, merasa, mengetahui dan mencintai pada obyek yang difokuskan saat ini dan memusatkan fokus pada kesadaran yang lebih besar (Anggraeni, 2021). *Mindfulness* memberikan peluang untuk melawan penghindaran pikiran dan emosi yang tidak menyenangkan, membuat individu untuk menghadapi realita kebenaran dari pengalaman (Waney et al., 2020).

Aspek *mindfulness* meliputi kegiatan mengamati (*observing*), memberikan penjelasan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), tidak memberi penilaian pada pengalaman batin (*non judging of inner experience*) dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin (*non reactivity of inner experience*) (Baer et al., 2008). *Observing* adalah kesadaran untuk mengamati pengalaman internal dan eksternal yang meliputi sensasi, kognisi, emosi, penglihatan, suara, dan aroma. *Describing*

merupakan kemampuan memberi nama yang mendeskripsikan pengalaman internal melalui kata-kata. *Acting with awareness* yaitu kesadaran untuk hadir secara penuh saat melakukan aktivitas pada setiap momen. *Non-judging of inner experience* yaitu tidak memberikan evaluasi pada sebuah makna dari pikiran dan perasaan. *Non-reactivity to inner experience*, adalah tidak bereaksi dan tidak terhanyut terhadap pikiran dan emosi yang datang dan pergi.

Terdapat beberapa manfaat dari *mindfulness*, yaitu memiliki berdampak pada kesejahteraan dan kebahagiaan individu (Waskito et al., 2019); memiliki pengaruh terhadap perkembangan kecerdasan emosi (Anggraeni, 2021); meningkatkan penerimaan diri (Cyntia Savitri & Arruum Listiyandini, 2017). Berdasarkan hal tersebut dapat dimaknai bahwa secara umum *mindfulness* memiliki peran yang penting sebagai alternatif untuk menjaga kesehatan mental (Murniati, 2020).

Strategi Praktik *Mindfulness*

Beberapa strategi yang dapat digunakan untuk menerapkan *mindfulness* berbasis penerapan mandiri atau *self-help* ataupun intervensi psikologis. Intervensi *mindfulness* yang digunakan bermacam-macam antara lain *Mindfulness Cognitive Behavior Therapy*, *Mindfulness Meditation And Mindfulness Based Stress Reduction* (Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Intervensi berbasis *mindfulness* telah digunakan di berbagai berbagai masalah psikologis, termasuk suasana hati dan kecemasan gangguan, gejala pasca-trauma dan psikotik, penyalahgunaan zat, tindakan bunuh diri dan impulsif, dan kesulitan dalam membangun hubungan (Mace, 2007).

Praktik *mindfulness* dapat dilakukan secara formal yaitu melalui meditasi dan yoga serta secara informal dalam kehidupan sehari-hari

(Stahl et al., 2010). Adapun tahapan dari praktik formal *mindfulness* adalah sebagai berikut (1) *mindfulness of breathing* (kesadaran pada pernapasan) yaitu menyadari pernapasan saat nafas masuk dan nafas keluar dengan duduk tenang. Kesadaran tersebut memberikan makna bahwa hidup tidak ada yang kekal dan selalu berubah (2) *mindfulness of sensation* (kesadaran pada sensasi) yaitu menyadari sensasi fisik yang muncul, dengan cara memusatkan perhatian pada pengalaman indrawi dengan menyadari setiap sensasi yang muncul dan pergi (sensasi indrawi dapat berupa gatal, hangat, dingin, kesemutan, kering lembab, sakit dan sebagainya. (3) *Mindfulness of hearing* (kesadaran pada sesuatu yang didengar) yaitu menyadari berbagai suara yang muncul dan hilang sebagai bentuk pemahaman bahwa tidak ada sesuatu yang kekal. Suara yang terdengar tidak perlu menilai baik atau buruk karena itu hanyalah sebatas suara saja. (4) *Mindfulness of thoughts and emotions* (kesadaran pada pikiran dan emosi) yaitu mengarahkan perhatian ke pikiran penuh sebagai meditasi (pikiran dan emosi). *Mindfulness* memupuk kemampuan individu untuk menyadari, mengamati dan mengalami pikiran dan emosi yang muncul, berkembang, dan hilang tanpa menilai melainkan melihatnya sebagai wujud mental yang datang dan pergi. (5) *Choiceless awareness* (kesadaran yang tidak dipilih) yaitu fokus pada kesadaran pada situasi saat ini yang menjadi objek utama perhatian. Hal ini membuat individu untuk sadar sesuatu dapat muncul dan pergi pada momen saat ini.

Sedangkan praktik *mindfulness* secara informal terbagi menjadi dua kategori yaitu aktivitas fisik sederhana, seperti bernapas, makan, minum teh, dan berjalan, sedangkan yang lainnya adalah tugas sederhana, seperti menyapu, mencuci piring, dan mengemudi ataupun bermain

music instrumental, mengobrol, mandi (Hanley et al., 2015; Zhang, 2018).

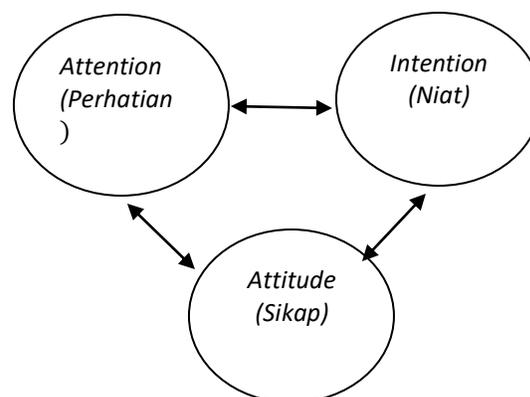
Baik praktik secara formal dan informal, kemampuan mempertahankan kondisi *mindful* terdapat empat tahapan adalah mengumpulkan perhatian pada satu fokus, mengarahkan kembali perhatian yang mengembara ke fokus dan mempertahankan perhatian yang terkumpul, mengamati aktivitas tubuh dan pikiran yang sedang berlangsung untuk fokus pada saat ini, dan akhirnya memperhatikan saat ini dengan tidak adanya obrolan internal (Zhang, 2018)

Peran Mindfulness untuk *Fear of Missing Out*

Mindfulness memiliki peran untuk menciptakan kesadaran penuh pada apa yang terjadi pada diri saat ini / present moment. Pada konteks FoMO pada media sosial, individu dapat mempraktikkan *mindfulness* secara formal dan informal. Sebab individu yang mengalami FoMo cenderung gelisah dan mengalami kecemasan (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Misalnya secara formal, individu dapat mempraktikkan meditasi ketika perasaan gelisah dan emosi negative muncul. Kemudian dapat mempraktikkan secara informal seperti melakukan aktivitas-aktivitas sehari-hari penuh kesadaran seperti berolahraga, membersihkan rumah, ataupun berjalan santai. Tentunya dalam melakukan praktik formal dan informal *mindfulness* dipraktikkan secara penuh kesadaran, tidak memberikan penilaian terhadap makna atau perasaan yang muncul serta tidak hanyut dengan emosi perasaan yang hadir.

Praktik *mindfulness* yang dilakukan secara tepat akan mengintegrasikan tiga aksioma yaitu *attention* (perhatian), *intention* (niat) dan *attitude* (sikap) yang saling berkaitan (Weaver & Swank, 2019). Pada dimensi *attention*, bahwa penggunaan media sosial bisa menjadi aktivitas yang tidak ada artinya jika mengalihkan perhatian.

Misalnya, individu dapat mempraktikkan *mindfulness* dengan menarik nafas panjang dengan hitungan tertentu yang dilakukan secara fokus pada kondisi emosi dan keadaan fisik pada saat itu tanpa memberikan penilaian apapun.



Gambar. 1 Tiga aksioma aspek *mindfulness* yang saling terjaln

Pada dimensi *intention* (niat), bahwa individu dapat melupakan niat dalam media sosial yang menyebabkan mereka menjadi pengguna pasif yang meningkatkan efek bermedia sosial. Hal ini akan membuat individu menggunakan media sosial tanpa terarah. Individu dapat memulai dengan pertanyaan-pertanyaan sederhana untuk mengumpulkan niat dan harapan sebelum mengakses media sosial misalnya, “mengapa saya memeriksa situs ini?”, apa yang saya harapkan?”, “bagaimana menghadapi postingan yang saya lihat?”. Adanya pertanyaan tersebut akan menumbuhkan niat yang positif untuk tetap terhubung seperlunya dengan media sosial.

Pada aspek ketiga adalah *attitude* (sikap) yaitu individu perlu memonitor sikap sambil membangun kesadaran atau perhatian pada saat ini (*present moment*). Ketika individu mengakses media sosial mereka dapat membangun kesadaran secara penuh tanpa melakukan penilaian serta tanpa terhanyut oleh perasaan

yang muncul disertai pengaturan nafas, misalnya pada saat melihat postingan orang lain, apa emosi yang muncul? Bagaimana menghadapi perasaan tersebut?

Oleh karena itu, dapat dimaknai bahwa gejala yang muncul akibat *Fear of Missing Out* karena intensitas bermedia sosial yang berlebihan yaitu kegelisahan, kecemasan maupun stress dapat diatasi dengan mempraktikkan mindfulness. Hal ini relevan bahwa mindfulness sebagai teknik untuk mengatasi problem psikologis seperti stress, kecemasan dan depresi (Sadeghi et al., 2019). Melalui praktik mindfulness secara formal maupun informal dalam praktik sehari-hari untuk mengurangi FoMO bermedia sosial bagi remaja generasi Z. Adapun, penerapan mindfulness akan dapat mengubah attention, intention dan attitude secara terintegrasi individu melalui serangkaian proses pada setiap tahapannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan terkait fenomena *Fear of Missing Out* pada remaja generasi Z maka mindfulness memiliki peran untuk menjaga kesehatan mental di era digitalisasi. Penerapan praktik *mindfulness* telah teruji pada berbagai riset untuk mengatasi problem psikologis seperti gelisah, stress, kecemasan dan depresi. Praktik mindfulness dapat dilakukan secara formal dan informal dan dapat memberikan perubahan pada aspek *attention* (perhatian), *intention* (niat) dan *attitude* (sikap). Saran untuk penelitian selanjutnya perlu pengujian secara eksperimen untuk mengetahui keefektifan mindfulness dari segi praktik secara formal dan informal.

4. REFERENSI

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44.
<https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106.
<https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Anggraeni, F. L. (2021). Pengaruh mindfulness therapy terhadap peningkatan regulasi emosi pada masyarakat di masa pandemi. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(1), 1–13.
- Annur, Cindi Mutia (2022) Rata-Rata Waktu yang Dihabiskan Pengguna Internet untuk Gunakan Media Sosial. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/07/berapa-lama-masyarakat-global-akses-medsos-setiap-hari> diakses pada 2 November 2022
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342.
<https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966.
<https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in

- Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media and Society*, 6(4).
<https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242–248.
<https://doi.org/10.1093/clipsy/bph078>
- Cresswell, & W, J. (2015). Penelitian Kualitatif & Desain Riset. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cyntia Savitri, W., & Arruum Listiyandini, R. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- DataIndonesia.id (2022) Remaja Paling Banyak Gunakan Internet di Indonesia pada 2022. <https://dataindonesia.id/Digital/detail/remaja-paling-banyak-gunakan-internet-di-indonesia-pada-2022> diakses 1 November 2022
- Dhamayanti, T. P., & Yudianto, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Psikodimensia*, 19(2), 174.
<https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82.
<https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>
- Fathadhika, S., & Afriani, A. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *JPSP: Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 2(3), 208–215.
<https://doi.org/10.4018/978-1-5225-5187-4.ch054>
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Share : Social Work Journal*, 10(2), 199.
<https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1), 22–30.
<https://doi.org/10.51698/aloma.2017.35.1.2-2-30>
- Hanley, A. W., Warner, A. R., Dehili, V. M., Canto, A. I., & Garland, E. L. (2015). Washing Dishes to Wash the Dishes: Brief Instruction in an Informal Mindfulness Practice. *Mindfulness*, 6(5), 1095–1103.
<https://doi.org/10.1007/s12671-014-0360-9>
- Khrishananto, R., & Adriansyah, M. A. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Konformitas Terhadap Perilaku Konsumtif di Kalangan Generasi Z. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 323.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5973>
- Kusuma, L., Rahardjo, D., Soetjningsih, C. H., Kristen, U., & Wacana, S. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. 4(3), 456–461.
- Lidwina, Andrea (2020) Alasan Respon Generasi Z Gunakan Media Sosial. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/>

- [2021/04/09/terhubung-dengan-teman-alasan-utama-gen-z-gunakan-media-sosial](#)
diakses pada 1 November 2022
- Mace, C. (2007). Mindfulness and Mental Health. In *Mindfulness and Mental Health*. <https://doi.org/10.4324/9780203945919>
- Murniati. (2020). Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental. *Taujihhat: Jurnal BimbinganKonseling Islam*, 1(2), 81–92. <https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/TAUJIHAT/index>
- Prihatiningsih, W. (2017). Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja. *Communication*, 8(1), 51. <https://doi.org/10.36080/comm.v8i1.651>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Sadeghi, K., Foroughi, A., & Bazani, M. (2019). Effectiveness of Self-Help Mindfulness on Depression, Anxiety and Stress. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 5(4), 10–18.
- Singh, A., & Jianguanglung, D. (2016). *Understanding Generation Z: the Future Workforce*. 3(3), 1–5.
- Stahl, B., Goldstein, E., Santorelli, S., & Kabat, J. Z. (2010). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>
- Waskito, P., Pertama, S. M., Bpk, K., & Cimahi, P. (2019). Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama. *Proceedings.Upi.Edu, April*, 27–29. <http://proceedings.upi.edu/index.php/konvensiabkinxxi/article/download/462/414>
- Weaver, J. L., & Swank, J. M. (2019). Mindful Connections: A Mindfulness-Based Intervention for Adolescent Social Media Users. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 5(2), 103–112. <https://doi.org/10.1080/23727810.2019.1586419>
- Zhang, K. (2018). Identifying Effective Informal Mindfulness Practices in Daily Activities. *Journal of International Buddhist Studies*, 9(2), 1–17.