

Pengembangan Video *From FoMO to JoMO* Berbasis Konseling Realitas bagi Mahasiswa

Tiara Ratnasari¹, Wenny Hulukati², Nurul Maulida Alwi³

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia^{1,2,3}.

Email: tiarasardin03@gmail.com

Diterima: September 2026	Disetujui: Oktober 2026	Dipublikasi: Oktober 2026
--------------------------	-------------------------	---------------------------

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengembangkan video “From FOMO to JOMO” berbasis konseling realitas sebagai media edukasi bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Penelitian menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D) dengan mengadaptasi lima tahap model Borg dan Gall, yaitu pengumpulan informasi, perencanaan, pengembangan produk awal, validasi ahli, dan revisi produk. Informasi awal dihimpun melalui observasi dan wawancara dengan beberapa mahasiswa. Produk ditelaah oleh ahli bimbingan dan konseling, ahli bahasa Indonesia, dan ahli teknologi pembelajaran. Data penilaian, komentar, dan saran dianalisis secara deskriptif kualitatif. Revisi mencakup penambahan adegan konseling sebaya, identitas pembuat pada pembuka, ucapan terima kasih pada penutup, teks untuk menonjolkan poin penting, serta peningkatan kontras tulisan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk telah ditelaah dari aspek materi, bahasa, dan teknologi pembelajaran. Efektivitas video dalam menurunkan FoMO belum diuji melalui uji coba lapangan operasional.

Kata Kunci: *Konseling Realitas, Fear of Missing Out, Joy of Missing Out*

Abstract

This study aimed to develop the “From FOMO to JOMO” video, grounded in reality counseling, as an educational medium for Guidance and Counseling students. The study used a research and development (R&D) approach adapted from five stages of the Borg and Gall model: information gathering, planning, initial product development, expert validation, and product revision. Preliminary information was collected through observations and interviews with several students. The video was reviewed by experts in guidance and counseling, Indonesian language, and educational technology. Expert comments and suggestions were analyzed descriptively and qualitatively. Revisions included adding a peer-counseling scene, identifying the video creator in the opening, adding a thank-you message at the end, presenting key points as on-screen text, and improving text contrast. The findings describe the initial review and revision of the product. The video’s effectiveness in reducing FoMO has not yet been tested in an operational field trial.

Keywords: *Reality Counseling, Fear of Missing Out, Joy of Missing Out*

This is an open access article distributed under CC BY-SA 4.0
Attribution License, provided the original work is properly cited.
©2026 by Tiara Ratnasari, Wenny Hulukati, Nurul Maulida Alwi

PENDAHULUAN

Fear of missing out (FoMO) adalah kekhawatiran bahwa seseorang akan kehilangan pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang sedang dialami orang lain. Kekhawatiran ini dapat mendorong individu untuk terus mengikuti pembaruan di media sosial dan membandingkan kehidupannya dengan pengalaman orang lain yang ditampilkan secara daring (Akbar et al., 2018).

Penggunaan media sosial yang intensif dapat memperkuat dorongan untuk terus terhubung dan mengetahui aktivitas orang lain. Sejumlah penelitian membahas keterkaitan

Pengembangan Video From FoMO to JoMO Berbasis Konseling Realitas bagi Mahasiswa

- Tiara Ratnasari, Wenny Hulukati, Nurul Maulida Alwi

FoMO dengan penggunaan media sosial, adiksi media sosial, dan interaksi sosial (Dewi et al., 2022; Jannah & Rosyidiani, 2022; Nadzirah et al., 2022; Narti & Yanto, 2022). Kecenderungan FoMO juga berkaitan dengan kebutuhan afiliasi, kebahagiaan, dan komunikasi interpersonal (Halimbash et al., 2021; Isnaini & Triyono, 2021). Temuan-temuan tersebut menunjukkan pentingnya edukasi yang membantu mahasiswa mengenali pola perilaku digital dan mempertimbangkan dampaknya terhadap kegiatan sehari-hari.

Berbagai pendekatan telah diteliti untuk menangani FoMO, antara lain pendekatan transpersonal, meditasi vipassana, dan konseling kelompok (Adriansyah et al., 2017, 2018; Mumpuni et al., 2023). Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor juga dapat membantu konseli mengelola waktu dan mempertimbangkan pilihan perilaku digital yang lebih bertanggung jawab (Khoirunnissa et al., 2023). Penelitian ini berangkat dari kebutuhan untuk menyediakan media edukasi yang dapat memperkenalkan FoMO dan memberi contoh proses refleksi dalam konteks mahasiswa.

Joy of missing out (JoMO) menggambarkan kemampuan untuk menerima bahwa seseorang tidak harus mengikuti setiap tren atau aktivitas sosial, serta memilih kegiatan yang sesuai dengan prioritasnya. Kiding dan Matulessy (2019) membahas JoMO sebagai salah satu cara membangun resiliensi terhadap ketergantungan digital, sedangkan Taswiyah (2022) membahas JoMO bersama subjective well-being sebagai pendekatan untuk mengantisipasi gejala FoMO. Namun, JoMO tidak seharusnya dipahami sebagai penolakan total terhadap media sosial. Barry et al. (2023) menemukan hubungan JoMO dengan penggunaan media sosial dan indikator kesejahteraan yang beragam. Karena itu, JoMO dalam penelitian ini dipahami sebagai pilihan penggunaan media yang lebih sadar dan seimbang, bukan solusi yang otomatis efektif bagi setiap individu.

Pendekatan konseling realitas relevan dengan tujuan edukasi ini karena menekankan evaluasi perilaku saat ini, pertimbangan terhadap konsekuensi pilihan, dan tanggung jawab individu. Mahasiswa dapat diajak mengenali pemicu kebiasaan memeriksa media sosial, menilai apakah perilaku tersebut membantu memenuhi kebutuhan mereka, lalu merencanakan tindakan yang lebih sesuai dengan tujuan akademik, sosial, dan pribadi. Pendekatan ini tidak bertujuan menyalahkan penggunaan media sosial, tetapi membantu mahasiswa membuat pilihan secara sadar.

Video dipilih karena dapat menggabungkan narasi, dialog, ekspresi tokoh, contoh situasi, dan teks poin penting dalam satu media. Mahasiswa dapat memutar ulang bagian tertentu sesuai kebutuhan, sedangkan adegan konseling sebaya dapat memperlihatkan contoh respons suportif dalam situasi yang dekat dengan pengalaman mereka. Alasan ini menjelaskan kesesuaian format video dengan tujuan edukasi, tetapi tidak membuktikan bahwa video lebih efektif daripada semua media lain. Keunggulan komparatifnya perlu diuji melalui penelitian lanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengembangkan video “*From FoMO to JoMO*” berbasis konseling realitas bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Gorontalo serta mendeskripsikan revisi produk berdasarkan masukan ahli. Penelitian dibatasi pada lima tahap awal model Borg dan Gall. Oleh sebab itu, hasil penelitian berfokus pada proses pengembangan dan penelaahan awal produk, bukan pada bukti penurunan FoMO setelah penggunaan video.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (research and development/R&D) untuk menghasilkan video “From FOMO to JOMO” berbasis konseling realitas. Produk ditujukan sebagai media edukasi bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Gorontalo. Sumber data awal berasal dari observasi dan wawancara dengan beberapa mahasiswa, sedangkan penelaahan produk dilakukan oleh ahli dari bidang bimbingan dan konseling, bahasa Indonesia, dan teknologi pembelajaran. Penelitian ini tidak mencakup pengujian efektivitas video melalui uji lapangan operasional.

Model pengembangan mengacu pada Borg dan Gall yang memiliki sepuluh tahap. Penelitian ini mengadaptasi lima tahap sesuai dengan fokus pengembangan media, yaitu (1) penelitian dan pengumpulan informasi, (2) perencanaan, (3) pengembangan bentuk produk awal, (4) uji coba lapangan awal melalui validasi ahli, dan (5) revisi produk berdasarkan hasil validasi. Tahap setelah revisi produk awal belum dilakukan dalam penelitian ini.



Gambar 1. Tahapan Pengembangan Video From FOMO to JOMO

Informasi awal dihimpun melalui observasi dan wawancara langsung dengan beberapa mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk mengidentifikasi kebutuhan dan konteks masalah. Produk awal kemudian ditelaah oleh ahli bimbingan dan konseling, ahli bahasa Indonesia, serta ahli teknologi pembelajaran. Instrumen validasi berupa lembar penilaian yang mencakup kesesuaian materi dengan tujuan bimbingan dan konseling, keterpahaman isi, kebahasaan, keterbacaan, penyajian, kualitas audio-visual, kemudahan penggunaan, dan manfaat media. Lembar tersebut juga memuat komentar dan saran untuk revisi.

Data dianalisis secara deskriptif kualitatif. Komentar dan saran dikelompokkan menurut bidang validasi, kemudian digunakan untuk menentukan perubahan produk. Analisis dilakukan dengan membandingkan kondisi video sebelum dan sesudah revisi serta merangkum alasan perubahan. Naskah sumber tidak mencantumkan jumlah informan dan validator secara rinci maupun skor numerik setiap butir, sehingga hasil penelaahan dilaporkan secara deskriptif.

HASIL TEMUAN

Pengembangan video “From FOMO to JOMO” dilaksanakan melalui lima tahap yang diadaptasi dari model Borg dan Gall. Tahap tersebut meliputi pengumpulan informasi awal,

Pengembangan Video From FoMO to JoMO Berbasis Konseling Realitas bagi Mahasiswa

- Tiara Ratnasari, Wenny Hulukati, Nurul Maulida Alwi

perencanaan, pengembangan produk awal, validasi ahli, dan revisi produk. Produk ditujukan untuk membantu mahasiswa memahami FoMO dan mengenali pilihan perilaku digital yang lebih seimbang.

Pada tahap awal, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan beberapa mahasiswa untuk memperoleh gambaran kebutuhan. Informasi tersebut digunakan untuk merencanakan alur dan isi video. Produk awal kemudian ditelaah oleh ahli bimbingan dan konseling, ahli bahasa Indonesia, serta ahli teknologi pembelajaran. Masukan dari ketiga bidang digunakan untuk merevisi materi, bahasa, dan penyajian video.

Hasil penelaahan menunjukkan beberapa perubahan utama yang terdokumentasi. Ahli bimbingan dan konseling menyarankan penambahan adegan konseling sebaya. Ahli bahasa Indonesia memberi masukan mengenai identitas pembuat pada pembuka dan ucapan terima kasih pada penutup. Ahli teknologi pembelajaran menyarankan agar poin penting ditampilkan sebagai teks dan kontras tulisan dengan latar ditingkatkan. Rincian perubahan disajikan pada Tabel 1, Tabel 2, dan Tabel 3.

Hasil Validasi Ahli

Penelaahan ahli bimbingan dan konseling mencakup kejelasan materi, kesesuaian isi dengan tujuan layanan, keterpahaman materi, relevansi dengan indikator FoMO, susunan aktivitas, interaktivitas, kemandirian belajar, kemudahan penggunaan, serta kesesuaian media dengan perkembangan mahasiswa. Naskah sumber menyatakan butir-butir penilaian tersebut sesuai, tetapi tidak menyajikan skor per butir.

Masukan revisi yang dicatat adalah penambahan adegan konseling sebaya. Adegan tersebut dimaksudkan untuk memperlihatkan mahasiswa yang mengalami gejala FoMO dan teman sebaya yang memberikan dukungan melalui percakapan. Perubahan ini ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Revisi Berdasarkan Masukan Ahli Bimbingan dan Konseling

Saran/Masukan	Keterangan	
	Sebelum Revisi	Setelah Revisi
Tambahkan adegan konseling sebaya untuk menggambarkan mahasiswa yang mengalami gejala FoMO.	Belum terdapat adegan konseling sebaya dalam video.	Adegan konseling sebaya ditambahkan untuk memperlihatkan mahasiswa yang mengalami gejala FoMO dan teman sebaya yang memberi dukungan.

Penelaahan bahasa mencakup kesesuaian judul dengan materi, ketepatan penggunaan bahasa Indonesia, konsistensi dialog, bentuk dan ukuran huruf, kalimat pengantar, serta redaksi penutup. Masukan yang ditindaklanjuti adalah penambahan identitas pembuat video pada bagian pembuka dan ucapan terima kasih pada bagian penutup. Perubahan tersebut dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Revisi Berdasarkan Masukan Ahli Bahasa Indonesia

No.	Saran/Masukan	Keterangan	
		Sebelum Revisi	Setelah Revisi
1.	Pembuka video	Identitas pembuat belum ditampilkan.	Identitas pembuat ditambahkan pada bagian pembuka.
2.	Penutup video	Ucapan terima kasih belum dicantumkan.	Ucapan terima kasih ditambahkan pada bagian penutup.

Penelaahan ahli teknologi pembelajaran mencakup kemudahan penggunaan, keterpahaman isi dan adegan, kejelasan suara dialog dan instrumen, kesesuaian teknik pengambilan gambar, durasi, keterjangkauan biaya, daya tarik penyajian, serta kemungkinan penggunaan dan pembaruan media. Masukan revisi yang dicatat berfokus pada keterbacaan teks dan penyajian poin-poin utama. Produk direvisi dengan menampilkan poin penting sebagai teks pendukung dan meningkatkan kontras antara tulisan dan latar. Teks digunakan untuk menegaskan informasi utama, bukan untuk menuliskan seluruh percakapan. Perubahan ini dirangkum pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Revisi Berdasarkan Masukan Ahli Teknologi Pembelajaran

No.	Saran/Masukan	Keterangan	
		Sebelum Revisi	Setelah Revisi
1.	Penyajian teks	Poin penting belum disajikan dalam bentuk teks.	Poin penting ditampilkan sebagai teks pendukung.
2.	Keterbacaan tulisan	Tulisan terlalu menyatu dengan latar sehingga sulit dibaca.	Kontras tulisan dan latar ditingkatkan agar teks lebih mudah dibaca.

PEMBAHASAN

Hasil pengembangan memperlihatkan bahwa video “From FOMO to JOMO” telah direvisi berdasarkan masukan ahli dari tiga bidang. Kontribusi utama penelitian ini adalah menghasilkan prototipe media edukasi yang telah ditelaah dan diperbaiki dari aspek materi, bahasa, serta penyajian. Temuan tersebut tidak dapat disamakan dengan bukti bahwa FoMO mahasiswa menurun setelah menonton video. Validasi ahli membantu menilai dan menyempurnakan produk, sedangkan efektivitas terhadap perilaku pengguna memerlukan pengujian tersendiri.

Pengembangan Video From FoMO to JoMO Berbasis Konseling Realitas bagi Mahasiswa

- Tiara Ratnasari, Wenny Hulukati, Nurul Maulida Alwi

Masukan ahli bimbingan dan konseling menghasilkan penambahan adegan konseling sebaya. Adegan ini dapat memberi contoh bagaimana mahasiswa mengungkapkan kekhawatiran terkait aktivitas sosial dan bagaimana teman sebaya merespons secara suportif. Pilihan ini sejalan dengan kebutuhan konselor untuk membantu konseli mengenali perilaku digital dan mengelola waktu (Khoirunnissa et al., 2023). Namun, adegan konseling sebaya dalam video berfungsi sebagai contoh edukatif, bukan pengganti layanan konseling profesional.

Masukan ahli bahasa Indonesia mendorong penambahan identitas pembuat pada pembuka dan ucapan terima kasih pada penutup. Perubahan tersebut memperjelas identitas dan melengkapi struktur penyajian. Sementara itu, masukan ahli teknologi pembelajaran berfokus pada teks poin penting dan kontras tulisan. Penyajian teks yang terarah dapat membantu menegaskan pesan utama, terutama ketika video digunakan secara mandiri. Teks tetap perlu dipilih secara selektif agar tidak mengganggu dialog dan adegan yang menjadi inti pesan.

Pemilihan video didasarkan pada kesesuaiannya untuk memadukan narasi, dialog, ekspresi, contoh situasi, dan teks pendukung. Format ini memungkinkan mahasiswa mengamati contoh perilaku dan memutar ulang bagian yang ingin dipahami. Meski demikian, penelitian ini tidak membandingkan video dengan media lain. Oleh karena itu, artikel ini hanya dapat menjelaskan alasan praktis pemilihan video, bukan menyimpulkan bahwa video lebih efektif daripada media cetak, diskusi, atau bentuk layanan lain.

Temuan penelitian ini juga perlu ditempatkan dalam konteks literatur FoMO. Penelitian sebelumnya membahas hubungan FoMO dengan penggunaan media sosial dan interaksi sosial (Akbar et al., 2018; Dewi et al., 2022; Jannah & Rosyidiyani, 2022; Nadzirah et al., 2022; Narti & Yanto, 2022), serta keterkaitannya dengan kebahagiaan, komunikasi interpersonal, dan kebutuhan afiliasi (Halimbash et al., 2021; Isnaini & Triyono, 2021). Studi lain mengkaji pendekatan transpersonal, meditasi vipassana, dan konseling kelompok sebagai upaya penanganan FoMO (Adriansyah et al., 2017, 2018; Mumpuni et al., 2023). Penelitian ini melengkapi pembahasan tersebut dari sisi pengembangan media edukasi, tetapi belum menguji perubahan FoMO pada pengguna.

JoMO dalam video ini sebaiknya dijelaskan sebagai kemampuan memilih keterlibatan digital secara sadar, bukan kewajiban untuk menjauhi media sosial. Kiding dan Matulesy (2019) mengaitkan JoMO dengan resiliensi terhadap ketergantungan digital, sedangkan Taswiyah (2022) membahas JoMO bersama subjective well-being. Nurhasanah (2024) menelaah komunikasi interpersonal mahasiswa yang menjalani gaya hidup JoMO. Di sisi lain, Barry et al. (2023) melaporkan bahwa hubungan JoMO dengan penggunaan media sosial dan indikator kesejahteraan tidak sepenuhnya seragam. Karena itu, isi video perlu mendorong pilihan yang seimbang dan sesuai kebutuhan individu, bukan menjanjikan bahwa JoMO pasti menghilangkan FoMO.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Pengembangan hanya mencakup lima tahap awal model Borg dan Gall, tanpa uji coba lapangan operasional atau pengukuran perubahan FoMO. Naskah sumber juga tidak mencantumkan jumlah dan karakteristik informan maupun jumlah validator secara rinci, serta tidak menyajikan skor numerik setiap butir penilaian. Penelitian selanjutnya perlu melengkapi informasi tersebut, menguji keterpakaian

Pengembangan Video From FoMO to JoMO Berbasis Konseling Realitas bagi Mahasiswa

- Tiara Ratnasari, Wenny Hulukati, Nurul Maulida Alwi

video kepada mahasiswa, dan mengukur FoMO sebelum serta sesudah penggunaan media dengan instrumen yang sesuai. Jika ingin menyimpulkan efektivitas, penelitian lanjutan perlu menggunakan desain evaluasi yang memungkinkan perubahan tersebut diuji secara lebih kuat.

SIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan prototipe video “From FOMO to JOMO” berbasis konseling realitas bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Berdasarkan masukan ahli, produk direvisi melalui penambahan adegan konseling sebaya, identitas pembuat pada pembuka, ucapan terima kasih pada penutup, teks untuk menonjolkan poin penting, dan peningkatan kontras tulisan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa produk telah melalui penelaahan awal pada aspek materi, bahasa, dan teknologi pembelajaran. Namun, penelitian ini belum membuktikan bahwa video mampu menurunkan FoMO. Video berpotensi digunakan sebagai media pendukung edukasi bimbingan dan konseling, dengan tindak lanjut berupa uji keterpakaian dan uji efektivitas pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Negeri Gorontalo (UNG), atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama penelitian ini. Para penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Jurusan Bimbingan dan Konseling UNG dan seluruh informan atas waktu, informasi, dan kontribusi berharga mereka dalam penelitian ini. Terakhir, para penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penyelesaian penelitian ini.

PERTIMBANGAN ETIS

-

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Para penulis menyatakan bahwa *ChatGPT* digunakan semata-mata sebagai alat penyuntingan bahasa dan koreksi (*proofreading*) untuk memperbaiki tata bahasa dan pengetikan serta sebagai bahan diskusi. *ChatGPT* tidak digunakan untuk menghasilkan temuan penelitian, menganalisis data, mengembangkan argumen ilmiah, atau membuat keputusan substantif terkait isi naskah. Para penulis tetap bertanggung jawab penuh atas isi, interpretasi, kesimpulan, keakuratan, dan orisinalitas artikel ini.

KONTRIBUSI PENULIS

T.R bertanggung jawab atas konseptualisasi penelitian, dan metodologi. W.H bertanggung jawab atas pengumpulan data, analisis data, dan interpretasi temuan, N.M.A berkontribusi dalam penyusunan draf naskah, tinjauan kritis dan revisi naskah. Ketiga penulis telah meninjau dan menyetujui versi akhir naskah.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan yang terkait dengan penelitian, kepenulisan, atau publikasi artikel ini.

PENDANAAN

Penelitian ini didanai secara pribadi oleh para peneliti dan tidak menerima pendanaan eksternal dari organisasi pemerintah, komersial, nirlaba, maupun organisasi eksternal lainnya.

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. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v6i1.2361>
- Adriansyah, M. A., Saputri, A., Lawolo, A. N., & Arsha, J. S. (2018). Vipassana sebagai upaya preventif bagi penderita fear of missing out (FoMO). *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(1), 50–59. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i1.2393>
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38–47. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Barry, C. T., Smith, E. E., Murphy, M. B., Halter, B. M., & Briggs, J. (2023). JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health. *Telematics and Informatics Reports*, 10, Article 100054. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis intensitas penggunaan media sosial dan social environment terhadap perilaku fear of missing out (FoMO). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11–20. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1352>
- Halimbash, N., Rifayanti, R., & Putri, E. T. (2021). Kebahagiaan dan komunikasi interpersonal terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 381–390. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5979>
- Isnaini, L. A., & Triyono. (2021). Hubungan antara kebutuhan afiliasi dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram. *Anfusina: Journal of Psychology*, 4(1), 43–58. <https://doi.org/10.24042/ajp.v4i1.13210>
- Jannah, S. N. F., & Rosyidiani, T. S. (2022). Gejala fear of missing out dan adiksi media sosial remaja putri di era pandemi COVID-19. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.22146/jpmmmpi.v3i1.73583>
- Khoirunnissa, K., Yusuf, S., & Saripah, I. (2023). Peran konselor menghadapi fenomena fear of missing out (FoMO) pada konseli di era Society 5.0. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 358–364. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4456>
- Kiding, S., & Matulessy, A. (2019). Dari FoMO ke JoMO: Mengatasi rasa takut akan kehilangan (FoMO) dan menumbuhkan resiliensi terhadap ketergantungan dari dunia

Pengembangan Video From FoMO to JoMO Berbasis Konseling Realitas bagi Mahasiswa

- Tiara Ratnasari, Wenny Hulukati, Nurul Maulida Alwi

digital. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 173–182.
<https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7702>

Mumpuni, S. D., Astika, H. K., & Nugroho, R. A. (2023). Konseling kelompok untuk mengurangi fenomena fear of missing out (FoMO) remaja Kota Tegal. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 46–53. <https://doi.org/10.32585/advice.v4i2.2740>

Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). Dampak sindrom FoMO terhadap interaksi sosial pada remaja. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 54–69. <https://doi.org/10.34001/intelegensia.v10i1.3350>

Narti, S., & Yanto. (2022). Kajian dampak perilaku FoMO (fear of missing out) bagi masyarakat di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Sosial dan Sains*, 2(1), 126–134. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v2i1.318>

Nurhasanah, N. (2024). *Perilaku komunikasi interpersonal mahasiswa Pekanbaru penganut gaya hidup JOMO (Joy of Missing Out)* [Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. Repository UIN Sultan Syarif Kasim Riau. <http://repository.uin-suska.ac.id/80405/>

Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi gejala fear of missing out (FoMO) terhadap dampak sosial global 4.0 dan 5.0 melalui subjective well-being dan joy of missing out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1), 103–119. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/article/view/15434>