

Perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*) pada Mahasiswa Pasim Bandung

Alya Nur Intan¹, Riska Hikmah Alwiyah², Sri Mulyeni³, Herlina Herlina⁴

^{1,2,3}Universitas Nasional Pasim, Indonesia

⁴Universitas Mandiri, Indonesia

* Corresponding Author: nurintanallya@gmail.com

Received: 22-05-2024,

Revised: 20-06-2024,

Accepted: 02-07-2024

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi dampak *Fear of Missing Out* (FoMO) pada perilaku mahasiswa dengan fokus pada media sosial. Metode penelitian kuantitatif dilakukan dengan desain cross-sectional, melibatkan 77 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Nasional Pasim Bandung. Pengumpulan data menggunakan kuesioner online, mengevaluasi aspek FoMO seperti "Need to be long," "Anxiety," "Addiction," dan "Need for Popularity." Hasil penelitian menunjukkan variasi respons mahasiswa terhadap FoMO. Beberapa menunjukkan pemahaman mendalam terhadap dinamika media sosial, sementara sebagian lain masih mencari validasi melalui konten populer. Mahasiswa yang tidak merasa kesal ketika tidak di-mention cenderung memiliki keseimbangan yang lebih baik antara kehidupan online dan offline. Sebaliknya, mereka yang kesulitan menghentikan diri dari melihat update di media sosial sering mengalami tekanan yang mengganggu keseimbangan hidup. Pembahasan menyoroti pentingnya literasi digital dan manajemen waktu di lingkungan kampus untuk membantu mahasiswa mengelola dampak FoMO. Kesimpulan menekankan perlunya kesadaran akan keseimbangan dalam penggunaan media sosial dan saran implementasi program edukasi untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata Kunci: FoMo, Studi Deskriptif, Mahasiswa.

Abstract

"Fear of Missing Out (FoMO) on Students: A Study at Pasim Bandung National University." This research explores the effects of Fear of Missing Out (FoMO) on student behavior, focusing on social media. A quantitative research method was employed with a cross-sectional design, involving 77 students from the Faculty of Psychology at Pasim Bandung National University. Data collection was conducted through an online questionnaire, evaluating FoMO aspects such as "Need to be long," "Anxiety," "Addiction," and "Need for Popularity." The research findings indicate varying responses among students to FoMO. Some demonstrate a profound understanding of social media dynamics, while others still seek validation through popular content. Students who do not feel upset when not mentioned tend to maintain a better balance between online and offline life. Conversely, those struggling to refrain from checking social media updates often experience pressure disrupting life balance. The discussion highlights the importance of digital literacy and time management on campus to help students manage FoMO impacts. The conclusion emphasizes the need for awareness regarding a balanced use of social media and suggests implementing educational programs to support students' mental well-being.

Keywords: FoMO, Descriptive Study, Students.

PENDAHULUAN

Internet menjadi salah satu bentuk kemajuan dalam perkembangan komunikasi dan teknologi yang memiliki dampak signifikan pada kehidupan manusia. Kehadiran internet telah menjadi elemen integral dalam kehidupan sehari-hari individu, terbukti dengan banyaknya orang yang kini mengandalkan internet dan secara konstan terhubung dengan perangkat mereka dari saat bangun hingga tidur (Kurniasih, 2017).

Survei (APJII, 2018) menyatakan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 143,26 juta orang, yang merupakan sekitar 54,68% dari total populasi penduduk yang mencapai 262 juta jiwa. Menariknya, berdasarkan laporan survei Global Web Index tahun 2018, kelompok usia yang paling aktif menggunakan internet adalah mahasiswa universitas, menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok terbesar dalam penggunaan internet di Indonesia.

Kemajuan yang cepat dalam perkembangan internet memungkinkan individu dari berbagai wilayah dunia untuk dengan mudah terkoneksi dan berkomunikasi satu sama lain. Fenomena ini semakin diperkuat oleh keberadaan beragam media sosial, seperti *Facebook*, *Line*, *Instagram*, *Whatsapp*, *Twitter*, dan platform lainnya, yang memfasilitasi interaksi antar pengguna dengan lebih mudah (Rahmawarin, 2022). Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi semata, tetapi juga menjadi wadah untuk ekspresi diri seseorang. Dengan kehadiran media sosial, orang menjadi lebih mudah mengetahui aspek-aspek kehidupan sehari-hari orang lain, dan hal ini membuat individu cenderung terhubung secara emosional dengan kegiatan online. Oleh karena itu, ada kecenderungan bagi seseorang untuk merasa khawatir kehilangan momen jika tidak terkoneksi dengan orang lain, yang mengacu pada perasaan ketidaknyamanan yang muncul ketika menyadari bahwa orang lain sedang melakukan sesuatu yang dianggap lebih menarik atau berharga daripada aktivitas pribadi mereka sendiri. Hal ini dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) (Jessica P. Abel, 2016).

FoMO (*Fear of Missing Out*) adalah situasi di mana seseorang merasa cemas atau takut ketika melihat orang lain mengalami momen atau pengalaman berharga, dan mereka sendiri tidak terlibat secara langsung dalam pengalaman tersebut. Dengan demikian, timbul keinginan untuk selalu terkoneksi dengan aktivitas orang lain melalui media sosial. (Przybylski et al., 2013a). Fenomena FoMO mewakili perubahan dinamika sosial dalam masyarakat modern dengan seiringnya peningkatan penggunaan internet dan media sosial. Melalui *platform online* kebutuhan akan validasi dan pengakuan dari orang lain akan semakin meningkat hal ini diukur dari reaksi, komentar, atau jumlah pengikut yang dimiliki pada media sosial. FoMO mendorong individu untuk berada dalam tekanan sosial agar tetap terlibat dalam dunia maya, bahkan ketika seseorang tersebut membutuhkan istirahat dari konektivitas digital yang terus-menerus (Jannah et al., 2022).

FoMO dapat mengindikasikan regulasi diri yang kurang baik pada seseorang yang timbul karena defisit tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis. Individu yang mengalami FoMO dirinya akan mengalami kecemasan ketika tidak membuka media sosial (Imaddudin., 2020). FoMO ini bukan hanya berdampak pada kesejahteraan mental saja tetapi juga dapat berpengaruh pada hubungan sosial antar personal. Keterikatan individu

pada media sosial dapat mengurangi waktu dengan orang sekitar untuk berinteraksi secara langsung. Dampaknya dapat terjadi penurunan pada individu dalam membangun hubungan sosial yang sehat di kehidupan nyata serta terlewatkannya momen-momen berharga dan pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari (Sianipar et al., 2019).

Dengan memahami buruknya konsekuensi dari FoMO, meningkatkan kesadaran akan pola penggunaan media sosial dan mencari keseimbangan yang sehat antara kehidupan *online* dan dunia nyata menjadi sangat penting bagi individu. Edukasi mengenai pengelolaan waktu dan literasi digital dapat menjadi kunci dalam mengatasi dampak buruk dari FoMO, hal tersebut dapat memungkinkan individu untuk bersikap lebih bijak serta menjaga kesehatan mental, pengoptimalan produktivitas, dan menjalin relasi sosial yang positif dalam menghadapi tantangan digital. Berdasarkan pemaparan fenomena diatas maka penulis melakukan penelitian mengenai perilaku FoMO pada Mahasiswa Pasim Kota Bandung.

KAJIAN TEORI

Fear of Missing Out

Menurut (Przybylski et al., 2013a) FoMO (*Fear of Missing Out*) adalah kecemasan yang meresap secara umum, di mana seseorang merasa khawatir bahwa orang lain mengalami pengalaman yang lebih berharga atau memuaskan daripada dirinya. Selain itu, ada dorongan untuk selalu terhubung dengan orang lain melalui internet atau dunia maya. Sedangkan menurut (JWT, 2012) FoMO (*Fear of Missing Out*) adalah ketakutan individu terhadap kemungkinan bahwa orang lain sedang mengalami sesuatu yang menyenangkan atau berarti, sementara dirinya tidak dapat ikut merasakannya.

Definisi FoMO (*Fear of Missing Out*) oleh Przybylski berkaitan dengan *Self Determination Theory* (SDT), yang menjelaskan bahwa FoMO terbentuk sebagai hasil dari kebutuhan psikologis dasar yang kurang terpenuhi dalam konteks penggunaan media, seperti internet. Menurut (Tekeng Yunus Nurjannah, 2015), *Self Determination Theory* merupakan kerangka teoritis dalam psikologi humanistik yang menghubungkan motivasi dengan kesejahteraan. Teori ini meyakini bahwa semua individu, tanpa memandang faktor seperti usia, gender, status ekonomi, kebangsaan, atau latar belakang budaya, memiliki dorongan alami untuk tumbuh dan berkembang. Dorongan-dorongan ini melibatkan motivasi intrinsik, rasa ingin tahu, serta kebutuhan dasar psikologis, dan menjadi landasan motivasi bagi individu untuk aktif terlibat dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (Dossey, 2014) adanya beberapa fakta terkait FoMO telah diidentifikasi melalui penelitian. Penelitian tersebut menyatakan bahwa FoMO menjadi pendorong utama penggunaan internet dan media sosial. Selain itu, tingkat FoMO cenderung mencapai puncaknya pada individu yang sedang mengalami fase transisi dari remaja ke dewasa awal (*emerging adulthood*). Tingkat FoMO yang tinggi sering kali terkait dengan kurangnya kepuasan dalam kehidupan. Penggunaan internet yang berlebihan, terutama dalam situasi yang membutuhkan

konsentrasi tinggi seperti mengemudi atau belajar di kelas, juga dapat meningkatkan tingkat FoMO.

Przybylski (2013), FoMO (*Fear of Missing Out*) muncul karena rendahnya kepuasan dalam kebutuhan dasar psikologis dari aspek *relatedness*, *competence* and *autonomy*.

1. *Relatedness*

Relatedness mencerminkan dorongan manusia untuk merasa terhubung dengan sesama dan menjadi bagian dari kelompok sosial. Kurangnya pemenuhan kebutuhan ini dapat menyebabkan individu merasa cemas, mendorong mereka untuk mencari kegiatan di media sosial guna mengetahui aktivitas orang lain (Przybylski et al., 2013b).

2. *Self*

Kebutuhan ini terkait dengan *competence* (kompetensi) dan *autonomy* (otonomi). *Competence* mencerminkan keyakinan individu dalam melakukan tindakan dengan efisiensi dan efektivitas, sementara *autonomy* menunjukkan bahwa individu adalah inisiator dan pengendali dari perilakunya sendiri. Jika kebutuhan psikologis terhadap diri tidak terpenuhi, individu cenderung mencari pemecahannya melalui media sosial untuk mendapatkan informasi dan berinteraksi dengan orang lain. Inilah yang mendorong seseorang untuk terus-menerus mencari informasi tentang kehidupan orang lain melalui platform media sosial (Przybylski et al., 2013b).

Sedangkan menurut (JWT Intelligence, 2012) aspek-aspek pada FoMO (*Fear of Missing Out*) diantaranya ketakutan kehilangan informasi di internet, kecemasan saat tidak menggunakan internet ketika orang lain melakukannya, dan perasaan tidak aman serta khawatir tertinggal oleh informasi yang beredar di dunia maya.

Dalam penetapan sub-aspek ini menggunakan sub-aspek yang telah dimodifikasi oleh Sette (2019) yaitu:

1) *Need to be long*

Need to be long adalah kebutuhan yang berfungsi untuk membentuk dan menjaga hubungan antara individu.

2) *Need for popularity*

Need for popularity adalah suatu kebutuhan yang muncul karena adanya motivasi untuk melakukan aktivitas tertentu agar bisa dilihat orang lain sebagai orang yang populer

3) *Anxiety*

Anxiety adalah kecemasan seseorang terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan ketika seseorang sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian atau pengalaman dengan orang lain

4) *Addiction*

Kecanduan adalah gangguan yang ditandai dengan dorongan kuat dan terus menerus untuk terlibat dalam perilaku tertentu

METODE PENELITIAN

Untuk mengkaji perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa Universitas Nasional Pasim Bandung, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan teknik deskriptif. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* (Abduh et al., 2022),

Perilaku FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa Pasim Bandung (Intan, dkk) 25

dengan pengambilan sampel secara acak dari populasi mahasiswa. Melalui penggunaan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Populasi dan sampel mahasiswa fakultas Psikologi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Pada penelitian ini terdapat 77 responden dengan dua jenis demografi yaitu jenis kelamin, dan semester. Hasil analisis demografi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Deskriptif Berdasarkan Demografi

	Demografi	Frekuensi
Jenis kelamin	Perempuan	59
	Laki-laki	18
	1	15
	3	10
Semester	5	15
	7	26
	9	10
	13	1

Dari pengumpulan data yang diperoleh dalam bentuk kuisisioner yang bersifat terstruktur yang kemudian disebarluaskan melalui *google form* secara *online* untuk mengetahui tingkat fenomena FoMO. Diketahui, responden yang diperoleh dalam penelitian jumlahnya sebanyak 77 orang. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 3 November 2023 sampai dengan 25 Desember 2023 terhadap pengguna media sosial untuk mengetahui tingkat FoMO. Responden yang dikategorikan berdasarkan program studi pada lingkup wilayah Fakultas Psikologi di Universitas Nasional Pasim.

Dalam penelitian, data dari kuisisioner diketahui melalui 24 pertanyaan yang dibagi ke dalam 2 aspek, yaitu *Relatedness* dan *Self* dimana tiap sub-bab terbagi lagi menjadi 4 sub aspek, yaitu *need to be long*, *anxiety*, *addiction*, *need popularity* dengan masing-masing pertanyaan sebagai indikator untuk mengetahui variabel hasil penelitian. Kemudian, penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari 4 opsi untuk mengukur penelitian yang terdiri dari opsi 1 dengan jawaban sangat tidak setuju, opsi 2 dengan jawaban tidak setuju, opsi 3 dengan jawaban setuju, dan opsi 4 dengan jawaban sangat setuju.

Tabel 2. Hasil sub-aspek *need to be long*

	Frekuensi	Persen
Sangat tidak setuju	15	19.5
Tidak setuju	27	35.1
Setuju	19	24.7
Sangat setuju	16	20.8
Total	77	100.0

Berdasarkan perolehan data responden, ditemukan jumlah tertinggi dari penelitian ini dengan opsi 2, yaitu tidak setuju dengan jumlah 27 (35,1%). Artinya, responden tidak menyetujui akan merasakan perasaan kesal apabila melihat seseorang teman lainnya dimention dalam sebuah postingan temannya sedangkan dia tidak. Kemudian, disusul dengan opsi 3 sejumlah 19 (24,7%), opsi 4 dengan jumlah 16 (20,8%), dan opsi 1 dengan jumlah 15 (19,5%).

Tabel 3. Hasil sub-aspek anxiety

	Frekuensi	Persen
Sangat tidak setuju	15	19.5
Tidak setuju	32	41.6
Setuju	21	27.3
Sangat setuju	9	11.7
Total	77	100.0

Berdasarkan perolehan data responden, ditemukan jumlah tertinggi dari penelitian ini dengan opsi 2, yaitu tidak setuju dengan jumlah 32 (41,6%). Artinya, responden tidak menyetujui akan terus memikirkan apabila tidak dapat membuka social media. Kemudian, disusul dengan opsi 3 sejumlah 21 (27,3%), opsi 1 dengan jumlah 15 (19,5%), dan opsi 4 dengan jumlah 9 (11,7%).

Tabel 4. Hasil Sub-Aspek Addiction

	Frekuensi	Persen
Sangat tidak setuju	8	10.4
Tidak setuju	25	32.5
Setuju	25	32.5
Sangat setuju	19	24.7
Total	77	100.0

Berdasarkan perolehan data responden, ditemukan jumlah yang sama antara setuju dan tidak setuju dengan opsi 2 dan 3 dengan jumlah 25 (325%). Artinya, responden seimbang. Beberapa individu mungkin dengan mudah menghentikan aktivitas mereka, sementara yang lain merasa sulit untuk menghentikan diri dan terus melihat update. Kemudian, disusul dengan opsi 4 sejumlah 19 (24,7%) dan opsi 1 dengan jumlah 8 (10,4%).

Tabel 5. Hasil Sub-Aspek Need To Popularity

	Frekuensi	Persen
Sangat tidak setuju	17	22.1
Tidak setuju	19	24.7
Setuju	21	27.3
Sangat setuju	20	26.0
Total	77	100.0

Berdasarkan perolehan data responden, ditemukan jumlah tertinggi dari penelitian ini dengan opsi 3, yaitu setuju dengan jumlah 21 (27,3%). Artinya, responden setuju dimana mereka memposting foto/video berdasarkan rasa akan disukai banyak orang. Kemudian, disusul dengan opsi 4 sejumlah 20 (26%), opsi 2 dengan jumlah 19 (24,7%), dan opsi 1 dengan jumlah 17 (22,1%).

Pembahasan

1. *Need to be long*

Beberapa individu mungkin tidak merasa kesal atau terganggu ketika tidak di-mention dalam postingan teman di media sosial. Reaksi ini bisa mencerminkan tingkat pemahaman dan kesadaran yang lebih dalam terhadap dinamika media sosial serta memiliki prioritas pribadi yang berbeda dalam penggunaannya. Mereka mungkin menyadari bahwa tidak setiap momen atau interaksi perlu dibagikan atau dicatat dalam bentuk postingan. Penting untuk dicatat bahwa tidak merasa kesal dapat mengindikasikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap subjektivitas dalam penggunaan media sosial. Individu ini mungkin memahami bahwa kehidupan sehari-hari tidak selalu direpresentasikan sepenuhnya melalui postingan, dan bahwa tidak di-mention dalam suatu konteks tertentu tidak selalu berarti kehilangan pengalaman atau hubungan yang signifikan. Selain itu, mereka mungkin mampu mengurangi dampak Fear of Missing Out (FoMO) karena mereka memiliki perspektif yang lebih realistis tentang keterbatasan media sosial dalam merekam setiap momen berharga. Mereka bisa memahami bahwa tidak semua momen perlu atau dapat dibagikan secara publik, dan bahwa nilai suatu pengalaman tidak selalu tergantung pada sejauh mana itu terdokumentasi di platform media sosial.

2. *Anxiety*

Ketika seseorang tidak merasa terganggu atau terpuakau dengan ketidakmampuannya membuka media sosial, hal ini dapat mencerminkan adanya prioritas pribadi yang berbeda dalam hidupnya. Individu ini mungkin menempatkan fokus yang lebih besar pada aktivitas di dunia nyata, membangun hubungan pribadi yang lebih dalam, atau mengembangkan diri secara pribadi, daripada terlalu terikat pada kehidupan online. Keterkaitan antara ketidakpedulian terhadap media sosial ketika tidak dapat diakses dan Fear of Missing Out (FoMO) menunjukkan keberagaman dalam cara individu merespons dunia maya. Sementara beberapa orang mungkin merasa kehilangan atau tertekan ketika tidak dapat terhubung dengan media sosial, yang mencerminkan tingginya tingkat FoMO, individu lainnya mungkin melihatnya sebagai kesempatan untuk lebih fokus pada kehidupan sehari-hari, mendalami hubungan interpersonal, atau mengejar tujuan dan minat pribadi. Keputusan untuk tidak memikirkan media sosial dalam situasi tersebut dapat menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki pemahaman yang sehat tentang batasan dan dampaknya. Mereka mungkin menyadari bahwa kebahagiaan dan pemenuhan pribadi tidak selalu tergantung pada eksistensi atau partisipasi aktif dalam media sosial. Sebaliknya, mereka mungkin lebih memilih mengalokasikan waktu dan energi mereka untuk hal-hal yang dianggap lebih berharga dan bermakna dalam konteks kehidupan nyata.

3. *Addiction*

Sebagian individu yang sulit menghentikan diri dari melihat update di media sosial sering mengalami kesulitan mengendalikan pemikiran berlebihan terkait dengan FoMO (Fear of Missing Out). FoMO dapat memicu kecemasan yang berlebihan mengenai potensi kehilangan momen atau pengalaman penting yang sedang berlangsung, mendorong individu untuk terus memeriksa media sosial agar tetap terkini. Dorongan ini dapat menjadi sebuah siklus yang sulit dihentikan, di mana kekhawatiran akan ketinggalan informasi atau peristiwa tertentu membuat seseorang merasa perlu untuk terus memantau aktivitas teman-teman atau perkembangan sosial. Hal ini dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan mental, menciptakan tekanan yang tidak sehat dan mengganggu keseimbangan antara kehidupan online dan offline. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap mekanisme FoMO dan upaya untuk mengembangkan strategi manajemen waktu yang sehat dapat membantu individu mengatasi kecemasan dan menetapkan batasan yang diperlukan dalam penggunaan media sosial.

4. *Need to popularity*

Dalam era media sosial, kecenderungan untuk selalu memposting konten yang diharapkan akan disukai banyak orang telah menjadi fenomena umum. Tindakan ini mencerminkan dorongan yang kuat untuk mendapatkan validasi dan pengakuan dari pengguna media sosial. Individu sering kali merasa terdorong untuk menciptakan konten yang memenuhi standar popularitas atau keberhasilan yang diterima oleh komunitas

online mereka. Perilaku ini seringkali terkait dengan Fear of Missing Out (FoMO), di mana individu khawatir akan kehilangan momen atau pengakuan karena kurangnya respons positif terhadap konten yang mereka bagikan (Akbar et al, 2018). Dorongan untuk selalu memposting konten yang diharapkan akan mendapatkan banyak likes atau komentar dapat menciptakan tekanan psikologis yang signifikan. Ketika respons yang diharapkan tidak tercapai, FoMO dapat meningkat, memicu rasa kekhawatiran dan perasaan kurang dihargai dalam lingkungan media sosial.

Dalam konteks ini, penting untuk mengakui bahwa popularitas online tidak selalu mencerminkan nilai pribadi atau kualitas dari suatu konten. Kesehatan mental individu dalam menggunakan media sosial dapat ditingkatkan dengan kesadaran akan dampak FoMO dan upaya untuk membangun hubungan yang lebih sehat dengan platform tersebut. Ini termasuk memahami bahwa pengakuan dan validasi tidak selalu datang dari jumlah likes atau komentar, dan mengejar kepuasan pribadi dan autentisitas dalam berbagi konten dapat menjadi pendekatan yang lebih memuaskan dan sehat (Kurniawan & Utami, 2022).

KESIMPULAN

Dalam penelitian mengenai perilaku Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa Universitas Nasional Pasim Bandung, hasil analisis menunjukkan variasi respons terhadap aspek-aspek FoMO, seperti *"Need to be long," "Anxiety," "Addiction,"* dan *"Need for Popularity."* Beberapa mahasiswa menunjukkan tingkat pemahaman yang lebih dalam terhadap dinamika media sosial, tidak merasa kesal ketika tidak di-mention, dan tidak terpaku pada kecemasan atau ketergantungan terhadap media sosial. Hal ini mengindikasikan kesadaran akan keseimbangan yang sehat antara kehidupan online dan offline. Namun, beberapa responden masih menunjukkan kecenderungan untuk mencari validasi melalui posting konten yang diharapkan populer.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- APJII. (2018). *Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2017*.
- Dossey, L. (2014). *FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment*.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(3), 38-47.
- Imaddudin. (2020). Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi. In *Jprmedcom: Journalism, Public Relation and Media Perilaku FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa Pasim Bandung (Intan, dkk)* 30

- Communication Studies Journal* (Vol. 2, Issue 1).
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/JPRMEDCOM>
- Jessica P. Abel, B.-N. Usac. L. B. S. C. Usas. A. B. I. U. (2016). *Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment*. 14.
- JWT Intelligence. (2012, March). *Fear of missing out (FoMO)*.
Http://Www.Jwintelligence.Com/Wp-Content/Uploads/2012/03F_JWT_FoMO_update_3.21.12.Pdf.
- Kurniasih, N. (2017). Internet Addiction, Lifestyle or Mental Disorder? A Phenomenological Study on Social Media Addiction in Indonesia. *KnE Social Sciences*, 2(4), 135. <https://doi.org/10.18502/kss.v2i4.879>
- 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>
- Nuriyah Fatkhul Jannah, S., Sacharissa Rosyidiyani, T., Hidayatullah, S., & Korespondensi, P. (2022). Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19. In *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia* (Vol. 3, Issue 1).
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013a). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahmawarin, R. (2022). *Realitas Sosial dalam Ruang Virtual Media Sosial (Studi Kasus Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Pattimura Ambon)*. 1.
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2019). 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>
- Sianipar, N. A., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. In *Jurnal Empati* (Vol. 8, Issue 1).
- Tekeng Yunus Nurjannah. (2015). *Peranan Kepuasan Kebutuhan Dasar Psikologis Dan Orientasi Tujuan Mastery Approach Terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri Mahasiswa*. Universitas Gadjah Mada.