

Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi *Social Media Addiction* dan Fomo (*Fear Of Missing Out*)

Adira Ismi¹, Siti Nurbayani², Rika Sartika³

^{1,2,3}Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial
Universitas Pendidikan Indonesia

adiraismiwahyuni@upi.edu¹, s.nurbayani@upi.edu², rikasartika@upi.edu³

ABSTRAK

Media sosial dapat membuat penggunaanya dengan mudah mengakses data yang dibutuhkan. Dengan berbagai kemudahan yang ditampilkan oleh media sosial, membuat penggunaanya mengalami ketergantungan terhadap media sosial yang menimbulkan fomo, yaitu timbulnya perasaan cemas apabila tidak mengetahui informasi terbaru di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi perilaku ketergantungan terhadap media sosial dan fomo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Informan dalam penelitian ini adalah Generasi Z berjenis kelamin wanita berstatus mahasiswi yang mengalami ketergantungan terhadap media sosial dan sudah terindikasi fomo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa solusi yang dilakukan untuk mengatasi perilaku addict dan perasaan fomo terdiri dari solusi internal dari diri sendiri untuk membatasi waktu penggunaan sosial media dengan melakukan detox sosial media dan solusi eksternal melalui edukasi dari orang tua mengenai batasan penggunaan media sosial serta edukasi dari berbagai sumber untuk mengatasi kasus ketergantungan terhadap media sosial dan fomo.

Kata Kunci: *Detox sosial media, ketergantungan, fear of missing out*

ABSTRACT

Social media can make users easily access the data they need. With various conveniences displayed by social media, making use of dependence on social media causes anxiety, namely the feeling of not knowing the latest information on social media. This study aims to explain the efforts that can be made to overcome dependence on social media and fomo. This research uses a case study approach. The informants in this study were Generation Z, female students who experienced a lack of social media and were indicated by Fomo. The results showed that the solutions to overcome addicts' behavior and feelings consisted of internal solutions from oneself to limit the time of using social media by detoxifying social media and external solutions through education from parents about the limitations of social media use and education from various sources regarding dependence on social media and fomo.

Keywords: *Social media detox, dependency, fear of missing out*

PENDAHULUAN

Pada dasarnya, media sosial merupakan sebuah situs yang membuat penggunaanya dapat dengan mudah mengakses berbagai data yang dibutuhkan secara *online* (Cahyono, 2016, hlm 142). Adapun berbagai media sosial yang paling banyak digunakan yaitu, *Instagram, TikTok, YouTube, Twitter, WhatsApp* dan lainnya. Umumnya, seluruh media

sosial sudah mempunyai fitur “trending” atau “populer”, dimana pengguna media sosial dapat menemukan hal-hal yang paling disukai dan dikenal oleh banyak orang. Melalui berbagai aplikasi yang ada di media sosial, individu dapat dengan bebas berkomunikasi dengan orang lain di dunia maya. Tidak hanya di dunia maya saja, melainkan pengguna media sosial juga dapat bertemu secara langsung berdasarkan minat yang sama (Kuss & Griffiths, 2011, hlm 3528). Akan tetapi, tidak hanya dengan berbagai kemudahan data dan situs untuk berkomunikasi, media sosial dapat menimbulkan pengaruh negatif yaitu, menimbulkan gejala kecanduan atau *addict* yang tinggi terhadap penggunaannya (Young & Abreu, 2010).

Individu yang mengalami ketergantungan terhadap media sosial, mereka cenderung asik sendiri dalam menggunakan media sosial serta didorong oleh dorongan yang sulit dikendali untuk dapat masuk dan menggunakan media sosial (Hou et al., 2019). Dari gejala kecanduan terhadap media sosial, maka akan menimbulkan perilaku fomo (*Fear Of Missing Out*). Berdasarkan hasil penelitian Fuster, Carbonell, Pontes, & Griffiths, apabila seseorang menggunakan media sosial dan menimbulkan ketergantungan atau sulit lepas menggunakan *gadget*, maka hal tersebut berhubungan dengan fomo (Fuster et al., 2016). Fomo (*Fear Of Missing Out*) didefinisikan sebagai ketakutan seseorang yang meluas apabila mereka tertinggal oleh pengalaman berharga yang orang lain lakukan di media sosial (Przybylski et al., 2013, hlm 1841).

Fomo merupakan suatu kekuatan pendorong di balik penggunaan media sosial, khususnya tingkat fomo tertinggi dialami pada remaja dan dewasa awal (Dossey, 2014, hlm. 1). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Amerika dan Inggris pada tahun 2012, sekitar 65% dari remaja sudah pernah mengalami fomo dan 40% diantaranya mengalami fomo dalam kurun waktu kurang dari 4 bulan ke belakang (JWT Intelligence, 2012, hlm 1).

Individu yang mengalami fomo, disebabkan karena adanya perilaku individu yang menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga menimbulkan gejala kecanduan atau *addict*. Adapun faktor utama yang menyebabkan seseorang ketergantungan terhadap media sosial yaitu, stress dan kesepian. Pada dasarnya, remaja yang kesepian dan stress mereka lebih memilih untuk menghabiskan waktunya dirumah dengan mengakses sosial media. Rata-rata waktu penggunaan mingguan pada remaja yang kesepian cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak sendirian. Mereka cenderung lebih senang berinteraksi secara *online*. Dengan mengakses sosial media terdapat dukungan emosional tersendiri yang membuat mereka tidak larut dalam rasa kesepian berkepanjangan (Morahan-Martin & Schumacher, 2003, hlm. 660).

Dari faktor utama yang didasari oleh individu yang mengalami stress dan kesepian, maka akan menimbulkan dampak bagi dirinya sendiri ataupun orang lain. Dampak yang

ditimbulkan dari *addict* dan *fomo* dapat menyerang fisik, sosial serta psikologis individu. Pada umumnya, individu yang mengalami ketergantungan terhadap media sosial secara berlebihan akan membawa pengaruh yang negatif pada dirinya, seperti masalah kesehatan dan waktu tidur yang terganggu (Andreassen, 2015). Selain dampak fisik yang ditimbulkan, terdapat dampak sosial yang dialami oleh individu yang mengalami *addict* yaitu menjadi anti sosial. Mereka akan sulit untuk berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata, sehingga mereka lebih memilih untuk berinteraksi di dunia maya (Hariadi, 2018, hlm. 37). Jika interaksi sosial yang dialami oleh individu buruk, maka secara tidak langsung akan berpengaruh pada kecanduan internet (Utami & Nurhayati, 2019, hlm. 36).

Addict dapat membuat individu menjadi *fomo*, karena mereka harus terus mengakses media sosial agar terus *ter up to date* dengan zaman. Individu yang mengalami *fomo* dapat membawa dampak psikologis bagi dirinya. Adapun dampak psikologis yang ditimbulkan dari *fomo* yaitu, merasa kesepian, rendah diri, tidak percaya diri, mengalami kecemasan serta perubahan pada *mood* atau suasana hati yang tidak stabil (Bella, S., Raudhoh, S., & Annisa, 2021). Individu akan merasa khawatir, cemas dan tidak percaya terhadap diri sendiri karena disebabkan oleh pencapaian orang lain yang dilihatnya di media sosial (Nafisa et al., 2021, hlm 24). Mereka selalu merasa tidak cukup atas dirinya, sehingga mereka selalu membandingkan dirinya dengan orang lain yang ada di media sosial.

Adapun solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi perilaku *addict* dan *fomo*. Solusi ini dapat dilakukan melalui dua cara, yaitu internal dan eksternal. Solusi internal dapat diselesaikan dari dorongan atau motivasi dari diri sendiri, sedangkan solusi eksternal dapat diselesaikan dari bantuan orang lain disekitarnya seperti keluarga dan juga melalui informasi dari internet ataupun sumber lainnya. Pada umumnya, *fomo* dapat disembuhkan dari sisi internal yaitu membatasi penggunaan *gadget* dan media sosial (Taswiyah, 2022, hlm 112-113). Pembatasan penggunaan sosial media dapat dilakukan dengan cara detox sosial media. Detox sosial media adalah suatu upaya untuk mengurangi dan menyeleksi penggunaan media sosial. Detox sosial media bertujuan agar penggunanya hanya menggunakan aplikasi yang benar-benar dibutuhkan saja (Astuti & Subandiah, 2020, hlm. 2). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lisa Harsono dan Septia Winduwati, bahwa dengan cara detox sosial media dapat membuat individu menjadi menerima kekurangan diri sendiri, fokus mengembangkan diri sendiri serta berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Harsono & Winduwati, 2020, hlm. 87).

Pentingnya detox sosial media agar individu dapat mengontrol dan membatasi penggunaan *gadget* serta sosial media dalam kehidupan sehari-hari (Rahardaya & Kurniawan, 2022, hlm. 108). Hal tersebut bertujuan untuk menghindari perilaku ketergantungan terhadap sosial media serta perasaan cemas yang timbul apabila tidak

menggunakan sosial media atau disebut dengan *fear of missing out*. Dari latar belakang di atas, maka penelitian ini akan dituangkan dalam judul “DETOX SOSIAL MEDIA SEBAGAI UPAYA MENGATASI *SOCIAL MEDIA ADDICTION* DAN FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*)”. Dengan demikian, artikel ini mengkaji upaya yang dapat dilakukan dilakukan untuk mengatasi ketergantungan terhadap media sosial serta perasaan fomo (*fear of missing out*), yang mana tidak hanya pada remaja saja, melainkan pada seluruh pengguna sosial media agar terhindar dari perilaku *addict* atau ketergantungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Studi kasus merupakan bentuk penelitian yang berguna untuk menyelidiki suatu keadaan, peristiwa, ataupun kondisi sosial dengan tujuan untuk memberikan sebuah wawasan yang lebih luas di dalam suatu proses yang menjelaskan bagaimana peristiwa tersebut dapat terjadi (Hodgetts & Stolte, 2003). Adapun informan dalam penelitian ini adalah Generasi Z berjenis kelamin wanita berstatus mahasiswi yang mengalami ketergantungan terhadap media sosial dan sudah terindikasi *fear of missing out*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara dan studi literatur.

Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu dengan mengumpulkan hasil wawancara dan observasi melalui media sosial *Instagram* dan *TikTok* yang kemudian menjadi sebuah data primer untuk dapat dianalisa dan didukung dengan data sekunder yang didapatkan dari buku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Social media addiction atau ketergantungan terhadap media sosial merupakan ketergantungan psikologis terhadap media sosial yang dapat mengganggu aktivitas manusia serta dapat membawa konsekuensi atau pengaruh yang negatif (Moqbel et al., 2013). Individu yang mengalami ketergantungan pada media sosial cenderung selalu merasa asik sendiri dalam menggunakan media sosial serta ia didorong oleh dorongan yang sulit dikendali untuk dapat masuk dan menggunakan media sosial (Hou et al., 2019). Semakin tinggi tingkat ketergantungan seseorang terhadap media sosial, maka akan semakin tinggi pula rasa kecemasan dan kekhawatiran pada seseorang apabila tidak menggunakan media sosial. Hal ini dapat dimaknai dengan istilah fomo (*Fear Of Missing Out*).

Istilah “Fear Of Missing Out” adalah suatu perasaan ketakutan akan kehilangan momen-momen berharga yang ada di media sosial serta tidak dapat menggunakan media sosial secara terus menerus yang memunculkan perilaku ketergantungan akan media sosial antara individu ataupun kelompok (Przybylski et al., 2013). Fomo dapat dianggap sebagai bentuk kecemasan sosial yang muncul dari dalam diri seseorang sebagai bentuk ingin

memelihara hubungan sosial melalui media sosial. Menurut JWT Intelligence (2012) kecemasan sosial adalah sebuah perkembangan dari teknologi ataupun media sosial sebagai penyebab terjadinya fomo (*fear of missing out*) lebih meningkat.

Pada dasarnya, penggunaan sosial media tidak bisa terlepas setiap harinya, dikarenakan seseorang membutuhkan berbagai informasi dari media sosial. Akan tetapi, dengan segala kemudahan informasi yang diberikan oleh sosial media, membuat penggunanya merasa cemas dan khawatir apabila tidak ter *update* dengan informasi baru yang ada di media sosial. Berdasarkan hasil survei tahun 2012 yang dilakukan oleh *MyLife.com*, bahwa 56% individu takut akan kehilangan berita dan meng *update* status yang penting jika mereka sedang berada pada kondisi yang jauh dari jejaring sosial (Hariadi, 2018). Hal tersebut membuat penggunanya menjadi *addict*. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa penggunaan media sosial yang dialami pada generasi milenial cenderung tinggi, rata-rata waktu yang mereka habiskan untuk mengakses media sosial berkisar 5 jam dalam sehari (S. Astuti et al., 2020).

Individu yang mengalami *addict*, akan membawa pengaruh yang negatif bagi dirinya sendiri. Pengaruh tersebut dapat mengarah kepada fisik, kesehatan mental serta lingkungan sosial individu. Individu akan mengalami masalah kesehatan seperti mudah lelah, pusing serta pola tidur yang tidak teratur (Andreassen, 2015). Selain menyerang fisik individu, dampak lain yang ditimbulkan adalah dampak psikologis yang berhubungan dengan kesehatan mental, seperti kurangnya tingkat kepercayaan diri, perubahan pada suasana hati, serta mudah cemas karena tidak terpenuhinya keinginan di media sosial (Young & Abreu, 2010). Selanjutnya, dampak yang ditimbulkan akan berpengaruh pada lingkungan sosial, dimana individu akan menjadi anti sosial karena terlalu fokus pada *gadget*, sehingga dapat menimbulkan interaksi sosial yang buruk. Individu lebih senang berinteraksi di dunia maya karena merasa teman di sosial media lebih menyenangkan untuk diajak berinteraksi dibandingkan di dunia nyata (Wu et al., 2015).

Dari segala dampak yang ditimbulkan, maka terdapat solusi atau upaya pencegahan untuk mengatasi kasus ketergantungan terhadap media sosial dan fomo. Solusi ini dapat dilakukan melalui dua cara, yaitu solusi internal dan eksternal. Solusi internal dapat diselesaikan dari dorongan atau motivasi dari diri sendiri, sedangkan solusi eksternal dapat diselesaikan dari bantuan orang lain disekitarnya seperti keluarga dan juga dapat melalui informasi dari internet ataupun sumber lainnya. Adapun solusi internal yang menjadi solusi utama untuk mencegah perilaku ketergantungan terhadap media sosial, yaitu dilakukan dari dorongan diri sendiri dengan cara membatasi penggunaan sosial media dan melakukan kegiatan yang positif. Solusi ini dapat dimaknai sebagai detox sosial media. Detox sosial media mengacu pada periode waktu, yang mana pengguna sosial media harus menahan diri untuk tidak menggunakan *gadget* dan *platform* media sosial (S. W. Astuti & Subandiah,

2020, hlm 342). Detox sosial media penting untuk dilakukan, khususnya pada kalangan muda yaitu generasi Z. Dengan melakukan detox sosial media, membawa manfaat bagi individu untuk dapat mengontrol diri dan membatasi waktu penggunaan *gadget* serta media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Pentingnya detox sosial media agar individu dapat mengontrol dan membatasi penggunaan *gadget* serta sosial media dalam kehidupan sehari-hari (Rahardaya & Kurniawan, 2022, hlm 108).

Adapun salah satu metode detox sosial media yang dapat dilakukan, yaitu dengan cara menonaktifkan pemberitahuan ponsel untuk mengurangi tingkat ketergantungan pada *gadget* dan sosial media (S. W. Astuti & Subandiah, 2020, hlm. 345). Dari temuan penelitian, dua dari lima informan mengungkapkan bahwa, solusi untuk mengatasi tingkat kecanduan pada media sosial yaitu melalui detox sosial media, seperti menonaktifkan pemberitahuan pada *gadget* serta menonaktifkan beberapa sosial media seperti menghapus beberapa aplikasi media sosial. Hal tersebut dapat membuat individu menjadi lebih tenang dan mengurangi rasa kecemasannya apabila melihat postingan orang lain yang lebih menarik dari dirinya di media sosial.

Manfaat yang ditimbulkan dari detox sosial media adalah mengurangi stress dan memfokuskan diri pada interaksi sosial di dunia nyata (S. W. Astuti & Subandiah, 2020, hlm. 344). Pada umumnya, apabila individu dapat mengurangi tingkat penggunaan pada media sosial, hal tersebut dapat membawa individu menjadi lebih memfokuskan dirinya seperti menjadi produktif dengan melakukan segala aktivitas yang positif. Dengan melakukan detox sosial media, maka akan membawa pengaruh yang positif dalam kehidupan sehari-hari, yaitu meningkatnya produktivitas serta dapat meningkatkan kemampuan diri (Basu, 2019).

Selanjutnya, terdapat upaya yang dilakukan oleh salah satu informan untuk mengatasi rasa ketergantungannya terhadap media sosial yaitu dengan cara tidak membuka akun sosial media orang-orang yang mengomentari hal negatif di sosial media miliknya. Hal tersebut dapat dikatakan sebagai sosial media detox, karena membatasi beberapa akun sosial media milik orang lain agar tidak dilihat. Tujuan dari sosial media detox yang dilakukan oleh salah satu informan yaitu untuk menjaga kesehatan mental agar tidak terpengaruh oleh hal-hal negatif yang ada di media sosial dan terhindar dari berbagai *toxic* sosial media. Dengan kata lain, detox sosial media dimaknai sebagai 'istirahat' atau 'puasa dari media sosial yang dipandang sebagai sebuah perantara untuk meningkatkan kehadiran diri saat ini (Glomb et al., 2011).

Dengan membatasi penggunaan sosial media, membawa manfaat bagi individu untuk mengurangi kecemasan serta menjadi sebuah pembelajaran hidup agar terfokus pada diri sendiri dan lingkungan terdekat (Taswiyah, 2022, hlm 113). Dari pembatasan penggunaan sosial media melalui detox sosial media dapat menjadi suatu upaya bagi

individu untuk mengatasi tingkat keretgantungan terhadap media sosial serta mengurangi perilaku fomo (*fear of missing out*). Pada dasarnya, detox sosial media dapat dilakukan secara perlahan dan tidak perlu tergesa-gesa, agar hasil yang ditimbulkan untuk mengurangi tingkat *addict* dan fomo dapat berlanjutan efektif (Rahardaya & Kurniawan, 2022, hlm. 113).

Selanjutnya, terdapat solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi perilaku ketergantungan terhadap media sosial yaitu, solusi eksternal. Solusi ini dilakukan dengan bantuan dan motivasi dari orang lain seperti keluarga ataupun melalui edukasi dari internet. Solusi untuk mengatasi ketergantungan terhadap media sosial harus dimulai dari keluarga (Kurniawati, 2018, hlm. 20). Pada dasarnya, keluarga merupakan lembaga pertama dalam bersosialisasi, yang mana peran keluarga khususnya orang tua sangatlah penting untuk melihat dan memantau perkembangan anak dalam menggunakan media sosial agar terhindar dari hal-hal negatif.

Berdasarkan hasil temuan penelitian, dua dari lima informan mengungkapkan, bahwa mereka selalu mendapatkan teguran dari kedua orang tuanya karena sering menghabiskan waktunya dengan *gadget* dan mengakses sosial media sampai lupa waktu. Hal tersebut menjadi peran tersendiri bagi orang tua mereka untuk menegur dan mengingatkan apa saja bahaya dari penggunaan media sosial. Dengan adanya komunikasi berupa teguran, maka akan terbentuklah sikap anak yang mana sikap anak akan terbentuk dari apa yang orang tuanya terapkan, sebaliknya orang tua akan membentuk sikap yang akan dicontohkan kepada anaknya (Tangkudung, 2014, hlm. 3). Artinya, peran keluarga sangatlah penting terutama orang tua dengan cara membantu untuk mengingatkan dan menghentikan perilaku anak yang sudah ketergantungan dalam menggunakan media sosial. Orang tua harus memberitahukan tentang apa saja bahaya yang dihadapi dalam penggunaan media sosial secara berlebihan (Kurniawati, 2018, hlm.20). Adapun dua dari informan lainnya yang juga mengungkapkan, bahwa mereka selalu mendapatkan peringatan dari orang tuanya akan penggunaan media sosial. Artinya, media sosial sudah menjadi kebutuhan utama bagi generasi Z untuk terus digunakan. Orang tua memiliki peran bagi anaknya dengan cara mendampingi dan mengikuti perkembangan kehidupan anak dalam penggunaan media sosial. Hal ini dilakukan agar anak tidak terpengaruh oleh hal-hal negatif yang ada di media sosial serta menghindari hilangnya produktivitas pada anak.

Selain peringatan dan bimbingan dari orang tua, solusi eksternal untuk mengatasi ketergantungan terhadap media sosial dapat dibantu melalui edukasi dari berbagai sumber yang diberikan seperti internet, media sosial, berita, ataupun televisi. Berdasarkan hasil temuan penelitian, dua dari lima informan mencari edukasi dari media sosial *TikTok*, *YouTube* ataupun internet. Dengan edukasi dari berbagai sumber seperti internet dan lainnya, dapat membawa manfaat bagi individu yang sudah *addict* terhadap media sosial. Individu akan mendapatkan berbagai macam tips atau informasi untuk mengurangi rasa

ketergantungannya terhadap media sosial. Tidak hanya dengan bantuan dari orang lain, melainkan dengan edukasi dari berbagai sumber dapat mengurangi perilaku ketergantungan terhadap media sosial.

PENUTUP

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ketergantungan terhadap media sosial dan fomo (*fear of missing out*) disebabkan karena adanya perilaku individu untuk terus mengakses media sosial demi memenuhi keinginannya agar tetap ter *up to date* dengan zaman. *Addict* dan fomo membawa dampak yang berpengaruh pada fisik, sosial serta psikologis individu. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengatasi perilaku ketergantungan terhadap media sosial serta perasaan fomo (*fear of missing out*). Pentingnya upaya untuk mengatasi perilaku ketergantungan terhadap media sosial dan fomo dapat dilakukan dengan cara motivasi diri sendiri, bimbingan dari orang tua serta edukasi dari berbagai sumber di internet. Dari data yang didapatkan, upaya yang dilakukan oleh individu yang sudah *addict* dan terindikasi fomo yaitu dengan cara membatasi penggunaan sosial media yang dimaknai dengan detox sosial media. Detox sosial media yang dilakukan seperti menonaktifkan pemberitahuan pada *gadget* serta menghapus beberapa aplikasi dan platform media sosial agar terhindar dari pengaruh-pengaruh negatif yang ada pada media sosial. Adapun detox sosial media adalah upaya untuk mengurangi dan menyeleksi penggunaan media sosial yang dapat membawa manfaat bagi diri individu agar lebih produktif dan memfokuskan diri pada kegiatan yang positif. Selanjutnya, terdapat upaya yang dapat dilakukan yaitu adalah peringatan dan edukasi dari orang tua. Perlunya komunikasi antara orang tua dan anak dengan cara mengedukasi apa saja bahaya dari media sosial dan batasan penggunaan sosial media. Selain itu edukasi atau tips dari berbagai sumber seperti internet, berita maupun televisi dapat mengurangi perilaku ketergantungan terhadap media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Astuti, S., Bajari, A., Rachmiatie, A., & Venus, A. (2020). *Correlation between Interpersonal Communication Motive and Interpersonal Communication Gratification with Psychological Well Being of Media Digital user in Indonesian Millennial Generation*. 1–7. <https://doi.org/10.4108/eai.26-11-2019.2295165>
- Astuti, S. W., & Subandiah, D. S. (2020). Detox Media Digital (Sikap Milenial Terhadap Detox Media Digital). *Promedia (Public Relation Dan Media Komunikasi)*, 6(2), 335–

364. <https://doi.org/10.52447/promedia.v6i2.4071>
- Basu, R. (2019). Impact of Digital Detox on Individual. *International Journal of Research and Analytical Review*, 6(2), 4–8.
- Cahyono, A. S. (2016). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL MASYARAKAT DI INDONESIA. *Unita*, 9 No 1. <https://journal.unita.ac.id/index.php/publiciana/article/view/79>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Fuster, H., Carbonell, X., Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2016). Spanish validation of the Internet Gaming Disorder-20 (IGD-20) Test. *Computers in Human Behavior*, 56, 215–224. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.050>
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. In *Research in Personnel and Human Resources Management* (Vol. 30, Issue February). Emerald Group Publishing Ltd. [https://doi.org/10.1108/S0742-7301\(2011\)0000030005](https://doi.org/10.1108/S0742-7301(2011)0000030005)
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208.
- Harsono, L., & Winduwati, S. (2020). Lisa Harsono, Septia Winduwati: Detox Instagram Pada Self-Esteem. *Jurnal Koneksi*, 4(1), 83–89.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology*, 13(1). <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Kurniawati, D. (2018). Dampak Ketergantungan Remaja terhadap Media Sosial dan Upaya Mengantisipasi. *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication Study*, 3(1), 12. <https://doi.org/10.31289/simbollika.v3i1.1247>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). *Online Social Networking and Addiction — A Review of the Psychological Literature*. 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Moqbel, M., Nevo, S., & Kock, N. (2013). Organizational members' use of social networking sites and job performance: An exploratory study. *Information Technology & People*, 26(3), 240–264. <https://doi.org/10.1108/ITP-10-2012-0110>
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)

- Nafisa, S., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Riau, U. I. (2021). *Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau.*
- 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>
- Rahardaya, A. K., & Kurniawan, F. (2022). Mengontrol Kebebasan Perilaku Menggunakan Teknologi Digital dengan Digital Detox. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 6(1), 106–115. <https://doi.org/10.51544/jlmk.v6i1.2440>
- Tangkudung. (2014). *PERANAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MENCEGAH KENAKALAN REMAJA DI KELURAHAN MALALAYANG I KECAMATAN MALALAYANG. Vol 3. No.* <https://media.neliti.com/media/publications/92559-ID-peranan-komunikasi-keluarga-dalam-menceg.pdf>
- Taswiyah. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FoMo) Terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well Being dan Joy Of Missing Out (JoMo). 8(1), 103-119.
- Utami, T. W., & Nurhayati, F. (2019). Kecanduan Internet Berhubungan Dengan Interaksi Sosial Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 33. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.33-38>
- Wu, C. Y., Lee, M. B., Liao, S. C., & Chang, L. R. (2015). Risk factors of internet addiction among internet users: An online questionnaire survey. *PLoS ONE*, 10(10), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137506>
- Young, K. S., & Abreu, C. N. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment.* New Jersey : John Wiley & Sons, Inc.