

Program Edukasi *Hadir Seutuhnya* : Mengatasi *Distorsi Kognitif* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) Remaja Melalui Integrasi *Mindfulness* dan *Tafakur*

**Hizratul Musalma¹, Dedek Indriani², M Wahyu Alhabib³, Nabila Annisa⁴,
Syafiyatul Ahzan Azmi⁵**

*^{1,2,3,4,5} Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam
Negeri Langsa, Indonesia*

Received : 7 Juli 2026, Revised : 19 Juli 2026, Published : 3 Agustus 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: M Wahyu Alhabib

E-mail: gabib1916@gmail.com

Abstrak

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) dan distorsi kognitif semakin meningkat di kalangan remaja akibat intensifnya penggunaan media sosial sehingga berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengimplementasikan Program Edukasi "Hadir Seutuhnya" pada 28 remaja SMA yang terdiri atas 10 laki-laki dan 18 perempuan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman mengenai FOMO dan distorsi kognitif serta mengevaluasi peran mindfulness dan tafakur sebagai strategi pengelolaannya. Kegiatan dilaksanakan melalui identifikasi kondisi awal, penyampaian materi, diskusi interaktif, praktik refleksi diri, dan evaluasi kelompok. Mindfulness diterapkan untuk melatih kesadaran penuh pada momen kini secara nonjudgmental, sedangkan tafakur berperan sebagai sarana restrukturisasi kognitif berbasis spiritualitas Islam.

Kata kunci - Distorsi Kognitif, Fear of Missing Out (FOMO), Mindfulness-Tafakur

Abstract

Fear of Missing Out (FOMO) and cognitive distortion are increasingly prevalent among adolescents due to intensive social media use, negatively affecting learning concentration, emotional regulation, and psychological well-being. This community service program implemented the "Fully Present" Education Program involving 28 high school students (10 males and 18 females) to improve their understanding of FOMO and cognitive distortion while evaluating the role of mindfulness and tafakur as coping strategies. The program consisted of an initial assessment, educational sessions, interactive discussions, self-reflection practices, and group evaluation. Mindfulness was applied to cultivate present-moment, non-judgmental awareness, whereas tafakur served as a cognitive restructuring approach grounded in Islamic spirituality.

Keywords - Cognitive Distortion, Fear of Missing Out (FOMO), Mindfulness-Tafakur

How To Cite : Musalma, H., Indriani, D., Alhabib, M. W., Annisa, N., & Azmi, S. A. Program Edukasi *Hadir Seutuhnya* : Mengatasi Distorsi Kognitif dan Fear of Missing Out (FOMO) Remaja Melalui Integrasi Mindfulness dan Tafakur. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(6), 2691 - 2699. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v4i6.4788>

Copyright ©2026 Hizratul Musalma, Dedek Indriani, M Wahyu Alhabib, Nabila Annisa, Syafiyatul Ahzan Azmi

PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, media sosial telah menjadi ekosistem utama bagi remaja SMA dalam membentuk identitas sosial. Tingginya intensitas interaksi di ruang digital ini diperkuat oleh data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang mencatat tingkat penetrasi internet pada kelompok usia 13-18 tahun (usia sekolah menengah) telah mencapai lebih dari 98% (Ma'ruf et al., 2024). Di lingkungan sekolah, tingginya intensitas digital ini tidak lagi sekadar tren hiburan, melainkan telah berkembang menjadi beban psikologis berat yang mengganggu proses berpikir sehat remaja. Secara psikologi kognitif, paparan informasi yang sangat banyak di media sosial mendorong remaja melakukan pemrosesan informasi secara lebih cepat, sehingga mereka lebih mudah melakukan upward social comparison terhadap kehidupan orang lain yang ditampilkan di linimasa (Burnell et al., 2024; Vogel & Rose., 2021).

Proses penyaringan informasi yang keliru, apabila berlangsung secara berulang, lama-kelamaan mengkristal menjadi *distorsi kognitif*, yaitu pola pikir yang keliru, tidak rasional, dan bias dalam memutarbalikkan realitas (Su & Shum., 2019). Remaja mulai terjebak dalam pemikiran distortif seperti *catastrophizing* (merasa masa depannya suram hanya karena tertinggal satu tren) maupun *personalization* yang membuat mereka merasa diri paling tidak berharga dibandingkan citra ideal yang ditampilkan di layar gawai. Pola pikir bias inilah yang kemudian menjadi fondasi kognitif bagi munculnya kecemasan sosial yang lebih spesifik dan terus-menerus, yang dalam literatur psikologi dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FOMO). Pertanyaannya kemudian, sejauh mana sesungguhnya *distorsi kognitif* ini memengaruhi kondisi psikologis dan pola perilaku remaja SMA dalam kesehariannya masih perlu ditelusuri lebih jauh, mengingat bentuk dan intensitasnya dapat sangat bervariasi pada tiap individu.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) sendiri kini menjadi ancaman psikologis yang nyata bagi remaja; penelitian pionir oleh (Groenestein et al., 2024) mendefinisikan FOMO sebagai kecemasan yang muncul ketika individu merasa orang lain sedang memperoleh pengalaman berharga tanpa melibatkan dirinya, sehingga mendorong keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial. Dampak dari kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga mengganggu kontrol perhatian, menurunkan kemampuan regulasi diri, serta meningkatkan kecenderungan perilaku impulsif yang pada akhirnya berdampak pada konsentrasi dan keterlibatan remaja dalam proses belajar. Oleh karena itu, pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap kondisi psikologis dan pola perilaku remaja bukan sekadar gejala sesaat, melainkan persoalan yang perlu dipahami secara komprehensif agar penanganannya dapat dilakukan secara tepat sasaran (Kong et al., 2024).

Untuk memutus rantai *distorsi kognitif* dan kecemasan *Fear of Missing Out* (FOMO) tersebut, diperlukan intervensi yang menasar akar persoalan pada level atensi dan pemrosesan informasi remaja, salah satunya melalui pendekatan Mindfulness (Porter et al., 2022; Zhou et al., 2020; Akbari et al., 2021). Dalam ranah psikologi kognitif, Mindfulness melatih fungsi atensi remaja untuk fokus pada momen saat ini (*present moment awareness*) secara objektif dan tanpa menghakimi (*non-judgmental*). Melalui latihan ini, remaja diajak menyadari pikiran cemas dan dorongan untuk terus memeriksa gawai sebagai sekadar proses kognitif yang melintas, bukan sebagai fakta mutlak yang harus direspon dengan kepanikan atau tindakan impulsif. Dengan demikian, Mindfulness berperan sebagai jeda kognitif yang memutus rantai otomatis antara stimulus digital dan reaksi emosional yang berlebihan, sehingga menarik untuk dikaji lebih jauh sejauh mana sesungguhnya peran pendekatan ini dalam mengurangi *distorsi kognitif* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja (Sofia et al., 2023). Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi mindfulness juga mampu meningkatkan regulasi emosi, perhatian, dan kesejahteraan psikologis remaja sehingga menjadi salah satu pendekatan yang menjanjikan dalam membantu remaja menghadapi tekanan psikologis di era digital (Dunning et al., 2019).

Sementara itu, penguatan jeda kognitif tersebut perlu disertai dengan pemaknaan yang lebih mendalam agar tidak berhenti pada kesadaran sesaat, dan di sinilah pendekatan Tafakur berperan sebagai sarana restrukturisasi kognitif tingkat lanjut dari perspektif Islam. Melalui refleksi mendalam mengenai eksistensi diri, makna hidup, dan penguatan rasa syukur, remaja dituntun untuk menilai kembali (*reappraisal*) apa yang mereka lihat di media sosial secara rasional dan bermakna, sehingga validasi diri tidak lagi digantungkan pada citra semu yang ditampilkan orang lain di dunia maya (Thomas et al., 2022; Yildirim et al., 2023).

Integrasi kedua pendekatan dalam Program Edukasi "Hadir Seutuhnya" ini melahirkan kesadaran batin yang utuh, yaitu kemampuan psikologis untuk hadir secara penuh pada momen kini (melalui Mindfulness) sekaligus hadir secara bermakna dalam kerangka nilai dan spiritualitas (melalui Tafakur), sehingga remaja mampu memvalidasi nilai diri dari dalam tanpa bergantung pada statistik interaksi di ruang siber. Jika program edukasi ini berhasil diterapkan, dampak positifnya bagi masyarakat dan ekosistem sekolah adalah terciptanya generasi muda yang memiliki kematangan emosional dan ketahanan kognitif yang tinggi. Dengan berkurangnya *distorsi kognitif*, remaja diharapkan akan lebih bijak dalam menyaring informasi digital, tidak mudah terprovokasi oleh tren yang merugikan, serta mampu menurunkan tingkat stres kolektif di kalangan pelajar guna membangun ekosistem interaksi sosial yang lebih sehat dan bermakna.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini diarahkan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengaruh *distorsi kognitif* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap kondisi psikologis dan pola perilaku remaja SMA dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus mengkaji secara lebih mendalam peran pendekatan Mindfulness dan Tafakur dalam mereduksi kedua persoalan tersebut. Lebih jauh, kegiatan ini juga diarahkan untuk menelaah peran Mindfulness dan Tafakur dalam meningkatkan konsentrasi belajar serta menjaga kestabilan emosional remaja, sehingga diharapkan dapat mendukung terbentuknya perilaku yang lebih adaptif dalam penggunaan media sosial.

METODE

Kegiatan ini merupakan program edukasi dan pengabdian masyarakat yang menasar remaja tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai subjek sekaligus sumber data utama. Pemilihan kelompok sasaran ini didasarkan pada pertimbangan bahwa remaja usia SMA merupakan kelompok yang rentan terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dan *distorsi kognitif*, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial yang intensif. Adapun peserta dalam kegiatan ini adalah 28 remaja yang terdiri dari 10 laki, 18 perempuan dengan rentang umur 15-17 tahun ($M=16$, $SD= .720$).

Pengumpulan data dilakukan melalui pendekatan multi-instrumen, yakni observasi lapangan, wawancara, serta pemberian kuesioner pre-test dan post-test. Instrumen yang digunakan mencakup lembar observasi terstruktur, pedoman wawancara singkat, serta kuesioner pre-test dan post-test yang dirancang khusus untuk mengukur tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) dan *distorsi kognitif* pada peserta. Adapun teknik analisis data yang diterapkan adalah analisis deskriptif terhadap hasil pre-test dan post-test, yang dikombinasikan dengan analisis tematik dari hasil refleksi peserta guna memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai perubahan pemahaman dan sikap.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengurusan perizinan kepada pihak sekolah pada 6 Juni 2026, dilanjutkan dengan pengantaran surat izin pada 10 Juni 2026, serta observasi awal pada 11 Juni 2026 untuk mengidentifikasi kondisi peserta. Program edukasi dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 Juni 2026, pukul 08.00–12.00 WIB dengan total durasi 4 jam. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat awal *Fear of Missing Out* (FOMO) dan *distorsi kognitif*. Selanjutnya, dilakukan penyampaian materi mengenai *distorsi kognitif*, *Fear of Missing Out* (FOMO), mindfulness, dan tafakur secara interaktif. Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti praktik mindfulness dan tafakur melalui latihan sederhana serta kegiatan refleksi diri yang terstruktur. Pada akhir kegiatan, peserta mengikuti sesi diskusi dan refleksi, kemudian mengisi kuesioner post-test

sebagai evaluasi terhadap perubahan pemahaman setelah mengikuti program edukasi. Kegiatan ditutup dengan penyampaian kesimpulan serta rekomendasi praktis bagi peserta terkait penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah metode kuantitatif yang menggunakan rancangan pre-test dan post-test. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menguji ada tidaknya pengaruh yang signifikan setelah diberikannya program edukasi kepada para peserta. Agenda pengabdian ini diselenggarakan di MAN 1 Langsa pada tahun 2026. Subjek yang terlibat sebagai responden dalam kegiatan ini berjumlah 28 siswa sekolah menengah atas. Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner yang mencakup 10 item pernyataan terstruktur. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($W = .92, p = .04$), sehingga pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan kriteria taraf signifikansi $p < .05$.

A. Hasil

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test

Inisial Responden	Pre-Test	Post-Test
SA	80	100
SM	90	100
SFP	50	100
MNA	50	100
SM	50	90
PS	90	100
RF	60	100

Tabel 2. Statistik pre-test dan

deskriptif hasil post-test

Variabel	n	APA	Mean	Median	SD	Min	Max
Pre-test	28	RAD	61.78	55	19.06	100	20
Post-test	28	AB	92.85	100	10.83	90	50

Tabel 3. Hasil Signed-Rank

Uji Wilcoxon Test

MI	50	90
MFM	60	100
MAN	80	90
SLU	80	90
SA	50	80
AA	70	100
NQ	20	80
TA	70	90
LU	60	100
RR	80	100
WSO	80	100
S	70	90
MKA	80	90
TSN	70	100
IFQ	30	100
SE	80	90
AM	40	80
MILT	30	50
Statistik		Nilai

Z	-4.623
SE	0.213
p-value	<.001
Effect Size	-1.000

Sebelum penyampaian materi, peserta terlebih dahulu diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait materi yang akan disampaikan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa pemahaman peserta masih bervariasi dengan nilai berkisar antara 20 hingga 90.

Kegiatan edukasi kemudian dilaksanakan melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, tanya jawab, serta praktik yang disesuaikan dengan tujuan kegiatan pengabdian. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, ditandai dengan keterlibatan aktif dalam sesi diskusi dan kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri.

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, peserta diberikan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman setelah memperoleh materi. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan nilai pada hampir seluruh peserta dibandingkan dengan hasil pre-test. Data lengkap hasil pre-test dan post-test peserta disajikan pada Tabel 1.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 2, rata-rata nilai peserta meningkat dari 61,78 pada saat pre-test menjadi 92,85 pada saat post-test. Peningkatan tersebut mencapai 31,07 poin atau sekitar 50,28%, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Sebelum dilakukan uji beda, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data pre-test dan post-test menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, $W = .92$, $p = .04$, sehingga pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai pengganti *Paired Samples T-Test*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test, $Z = -4.623$, $p < .001$, dengan koefisien korelasi rank biserial sebesar -1.000 ($SE = 0.213$) yang mengindikasikan ukuran efek yang sangat besar. Dengan demikian, kegiatan edukasi yang dilaksanakan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

B. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor peserta dari 61,78 pada saat pre-test menjadi 92,85 pada saat post-test. Selain itu, karena data tidak berdistribusi normal ($W = .92$, $p = .04$), pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah kegiatan edukasi, $Z = -4.623$, $p < .001$, dengan ukuran efek yang sangat besar (rank biserial correlation = -1.000, $SE = 0.213$). Temuan ini menunjukkan bahwa program edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai *Fear of Missing Out* (FOMO), *distorsi kognitif*, *mindfulness*, dan *tafakur* secara nyata dan konsisten pada hampir seluruh peserta. Peningkatan pemahaman tersebut menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta selama kegiatan berlangsung.

Peningkatan pemahaman peserta menjadi penting mengingat remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami *Fear of Missing Out* (FOMO) akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial (Tandon et al., 2021). Menurut (Groenestein et al., 2024), *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan kecemasan yang muncul ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman yang dimiliki orang lain sehingga mendorong keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial secara daring (Elhai et al., 2021; Akbari et al., 2021). Kurangnya pemahaman mengenai fenomena tersebut dapat menyebabkan remaja sulit mengenali dampak psikologis yang muncul dari kebiasaan penggunaan media sosial yang berlebihan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta melalui kegiatan edukasi ini diharapkan dapat membantu mereka mengenali karakteristik serta dampak *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam kehidupan sehari-hari.

Materi mindfulness dan tafakur yang diberikan dalam kegiatan ini juga berperan sebagai sarana pengenalan strategi pengelolaan diri yang lebih adaptif. (Rajan et al., 2026) menjelaskan bahwa mindfulness merupakan kemampuan untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian yang berlebihan. Sementara itu, (Isdianto et al., 2025) menjelaskan tafakur sebagai proses perenungan yang membantu individu memahami diri dan makna dari pengalaman yang dijalani. Melalui pengenalan kedua konsep tersebut, peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya kesadaran diri dan refleksi dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis yang muncul di era digital. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat mindfulness yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat Fear of Missing Out (FOMO) yang lebih rendah serta penggunaan media sosial yang lebih adaptif (Brailovskaia & Margraf, 2022). Temuan ini turut diperkuat oleh hasil penelitian eksperimental yang menunjukkan bahwa pemberian terapi berbasis mindfulness efektif menurunkan kecenderungan Fear of Missing Out (FOMO) pada penggunaannya (Sofia et al., 2023).

Temuan kegiatan ini juga mendukung pandangan (Casale et al., 2018) yang menyatakan bahwa aspek metakognitif memiliki peran penting dalam mengurangi dampak negatif *Fear of Missing Out* (FOMO) pada penggunaan media sosial. Peningkatan pemahaman peserta mengenai hubungan antara pola pikir, emosi, dan perilaku penggunaan media sosial menunjukkan bahwa edukasi berbasis mindfulness dan tafakur dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam meningkatkan literasi psikologis remaja. Dengan demikian, program edukasi yang dilaksanakan tidak hanya memberikan informasi mengenai *Fear of Missing Out* (FOMO) dan *distorsi kognitif*, tetapi juga memperkenalkan strategi yang dapat digunakan remaja untuk mengembangkan kesadaran diri dan pengelolaan diri yang lebih baik.



Gambar 1. Proses Penyampaian Materi



Gambar 2. Foto bersama Siswa/i MAN 1 Langsa

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan berhasil mencapai tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan pemahaman remaja mengenai *Fear of Missing Out (FOMO)* dan *distorsi kognitif* serta memperkenalkan mindfulness dan tafakur sebagai strategi pengelolaan diri yang adaptif di era digital. Keberhasilan tersebut ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor peserta dari 61,78 pada saat pre-test menjadi 92,85 pada saat post-test, serta hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah kegiatan ($Z = -4.623, p < .001$). Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai FOMO, distorsi kognitif, mindfulness, dan tafakur. Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan peserta yang lebih luas serta mengembangkan sesi praktik mindfulness dan tafakur yang lebih terstruktur guna memperkuat pemahaman dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak MAN 1 Langsa yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan edukasi, sehingga program dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh anggota tim pengabdian yang telah bekerja sama dalam perencanaan, pelaksanaan, evaluasi kegiatan, serta penyusunan artikel ini.

Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Syiva Fitria, B.A., S.Psi., M.Sc., sebagai dosen pengampu pada mata kuliah Psikologi Kognitif atas segala bimbingan, arahan, masukan konstruktif, serta motivasi yang diberikan sepanjang proses perkuliahan hingga penyusunan program pengabdian masyarakat ini. Dukungan dan keilmuan yang beliau bagikan telah menjadi fondasi penting bagi keberhasilan pelaksanaan kegiatan dan penyelesaian artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>
- 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. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2022). Positive mental health and mindfulness as protective factors against addictive social media use during the COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 17(11 November), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277631>
- Burnell, K., Trekels, J., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2024). Adolescents' Social Comparison on Social Media: Links with Momentary Self-Evaluations. *Affective Science*, 5(4), 295–299. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00240-6>
- Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83–87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 60(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., Ket, H., & Kerkhof, P. (2024). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological wellbeing: A scoping review of conceptual and empirical issues. *PLoS ONE*, 19(10 October), 1–29. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>
- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Peran Tafakur Islam Dalam Mengatasi Kecemasan: Integrasi Spiritualitas Qur' Ani Dan Psikologi Modern. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 1(2), 227–242. <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.940>
- Kong, L., Sun, H., He, W., & Hu, W. (2024). Distraction or motivation? Unraveling the role of fear of missing out on college students' learning engagement. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02164-z>
- Ma'ruf, F., Pattiasina, P. J., Setiawati, R., Camerling, B. C. F., & Tuasela, P. E. (2024). The influence of social media usage, internet access, and mobile device penetration on social interaction quality among adolescents in Indonesia. *The Eastasouth Journal of Social Science and Humanities*, 1(3), 106–119. <https://doi.org/10.58812/esssh.v1i03.275>
- Porter, B., Oyanadel, C., Sáez-Delgado, F., Andaur, A., & Peñate, W. (2022). Systematic review of mindfulness-based interventions in child-adolescent population: A developmental perspective. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(8), 1220–1243. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12080085>
- Rajan, A., Kumar, M., & Raj P, P. (2026). Effects of mindfulness-based interventions on perceived stress among non-clinical adults: a systematic review and meta-analysis. *Npj Mental Health Research*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s44184-026-00188-4>
- Sofia, L., Rifayanti, R., Amalia, P. R., & Gultom, L. M. K. (2023). Mindfulness Therapy to Lower the Tendency to Fear of Missing Out (FoMo). *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 729–736. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.2018>

- Su, M. R., & Shum, K. K. man. (2019). The moderating effect of mindfulness on the mediated relation between critical thinking and psychological distress via cognitive distortions among adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10(JUN), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01455>
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782–821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Thomas, J., Barbato, M., & Smith, T. (2022). The role of religious and spiritual coping in psychological well-being: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 61(5), 3956–3978. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01546-5>
- Vogel, E. A., & Rose, J. P. (2021). Self-reflection and interpersonal connection: Making the most of self-presentation on social media. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101299. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.101299>
- Yıldırım, M., Arslan, G., & Wong, P. T. P. (2023). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among adults during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 42, 20170–20181. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03170-1>
- Zhou, X., Guo, J., Lu, G., Chen, C., Xie, Z., Liu, J., & Zhang, C. (2020). Effects of mindfulness-based stress reduction on anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 289, 113002. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113002>