



KARYA ILMIAH

SMA KOLESE DE BRITTO



FOMO dan Pengaruhnya Terhadap Perilaku Siswa SMA Swasta di Kabupaten Sleman

Benedictus Wahyu Katresnan Jati ^{a,1*}, Alfons Seco Wikramabhuana ^{b,2}, Gregorius Aruna Tirta Yudhistira ^{c,3},
Ag. Prih Adiartanto, S. Pd., M. Ed.

^a SMA Kolese De Britto, Yogyakarta, Indonesia

¹ 17960@student.debritto.sch.id* ; 17954@student.debritto.sch.id ; 17966@student.debritto.sch.id

*korespondensi penulis

Informasi artikel

Kata kunci:

FOMO
Perilaku
Media sosial
Siswa SMA swasta

ABSTRAK

FOMO didefinisikan sebagai ketakutan akan kehilangan informasi atau pengalaman penting. Perasaan tersebut diperkuat oleh penggunaan media sosial, khususnya di kalangan remaja generasi Z. Peneliti merumuskan 2 tujuan penelitian yakni, 1) mendeskripsikan sejauh mana siswa SMA Swasta di Kabupaten Sleman mengalami FOMO dan 2) memaparkan alternatif solusi untuk mengatasi FOMO. Pembatasan ruang lingkup pada siswa SMA Swasta di Kabupaten Sleman untuk memudahkan penelitian yang bersifat studi awal.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dan kuantitatif dengan pendekatan survei. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan 5 skala Likert yang dikembangkan dari model Przybylski dkk. (2013) dan disebarakan kepada siswa di lima SMA swasta di Kabupaten Sleman. Pemilihan sampel survei berdasarkan LTMPT 2022 yang dimodifikasi oleh peneliti. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan terhadap instrumen penelitian sebelum disebarakan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat FOMO berhubungan erat dengan frekuensi penggunaan media sosial. Responden yang mengalami FOMO cenderung menunjukkan perilaku penggunaan media sosial yang tinggi, cemas, merasa perlu terhubung, dan bergantung pada media sosial. Untuk mengatasi dampak negatif FOMO, penelitian ini merekomendasikan pendekatan internal, seperti mindfulness, kontrol diri, dan penerapan gaya hidup *Joy of Missing Out* (JOMO), serta pendekatan eksternal berupa pengawasan keluarga dan penyuluhan.

ABSTRACT

FOMO is defined as the fear of missing out on important information or experiences. This feeling is reinforced by the use of social media, especially among Generation Z teenagers. The researchers formulated two research objectives, namely, 1) to describe the extent to which private high school students in Sleman Regency experience FOMO and 2) to present alternative solutions to overcome FOMO. The scope is limited to private high school students in Sleman Regency to facilitate the preliminary study.

This research uses a descriptive qualitative and quantitative method with a survey approach. Data were collected through a questionnaire with a 5-point Likert scale developed from the model by Przybylski et al. (2013) and distributed to students at five private high schools in Sleman Regency. The selection of survey samples was based on the

Keywords:

FOMO
Behavior
Social media
Private school student

2022 LTMPT, modified by the researcher. Validity and reliability tests were conducted on the research instrument before it was distributed.

The research results show that the level of FOMO is closely related to the frequency of social media use. Respondents who experience FOMO tend to exhibit high social media usage behavior, anxiety, a need to connect, and dependence on social media. To address the negative impacts of FOMO, this research recommends internal approaches, such as mindfulness, self-control, and the adoption of a Joy of Missing Out (JOMO) lifestyle, as well as external approaches like family supervision and counseling.

© 2025 (17960@student.debritto.sch.id). All Right Reserve

Pendahuluan

FoMO atau *Fear of Missing Out* adalah perasaan takut ketika kurang *update* terhadap hal yang sedang terjadi. FoMO adalah suatu fenomena psikologis, seperti munculnya perasaan khawatir, takut tertinggal atau terlewatkan (Przybylski dkk, 2013). Perasaan FoMO biasanya ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. FOMO menyebabkan seseorang selalu ingin terlibat dalam aktivitas sosial dan tidak ingin kehilangan informasi penting yang mungkin diperoleh oleh orang lain, terutama melalui media sosial. Fenomena ini semakin sering terjadi dalam masyarakat yang bergantung pada teknologi dan media sosial.

Media sosial merujuk pada platform digital yang memungkinkan penggunanya untuk membuat, berbagi, dan bertukar informasi, ide, serta konten melalui jaringan virtual. Media sosial adalah layanan aplikasi berbasis internet yang memungkinkan penggunanya dapat membuat dan bertukar konten (Kaplan dan Haenlein, 2010). Media sosial telah menjadi sarana baru untuk mengembangkan dan mempertahankan hubungan sosial tanpa terikat oleh waktu dan lokasi. Meningkatnya penggunaan media sosial telah memberikan banyak kesempatan bagi kaum muda dalam menjalin hubungan, berinteraksi, berkomunikasi, dan bertukar informasi satu sama lain (Allen, dkk., 2014). Survei yang dilakukan oleh Simon Kemp tahun 2022, menunjukkan bahwa 68,9% populasi Indonesia menggunakan media sosial. Sementara itu, berdasarkan data tahun 2024 dari We Are Social, di Indonesia, Instagram adalah media sosial paling banyak kedua setelah Whatsapp yang digunakan oleh orang-orang pada rentang usia 16-64 dengan persentase 85,3 %.

Pertukaran informasi yang sangat cepat membuat manusia seakan tidak bisa dan bahkan

tidak boleh ketinggalan informasi sedikitpun. Hal ini mendasari perasaan takut akan ketinggalan informasi yang terbaru atau *up-to-date*. FOMO erat kaitannya dengan tidak terpenuhinya kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain (Kusuma, 2023a). Hirarki kebutuhan manusia menurut Abraham Maslow mengisyaratkan bahwa kebutuhan sosial manusia seperti rasa cinta dan rasa memiliki merupakan kebutuhan dasar manusia setelah kebutuhan fisiologis dan rasa aman sudah terpenuhi. FoMO merupakan salah satu perwujudan dari kebutuhan sosial manusia dalam konteks digital terutama media sosial, dalam hal ini manusia merasa perlu untuk tetap terhubung dengan orang lain dan informasi untuk merasa diterima dan tidak tertinggal.

Sementara dari sisi perbandingan sosial Festinger (1954), menunjukkan bahwa individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi dirinya sendiri dengan membandingkan diri terhadap orang lain. Dalam konteks FoMO, media sosial menjadi platform utama dimana perbandingan sosial terjadi. Hal tersebut seringkali memicu perasaan bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan atau lebih memuaskan dan pada akhirnya akan meningkatkan kecemasan atau ketidakpuasan. Perasaan cemas secara eksistensial berasal dari kesadaran individu tentang keterbatasan waktu dan peluang hidup. FoMO dapat dipahami sebagai kecemasan eksistensial yang diperburuk oleh media sosial, ketika individu merasa tertekan oleh banyaknya pilihan dan peluang yang mungkin terlewatkan.

FoMO dapat menyebabkan seseorang terus-menerus memeriksa media sosial, khawatir bahwa dirinya mungkin kehilangan sesuatu yang penting, atau merasa cemas jika tidak dapat mengikuti apa yang terjadi dalam kehidupan orang lain. Hal ini sejalan dengan definisi yang dikemukakan oleh Abel, Buff, dan Burr (2016) yang menyatakan "FoMO adalah kebutuhan mendesak untuk tetap terhubung dengan apa

yang dilakukan orang lain secara online, karena kekhawatiran bahwa sesuatu yang menarik atau penting mungkin terjadi tanpa kehadiran kita." Hasil penelitian oleh Fuster, Carbonell, Pontes, dan Griffiths pada tahun 2016 juga menyatakan apabila seseorang menggunakan media sosial dan bergantung atau sulit lepas dari penggunaan gadget, maka hal tersebut berhubungan dengan FOMO. Faktor yang menyebabkan munculnya rasa kecanduan dan ketergantungan terhadap media sosial dikarenakan stress dan kesepian. (Ismi Adira, dkk. 2022). Mengindikasikan seseorang yang mengalami kecanduan dapat melalui indikator: *salience*, toleransi, modifikasi, kambuh, dan penarikan kembali (*withdrawal*) Andreassen, dkk (2012:180).

Manusia dengan rentang usia 13-24 tahun telah memasuki fase remaja, yakni fase peralihan dari anak - anak ke dewasa dengan tujuan untuk mencari jati diri. Andrea, dkk (2016), menyatakan bahwa manusia yang lahir pada rentang tahun 1995 - 2010 tergolong sebagai generasi z. Generasi z adalah generasi yang tumbuh dan berkembang dengan sebuah ketergantungan besar pada teknologi digital. Remaja masa kini sering memanfaatkan gawai/*handphone* sebagai sarana untuk terhubung dengan orang lain. Hal tersebut menciptakan sindrom FoMO sehingga para remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai/*handphone* mereka. Bagi mereka, mengakses media sosial merupakan suatu hal yang wajib dilakukan untuk terus *up-to-date* terhadap pertukaran informasi yang sedang terjadi secara terus-menerus. Penggunaan media sosial yang tinggi membuat seorang individu menjadi kecanduan. Seseorang dapat dikatakan kecanduan apabila mengakses media sosial dalam rentang waktu 5-6 jam sehari (Syamsuedin, dkk. 2015). Individu yang mengalami ketergantungan terhadap media sosial, cenderung asyik sendiri dalam menggunakan media sosial serta didorong oleh dorongan yang sulit dikendalikan untuk dapat masuk dan menggunakan media sosial (Hou, dkk. 2019).

Remaja seusia anak SMA tidak dapat dipisahkan dari media sosial. Hampir setiap hari, remaja SMA dapat dipastikan membuka media sosial terutama Instagram yang cukup populer di kalangan remaja generasi z. Hal tersebut dikarenakan banyak aktivitas atau informasi yang bisa ditemukan di Instagram. Berbagai hal yang jarang dijumpai dalam kehidupan sehari - hari,

dapat dijumpai di Instagram. Seseorang dapat menjumpai orang lain yang belum pernah dikenal sebelumnya menjadi kenal bahkan menjadi lebih akrab. Di Instagram pula seseorang bisa "berpergian" ke tempat yang belum pernah dikunjungi sebelumnya, bahkan hingga ke luar negeri melalui konten-konten atau postingan yang muncul di Instagram. Penggunaan media sosial di kalangan generasi z yang tinggi merupakan indikator FoMO dalam diri remaja yang mendorong perilaku tawuran dan judi online. Perasaan FoMO dapat muncul dalam diri seorang remaja karena faktor lingkungan sosial atau pertemanan. Oleh karena itu, peneliti mempersempit ruang lingkup penelitian menjadi SMA Swasta dan berfungsi sebagai studi awal FoMO dan pengaruhnya terhadap perilaku.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia Rosyida, dan Rahmatika Kurnia Romadhani dari Departemen Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul *Gratitude as a predictor of fear of missing out (FoMO) among digital native generation in Yogyakarta* menunjukkan bahwa responden terbanyak dari penelitian yang dilakukan berasal dari Sleman. Hasil dari penelitian lain menunjukkan bahwa persentase indikator FoMO terbanyak berada di keterkaitan/ketergantungan. Sementara indikator dengan persentase paling sedikit yaitu ketakutan.

Sementara penelitian yang dilakukan oleh Ni Made Enita Kusuma, dkk. dengan judul "Fear of Missing Out (FoMO) Media Sosial dan Konsep Diri Akademis IPA dengan Prestasi Belajar" menyatakan bahwa FoMO media sosial sebagai faktor eksternal memiliki hubungan negatif terhadap prestasi belajar IPA. Meski demikian, hubungan antara FoMO dan konsep diri akademis IPA juga dapat memberikan bantuan/sumbangsih terhadap prestasi belajar IPA jika digunakan dengan bijak. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Naufal Rizky Darmansyah dan Indri Utami Sumaryanti dengan judul "Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Social Connectedness pada Emerging Adulthood" menemukan bahwa ada pengaruh signifikan FoMO terhadap social connectedness pada emerging adulthood di Kota Bandung.

Berdasarkan pemaparan diatas mengenai FOMO, peneliti telah merumuskan beberapa tujuan penelitian. Studi ini bertujuan untuk mendeskripsikan sejauh mana siswa SMA Swasta

Kabupaten Sleman mengalami FoMO akibat penggunaan media sosial Instagram dan memaparkan alternatif solusi untuk mengatasi persoalan ini.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *mix methods research* dengan mengintegrasikan data kuantitatif dan kualitatif. Objek yang diteliti adalah FOMO dan perilaku yang dialami oleh subjek penelitian yaitu siswa SMA swasta di Kabupaten Sleman. Penelitian yang dilakukan berada dalam ruang lingkup SMA swasta di Kabupaten Sleman. Teknik pengumpulan data yang akan peneliti gunakan adalah survei menggunakan kuesioner yang disebar di lima sekolah SMA swasta terbaik di Kabupaten Sleman berdasarkan data LTMPT tahun 2022. Kuesioner yang digunakan sudah mengalami uji validitas dan reliabilitas melalui sampel kecil sebelum digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan diagram dengan pengkodean untuk beberapa keterangan yang kemudian dideskripsikan oleh peneliti.

Hasil dan Pembahasan

Klasifikasi Tingkat Fomo dari 67 responden adalah sebagai berikut

Tabel Persentase Responden Berdasarkan Tingkat FOMO

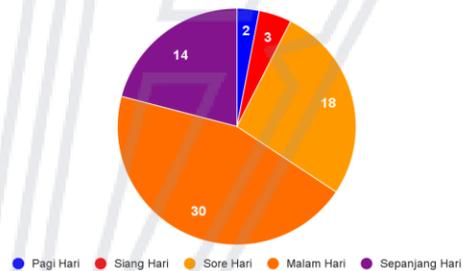
Kesimpulan FOMO Responden		Jumlah	Persentase
FOMO	Sangat FOMO	2	2.99%
	FOMO	24	35.82%
Tidak FOMO	Tidak FOMO	36	53.73%
	Sangat Tidak FOMO	5	7.46%
	Total	67	100.00%

FOMO yang dialami siswa SMA swasta di Kabupaten Sleman terjadi karena lama waktu responden mengakses media sosial dan waktu-waktu yang banyak digunakan untuk mengakses media sosial tersebut. Hal ini tampak dalam beberapa data berikut

Diagram Lama Penggunaan Media Sosial per Hari



Diagram Waktu yang Sering Digunakan Responden Untuk Mengakses Media Sosial



Tabel Alasan Responden Mengakses Media Sosial di Waktu Tertentu

Kode Reduksi	Frekuensi	Persentase
MWMK	33	49.25%
MHR	15	22.39%
GB	11	16.42%
MIB	8	11.94%
Total	67	100.00%

Keterangan

Mengisi Waktu / mencari kesibukan	MWMK
Mencari hiburan/refreshing	MHR
Gabut/bosan	GB
Mencari Informasi / Belajar	MIB

Tabel Alasan Pengaruh Media Sosial Terhadap Suasana Hati Responden

Kode Reduksi	Frekuensi	Persentase
MTSUMS	22	32.84%
MTT	20	29.85%
MRTUMS	13	19.40%
MMSSHS	12	17.91%
Total	67	100.00%
Keterangan		
Merasa Terbawa Suasana / Unggahan Media Sosial		MTSUMS
Merasa Relevan Terhadap Unggahan Media Sosial		MTT
Merasa Tidak Terpengaruh		MRTUMS
Menganggap media sosial sebagai hiburan semata		MMSSHS

Tabel Alasan Kesadaran Responden Akan Waktu Yang Telah Dihabiskan di Media Sosial

Kode Reduksi	Frekuensi	Persentase
MWT	28	41.79%
MPP	12	17.91%
MDMS	12	17.91%
AP	15	22.39%
Total	67	100.00%
Keterangan		
Merasa Waktu Terbuang		MWT
Mengalami Perubahan Prioritas		MPP
Merasa Dipengaruhi Media Sosial		MDMS
Alasan Pribadi		AP

FOMO yang dialami siswa SMA swasta di Kabupaten Sleman terjadi karena lama waktu responden mengakses media sosial dan waktu-waktu yang banyak digunakan untuk mengakses media sosial. 32 dari 67 responden (47,76%) menghabiskan waktu 3-4 jam per hari untuk mengakses media sosial. 11 responden terindikasi kecanduan media sosial dengan intensitas penggunaan 5-6 jam dan lebih dari 6

jam. Dari 11 responden tersebut, 6 responden terindikasi FOMO, 5 responden tidak terindikasi FOMO.

Responden yang mengalami FOMO dapat menghabiskan waktu lebih dari 5-6 jam. Sementara 41 responden yang tidak mengalami FOMO rata-rata menghabiskan waktu 3-4 jam setiap harinya. Intensitas penggunaan media sosial pada siswa SMA Swasta di Kabupaten Sleman berbanding lurus dengan tingkat FOMO para responden. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula potensi seseorang terindikasi FOMO. Kondisi ini didukung oleh waktu-waktu yang biasa dimanfaatkan responden untuk mengakses media sosial. Sebagian besar responden lebih banyak menghabiskan waktu malam untuk mengakses media sosial ketimbang melakukan aktivitas belajar. Inilah awal munculnya kecanduan sebagaimana dinyatakan oleh Hou, dkk. (2019).

Dari 30 responden yang mengakses media sosial pada malam hari, terdapat 10 responden yang terindikasi FOMO. Dari 10 responden FOMO yang mengakses media sosial di malam hari, sebanyak 5 responden mengalami rasa cemas atau sangat cemas jika tidak mengakses media sosial selama beberapa hari. Selain itu, 3 responden merasa penting atau sangat penting untuk mengetahui *trend* di media sosial. Hal tersebut menguatkan pernyataan bahwa responden yang mengakses media sosial pada malam hari memiliki ketergantungan sebagai dampak kecanduan terhadap media sosial.

Responden FoMO memiliki frekuensi penggunaan media sosial 5 - 6 jam dan di atas 6 jam. Karena tingkat keseringan tersebut ada kecenderungan responden mengalami ketergantungan, kecemasan, dan memiliki kebutuhan untuk terus tetap terhubung. Ketergantungan responden dilihat dari gejala perasaan ketika tidak dapat mengakses media sosial dalam beberapa hari dan seberapa penting *trend* terbaru di media sosial bagi responden. Sejumlah 10 responden dari total 67 responden dengan persentase 14,93% terindikasi FOMO dan menunjukkan gejala cemas bahkan sangat cemas dan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses media sosial selama beberapa hari. Bahkan responden juga merasa penting dan sangat penting untuk mengetahui *trend* terbaru di media sosial Instagram. Kecemasan responden ditandai

dengan gejala untuk membandingkan diri terhadap orang lain dan merasa media sosial memengaruhi suasana hati, serta merasa terlalu banyak menghabiskan waktu. Sebanyak 8 atau 11,94% dari 67 responden merasa sering bahkan sangat sering membandingkan diri dan merasa bahwa media sosial memengaruhi suasana hati, responden juga merasa dan sangat merasa terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial. Kebutuhan responden untuk terhubung dapat dilihat dari kecenderungan responden untuk memeriksa notifikasi dan kecenderungan responden untuk membagikan sesuatu. Sebanyak 7 atau 10,45% dari 67 responden memiliki kecenderungan untuk memeriksa notifikasi setiap beberapa kali dalam satu jam hingga segera setelah ada notifikasi terindikasi mengalami FOMO. Selain itu, 7 responden tersebut memiliki kecenderungan untuk membagikan sesuatu (video, gambar dan teks) setiap beberapa kali dalam sebulan hingga beberapa kali dalam seminggu.

Solusi Mengatasi Perasaan FOMO

Perilaku kecemasan, ketergantungan, dan kebutuhan untuk terus terhubung dapat diatasi secara internal dan eksternal. Internal berarti seorang individu perlu memiliki tingkat kognitif yang memampuni untuk menyadari akan tingkat ketergantungannya terhadap media sosial sehingga dapat memiliki kesadaran untuk memotivasi dan mendorong dirinya sendiri agar membatasi penggunaan media sosial. Eksternal berarti harus ada intervensi dari luar diri individu seperti dari pihak keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran responden untuk membatasi diri dalam penggunaan media sosial.

Solusi bagi siswa SMA Swasta di Kabupaten Sleman yang terindikasi FOMO baik secara internal maupun eksternal, adalah sebagai berikut. Solusi internal seperti dorongan dan motivasi dari diri sendiri penting untuk selalu ditumbuhkan melalui penerapan gaya hidup JOMO yang *mindfulness*. Artinya, seorang individu yang terindikasi FOMO dapat mengubah gaya hidupnya yang terbiasa memiliki keinginan untuk terus terhubung menjadi gaya hidup JOMO yang berfokus pada kehidupan saat ini. *Mindfulness* menggambarkan kesadaran seseorang akan pengalamannya dalam segala situasi dan waktu. Sifat *mindfulness* berfokus pada peningkatan kesadaran di kondisi saat ini.

Maka, seseorang dapat menumbuhkan resiliensi terhadap penggunaan media sosial. Salah satu cara dalam menumbuhkan resiliensi terhadap penggunaan media sosial yaitu *detox* media sosial.

Solusi Eksternal seperti pengawasan dari pihak di luar diri remaja yakni keluarga. Keluarga menjadi solusi pertama untuk mengatasi ketergantungan pada media sosial. Selain dari pihak keluarga, pihak sekolah juga diperlukan dalam pengawasan terhadap remaja. Anak usia remaja berada pada jenjang pendidikan SMA, sehingga intervensi dari pihak sekolah seperti penyuluhan dan pengawasan penggunaan media sosial penting untuk dilakukan. Penyuluhan yang dilakukan sekolah dapat ditujukan kepada orang tua siswa. Penyuluhan yang diadakan sekolah kepada orang tua siswa dapat membahas seputar pengawasan yang dapat dilakukan oleh orang tua di rumah.

Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, perasaan Fear of Missing Out (FOMO) di kalangan siswa SMA Swasta di Kabupaten Sleman berkaitan erat dengan intensitas penggunaan media sosial Instagram. Dari 67 responden, 11 siswa mengakses media sosial selama lebih dari 5-6 jam per hari, dan 6 di antaranya terindikasi mengalami FOMO. Responden yang mengalami FOMO cenderung merasa cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial dalam beberapa hari, serta merasa penting untuk mengetahui tren terbaru di Instagram. Selain itu, 8 responden sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, yang berdampak pada suasana hati mereka. Indikasi ketergantungan terhadap media sosial juga terlihat dari kebiasaan responden yang sering memeriksa notifikasi dan membagikan konten secara rutin. Dengan demikian, semakin tinggi frekuensi dan durasi penggunaan media sosial yang meningkatkan kemungkinan siswa mengalami FOMO.

Untuk mengatasi perasaan FOMO pada siswa SMA Swasta di Kabupaten Sleman, diperlukan solusi yang bersifat internal dan eksternal. Secara internal, siswa dapat mengembangkan kesadaran diri dan menerapkan gaya hidup Joy of Missing Out (JOMO) yang *mindfulness*, sehingga mereka tidak lagi merasa perlu untuk selalu terhubung dengan media sosial. Salah satu langkah yang dapat dilakukan

adalah melakukan *detox* media sosial secara bertahap. Sementara itu, secara eksternal, peran keluarga dan sekolah sangat penting dalam memberikan pengawasan serta edukasi terkait dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan. Sekolah dapat mengadakan penyuluhan bagi orang tua agar mereka lebih memahami cara mengawasi dan membimbing anak dalam menggunakan media sosial secara bijak. Dengan adanya kombinasi solusi internal dan eksternal, diharapkan siswa dapat mengurangi ketergantungan pada media sosial dan mengatasi perasaan FOMO secara efektif.

Referensi

Jurnal

- Andrea, B., Gabriella, H., & Timea, J. (2016). Y and Z generations at workplaces. *Journal of Competitiveness*, 6(3), 90–106. <https://doi.org/10.7441/joc.2016.03.06>
- Aurira, P., Andayani, T., Supratiwi, M., & Nursodiq, F. (2023). Fear of missing out scale adaptation in Indonesia. *Psychological Research on Urban Society*, 6(2). <https://doi.org/10.7454/proust.v6i2.1127>
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)*, 11(1). <https://doi.org/10.31506/jrk.v11i1.8065>
- Darmansyah, N. R., & Sumaryanti, I. U. S. (2022). Bandung Conference Series: Psychology Science. *Pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) Terhadap Social Connectedness Pada Emerging Adulthood*, 2(2), 364–372. <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/3054>
- Hidayati, N., Syaf, A., & Hartati, R. (2021). Fear Of Missing Out ditinjau dari Big Five Personality. *Psychopolytan Jurnal Psikologi*, 4(2), 77–83. <https://doi.org/10.36341/psi.v4i2.1392>
- Kiding, S., & Matulesy, A. (2020). Dari Fomo ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital. *Psisula Prosiding Berkala Psikologi*, 1. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7702>
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FOMO) scale in Indonesian version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Kusuma, N. M. E., Gading, I. K., & Margunayasa, I. G. (2023a). Fear of Missing Out (FoMO) Media Sosial dan Konsep Diri Akademis IPA dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 6(1), 155–164. <https://doi.org/10.23887/jippg.v6i1.60714>
- Kusuma, N. M. E., Gading, I. K., & Margunayasa, I. G. (2023b). Fear of Missing Out (FoMO) Media Sosial dan Konsep Diri Akademis IPA dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 6(1), 155–164. <https://doi.org/10.23887/jippg.v6i1.60714>
- Rahmi, A. A., Hizriyani, R., & Sopiah, C. (2022). Analisis Teori Hierarki of Needs Abraham Maslow terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Aulad Journal on Early Childhood*, 5(3), 320–328. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i3.385>
- Rosyida, A., & Romadhani, R. K. (2022). Gratitude as a predictor of fear of missing out (FOMO) among digital native generation in Yogyakarta. *Psychological Research and Intervention*, 5(2), 53–62. <https://doi.org/10.21831/pri.v5i2.60541>

- Wahyuni, A. I., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction dan Fomo (Fear Of Missing Out). *Jurnal Sosialisasi Jurnal Hasil Pemikiran Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 1(3), 92. <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v1i3.38009>
- Witarso, L. S. (2023). Peran Trait Mindfulness terhadap Fear of Missing Out Pengguna Media Sosial. *PHILANTHROPY Journal of Psychology*, 7(1), 59. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6325>
- Zain, A. A., & Dwivayani, K. D. (2024). Penggunaan Instagram pada Generasi Z Sebagai Media Komunikasi dalam Membangun Personal Branding Ilustrator @Indahoei. *Jurnal Indonesia Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 5(1), 359–372. <https://doi.org/10.35870/jimik.v5i1.478>
- Zebua, T. G. (2021). TEORI MOTIVASI ABRAHAM H. MASLOW DAN IMPLIKASINYA DALAM KEGIATAN BELAJAR MATEMATIKA. *RANGE Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 68–76. <https://doi.org/10.32938/jpm.v3i1.1185>