

## Profil Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Indah Wahyuningtyas<sup>1</sup>, IM Hambali<sup>2</sup>, Muslihati<sup>3</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Malang, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Malang, Indonesia<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Malang, Indonesia<sup>3</sup>

E-mail: [indahwahyu392@gmail.com](mailto:indahwahyu392@gmail.com)<sup>1</sup>, [im.hambali.fip@um.ac.id](mailto:im.hambali.fip@um.ac.id)<sup>2</sup>  
[muslihati.fip@um.ac.id](mailto:muslihati.fip@um.ac.id)<sup>3</sup>,

Correspondent Author: Indah Wahyuningtyas, [indahwahyu392@gmail.com](mailto:indahwahyu392@gmail.com)

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.6764](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6764)

### Abstrak

Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan sosial media yang memunculkan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja. Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah perasaan cemas atau khawatir ketika seseorang merasa melewatkan informasi yang menyenangkan dalam kehidupan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA. Penelitian ini merupakan penelitian survei yang melibatkan 226 siswa sebagai responden dengan menggunakan skala On-FoMO, kemudian data di analisis dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 11,06% berada pada kategori tinggi, 56,64% berada pada kategori sedang, dan 32,30% berada pada kategori rendah. Siswa yang memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kategori tinggi perlu mendapatkan perhatian khusus dari konselor sekolah agar tidak semakin parah. Sehingga diperlukan intervensi Bimbingan dan Konseling yang tepat pada siswa SMA dengan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) berkategori tinggi.

**Kata kunci:** *fear of missing out* (fomo), media sosial, siswa SMA

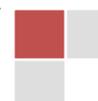
### Abstract

The rapid development of information technology and social media has given rise to the tendency of *Fear of Missing Out* (FoMO) in adolescents. *Fear of Missing Out* (FoMO) is a feeling of anxiety or worry when someone feels they are missing out on pleasant information in other people's lives. This study aims to determine the tendency of *Fear of Missing Out* (FoMO) in high school students. This study is a survey study involving 226 students as respondents using the On-FoMO scale, then the data was analyzed with descriptive statistics. The results showed that 11.06% were in the high category, 56.64% were in the medium category, and 32.30% were in the low category. Students who have a tendency of *Fear of Missing Out* (FoMO) with a high category need special attention from school counselors so that it does not get worse. So that appropriate Guidance and Counseling intervention is needed for high school students with a tendency of *Fear of Missing Out* (FoMO) in the high category.

**Keywords:** *fear of missing out* (fomo), social media, high school students

### Info Artikel

Diterima Agustus 2024, disetujui Desember 2024, diterbitkan April 2025



## PENDAHULUAN

Di era milenial yang semakin maju ini, teknologi menjadi salah satu faktor yang ikut berimbas pada aspek kehidupan individu di masyarakat. Teknologi yang berkembang pesat membuat orang lebih mudah mendapatkan informasi dengan cepat. Hal ini mengakibatkan munculnya teknologi digital yang membawa perubahan mendasar dalam cara berkomunikasi dan menyimpan informasi (Aulia et al., 2023). Bidang teknologi dan komunikasi tersebut adalah internet, yaitu teknologi yang memberikan kemudahan komunikasi secara global dan saling terhubung antar individu untuk memperoleh dan saling bertukar informasi dengan cepat (Haris & Marlina, 2023). Kecanggihan yang terus berkembang dan banyak menawarkan fitur-fitur menarik mengakibatkan tingkat penggunaan internet semakin tinggi terhadap masyarakat, khususnya di kalangan remaja (Astuti, 2021).

Kemudahan dan fasilitas yang ditawarkan internet berupa aplikasi-aplikasi media sosial yang menarik seperti *instagram*, *facebook*, *twitter*, *youtube*, dan sejenisnya menjadikan semua orang mudah untuk mengakses informasi yang dibutuhkan (Suga, 2020). Bersumber dari data reportal tahun 2021 terdapat sebanyak 170 juta penduduk yang memiliki akses terhadap penggunaan media sosial dan pada tahun 2022 terjadi peningkatan sebesar 21,4 juta penduduk yaitu sebanyak 191,4 juta penduduk. Sehingga pengguna media sosial yang menempati posisi teratas dalam jumlah pengguna yaitu *Instagram*, *Youtube*, dan *Facebook*. Setelah itu, disusul oleh media sosial *Tiktok*, *LinkedIn*, *Twitter*, *Facebook Messenger*, dan *Snapchat* (Salsabila et al., 2023).

Semakin hari pengguna teknologi ini semakin meningkat. Di dukung dari data APJII et al., (2014) bahwa dari 256,2 juta penduduk Indonesia, sebanyak 132,7 juta penduduk diantaranya aktif di Internet. Data tersebut menjelaskan bahwa setengah dari jumlah penduduk Indonesia merupakan pengguna internet. Kemudian dilansir dari data survei yang dilakukan APJII (2018) mengatakan bahwa pengakses internet yaitu dari rentang usia 15 -19 tahun. Hal tersebut menjabarkan bahwa pengguna internet didominasi oleh remaja atau generasi milenial. Sependapat dengan Alfitri & Widiatrilupi (2020) dalam penelitiannya mengatakan bahwa penggunaan internet terbanyak berada dikalangan remaja dengan rentan usia 15-24 tahun dengan prosentase sekitar 80% alasan untuk mengakses media sosial yang tersebar 11 provinsi di Indonesia.

Perubahan yang diciptakan oleh adanya media sosial bersifat menyeluruh dan luas jangkauan bermedia sosial sering menyebabkan bertambahnya intensitas pengguna. Hal ini disebabkan karena adanya rasa keingintahuan akan hal baru, selain itu adanya kecemasan jika terlambat mengetahui informasi terbaru menyebabkan individu betah berlama-lama menggunakan media sosial (Salsabila et al., 2023). Dikutip oleh penelitian yang dilakukan oleh Sachiyati et al., (2023) menyatakan bahwa media sosial menjadi faktor penyebab stress dengan mempengaruhi suasana hati, menimbulkan perasaan gelisah dan cemas, serta menurunnya rasa percaya diri. Sejalan dengan penelitian Primack et al., (2022) mengatakan bahwa efek yang dapat terjadi jika seseorang terlalu aktif di media sosial yaitu memiliki kesehatan mental yang buruk, seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Dalam perkembangan klasifikasi gangguan penggunaan internet atau keinginan untuk terus tersambung dengan orang lain ini menimbulkan gejala baru yang disebut dengan FoMO. Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) telah menjadi salah satu isu psikologis yang menarik perhatian akademisi, profesional kesehatan mental, dan masyarakat umum. Dalam konteks ini, Sachiyati et al., (2023) berpendapat bahwa istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) muncul sebagai fenomena psikologis yang menggambarkan



ketakutan atau kecemasan yang dirasakan seseorang karena merasa akan melewatkan sesuatu yang penting atau menyenangkan. Sejalan dengan pendapat ahli lain bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) mengacu pada perasaan cemas atau khawatir yang dialami seseorang karena merasa bahwa mereka akan kehilangan informasi, kesempatan, atau pengalaman yang berharga yang dimiliki oleh orang lain (Fitri et al., 2024)

Mengetahui tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa merupakan salah satu cara awal dalam mendeskripsikan kondisi psikologis mereka, dan dengan survei dapat menjadi data pendukung untuk mengetahui kondisi mereka. Berdasarkan latar belakang diatas penelitian ini berfokus untuk mendapatkan data dan mengetahui kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA agar segera mendapatkan layanan Bimbingan dan Konseling yang sesuai. Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu upaya membantu tenaga pendidik terutama konselor sekolah dalam mengetahui kondisi relita di lapangan dan memberikan pelayanan melalui bimbingan atau konseling yang tepat.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei, yang memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data mengenai informasi dari sampel yang diteliti meliputi pemikiran, sikap, perilaku, dan pendapat pribadi. Pengumpulan data dilakukan melalui berbagai teknik seperti observasi, survei, wawancara, angket dan skala *Online Fear of Missing Out* (On-FoMO) (Jailani, 2023). Survei ini diperkuat dengan wawancara pada beberapa subjek untuk memperjelas hasil yang diperoleh. Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan metode purposive sampling, yaitu berdasarkan pemenuhan kriteria tertentu untuk memastikan bahwa tujuan penelitian ini dapat tercapai (Supriyadi et al., 2023). Populasi yang diteliti yakni siswa SMA kelas IX sebanyak 226 siswa dan diperoleh sampel sebanyak 25 siswa dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) tinggi. Pengumpulan data diperoleh dari hasil skala *Online Fear of Missing Out* (On-FoMO) dengan empat indikator yaitu *anxiety, need to belong, addiction, need to popularity* diadopsi dari milik (Kurniawan & Utami, 2022) dan uji ahli materi telah dilakukan, kemudian diikuti dengan pengujian validitas dan reliabilitas sehingga menghasilkan 20 butir item pernyataan akhir. Analisis data penelitian menggunakan statistik deskriptif, bertujuan untuk menyajikan ringkasan sederhana mengenai data sampel yang telah diukur dan dilakukan pengamatan (Kaushik & Mathur, 2014).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil survei yang telah dilakukan pada pertengahan tahun 2024 dengan subjek sebanyak 25 siswa SMA Negeri 4 Malang yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) tinggi pada tabel 1.

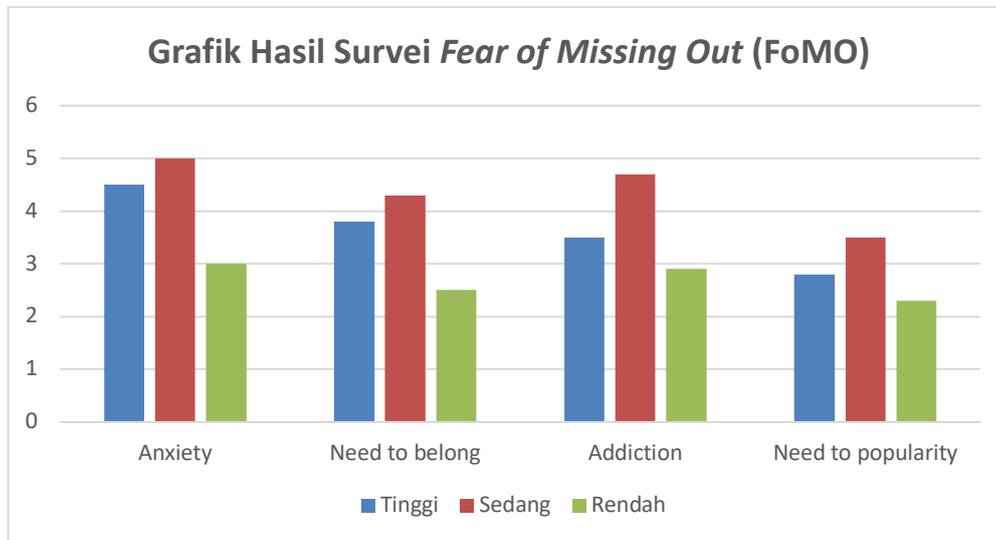
**Tabel 1.**

Tabel Distribusi Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO)

Interval	Tingkat FoMO	Kelompok Eksperimen	
		Pretest	
		Frekuensi	Persentase
$X > 80$	Tinggi	25	11,06 %
$60 \leq X < 80$	Sedang	128	56,64%
$X < 39$	Rendah	73	32,30%



Grafik 1. Hasil Survei FoMO



Berdasarkan analisis data dari hasil survei, ditemukan bahwa terdapat 25 siswa SMA yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) kategori tinggi dengan persentase 11,06%. Selanjutnya 128 siswa dengan persentase 56,64% memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) kategori sedang, dan sebanyak 73 siswa dengan persentase 32,30% memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian dari siswa yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kategori tinggi memiliki kecemasan dan ketakutan yang berlebih daripada siswa yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kategori sedang dan rendah.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu (Savitri, 2019). Penelitian Sachiyati et al., (2023) menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan depresi, serta mempengaruhi produktivitas dan kualitas hubungan sosial. Individu yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) mungkin merasa tertekan untuk selalu mengikuti pembaruan terbaru atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang dianggap penting, bahkan jika hal tersebut mengganggu keseimbangan hidup mereka (Martin et al., 2024). Hal ini bukanlah konsep baru, manusia secara alami memiliki dorongan untuk terhubung dan merasa diterima dalam kelompok sosial. Namun, dalam dunia yang semakin terhubung, di mana informasi dan pengalaman terus-menerus ditawarkan secara virtual, perasaan ini menjadi lebih intens. Media sosial, dengan kemampuan untuk memperlihatkan momen-momen terbaik dari kehidupan orang lain, sering kali memperburuk rasa cemas akan kehilangan kesempatan berharga (Christina et al., 2019).

*Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kondisi individu yang mengalami kecemasan akan kehilangan momen berharga suatu individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan orang lain (Przybylski et al, (2013). Menurut Komala et al., (2021) *Fear of Missing Out* adalah rasa kekhawatiran, takut akan tertinggal terhadap hal yang dimiliki oleh individu lain sehingga individu tersebut berusaha untuk senantiasa terhubung melalui media sosial. *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki empat dimensi



yaitu (1) *anxiety* yaitu perasaan cemas, memiliki afeksi negatif, selalu terpikirkan ketika ia tidak bisa terhubung dengan internet; (2) *need to belong* yaitu pengalaman yang tidak mengenakkan ketika seseorang tidak bisa bergabung dengan kelompok lain atau tidak dihiraukan di media sosial; (3) *addiction* yaitu kesulitan untuk mengontrol diri ketika menggunakan media sosial; dan (4) *need for popularity* yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima oleh orang lain di sosial media (Sette et al., 2020). Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) muncul disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut JWT Intelligence (2012) faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) diantaranya adalah keterbukaan informasi media sosial, usia, *social one-upmanship*, peristiwa fitur *hashtag*, kondisi deprivasi relatif, banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi, dan kecanduan internet.

Faktor-faktor yang berkontribusi pada *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat memiliki dampak yang berbahaya bagi siswa, baik secara mental maupun emosional. Pertama, paparan terus-menerus terhadap media sosial dapat meningkatkan perbandingan sosial, di mana siswa merasa tidak pernah cukup baik atau tidak sepopuler teman-teman mereka. Hal ini dapat menyebabkan rasa rendah diri dan kecemasan yang berkepanjangan. Kedua, norma sosial yang mengharuskan keterlibatan dalam berbagai aktivitas dapat menciptakan tekanan yang besar, mendorong siswa untuk mengabaikan kebutuhan pribadi mereka demi memenuhi ekspektasi orang lain. Ketiga, kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sebaya sering kali mengakibatkan perilaku berisiko, seperti penyalahgunaan media sosial atau bahkan peningkatan konsumsi zat adiktif (Przybylski et al., 2013).

Dalam jangka panjang, dampak-dampak ini dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental yang serius, termasuk depresi dan gangguan kecemasan, yang berdampak pada kualitas hidup siswa secara keseluruhan. Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat siswa SMA yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kategori tinggi. Untuk mendukung hasil survei yang telah dilakukan, peneliti melaksanakan wawancara tidak terstruktur dengan tiga siswa yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kategori tinggi. Peneliti juga melakukan wawancara pada beberapa konselor sekolah yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dikalangan siswa SMA.

Wawancara yang dilakukan kepada beberapa siswa, diantaranya siswa A mengaku sering merasa takut ketinggalan ketika temannya pergi ke suatu tempat, tanpa mengajaknya dan diposting di media sosialnya. Ia cenderung mencari tahu tentang tempat tersebut melalui jaringan internet dan terus berinteraksi dan mencari informasi dengan temannya yang lain. Kemudian wawancara dilakukan pada siswa B, ia mengaku mereka belum pernah mendengar istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) sebelumnya. Namun ia mengaku sering merasa takut ketinggalan ketika ada temannya yang lebih pintar, nilainya tinggi dan kehidupannya lebih baik darinya. Ia cenderung mencemaskan masa depannya gagal dikemudian hari atau tidak sesuai ekspektasi. Hal ini dapat membuat siswa kurang percaya diri akan potensi yang ada dalam diri, sehingga mengakibatkan terhambatnya proses perkembangan diri pada siswa.

Siswa C mengaku sering mendengarkan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) diucapkan oleh teman-teman disekolah, dan ia termasuk individu terpaksa mengikuti trend terkini, yang sedang diikuti teman-temannya. Misalnya ketika di tiktok sedang viral baju ala-ala korea yang lucu dan menggemaskan, sedangkan ia tidak menyukai model baju yang seperti itu namun ia harus berpura-pura menyukai agar tidak dianggap kurang



gaul (kudet) dan dapat masuk dalam circle pertemanannya atau di jauhin teman-temannya. Apabila ia tidak masuk dalam lingkungan pertemannya, maka ia merasa kurang nyaman sebab tidak punya teman ngobrol atau berdiskusi ketika disekolah. Ia juga mengaku bahwasannya nilainya rendah akibat dari menurunnya semangat belajar dan tidak termotivasi untuk pergi ke sekolah. Karena ia merasa menjadi kaum minoritas sehingga akan merasa terasingkan jika tidak mengikuti suatu trend tersebut. Sehingga mau tidak mau, suka tidak suka ia harus mengikuti trend tersebut meskipun dengan perasaan terpaksa.

Sejalan dengan pendapat beberapa siswa yang mengaku sering merasakan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO). Misalnya ketika ia merasa ingin tahu atau kepo pada suatu hal, maka ia akan berusaha sekeras mungkin mencari tahu melalui pemantauan setiap gerak-gerik orang lain, atau melalui *stories whatsapp*. Ada juga siswa yang takut ketika ia ketinggalan pelajaran karena sakit, sedangkan pemahaman teman-temannya sudah jauh dari pemahamannya. Agar dapat mengejar ketertinggalan ini, maka ia akan belajar secara terus-menerus hingga tak kenal waktu bahkan sampai lupa makan dan istirahat. Ia mengaku tidur hingga larut malam, karena kurang istirahat akhirnya ketika disekolah ia mengantuk dan tidur dikelas, atau bahkan berpura-pura sakit agar bisa tidur di ruang UKS. Ada juga siswa yang mengaku ketika ia merasakan ketertinggalan, maka ia akan cemas. Kecemasan ini mengakibatkan pada tubuh yang mudah gemetar, sulit berkonsentrasi karena pikirannya hanya tertuju bagaimana caranya agar ia dapat sebanding dengan teman-temannya.

Wawancara juga dilakukan kepada beberapa guru Bimbingan dan Konseling di SMA. Beberapa berpendapat bahwa istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan istilah yang sudah tidak asing lagi di pendengarannya, sebab banyak siswa-siswi sering mengucapkan istilah ini sekolah. Kebutuhan akan psikologis dasar yang berkaitan dengan kompetensi yang dimiliki dan kebutuhan sebagai makhluk sosial untuk saling terhubung membuat siswa berspekulasi berlebihan sehingga mengakibatkan rasa takut tertinggal. Selain itu, perkembangan teknologi diduga juga turut andil dalam munculnya sindrom sosial ini di lingkungan sekolah, imbuhnya.

Berdasarkan hasil pengamatan di SMA karakteristik siswa yang memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu tidak bisa lepas dari ponsel mereka (terus memeriksa media sosial), siswa sulit berkonsentrasi ketika kegiatan belajar dikelas, selalu mengikuti trend yang ada (misalnya gaya bicara), dan terlihat adanya rasa tidak aman karena siswa khawatir ketika tidak dilibatkan dalam sebuah kegiatan atau aktivitas tertentu yang dilakukan oleh teman-temannya. Sumbangsih terbesar faktor penyebab siswa memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu penggunaan gadget yang berlebihan, sehingga menimbulkan rasa kurang bersyukur atas apa yang sudah dimiliki dan berakhir pada membanding-bandingkan potensi yang ada atau *value* hidup terbaiknya (Idris et al., 2023). Hal ini menyebabkan siswa lebih menikmati dalam bermain gadget seperti instagram dan tiktok, dimana untuk menunjang kebutuhan belajar siswa diperbolehkan membawa gadget ketika sekolah.

Kondisi ini tentunya akan sangat berdampak buruk bagi siswa-siswi jika tidak segera mendapatkan intervensi. Seperti turunnya minat belajar dan rendahnya prestasi belajar siswa, akibat sulitnya berkonsentrasi ketika pelajaran berlangsung dan terlambat memahami pelajaran. Ditambah pengakuan dari guru Bimbingan dan Konseling, *Fear of Missing Out* (FoMO) disekolah sifatnya masih tahap pengamatan, belum ada intervensi khusus yang diberikan guna membantu siswa dalam mereduksi *Fear of Missing Out* (FoMO) di SMA. Sehingga pemberian layanan khusus oleh konselor sekolah sangat



diperlukan sebagai bentuk tanggung jawab terhadap siswanya guna dapat melewati masa remaja dan dapat memenuhi tugas perkembangan mereka secara optimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil survei yang sudah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa profil *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA adalah 11,06% berada pada kategori tinggi, 56,64% berada pada kategori sedang, dan 32,30% berada pada kategori rendah. Siswa yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kategori tinggi ternyata disebabkan oleh penggunaan gadget terlalu sering dan mengakses media sosial lebih sering dan terpegaruh oleh gaya hidup orang lain, tanpa melihat batas kemampuan ekonominya masing-masing. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah agar peneliti selanjutnya dapat menyediakan intervensi layanan bimbingan dan konseling yang tepat dan akurat dalam membantu siswa mereduksi ketakutan dan kekhawatiran akibat tertinggal informasi, aktivitas atau momen berharga yang kita kenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO). Sehingga diharapkan agar siswa dapat memenuhi tugas perkembangannya dengan baik dan mencapai hasil yang maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfitri, R., & Widiatrilupi, R. M. veronika. (2020). Dampak Penggunaan Internet Terhadap Perkembangan Fisik Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Malang. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(2), 173. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i2.329>
- APJII, P., Pengawas, D., Pusat, B. P., Harian, B. P., Baru, D. A., APJII, A. P., Wilayah, I. G., Domain, I. T. L., & Data, G. (2014). *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. Jakarta: APJII.
- Astuti, C. N. (2021). Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 245–258. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>
- Aulia, B. W., Rizki, M., & Prindiyana, P. (2023). Peran Krusial Jaringan Komputer dan Basis Data dalam Era Digital. 1(1), 9–20. <https://doi.org/10.33197/justinfo.vol1.iss1.2023.1253>
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Haris, A., & Marlina, M. (2023). Komunikasi Digital E-commerce Bagi Masyarakat Perdesaan. *CARAKA: Indonesia Journal of Communication*, 4(1), 7–16.
- Idris, H., Muttaqin, A. I., & Fajarudin, A. A. (2023). Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial. *Tarbiyatuna*, 16(3), 145–157.
- Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.
- JWT Intelligence. (2012). *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Diunduh dari [www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/f\\_JWT\\_FOMO\\_updat\\_e\\_3.21.12.pdf](http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/f_JWT_FOMO_updat_e_3.21.12.pdf).



- Kaushik, M., & Mathur, B. (2014). International Journal on Recent and Innovation Trends in Computing and Communication Data Analysis of Students Marks with Descriptive Statistics. *International Journal on Recent and Innovation Trends in Computing and Communication*, 2(5), 1188–1191. <http://www.ijritcc.org>
- Komala, K., Rafiyah, I., Keperawatan, F., & Padjadjaran, U. (2021). Gambaran Fear of Missing Out ( FoMO ) pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Description Fear of Missing Out ( FoMO ) in Undergraduate Students at Faculty of Nursing Out ( FoMO ) Pada Mahasiswa Keperawatan. 5(1).
- 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>
- Martin, M. A., Irwansyah, R., Siddiqqa, S., Keniochi, K., Shafavirly, N., Cempaka, T., & Arrantisi, Z. (2024). Hubungan Keterbukaan Diri dalam Bermedia Sosial terhadap Fenomena Fear of Missing Out dalam Diri Mahasiswa Baru Psikologi Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Kultur*, 3(1), 28–42. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/kultur>
- Primack, B. A., Perryman, K. L., Crofford, R. A., & Escobar-Viera, C. G. (2022). Social Media as It Interfaces with Psychosocial Development and Mental Illness in Transitional-Age Youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 31(1), 11–30. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2021.07.007>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates Of Fear of Missing Out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(November).
- Salsabila, F., Lailatul, M., Nadyalis, H., Zelda, M., & Zettira, Z. (2023). Dampak Fear of Missing Out ( FoMO ) pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu keolahragaan. *Damianus Journal of Medicine*, 3, 1–10.
- Savitri, J. A. (2019). Fear of missing out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di usia emerging adulthood. *Acta Psychologia*, 1(1), 87–96.
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Suga, T. A. (2020). Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya (Unesa). UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Supriyadi, S., Darmawan, J., & Bandarsyah, B. (2023). Pengaruh Financial Technology (Fintech) Terhadap Profitabilitas Perbankan di Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional Darmajaya*, 1, 56–71.

