



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 6936-6945

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Dampak Cara Penggunaan Instagram Terhadap *Fear Of Missing Out (Fomo)*

Raissa Ghina Putrianda

Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: [raissa.705190263@stu.untar.ac.id](mailto:raissa.705190263@stu.untar.ac.id)

### Abstrak

Penggunaan media sosial sudah menjadi salah satu kegiatan sehari-hari dalam hidup manusia diikuti dengan perkembangan zaman bahkan menjadi tuntutan seorang individu untuk menggunakannya. Lekatnya penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor fenomena yang banyak dialami oleh penggunanya yaitu *Fear of Missing Out (FoMO)*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mencari tau lebih lanjut mengenai cara penggunaan media sosial seperti apa yang lebih berdampak terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan cara pengumpulan data melalui kuesioner. Kelompok usia partisipan pada penelitian ini adalah 18-24 tahun dengan jumlah total 394 partisipan. Hasil menyatakan Penggunaan media sosial secara aktif di Instagram memiliki dampak signifikan sebesar 4.3% terhadap FoMO, sedangkan penggunaan media sosial di Instagram tidak memiliki dampak signifikan terhadap FoMO semua makalah yang diterima dikompilasi menjadi satu jurnal. Namun, *header* di halaman genap mohon disesuaikan/diganti dengan judul *manuscript* dan dicantumkan nama seluruh penulis.

Kata Kunci: *Cara Penggunaan Media Sosial; Aktif; Pasif; Instagram; Fear of Missing Out (FoMO)*.

## Abstract

The use of social media has become one of the daily activities in human life, followed by the times, and it has even become a demand for an individual to use it. The attachment to the use of social media is one of the phenomena that many users experience, namely Fear of Missing Out (FoMO). Therefore, this study aims to find out more about how the use of social media has more influence on Fear of Missing Out (FoMO). This research uses quantitative methods by collecting data through questionnaires. The age group of participants in this study was 18-24 years with a total of 394 participants. The results stated that the active use of social media on Instagram had a significant effect of 4.3% on FoMO, while the use of social media on Instagram did not have a significant effect on FoMO.

Keywords: *Social Media Usage; Active; Passive; Instagram; Fear of Missing Out (FoMO)*

## PENDAHULUAN

Dalam sepuluh tahun terakhir media sosial sudah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari (Wong et al., 2019) dengan kegunaannya yang paling efektif untuk berkomunikasi dan bertukar informasi. Media sosial merupakan sebuah teknologi yang berbentuk web dan aplikasi dengan kegunaan utamanya yaitu memfasilitasi penggunanya melakukan interaksi sosial seperti berkenalan dengan orang asing secara virtual dan daring, mengetahui informasi terbaru secara *real-time*, dan menjadi media untuk penggunanya mengekspresikan diri dalam memberikan opini, bertukar pandangan satu sama lain, membagikan konten (Nguyen et al., 2016) bahkan bagi para remaja media sosial dapat menjadi ruang bagi mereka untuk mencari jati diri, dan sebagai salah satu cara mempertahankan hubungan pertemanan (Longobardi et al., 2020). Manusia sebagai makhluk sosial tentunya perlu bersosialisasi ataupun terkoneksi dengan individu lainnya. Pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi sebuah solusi bagi manusia, misalnya seseorang yang kebutuhan sosialnya tidak terpenuhi akan menggunakan media sosial yang dapat memenuhi kebutuhan sosialnya (Akbari et al., 2021). Media sosial merupakan sebuah *platform* untuk memudahkan para individu terkoneksi tanpa batasan waktu dan jarak secara virtual dengan individu maupun dengan sebuah organisasi. Terdapat beragam aktivitas yang sekarang dapat dilakukan melalui media sosial. Tidak hanya bertukar informasi dalam bentuk teks namun pada media sosial juga dapat bertukar informasi dalam bentuk foto, video, maupun suara (Ahmed et al., 2019).

Berdasarkan data Pew Research Center kelompok usia dewasa muda (18-24 tahun) menggunakan media sosial dengan tingkat yang tinggi. Hasil data terbaru menunjukkan bahwa rata-rata pengaksesan internet seluler melalui *smartphone* pada 2021 adalah 155 menit, dimana telah terjadi peningkatan sebanyak 123 menit sejak 10 tahun terakhir (Statista, 2022).

Terhitung per Juli 2022 berdasarkan analisa Kepios dalam Datareportal (2022) media sosial memiliki 4.7 milyar pengguna di seluruh dunia dan Instagram menjadi *platform* media sosial dengan pengguna terbanyak ke empat. Dalam dua dekade terakhir ini *platform* media sosial banyak bermunculan dan kian bertambah, dan kebanyakan dirancang personal untuk setiap individu. Twitter, YouTube, Whatsapp, dan Instagram merupakan *platform* media sosial dengan pengguna aktif terbanyak (Walsh, 2022), namun dari ke-empat *platform* media sosial ini memiliki tujuan penggunaan dan fitur yang berbeda-beda.

Instagram merupakan *platform* media sosial yang diluncurkan pada tahun 2010 yang ditemukan oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger dengan kegunaan utama bagi penggunanya adalah berbagi foto dan video yang dapat dibagikan kepada pengikutnya. Menurut Verduyn et al., (2015) penggunaan media sosial dapat dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu aktif dan pasif, dimana aktif didefinisikan dengan menggunakan fitur Instagram seperti mengunggah foto maupun video di *feeds, story, reels* serta adanya interaksi pengguna media sosial dengan pengguna lainnya mencakup memberikan komentar, mengirim pesan melalui *direct message* dan menyukai unggahan, sedangkan pasif merupakan sekadar penonton dan tidak banyak melakukan interaksi pada media sosial Instagram.

Dengan meningkatnya penggunaan media sosial terutama pada dewasa muda banyak riset yang memberikan perhatian lebih mengenai kesehatan mental. Selain memiliki dampak positif, media sosial juga memiliki dampak negatif. Menurut Royal Society for Public Health (2017) media sosial memiliki beberapa dampak negatif yang berpotensi terhadap kesehatan yaitu depresi, gangguan tidur, kekhawatiran *body image, cyberbullying*, dan juga *Fear of Missing Out (FoMO)*. Dewasa ini terdapat studi mengenai fenomena yang terjadi dan melibatkan antara pertukaran informasi melalui media sosial dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dilakukan oleh Roberts dan David (2020). FoMO merupakan rasa takut yang dialami oleh individu akan kehilangan atau tidak menghadiri suatu momen yang menyenangkan, didorong dengan adanya media sosial, dimana individu dapat menyaksikan kegiatan individu lain secara *real-time* hal tersebut dapat disimpulkan semakin tinggi penggunaan seorang individu menggunakan media sosial semakin besar kemungkinannya untuk mengalami FoMO (Przybylski et al., 2013) dan FoMO di kalangan pengguna media sosial sangat terlihat jelas (Citko & Owsieniuk, 2020). Terdapat celah pada hasil penelitian Roberts dan David (2020) diantaranya yaitu mengenai bagaimana cara penggunaan media sosial secara aktif dan pasif.

Melalui media sosial yang sudah sangat melekat dengan kehidupan sehari-hari membuat individu dengan mudahnya melihat keseharian individu lainnya dan memicu rasa tertinggal atau bahkan kehilangan suatu momen berharga dan hal tersebut dikenal sebagai

FoMO. Ditemukan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Roberts dan David (2020) bahwa semakin tinggi FoMO semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, namun tidak dengan koneksi sosial, tingkat FoMO berkaitan dengan dampak media sosial kehidupan sehari-hari dan produktivitas kerja (Rozgonjuk, 2020). Menurut hasil studi eksplorasi yang telah dilakukan oleh Hayran et al. (2020) terhadap 936 partisipan, sebanyak 58% diantaranya mengalami FoMO secara umum dan 81% diantaranya mengalami setidaknya satu kali, dapat disimpulkan FoMO adalah hal yang sering dijumpai dan banyak dialami. Studi sebelumnya tidak melaporkan cara penggunaan media sosial pada partisipan, maka perlu diteliti lebih lanjut mengenai cara penggunaan media sosial Instagram seperti apa yang berpengaruh positif ataupun negatif terhadap FoMO. Sehingga dapat mengetahui penelitian yang lebih terperinci dari sebelumnya. Dari data, fenomena dan penelitian terdahulu maka peneliti tertarik meneliti "Dampak Cara Penggunaan Instagram Terhadap *Fear of Missing Out*". Dengan subjek penelitian usia subjek 18-24 tahun dengan alasan kelompok usia tersebut merupakan pengguna Instagram terbanyak di Indonesia (NapoleonCat, 2022).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan terbaru dan lebih terperinci di bidang psikologi mengenai pengaruh cara penggunaan media sosial Instagram terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)*, serta berguna dan bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi penulis, instansi, maupun masyarakat yang kemudian mengungkap cara penggunaan sosial media Instagram seperti apa yang akan berpengaruh terhadap FoMO.

Terdapat Dampak Cara Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Fear of Missing Out (*FoMO*).

*Fear of Missing Out* adalah rasa ketakutan atas ketidakhadiran seseorang dalam suatu momen atau pengalaman yang menyenangkan atau berharga, dan intensi untuk ingin terus terhubung dengan orang-orang di jejaring sosialnya (Elhai, Yang, & Montag, 2020) (Przybylski et al., 2013) tentang apa yang mereka lakukan terutama yang disebabkan oleh hal-hal yang dilihat melalui media sosial (Cambridge Dictionary, 2022) hal tersebut membuat seseorang lebih mudah menyadari pengalaman yang terlewatkan (Worthman, 2011). Sedangkan FoMO menurut Munawaroh et al., (2019) merupakan rasa cemas yang timbul akibat merasa tertinggal mendapatkan informasi. Dapat disimpulkan FoMO merupakan hal yang dialami oleh individu yang disebabkan melihat kegiatan atau aktivitas individu atau kelompok lain melalui media sosial dan menyebabkan rasa cemas ketertinggalan atas informasi serta kehilangan sebuah momen yang tidak dihadiri oleh individu tersebut. cara penggunaan media sosial tersebut. Secara garis besar penggunaan media sosial dapat dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu aktif dan pasif (Verduyn et al. 2015). Penggunaan media sosial secara aktif

adanya pertukaran interaksi secara langsung oleh pengguna dengan pengguna media sosial lainnya, hal tersebut meliputi aktivitas mengunggah status, berkomentar, menyukai, mengirim pesan melalui *chat* pribadi atau membagikan konten berupa foto, video, audio pada situs jejaring sosial (Escobar et al., 2018) (Verduyn, 2017) atau dalam aplikasi Instagram mengunggah foto ataupun video di *feeds*, *story*, dan *reels*. Pengguna media sosial secara pasif cenderung tidak melakukan keterlibatan atau berinteraksi sesedikit mungkin dengan pengguna media sosial lainnya (Escobar et al., 2018) dan mengacu pada mengamati kehidupan orang lain, biasanya aktivitas yang dilakukan seperti *scrolling timeline* pada media sosial untuk melihat aktivitas maupun informasi pengguna lain atau biasa disebut "pengonsumsi konten" (Krasnova et al., 2013) (Verduyn, 2017). Penelitian sebelumnya mengindikasikan FoMO memiliki hubungan yang positif terhadap peningkatan intensitas penggunaan media sosial namun belum diketahui pengguna dengan cara penggunaan media sosial seperti apa yang lebih besar kemungkinannya untuk mengalami FoMO ataupun sebaliknya terkhusus pada media sosial Instagram. Cara penggunaan media sosial sendiri dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu secara aktif dan pasif. Penggunaan secara aktif di media sosial Instagram adalah pengguna yang banyak melakukan interaksi secara tak terarah maupun secara langsung dengan pengguna media sosial Instagram lainnya yang secara tidak langsung terjadinya koneksi dan interaksi sosial secara terus menerus sehingga menjadi aktif di media sosial dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi rasa ketertinggalan. Sedangkan penggunaan pasif pada media sosial Instagram adalah memantau, melihat, dan menonton konten dari pengguna Instagram lainnya.

H<sub>1</sub>: cara penggunaan aktif atau pasif di media sosial Instagram berdampak terhadap *fear of missing out*

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional, digunakan untuk meneliti populasi tertentu menggunakan instrumen penelitian untuk melakukan pengumpulan data untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan sejak awal, menggunakan teknik convenience sampling, dilakukan secara daring menggunakan kuesioner survei melalui aplikasi Google Form dan media sosial untuk membantu menyebarkan kuesioner. Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS 20.

## Partisipan

Partisipan pada penelitian ini berjumlah 364 orang dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 58 orang dan perempuan berjumlah 366 orang. Usia partisipan pada penelitian ini berusia 18-24 tahun dengan usia 18 tahun sebanyak 55 orang, 19 tahun sebanyak 52 orang, 20 tahun sebanyak 78 orang, 21 tahun sebanyak 131 orang, 22 tahun sebanyak 40 orang, 23 tahun sebanyak 19 orang, dan 24 tahun sebanyak 19 orang. Partisipan pada penelitian ini mayoritas berdomisili di wilayah Jabodetabek.

## Pengukuran (Panduan Wawancara/Observasi)

Skala pengukuran untuk variabel FoMO yang digunakan adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013) yang ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia dan terdiri dari 10 item, seperti "Saya takut orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya.", "Saya takut teman saya memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya.", "Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya." Kemudian setiap item pernyataan akan dijawab dengan menggunakan skala likert 1 – 5 yang memiliki arti (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Netral, (4) Setuju, (5) Sangat Setuju.

Skala pengukuran aktif yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan Thorisdottir et al. (2019) dan Pagani & Mirabello (2011) dan yang telah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia dan diadaptasi. Salah satu butir item yang dikategorikan penggunaan aktif "Seberapa sering Anda mengirimkan pesan pribadi (DM), gambar, video, atau komentar di media sosial?".

Skala pengukuran pasif yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan Thorisdottir et al. (2019) dan Pagani & Mirabello (2011) dan yang telah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia dan diadaptasi. Salah satu butir item yang dikategorikan penggunaan pasif "Saya menonton video dari pengguna lain."

## Prosedur

Penelitian dimulai pada Agustus 2022, mencari alat ukur penelitian yang sesuai dengan variabel. Kedua alat ukur tersebut menggunakan bahasa asing, sehingga perlu diadaptasi dan ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia. Setelah ditranslasi, dan diadaptasi. Permohonan dilakukan dengan mengirimkan surat permohonan uji translasi Alat ukur FoMO berjumlah 10 butir dan alat ukur cara penggunaan media sosial Instagram secara aktif dan pasif berjumlah 14 butir. Peneliti melakukan uji reliabilitas terhadap variabel, dan tidak ada butir yang dikeluarkan atau semua butir dinyatakan reliabel. Alat ukur cara penggunaan media sosial Instagram secara aktif didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.857. Pada alat ukur cara penggunaan media sosial

Instagram secara pasif didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.730. Alat ukur FoMO didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.809.

Formulir kuesioner dibagikan melalui media sosial seperti Instagram, Whatsapp, Line, dan lain-lain. Kemudian partisipan dapat mengakses kuesioner tersebut yang diawali dengan *inform consent* yang berisi tujuan penelitian untuk memastikan bahwa mereka adalah kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Kemudian diikuti dengan data demografis untuk mengetahui usia, jenis kelamin, dan nomor telepon.

Setelah itu responden yang bersedia dapat melanjutkan mengisi pertanyaan mengenai skala *Fear of Missing Out (FoMO)* yang berisi 10 butir dengan pilihan jawab skala likert 1-5 dan dilanjutkan alat ukur cara penggunaan media sosial Instagram secara aktif sebanyak 9 butir dan pasif sebanyak 5, pada bagian ini pilihan jawaban dengan tujuh pilihan skala likert. Setelah mengumpulkan data responden, awalnya terdapat 396 responden. Namun setelah dilakukan pengecekan mengenai kevalidan seperti pemenuhan syarat responden terdapat 2 data yang perlu dikeluarkan. Sehingga total akhir data yang berhasil dikumpulkan adalah 394 responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Normalitas Residual

Uji normalitas residual dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui apakah data pada penelitian ini terdistribusi normal atau tidak. Data yang baik adalah data yang terdistribusi secara normal. Maka dari itu peneliti melakukan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas data dapat dikatakan normal apabila memperoleh nilai *Asymp Sig.* > 0.05. Hasil olah data yang didapatkan, nilai *Asymp Sig.* 0.824 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Residual Data

Variabel	Asymp Sig.
Cara Penggunaan Media Sosial Instagram dan FoMO	0.824

### Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis peneliti melakukan uji regresi linear. Cara penggunaan media sosial aktif dan pasif menjelaskan memiliki perubahan sebesar 4.3% terhadap FoMO, 95.7% adalah faktor lain.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Cara Penggunaan Media Sosial Terhadap *FoMO*

Regresi	Nilai R Square
Cara Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap FoMO	0.043

Penelitian ini ditujukan untuk memperluas dan memperdalam penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya yaitu untuk mengetahui pengaruh cara penggunaan media sosial seperti apa yang memengaruhi FoMO. Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh cara penggunaan media sosial terhadap FoMO. Cara penggunaan media sosial secara aktif memiliki pengaruh terhadap FoMO sedangkan cara penggunaan media sosial secara pasif tidak memiliki pengaruh terhadap FoMO.

Hasil penelitian penggunaan secara aktif di media sosial berpengaruh terhadap FoMO sejalan dengan penelitian sebelumnya (Öztürk et al., 2022) bahwa penggunaan media sosial secara aktif seperti mengunggah foto atau video, dan berinteraksi dengan pengguna lainnya lebih berpengaruh secara positif dengan FoMO dibandingkan cara penggunaan media sosial Instagram secara pasif. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana cara penggunaan pasif di media sosial berpengaruh terhadap FoMO (Pasaribu et al., 2022), perbedaan tersebut dapat terjadi salah satu faktornya adalah perbedaan platform media sosial yang digunakan yaitu Twitter yang berbeda dengan Instagram yang berbasis media sosial berbagi gambar dan video, sedangkan Twitter berbasis tulisan. Hasil penelitian ini juga berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya, dimana penggunaan media sosial secara pasif di Instagram memiliki pengaruh terhadap FoMO (Dewi & Sari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, terdapat banyak kekurangan yang dapat disempurnakan oleh peneliti berikutnya. Peneliti dapat menyarankan untuk peneliti selanjutnya untuk memperluas sampel dengan pengguna *platform* media sosial lain berdasarkan data demografis media sosial yang digunakan oleh kelompok umur tertentu. peneliti menyarankan kepada masyarakat lebih baik mengurangi penggunaan media sosial, dengan cara mengganti aktivitas penggunaan media sosial. Adapun cara yang dapat dilakukan seperti membatasi waktu penggunaan media sosial atau melakukan istirahat dari media sosial hal ini dapat menjauhkan dari hal-hal yang dapat menimbulkan perasaan ketertinggalan atau FoMO, kemudian lebih banyak menjalin hubungan dengan orang lain di dunia nyata, membuat rencana sendiri, dibandingkan hanya berinteraksi dengan orang seara daring, hal ini dapat mempengaruhi pola pikir menjadi lebih positif, dan mengalihkan fokus pada apa yang terjadi di media sosial. Dengan demikian dapat mengurangi individu dalam mengalami FoMO.

## SIMPULAN

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif pada cara penggunaan media sosial khususnya pada Instagram terhadap Fear of Missing Out (FoMO) sebesar 4.3% dan cara penggunaan media sosial Instagram secara aktif terhadap FoMO signifikan. Maka dapat disimpulkan semakin tinggi cara pemakaian penggunaan media sosial Instagram secara aktif maka semakin tinggi FoMO.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, Y. A., Ahmad, M. N., Ahmad, N., & Zakaria, N. H. (2019). Social Media for Knowledge-Sharing: A Systematic Literature Review. *Telematics and Informatics*, *37*, 72–112.
- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of Missing Out (FoMO) and Internet Use: A Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, *10*(4), 879–900.
- Cambridge Dictionary. (2022). FOMO. Retrieved July 23, 2022, from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fomo>
- 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.
- Escobar-Viera, C. G., Shensa, A., Bowman, N. D., Sidani, J. E., Knight, J., James, A. E., & Primack, B. A. (2018). Passive and Active Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *21*(7), 437–443.
- Hayran, C., Anik, L., & Gürhan-Canli, Z. (2020). A Threat to Loyalty: Fear of Missing Out (FOMO) Leads to Reluctance to Repeat Current Experiences. *PLoS One*, *15*(4), e0232318.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). *Envy on Facebook: A Hidden Threat To Users' Life Satisfaction?*
- NapoleonCat. (2022). Instagram users in Indonesia - August 2022. Retrieved September 29, 2022, from <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2022/08/>
- Nguyen, D. A., Tan, S., Ramanathan, R., & Yan, X. (2016). Analyzing Information Sharing Strategies of Users in Online Social Networks. *2016 IEEE/ACM International Conference on Advances in Social Networks Analysis and Mining*, 247–254.
- Pew Research Center. (2022). Social Media Fact Sheet. Retrieved September 8, 2022, from <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/>
- 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.

- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction, 36*(4), 386–392.
- Royal Society for Public Health. (2017). Status of Mind: Social Media and Young People's Mental Health. Retrieved March 15, 2023, from <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and Social Media's Impact on Daily-life and Productivity at Work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors, 110*, 106487.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences, 171*.
- Statista. (2022). Daily Time Spent With The Internet Per Capita Worldwide From 2011 to 2021, by Device (in minutes).
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 22*(8), 535–542.
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-being: Experimental and Longitudinal Evidence. *Journal of Experimental Psychology: General, 144*(2), 480.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-being? *A Critical Review. Social Issues and Policy Review, 11*(1), 274–302.
- Walsh, S. (2022). The Top 10 Social Media Sites & Platforms 2022. Retrieved November 22, 2022, from Search Engine Journal website: <https://www.searchenginejournal.com/social-media/biggest-social-media-sites/#close>
- Wong, X. L., Liu, R. C., & Sebaratnam, D. F. (2019). Evolving Role of Instagram in Medicine. *Internal Medicine Journal, 49*(10), 1329–1332.