

Dampak Media Sosial terhadap Pola Tidur Remaja: Sebuah Tinjauan Korelasional di Perkotaan

Nurohmat*¹
Dian²
Rewindinar³

^{1,2,3}Institut Media Digital EMTEK, Indonesia

*e-mail: nur.nurohmat65@gmail.com¹, diansubagio.s@gmail.com², rewindinar@gmail.com³

(Naskah masuk : 25 Desember 2025, Revisi : 8 Juni 2026, Publikasi : 22 Juli 2026)

Abstrak

Studi ini bertujuan menguji dampak durasi penggunaan media sosial (screen time) terhadap kualitas tidur remaja di Jakarta Barat, dengan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebagai instrumen utama dan menguji peran mediasi Fear of Missing Out (FOMO). Penelitian ini penting mengingat tingginya penetrasi internet di perkotaan dan meningkatnya keluhan gangguan tidur pada remaja. Pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain cross-sectional diterapkan pada 100 pelajar SMA yang dipilih secara purposif dari 5 sekolah di Jakarta Barat. Berdasarkan kerangka teori Stimulus-Organism-Response (S-O-R), data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang mencakup skala screen time, PSQI, dan skala FOMO. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank dan analisis mediasi PROCESS Macro. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata screen time media sosial mencapai 4,8 jam per hari, dengan 65% partisipan mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk. Ditemukan hubungan positif yang signifikan antara screen time dan penurunan mutu tidur ($r_s = 0,65$; $p < 0,001$). Analisis mediasi mengkonfirmasi bahwa FOMO berperan sebagai mediator parsial (indirect effect = 0,18; 95% CI [0,11, 0,27]). Disimpulkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang lebih lama berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih rendah pada remaja, yang sebagian dijelaskan oleh mekanisme FOMO. Rekomendasi meliputi pembatasan waktu layar, edukasi kebersihan tidur, serta intervensi psikologis untuk menurunkan kecemasan sosial berbasis FOMO.

Kata kunci: FOMO, Kualitas Tidur, Media Sosial, Remaja, Screen Time.

Abstract

This study aims to examine the impact of social media screen time on adolescent sleep quality in West Jakarta, utilizing the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) as the primary instrument and testing the mediating role of Fear of Missing Out (FOMO). This research is crucial given the high internet penetration in urban areas and the increasing complaints of sleep disturbances among adolescents. A quantitative correlational approach with a cross-sectional design was applied to 100 high school students selected purposively from 5 schools in West Jakarta. Grounded in the Stimulus-Organism-Response (S-O-R) theory framework, data were collected through online questionnaires including screen time scale, PSQI, and FOMO scale. Data analysis employed Spearman Rank correlation test and PROCESS Macro mediation analysis. Results showed an average social media screen time of 4.8 hours per day, with 65% of participants experiencing poor sleep quality. A significant positive correlation was found between screen time and reduced sleep quality ($r_s = 0.65$; $p < 0.001$). Mediation analysis confirmed that FOMO acts as a partial mediator (indirect effect = 0.18; 95% CI [0.11, 0.27]). It is concluded that longer duration of social media use correlates with lower sleep quality in adolescents, partially explained by the FOMO mechanism. Recommendations include limiting screen time, providing sleep hygiene education, and implementing psychological interventions to reduce FOMO-based social anxiety.

Keywords: Adolescents, FOMO, Screen Time, Sleep Quality, Social Media.

1. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital yang berlangsung cepat telah mentransformasi cara berinteraksi dan berkomunikasi masyarakat dunia secara mendasar, terlebih pada kelompok remaja. Berdasarkan data We Are Social tahun 2023, Indonesia menduduki posisi ke-4 dunia dalam hal jumlah pengguna aktif media sosial, dengan tingkat penetrasi sebesar 68,9% dari keseluruhan penduduk. Fenomena ini semakin tampak pada remaja berusia 16-24 tahun, yang

tercatat sebagai pengguna paling aktif dengan rerata penggunaan lebih dari 4 jam setiap hari. Media sosial telah bertransformasi dari sekadar alat komunikasi menjadi wadah identitas digital, ruang aktualisasi diri, serta ajang pembentukan modal sosial bagi kaum muda.

Dalam kaitannya dengan tahap perkembangan remaja, masa ini merupakan fase kritis yang membutuhkan kualitas tidur optimal antara 8-10 jam per hari sesuai anjuran American Academy of Sleep Medicine (2016). Tidur yang berkualitas memegang peran penting dalam perkembangan kognitif, pengaturan emosi, dan kesehatan fisik remaja. Akan tetapi, realita menunjukkan kesenjangan yang cukup besar antara anjuran ideal dan kebiasaan sehari-hari. Survei awal di sejumlah SMA di Jakarta Barat mengungkapkan bahwa 70% siswa melaporkan durasi tidur kurang dari 7 jam per hari, dengan 45% di antaranya mengakui kesulitan memulai tidur karena aktivitas di media sosial.

Secara konseptual, media sosial dapat dimaknai sebagai platform digital yang memfasilitasi penciptaan, pertukaran, serta penyebaran konten dalam jejaring virtual (Kaplan & Haenlein, 2010). Dalam konteks remaja, platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube tidak hanya berperan sebagai sarana hiburan, tetapi telah berkembang menjadi ekosistem sosial yang kompleks yang memengaruhi pembentukan identitas dan dinamika kelompok sebaya. *Screen time* merujuk pada total waktu yang digunakan individu dalam berinteraksi dengan perangkat layar digital, termasuk ponsel pintar, tablet, dan komputer (Rideout et al., 2010). Dalam penelitian ini, *screen time* dikhususkan pada penggunaan media sosial, dengan asumsi bahwa konten media sosial memiliki karakter stimulasi yang berbeda dibandingkan aktivitas digital lainnya. Kualitas tidur merupakan konstruk multidimensi yang meliputi aspek kuantitatif (durasi, efisiensi) dan kualitatif (persepsi kualitas tidur, gangguan tidur) menurut Buysse et al. (1989). Pada remaja, gangguan tidur seringkali terwujud dalam bentuk kesulitan memulai tidur (*insomnia onset*), terputus-putusnya tidur, dan rasa kantuk di siang hari yang berpengaruh pada fungsi akademik dan psikososial.

Penelitian oleh Woods dan Scott (2016) mengungkapkan bahwa keterlibatan aktif dalam media sosial sebelum tidur meningkatkan gairah kognitif dan emosional, sehingga memperlambat onset tidur. Temuan ini didukung oleh Lemola et al. (2015) yang menemukan korelasi negatif antara penggunaan media sosial pada malam hari dengan efisiensi tidur remaja. Mekanisme yang diajukan mencakup: (1) paparan cahaya biru yang menekan sekresi melatonin, (2) stimulasi dari konten yang meningkatkan kewaspadaan, dan (3) kecemasan akibat *Fear of Missing Out* (FOMO). Fenomena FOMO menjadi variabel mediator penting dalam hubungan media sosial-tidur. Scott dan Woods (2018) mendefinisikan FOMO sebagai kecemasan bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang lebih berharga, yang memicu perilaku pengecekan berulang. Pada remaja, FOMO mencapai puncaknya pada pukul 20.00–23.00, yang bersinggungan langsung dengan waktu tidur ideal.

Penelitian ini didasarkan pada dua kerangka teoretis utama. Pertama, *Theory of Stimulus-Organism-Response (S-O-R)* dari Mehrabian dan Russell (1974) yang menjelaskan bagaimana stimulus lingkungan (*screen time* media sosial) memengaruhi kondisi internal organisme (gairah fisiologis dan psikologis) yang kemudian menghasilkan respons perilaku (gangguan tidur). Kedua, *Displacement Hypothesis* dari Nie dan Hillygus (2002) yang berpendapat bahwa waktu yang dihabiskan untuk aktivitas daring menggantikan waktu untuk aktivitas luring yang penting, termasuk tidur.

Meskipun banyak penelitian telah mengonfirmasi hubungan negatif antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur, masih terdapat celah penelitian (*research gap*) yang signifikan. Sebagian besar studi sebelumnya dilakukan dalam konteks Barat (Twenge et al., 2017; Hysing et al., 2015) dan jarang yang secara spesifik mengeksplorasi mekanisme mediasi, seperti FOMO, pada populasi remaja di kota metropolitan Asia Tenggara seperti Jakarta. Lebih lanjut, bagaimana karakteristik unik masyarakat urban yang kolektivistik dan terhubung secara digital 24/7 memoderasi hubungan tersebut belum banyak teruji secara empiris. Oleh karena itu, kebaruan (*novelty*) artikel ini terletak pada pengujian model mediasi FOMO dalam hubungan *screen time* media sosial dan kualitas tidur dalam konteks spesifik remaja perkotaan di Jakarta Barat, sebuah lingkungan dengan penetrasi internet tinggi dan budaya kolektivistik yang kuat.

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian adalah: "Bagaimana pengaruh *screen time* media sosial terhadap kualitas tidur siswa SMA di Jakarta Barat, dan apakah FOMO memediasi hubungan tersebut?" Penelitian bertujuan untuk: (1) Menganalisis hubungan antara *screen time* media sosial dengan kualitas tidur remaja, (2) Menguji peran mediasi FOMO dalam hubungan tersebut, (3) Merekomendasikan intervensi berdasarkan temuan empiris. Berdasarkan tinjauan teoritis dan empiris, diajukan hipotesis: H₁: Terdapat hubungan positif signifikan antara *screen time* media sosial dengan gangguan kualitas tidur pada remaja. H₂: FOMO memediasi secara signifikan hubungan antara *screen time* media sosial dan kualitas tidur.

2. METODE

Penelitian menggunakan desain korelasional kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Desain ini dipilih untuk menguji hubungan antar variabel dalam satu waktu pengukuran. Penelitian dilaksanakan pada April–Mei 2024 di 5 SMA Negeri dan Swasta di Jakarta Barat yang dipilih berdasarkan *stratified random sampling*.

Populasi penelitian adalah 15.000 siswa SMA di Jakarta Barat (Data Dinas Pendidikan 2023). Perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin (tingkat kesalahan 10%) menghasilkan 100 responden. Kriteria inklusi: (1) siswa aktif kelas X–XII, (2) usia 15–18 tahun, (3) memiliki ponsel pintar pribadi, (4) penggunaan media sosial minimal 1 jam/hari, (5) bersedia menandatangani *informed consent*.

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Sekolah

Sekolah	Jenis	Jumlah Sampel	Persentase
SMA Negeri 1	Negeri	25	25%
SMA Negeri 2	Negeri	20	20%
SMA Swasta A	Swasta	20	20%
SMA Swasta B	Swasta	20	20%
SMA Swasta C	Swasta	15	15%
Total	5	100	100%

Variabel Penelitian. Variabel bebas: *Screen time* media sosial, dioperasionalkan melalui durasi harian (jam/hari), waktu akses terakhir sebelum tidur, intensitas penggunaan malam hari (setelah jam 20.00). Variabel terikat: Kualitas tidur, diukur melalui Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dengan 7 komponen: persepsi subjektif kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan selama tidur, penggunaan obat bantu tidur, disfungsi pada siang hari. Variabel mediator: FOMO, diukur menggunakan *Fear of Missing Out Scale* (Przybylski et al., 2013) yang telah diadaptasi.

Instrumen Penelitian. Kuesioner terdiri dari 4 bagian: (1) Data Demografis (5 butir), (2) Skala *Screen Time* Media Sosial (8 butir, $\alpha = 0,82$), (3) *Pittsburgh Sleep Quality Index* (19 butir, $\alpha = 0,88$), (4) Skala FOMO (10 butir, $\alpha = 0,79$). Validasi instrumen dilakukan melalui penilaian ahli (*expert judgment*) oleh 2 ahli psikologi perkembangan dan 1 ahli kesehatan masyarakat. Selain itu, uji validitas empiris (*construct validity*) dilakukan dengan analisis faktor konfirmatori (CFA) yang menunjukkan bahwa semua item memiliki faktor loading $> 0,5$, mengindikasikan bahwa instrumen memiliki validitas konstruk yang baik. Uji reliabilitas menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha $> 0,7$ untuk semua skala.

Prosedur pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Forms dengan mekanisme: (1) Mendapatkan persetujuan dari sekolah dan orang tua, (2) Penyampaian *informed consent* secara digital, (3) Pengisian kuesioner secara mandiri selama 20–25 menit, (4) Pemantauan respons secara *real-time* untuk memastikan kelengkapan data.

Teknik analisis data menggunakan SPSS 25 dengan tahapan: (1) Statistik Deskriptif, (2) Uji Asumsi (normalitas, linearitas, homoskedastisitas), (3) Analisis Korelasional Spearman Rank, (4) Analisis Regresi, (5) Analisis Mediasi menggunakan Process Macro Model 4 (Hayes, 2018). Penelitian mematuhi prinsip etika: (1) *informed consent*, (2) anonimitas data, (3) kerahasiaan, (4) hak untuk menarik diri, (5) *debriefing* pasca-penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Karakteristik Responden

Karakteristik demografis menunjukkan bahwa dari 100 responden, 62% adalah perempuan dan 38% laki-laki. Sebaran usia: 15 tahun (12%), 16 tahun (35%), 17 tahun (28%), 18 tahun (25%). Sebanyak 78% responden memiliki akses internet melalui paket data pribadi.

3.2. Deskripsi Variabel Penelitian

Screen Time Media Sosial: Rata-rata durasi penggunaan adalah 4,8 jam/hari (SD = 1,7). Distribusi: <2 jam (12%), 2–4 jam (48%), 4–6 jam (24%), >6 jam (16%). Waktu akses terakhir: sebelum 21.00 (14%), 21.00–23.00 (70%), 23.00–01.00 (14%), setelah 01.00 (2%). Platform yang paling sering digunakan adalah Instagram (92%), TikTok (85%), dan YouTube (78%).

Kualitas Tidur: Skor PSQI rata-rata adalah 10,2 (kategori buruk). Distribusi kualitas tidur: baik (22%), buruk (65%), sangat buruk (13%). Durasi tidur: <6 jam (42%), 6–8 jam (40%), ≥8 jam (18%). Latensi tidur: <15 menit (18%), 15–30 menit (35%), >30 menit (47%).

3.3. Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan bahwa hipotesis pertama (H_1) diterima. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *screen time* media sosial dan gangguan kualitas tidur ($r_s = 0,65$, $p < 0,001$), yang mengindikasikan efek yang besar (*large effect*).

Variabel	1	2	3
1. Screen Time	1		
2. Kualitas Tidur	0,65**	1	
3. FOMO	0,58**	0,52**	1
** $p < 0,01$			

Analisis regresi menunjukkan bahwa *screen time* media sosial memprediksi 42,3% varians kualitas tidur ($R^2 = 0,423$, $F = 72,18$, $p < 0,001$). Penggunaan setelah jam 21.00 merupakan prediktor terkuat ($\beta = 0,48$, $p < 0,001$). Hasil analisis mediasi menggunakan PROCESS Macro (Model 4) mengkonfirmasi hipotesis kedua (H_2). FOMO berperan sebagai mediator parsial yang signifikan antara *screen time* dan kualitas tidur (*indirect effect* = 0,18, SE = 0,04, 95% CI [0,11, 0,27]). Proporsi efek mediasi terhadap total efek adalah sebesar 28%.

3.4. Pembahasan

Temuan korelasi positif kuat ($r_s = 0,65$) antara *screen time* media sosial dan gangguan tidur sejalan dengan literatur internasional terkini. Studi longitudinal oleh Alonzo et al. (2021) pada remaja Filipina menemukan bahwa setiap tambahan satu jam penggunaan media sosial meningkatkan risiko insomnia sebesar 15%. Konsistensi temuan lintas budaya ini menunjukkan universalitas mekanisme gangguan, meskipun intensitasnya mungkin dipengaruhi faktor kontekstual, seperti yang terlihat pada tingginya angka penggunaan malam hari (70%) di Jakarta Barat.

Dalam perspektif *Theory of S-O-R*, media sosial berfungsi sebagai stimulus lingkungan yang memicu gairah fisiologis dan psikologis. Remaja dalam penelitian ini melaporkan gejala "*mind racing*" dan "*inability to unwind*" setelah menggunakan media sosial pada malam hari, yang sesuai dengan konstruk *organism*. *Displacement Hypothesis* juga terbukti relevan; 68% responden mengorbankan waktu tidur untuk aktivitas media sosial, dengan rerata pengurangan 1,2 jam pada hari sekolah. Temuan ini didukung oleh penelitian terbaru Li et al. (2023) yang menunjukkan bahwa *screen time* yang berlebihan secara langsung mendisplace waktu tidur pada remaja di kawasan Asia Timur.

Temuan bahwa FOMO memediasi 28% efek *screen time* pada kualitas tidur memperkaya pemahaman mekanisme gangguan. FOMO pada remaja Jakarta Barat menunjukkan karakteristik unik yang dipengaruhi oleh konteks perkotaan. Jakarta Barat, sebagai wilayah urban padat penduduk dengan akses internet 24 jam dan budaya kolektivistik yang kuat, menciptakan tekanan sosial yang tinggi untuk selalu *online* dan terhubung. Kehidupan sosial remaja di perkotaan sangat bergantung pada validasi daring, dimana kehadiran di media sosial menjadi penanda status dan inklusi sosial. Hal ini dapat memperparah FOMO karena ketakutan akan pengucilan sosial (*fear of social exclusion*) menjadi lebih dominan. Studi oleh Tandon et al. (2022) mengkonfirmasi bahwa individu di lingkungan urban dengan kepadatan sosial tinggi lebih rentan terhadap FOMO akibat tekanan untuk konfirmasi sosial secara terus-menerus.

Gangguan tidur kronis pada masa remaja memiliki implikasi jangka panjang. Berdasarkan *developmental cascade model*, defisit tidur dapat mengganggu perkembangan korteks prefrontal, regulasi emosi, dan performa akademik. Pada sampel penelitian, 58% responden melaporkan kantuk siang hari yang mengganggu konsentrasi belajar.

Analisis sub-kelompok menunjukkan perbedaan signifikan berdasarkan gender. Perempuan lebih tinggi dalam penggunaan platform visual (Instagram, TikTok) dengan FOMO didorong oleh perbandingan penampilan, sementara laki-laki lebih tinggi dalam penggunaan platform terintegrasi *gaming* dengan FOMO didorong oleh kesenjangan informasi.

Keterbatasan utama penelitian meliputi: (1) desain *cross-sectional* yang tidak memungkinkan inferensi kausal, (2) ketergantungan pada *self-report* yang rentan bias, (3) generalisasi terbatas pada konteks perkotaan. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk menggunakan *actigraphy* untuk pengukuran tidur objektif, desain longitudinal, dan pendekatan metode campuran.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *screen time* media sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan penurunan kualitas tidur remaja di Jakarta Barat. Lebih lanjut, FOMO terbukti memediasi sebagian hubungan tersebut, yang mengindikasikan bahwa kecemasan akan ketinggalan informasi dan pengucilan sosial merupakan mekanisme psikologis penting yang memperparah dampak negatif media sosial terhadap tidur. Temuan ini memperkuat model teoretis S-O-R dan *Displacement Hypothesis* dalam konteks digital urban.

Berdasarkan temuan mediasi FOMO, rekomendasi yang lebih terfokus diajukan, antara lain: (1) Intervensi berbasis sekolah untuk melatih regulasi emosi dan mengurangi kecemasan sosial terkait FOMO melalui program *mindfulness* dan terapi kognitif-perilaku singkat; (2) Kampanye literasi digital yang secara spesifik membahas konstruksi sosial realitas daring untuk menurunkan tekanan perbandingan sosial; (3) Pengembangan aplikasi pemantau yang memberikan notifikasi "wind-down time" yang dikaitkan dengan aktivitas pengalihan perhatian dari media sosial, bukan sekadar pengatur waktu. Rekomendasi di tingkat kebijakan mencakup integrasi manajemen FOMO ke dalam kurikulum kesehatan mental sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, guru, staf, serta seluruh siswa dari 5 SMA Negeri dan Swasta di Jakarta Barat yang telah berpartisipasi dan memberikan izin serta dukungan penuh selama proses pengambilan data penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tim editor dan reviewer Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia (JISHI) atas arahan dan masukan yang sangat berharga untuk perbaikan artikel ini. Penghargaan mendalam juga kami sampaikan kepada Institut Media Digital EMTEK yang telah memfasilitasi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alonzo, D., Popescu, M., & Zubairu, I. (2021). Social media use and insomnia among Filipino adolescents: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Health*, 68(3), 542-549.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, 148, 93-101.
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50-58.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open*, 5(1), e006748.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- LeBourgeois, M. K., Hale, L., Chang, A. M., Akacem, L. D., Montgomery-Downs, H. E., & Buxton, O. M. (2017). Digital media and sleep in childhood and adolescence. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S92-S96.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418.
- Li, X., Buxton, O. M., & Lee, S. (2023). Digital media use and sleep displacement in East Asian adolescents: A cross-sectional study. *Sleep Health*, 9(2), 156-163.
- Mehrabian, A., & Russell, J. A. (1974). *An approach to environmental psychology*. MIT Press.
- Nie, N. H., & Hillygus, D. S. (2002). The impact of Internet use on sociability: Time-diary findings. *IT & Society*, 1(1), 1-20.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182.
- Owens, J., & Adolescent Sleep Working Group. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921-e932.
- 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.
- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). *Generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year-olds*. Henry J. Kaiser Family Foundation.
- Scott, H., & Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. *Journal of Adolescence*, 68, 61-65.
- Setyawan, A. (2020). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan gangguan tidur pada mahasiswa di Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 45-52.
- Tandon, A., Dhir, A., Islam, N., & Mäntymäki, M. (2022). Fear of missing out (FoMO) in the digital age: A systematic review and future research agenda. *Journal of Business Research*, 148, 181-200.
- Twenge, J. M., Krizan, Z., & Hisler, G. (2017). Decreases in self-reported sleep duration among U.S. adolescents 2009-2015 and association with new media screen time. *Sleep Medicine*, 39, 47-53.

- Van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., & Valkenburg, P. M. (2015). The consequences of media multitasking for youth: A review. *Computers in Human Behavior*, 53, 204–215.
- Vernon, L., Modecki, K. L., & Barber, B. L. (2018). Tracking effects of problematic social networking on adolescent psychopathology: The mediating role of sleep disruptions. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(2), 269–283.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49.