

Hubungan *Fear of Missing Out (Fomo)* Dengan Kecemasan Siswa-Siswi SMAN 5 Kota Jambi Dalam Menggunakan Instagram Story

Muhammad Alfahim Yuri Lubis¹, Bunga Tian Fitriani², Athaya Salsabila³, Beny Rahim⁴, Jelpa Periantalo⁵, Muhammad Ilham⁶, Dinda Agraiza⁷

¹Universitas Jambi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dan muhammadalfahimyurilubis@gmail.com

²Universitas Jambi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dan bunga.tian10@gmail.com

³Universitas Jambi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dan athayapal51234@gmail.com

⁴Universitas Jambi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dan beny.rahim@unja.ac.id

⁵Universitas Jambi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dan jelp.8487@unja.ac.id

Article Info

Article history:

Received Jun, 2026

Revised Jun, 2026

Accepted Jun, 2026

Kata Kunci:

FOMO, Kecemasan, Siswa SMAN 5 Kota Jambi, Instagram Story, Kuantitatif

Keywords:

FOMO, Anxiety of Students of Sman 5 Jambi City, Instagram Story, Quantitative

ABSTRAK

Penelitian ini bermula dari fenomena meningkatnya penggunaan media sosial, khususnya Instagram Story di kalangan remaja yang berpotensi munculnya *Fear of Missing Out (FoMO)* serta berdampak pada kondisi psikologis remaja. FoMO ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan ketika individu merasa tertinggalnya informasi atau pengalaman, hal tersebut dalam jangka panjang dapat memicu kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat FoMO dengan kecemasan siswa di SMAN 5 Kota Jambi dalam penggunaan Instagram Story. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari siswa yang aktif menggunakan Instagram, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstandar untuk mengukur tingkat FoMO dan kecemasan, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik korelasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan kecemasan siswa. Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami siswa, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan. Temuan ini mengindikasikan pentingnya literasi digital dan pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak guna menjaga kesehatan mental remaja.

ABSTRACT

This research stems from the phenomenon of increasing social media use, particularly Instagram Stories, among teenagers, which has the potential to trigger Fear of Missing Out (FoMO) and impact their psychological well-being. FoMO is characterized by excessive worry when individuals feel they are missing out on information or experiences, which in the long term can trigger anxiety. The purpose of this study was to analyze the relationship between FoMO levels and students' anxiety at SMAN 5 Jambi City in using Instagram Stories. This study used a quantitative approach. The research sample consisted of students who actively use Instagram, selected through a purposive sampling technique. Data collection was conducted using a standardized questionnaire to measure FoMO and anxiety levels, then analyzed using the kore statistical test. The results showed a significant positive relationship between FoMO and student anxiety. This means that the higher the level of FoMO experienced by students, the higher the level of anxiety felt. These findings indicate the importance of

digital literacy and wise management of social media use to maintain adolescent mental health.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Muhammad Alfahim Yuri Lubis

Institution: Universitas Jambi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Email: muhammadalfahimyurilubis@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Teknologi yang berkembang modern, khususnya mempengaruhi sikap remaja dalam berbagai aspek kehidupan, terutama di media sosial. Instagram sendiri di Indonesia telah menjadi platform media sosial yang menjadi salah satu terpopuler, dengan lebih dari 108,9 juta pengguna per Mei 2022 (Selfianti et al. 2024). Penggunaan Instagram, terutama di kalangan remaja, sering dikaitkan dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam konteks fenomena psikologis. FoMO menggambarkan kecemasan dan ketegangan seseorang akan kehilangan pemberitahuan informasi atau pengalaman media sosial yang dibagikan orang lain. Keinginan untuk terus memantau aktivitas orang lain juga menjadi pemicu dari perilaku ini yang seringkali menyebabkan perbandingan sosial dan ketidakpuasan diri.

Menurut Selfianti et al. (2024), hasil Survei Nasional Australia mengenai kesehatan dan stres mengindikasikan 60% lebih remaja merasakan kecemasan (*anxiety*) saat tidak terlibat dalam aktivitas media sosial yang dilakukan oleh teman-temannya. Selain itu, sekitar 51% responden juga mengaku mengalami rasa cemas saat tidak dapat mengikuti berbagai kegiatan sosial yang terjadi di lingkungan.

Data survei menurut Selfianti et al. (2024) mengungkapkan bahwa sebanyak 412 dari 648 remaja, atau sekitar 64,6%, mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* terkait penggunaan media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa dorongan untuk selalu terhubung dan tidak tertinggal informasi menjadi pengalaman yang cukup umum di kalangan remaja.

Jika keadaan ini terus berlangsung tanpa pengelolaan yang baik, maka dapat berdampak pada kondisi psikologis individu. Dampak tersebut tidak hanya berupa kecemasan, tetapi juga dapat berkembang menjadi kelelahan emosional, stres, depresi, hingga gangguan tidur. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Puspitasari et al. 2024) menunjukkan bahwa ketergantungan emosional (FoMO) remaja terhadap media sosial dapat menyebabkan gejala kecemasan yang nyata.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingginya tingkat FoMO berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan kecemasan pada remaja pengguna media sosial. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan tingkat kecemasan pada siswa, khususnya dalam penggunaan Instagram Story, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak psikologis media sosial terhadap kesehatan mental remaja serta sebagai dasar dalam merumuskan upaya preventif dan edukatif yang dapat dilakukan oleh sekolah, keluarga, maupun individu itu sendiri.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Literatur Pertama Penelitian Selfianti dkk. melihat bahwa intensitas penggunaan Instagram berpengaruh terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja. Remaja, terutama yang sering memakai dan memanfaatkan media sosial cenderung memiliki kebutuhan yang lebih tinggi untuk selalu mengikuti dan berelasi dengan aktivitas orang lain yang mengakibatkan peningkatan risiko FoMO (Selfianti et al., 2024). Hasil ini menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi faktor yang mendorong munculnya perasaan tertinggal dalam pengalaman dan aktivitas lingkungan sosial.

Literatur Kedua Penelitian Nafisa dan Salim menunjukkan adanya korelasi positif antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan penggunaan media sosial yang berkecanduan. Tingkat FoMO yang tinggi pada individu cenderung banyak memeriksa media sosialnya karena merasa khawatir akan kehilangan informasi penting dari lingkungan sosialnya (Nafisa & Salim, 2022). Temuan ini memperkuat asumsi bahwa salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku berlebihan dalam penggunaan media sosial ialah FoMO.

Literatur Ketiga Penelitian yang dilakukan di SMKN 1 Martapura menemukan bahwa FoMO memiliki nilai signifikan dengan tingkat kecemasan penggunaan media sosial pada remaja. Tingkat FoMO yang semakin tinggi dialami individu, maka tingkat kecemasan yang dirasakan akan semakin tinggi pula. Hal ini terjadi karena individu terus-menerus merasa perlu mengikuti perkembangan sosial di media digital sehingga memunculkan tekanan psikologis dan perasaan cemas (Martapura, 2023).

Sintesis Literatur Berdasarkan ketiga penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat indikasi kaitan yang erat antara aktivitas media sosial dengan munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO). Selain itu, FoMO terbukti berkorelasi dengan kecanduan media sosial dan peningkatan tingkat kecemasan pada remaja. Namun, penelitian mengenai hubungan FoMO dengan kecemasan pada siswa SMAN 5 Kota Jambi dalam penggunaan Instagram Story masih terbatas. Maka, penelitian ini bermaksud untuk memenuhi dan melengkapi kesenjangan penelitian tersebut dan memberikan gambaran empiris mengenai hubungan kedua variabel pada konteks siswa sekolah menengah.

3. METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional digunakan dalam penelitian ini. Penelitian kuantitatif sendiri adalah pendekatan sistematis, bertujuan untuk mengukur, menganalisis, dan menginterpretasi fenomena dengan data numerik (Aida et al., 2025). Pendekatan kuantitatif dipilih karena tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengukur dan menganalisis hubungan secara statistik antara variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan tingkat kecemasan.

Penelitian korelasional sendiri menurut Aida et al. (2025) ialah jenis penelitian yang digunakan untuk mengukur hubungan tanpa melakukan intervensi maupun manipulasi antar variabel yang dihubungkan. Metode korelasi digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kedua variabel tersebut tanpa melakukan manipulasi atau perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian. Oleh karenanya, penelitian ini fokus pada pengujian korelasi atau hubungan empiris melalui data responden yang didapatkan secara numerik.

Populasi penelitian ini sebanyak 103 siswa yang merupakan 4 kelas dari kelas XI SMAN 5 Kota Jambi. Adapun sampel penelitian diambil menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik yang dilakukan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dalam penelitian saat

penentuan sampel. Kriteria yang digunakan dalam pemilihan sampel antara siswa lain yang aktif menggunakan media sosial Instagram dan juga pernah menggunakan Instagram story, serta bersedia menjadi responden penelitian. *Purposive sampling* dipilih agar sampel yang diperoleh benar mewakili variabel yang diteliti sesuai dengan karakteristiknya, khususnya terkait penggunaan media sosial dan munculnya potensi FoMO.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel. Skala yang digunakan adalah skala Likert dengan rentang nilai, misalnya 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Skala likert sendiri menurut Simamora (2022) yang dibentuk dengan tujuan untuk mengukur sikap. Skala likert tentu saja dapat digunakan, terutama penelitian yang memiliki data yang bersifat interval dan rasio, seperti penelitian ini.

Adapun FoMO diukur menggunakan Fear of Missing Out Scale (FoMOS) yang diciptakan oleh Przybylski et al. (2013). Adapun alat ini berisi 10 item yang dimana semua skalanya berbentuk favorable. Alat ini juga disusun berdasarkan aspek-aspek seperti kebutuhan untuk selalu terhubung dengan orang lain, rasa takut tertinggal, serta dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial di media sosial.

Sementara itu, penelitian ini menggunakan General Anxiety Disorder-7 (GAD-7) dalam mengukur tingkat kecemasan. Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) merupakan instrumen skrining yang ringkas dan banyak digunakan untuk menilai gejala kecemasan umum dalam 7 butir pertanyaan (Lubis & Abrar 2025). Instrumen ini sendiri berisi 7 item dengan Skala likert dari 0 hingga 3. GAD-7 juga disusun berdasarkan indikator seperti aspek kognitif (pikiran negatif dan kekhawatiran), aspek emosional (perasaan gelisah), dan aspek fisiologis (reaksi fisik seperti jantung berdebar). Adapun alat ukur GAD-7 merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Zhong et al. (2015).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada siswa SMAN 5 Kota Jambi. Kuesioner dapat diberikan secara langsung maupun melalui media daring seperti Google Form. Responden diminta untuk mengisi kuesioner sesuai dengan kondisi dan pengalaman siswa secara jujur. Lalu, data yang diperoleh dari kuesioner kemudian dikumpulkan dan diolah untuk keperluan analisis lebih lanjut.

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan software statistik JASP. Penggunaan JASP dipilih karena mendukung berbagai analisis statistik yang diperlukan dalam penelitian ini. Tahapan analisis data dilakukan ialah data dari kuesioner diinput ke dalam JASP dengan format setiap responden sebagai baris dan setiap item pertanyaan di kolom. Data yang dimasukkan berupa skor numerik sesuai dengan skala Likert yang digunakan.

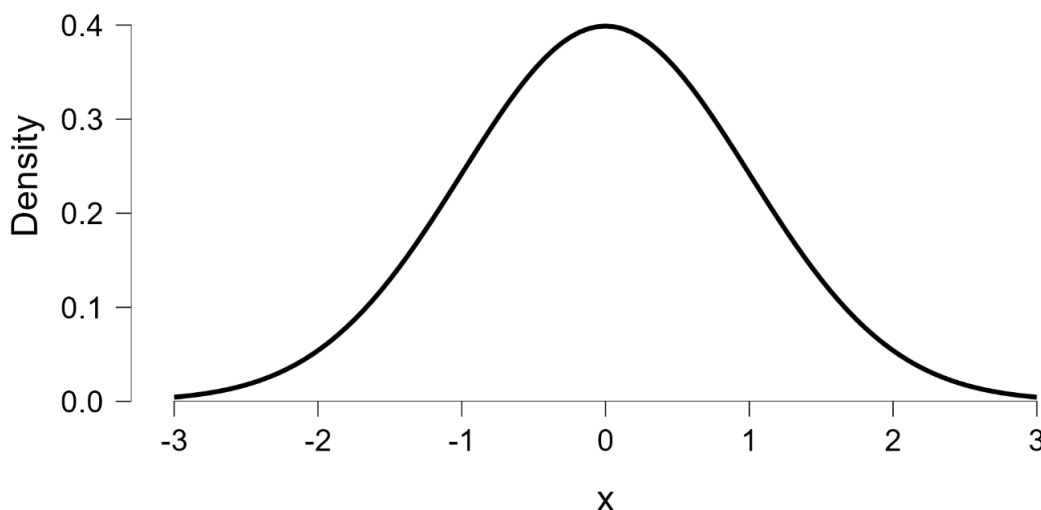
Lalu dilakukan uji asumsi. Uji asumsi merupakan prosedur statistik untuk memastikan bahwa model regresi linear memenuhi beberapa asumsi dasar, agar hasil analisis menjadi valid (Nurfadilah et al., 2025). Yang dimana dimulai dari uji normalitas yang bertujuan untuk menentukan apakah data dari variabel FoMO dan Kecemasan SMAN 5 Kota Jambi tersebar secara normal atau tidak. Adapun uji normalitas dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk. Dengan total sampel 103, maka uji yang tepat digunakan ialah uji Kolmogorov-Smirnov. Apabila nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal.

Setelah uji normalitas, dilanjutkan dengan uji linearitas sebagai lanjutan dari uji asumsi tersebut. Uji ini bertujuan untuk melihat apakah hubungan antara dua variabel yang di uji yaitu FoMO dan Kecemasan linear atau tidak secara signifikan. Lestari & Permatasari (2023) menyatakan bahwa Uji linearitas juga digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi. Adapun dua variabel yang diuji bersifat linear jika nilai signifikan (*p-value*) kurang dari 0,05.

Setelah itu, dilakukan uji korelasi. Periantalo (2022) menyatakan uji korelasi bertujuan menguji hubungan, seberapa kuat hubungannya, dan bagaimana arah dari variabel yang diuji, yaitu FoMO dan Kecemasan. Jika data berdistribusi normal, digunakan uji korelasi Pearson. Namun, jika data tidak berdistribusi normal, digunakan uji korelasi Spearman. Hasil analisis berupa nilai koefisien korelasi bertujuan menunjukkan arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel.

4.1 Normality

Density Plot



Fit Statistics

	Variabel Fear of Missing Out (FoMO)	Variabel Kecemasan
Kolmogorov-Smirnov	0,117	0,280
p-value Kolmogorov-Smirnov	0,122	< .001

Hasil uji normalitas yang dapat dilihat di atas menunjukkan bahwa variabel Fear of Missing Out memiliki nilai lebih dari 0,05 dalam *p-value* (*p-value* = 0,122) menyatakan bahwa data tersebut terdistribusi normal. Sedangkan *p-value* pada variabel kecemasan menunjukkan kurang dari 0,05 (*p-value* = < .001) yang dimana dinyatakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal.

4.2 Linearity

Model Summary – Kecemasan

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	3.139	0.000	0	102	

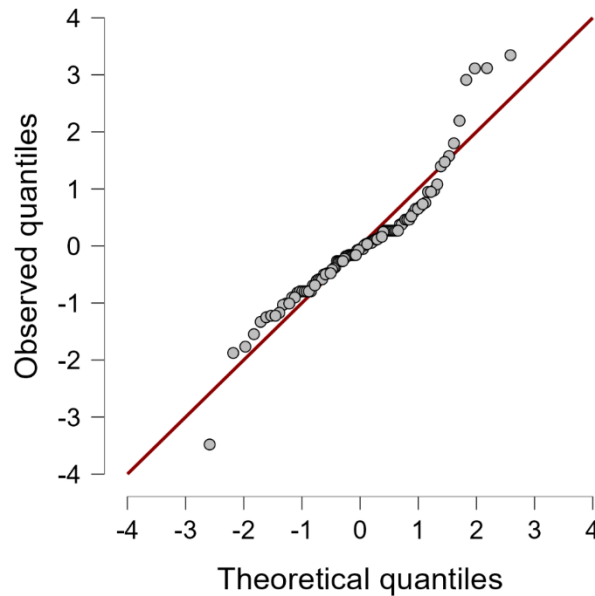
4.2 Linearity

Model Summary – Kecemasan

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₁	0.614	0.376	0.370	2.491	0.376	1	101	< .001

Note. M₁ includes FOMO

Q-Q Plot Standardized Residuals



Berdasarkan hasil uji linearitas Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dan Kecemasan terhadap siswa-siswi SMAN 5 Kota Jambi menunjukkan p-value yang kurang dari 0,05 (p-value = < .001). Terdapat hubungan linear antar variabel yang independen, yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan variabel dependen, yaitu Kecemasan.

4.3 Correlations

Spearman's Correlations

		Spearman's rho	p	Effect size (Fisher's z)	SE Effect size
FOMO	- Kecemasan	0.589***	< .001	0.676	0.105

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Adapun uji korelasi Spearman rho digunakan menurut Periantalo (2022) karena data interval/rasio dari kedua variabel yaitu Fear of Missing Out (FoMO) dan Kecemasan terdistribusi tidak normal. Hasil uji korelasi Spearman rho menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,589 dengan arah positif dan kekuatan hubungan sedang, serta signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan 99,9% (p = < .001 < 0,05). Dapat disimpulkan semakin tinggi *Fear of Missing Out* (FoMO) Siswa-Siswi SMAN 5 Kota Jambi dalam menggunakan *Instagram Story*, semakin tinggi pula tingkat Kecemasan Siswa-Siswi SMAN 5 Kota Jambi dalam menggunakan *Instagram Story*.

Kondisi ini menggambarkan bahwa dorongan untuk selalu mengikuti aktivitas. Kegiatan-kegiatan seperti aktivitas informasi, dan pengalaman orang lain di media sosial dapat menimbulkan

rasa khawatir, gelisah, serta tekanan emosional pada remaja. Banyak siswa yang merasa takut tertinggal tren atau informasi terbaru di Instagram Story sehingga muncul kebiasaan untuk terus memeriksa media sosial secara berulang. Kebiasaan tersebut secara tidak langsung dapat meningkatkan beban psi. Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan risiko munculnya FoMO dan kecemasan pada remaja.

Remaja yang terlalu bergantung pada media sosial biasanya lebih mudah melakukan perbandingan sosial dengan orang lain, sehingga muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri maupun kehidupan yang dijalani. Selain itu, kebutuhan untuk selalu terhubung dengan lingkungan sosial digital membuat siswa sulit merasa tenang ketika tidak memegang ponsel atau tidak membuka Instagram dalam waktu tertentu. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya kesadaran dalam menggunakan media sosial secara bijak agar siswa mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata, sehingga kondisi emosional dan kesehatan mental tetap terjaga dengan baik.

Ketergantungan terhadap media sosial kini menjadi fenomena yang semakin sering ditemui di kalangan pelajar, termasuk mahasiswa Administrasi Pendidikan. Siswa cenderung aktif memanfaatkan media sosial untuk berbagai keperluan, baik yang berkaitan dengan akademik maupun interaksi sosial. Berdasarkan hasil kuesioner serta wawancara mendalam, ditemukan bahwa sebagian besar responden menghabiskan waktu yang cukup lama dalam menggunakan media sosial, bahkan sebagian besar di antaranya mengakses media sosial lebih dari itu.

Beberapa responden mengungkapkan bahwa siswa berusaha membatasi penggunaan media sosial setelah menyadari dampak negatifnya dalam kehidupan sehari-hari. Upaya yang dilakukan diantaranya dengan mengikuti kegiatan organisasi atau mengatur jadwal khusus untuk mengakses media sosial agar tidak mengganggu produktivitas. Sejumlah penelitian juga mendukung cara ini, dengan menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas sosial maupun fisik di luar media sosial dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan serta ketergantungan terhadap platform digital. Pendekatan tersebut selaras dengan konsep terapi kognitif-perilaku (CBT), yang menekankan pada kemampuan individu untuk mengenali dan mengubah pola perilaku tidak produktif dengan cara yang lebih sehat.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan dapat kita simpulkan bahwa aktivitas dan penggunaan media sosial, *Instagram Story*, memiliki kaitan kencang dengan munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMAN 5 Kota Jambi. FoMO ditandai dengan adanya perasaan khawatir dan takut ketinggalan atau pengalaman yang diungkapkan oleh orang lain di media sosial. Kondisi ini mendorong siswa untuk terus terhubung dan memelihara aktivitas sosial secara berlebihan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kondisi psikologis siswa.

Hasil data menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat FoMO dan tingkat kecemasan Siswa-Siswi SMAN 5 Kota Jambi bersifat positif yang signifikan. Artinya, semakin tinggi pula tingkat FoMO yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa dorongan untuk selalu mengikuti perkembangan di media sosial dapat meningkatkan rasa gelisah, khawatir, serta ketegangan emosional pada remaja, terutama ketika siswa merasa tertinggal dari aktivitas orang lain.

Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak serta peningkatan literasi digital di kalangan remaja. Upaya seperti membatasi waktu penggunaan media sosial, meningkatkan aktivitas di dunia nyata, serta mengembangkan kontrol diri dapat membantu mengurangi dampak negatif FoMO dan kecemasan. Oleh karena itu, peran sekolah, keluarga, dan individu sangat diperlukan dalam menjaga kesehatan mental remaja di era digital saat ini. Kesimpulan akhir yang diperoleh dalam penelitian dan saran perbaikan yang dianggap perlu ataupun penelitian lanjutan yang relevan.

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,589 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa dorongan untuk selalu mengikuti aktivitas dan informasi yang dibagikan melalui media sosial dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja, khususnya dalam meningkatkan rasa khawatir, gelisah, dan tekanan emosional. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan literasi digital serta pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak guna mendukung kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida, Hermina, D., & Norlaila. (2025). Jenis Data Penelitian Kuantitatif (korelasional, Komparatif, Dan Eksperimen). *Al-Manba, Jurnal Ilmiah Keislaman Dan Kemasyarakatan*, 10(1), 31–40. doi:10.69782/almanba.v10i1.48
- Fitri, Hidayatul, Dyta Setiawati Hariyono, and Ghea Amalia Arpandy. 2024. "Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (FoMo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial." (4):1–21.
- Lestari, S. P., & Permatasari, R. I. (2023). PENGARUH PENGALAMAN KERJA DAN DISIPLIN KERJA TERHADAP PRESTASI KERJA KARYAWAN DIVISI OPERASIONAL PT. PEGADAIAN GALERI 24, JAKARTA PUSAT. *JURNAL ILMIAH M-PROGRESS*, 13(1), 83–91. <https://doi.org/10.35968/m-pu.v13i1.1027>
- Lubis, A., & Faris, K. (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan Pasca Implementasi Program Progress Test terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia Tahun 2022. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 98-104. <https://doi.org/10.69503/medika.v5i2.1491>
- Martapura, Smkn. 2023. "HUBUNGAN FOMO DAN ANXIETY TERHADAP REMAJA ADIKSI MEDSOS DI SMKN 1 MARTAPURA." 17(1978):1225–38.
- Nafisa, S., & Salim, I. K. (2022). Hubungan Antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>
- Nurfadilah, D., Susanti, Y. F., Anantadajaya, S. P., & Baskoro, T. (2025). *Cara Mudah Mengolah Data dengan JASP*.
- Periantalo, J. (2022). *Statistika Dasar untuk Psikologi*. Pustaka Belajar
- 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. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
- Sari, Devi Puspita, Tasnim Rahmat, Wedra Aprison, and Haida Fitri. 2023. "Pengaruh Kecemasan Matematika (Math Anxiety) Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VIII MtsN 6 AGAM Tahun Pelajaran 2020 / 2021." 3:2514–26.
- Selfianti, Aulia, Nur Saqinah Galugu, Muhammad Irham Zainuri, and Fahmi Ainul Pribadi. 2024. "Remaja Fear Of Missing Out : Bagaimana Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dan Relatedness ?" 5(2):97–112.
- Simamora, B. (2022). Skala Likert, Bias Penggunaan dan Jalan Keluarnya. *Jurnal Manajemen*, 12(1), 84–93. <https://doi.org/10.46806/jman.v12i1.978>
- Trianasari, N., Sari, P. K., & Prasetyo, A. (2025). Peningkatan Kualitas Penelitian di Bidang Kesehatan Melalui Pelatihan Penentuan Teknik Sampling dan Besar Sampel di STFI Bandung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 5(1), 348–355. doi:10.59818/jpm.v5i2.1152
- Wahana Mahardhika, Ince Citra, and Fajrin Baid. n.d. "Teknologi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar." 10(22):18–24.
- Yahya, F., Kurniawan, A. W., & Sukmawati, I. (2024). Instagram Story Sebagai media self disclosure. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 10(1), 141–163.

<https://doi.org/10.52434/jk.v10i1.3695>

Zhong Q-Y, Gelaye B, Zaslavsky AM, Fann JR, Rondon MB, Sánchez SE, et al. (2015) Diagnostic Validity of the Generalized Anxiety Disorder - 7 (GAD-7) among Pregnant Women. PLoS ONE 10(4): e0125096. doi:10.1371/journal.pone.0125096

Zein, A. E., & Abdillah, R. (2025). Fear of Missing Out (FoMO) dan Phubbing Behavior Pada Remaja Pengguna Tiktok di Jakarta Timur . *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* , 3(1), 306–313. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15837992>