



Fear of missing out (FOMO) Dalam Kehidupan Digital Modern: Studi Kepustakaan

Funan, Januaria Veroni Fulgentia¹., Miltiades Avelina Angkat²., Margareta Maria Elisa³., Afrona Elisabeth Lelan Takaeb⁴., Marni Marni⁵

¹²³⁴⁵ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana Kupang

ARTICLE INFO

Article history:

Received Mei 2025

Revised Mei 2025

Accepted Mei 2025

Available online Mei 2025

Kata Kunci:

Fear of Missing Out, media sosial, kesehatan mental, perilaku konsumtif, literasi digital

Keywords:

Fear of Missing Out, social media, mental health, consumer behavior, digital literacy

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license. Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

carried out by other people in cyberspace. This phenomenon has become an important issue in the study of modern digital behavior because it is closely related to mental health, consumption patterns, and the quality of social relationships. This study uses a library research approach by analyzing various sources of scientific literature, such as books and journals, to explore the influence of FOMO in digital life. The results of the study show that FOMO can trigger social anxiety, stress, low self-confidence, and depression, especially among adolescents and young adults. In addition, FOMO encourages consumptive behavior, compulsive use of social media, and forms an inauthentic self-image in order to pursue social validation.

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, terutama dalam pola interaksi sosial yang kini banyak dilakukan melalui media sosial. Di balik kemudahan dan konektivitas yang ditawarkan, muncul fenomena psikologis yang dikenal sebagai Fear of Missing Out (FOMO), yaitu rasa takut tertinggal dari berbagai informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain di dunia maya. Fenomena ini telah menjadi isu penting dalam studi perilaku digital modern karena berkaitan erat dengan kesehatan mental, pola konsumsi, dan kualitas hubungan sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan dengan menganalisis berbagai sumber literatur ilmiah, seperti buku dan jurnal, guna menggali pengaruh FOMO dalam kehidupan digital. Hasil studi menunjukkan bahwa FOMO dapat memicu kecemasan sosial, stres, rendahnya kepercayaan diri, hingga depresi, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Selain itu, FOMO mendorong perilaku konsumtif, penggunaan media sosial secara kompulsif, serta membentuk citra diri yang tidak autentik demi mengejar validasi sosial.

ABSTRACT

The development of digital technology has had a significant impact on various aspects of human life, especially in social interaction patterns that are now widely carried out through social media. Behind the convenience and connectivity offered, a psychological phenomenon known as Fear of Missing Out (FOMO) has emerged, namely the fear of being left behind from various information, experiences, or activities

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mengubah secara signifikan berbagai aspek kehidupan manusia, mulai dari cara berkomunikasi, bekerja, hingga membentuk identitas sosial. Transformasi digital ini ditandai dengan integrasi teknologi dalam kehidupan sehari-hari, di mana masyarakat tidak hanya menggunakan teknologi sebagai alat bantu, melainkan juga menjadikannya sebagai bagian tak terpisahkan dari eksistensi sosial (Turkle, 2011). Akses informasi yang sangat cepat,

konektivitas tanpa batas, dan kehadiran media sosial telah menciptakan lingkungan sosial baru yang serba instan dan terus-menerus terhubung.

Banyak platform media sosial yang sering diakses oleh remaja generasi Z, seperti Instagram, TikTok, YouTube, Facebook, dan lain-lain. Media sosial memainkan peran penting bagi mereka, mulai dari mencari informasi atau berita hingga membagikan aktivitas sehari-hari yang biasa disebut stories. Dengan seringnya membagikan kegiatan sehari-hari, remaja menggambarkan gaya hidup mereka yang dinamis, sehingga dianggap selalu mengikuti perkembangan zaman dan lebih dikenal di lingkungan sosial mereka (Utami, 2022). Sebuah studi menunjukkan penggunaan internet dan media sosial di Indonesia mengalami lonjakan yang sangat tinggi, dengan 125,6% orang Indonesia yang menggunakan ponsel dan 73,7% yang terhubung ke internet. Fenomena ini memberikan dampak yang signifikan terhadap lingkungan sosial, salah satunya adalah munculnya kecenderungan ketagihan (Yunarti, 2024). WhatsApp merupakan platform media sosial yang paling populer di Indonesia, dengan persentase pengguna mencapai 88,7%. Di urutan berikutnya, terdapat Instagram dan Facebook, yang masing-masing memiliki persentase pengguna sebesar 84,8% dan 81,3%. Sementara itu, TikTok dan Telegram mencatatkan proporsi pengguna yang cukup signifikan, yaitu 63,1% dan 62,8%.

Namun, di balik kemudahan dan kepraktisan yang ditawarkan, hadir pula tantangan psikologis baru yang dialami oleh masyarakat digital, salah satunya adalah fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO dapat dipahami sebagai perasaan cemas atau takut tertinggal dari aktivitas sosial atau pengalaman menyenangkan yang dialami orang lain. Kondisi ini sering kali mendorong individu untuk terus memantau media sosial dan merasa tidak tenang ketika tidak terhubung dengan dunia digital. Studi menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada dewasa awal di Kota Surabaya, dimana semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula kecenderungan individu mengalami FOMO (Kusumaisna et al., 2023).

Fenomena FOMO tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu tetapi juga berpotensi mengganggu pola hidup sehari-hari. Individu dengan tingkat FOMO tinggi cenderung mengorbankan waktu makan dan tidur demi menjaga keterhubungan sosial secara digital (Sutanto et al., 2020). Ini menunjukkan bahwa kebutuhan untuk selalu “terhubung” dalam era digital bukan hanya merupakan dorongan teknologis, tetapi juga mencerminkan kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi, seperti keinginan akan pengakuan, koneksi sosial, dan rasa memiliki (Sutanto et al., 2020).

Melalui artikel ini, penulis bertujuan untuk memaparkan beberapa penjelasan tentang fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam kehidupan digital modern, dengan menyoroti peranan media sosial dalam memicu FOMO, keterkaitannya dengan perilaku konsumtif, dampaknya *Fear of Missing Out* (FOMO), serta merumuskan strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi FOMO di era digital.

2. Tinjauan Pustaka

Konsep Digital

Di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin pesat yang mengelilingi pertumbuhan generasi, banyak tantangan yang muncul yang berdampak pada kualitas hidup masyarakat. Perkembangan teknologi yang terus berkembang membuat akses informasi menjadi lebih mudah dan memungkinkan orang untuk melakukan apa yang mereka mau (Panggabean & Brahmana, 2021). Teknologi digital, adalah modernisasi atau pembaharuan penggunaan teknologi, yang sering dikaitkan dengan kehadiran internet dan teknologi informasi, di mana segala sesuatu menjadi mungkin dengan perangkat canggih yang mempermudah orang. Teknologi digital secara otomatis bekerja dengan format atau sistem yang dapat dibaca oleh komputer tanpa memerlukan tenaga manusia atau pekerjaan manual.

Teknologi digital pada dasarnya hanyalah sistem komputasi yang sangat cepat yang memproses berbagai data menjadi nilai numerik. Sinyal digital digunakan dalam teknologi digital untuk mempercepat pertukaran data melalui media komunikasi (Wibowo et al., 2023). Pesatnya perkembangan teknologi dan gaya hidup masyarakat membawa perubahan yang pesat pula akan

kebutuhan teknologinya, disini teknologi digital menjadi pilihan utamanya (Danuri, 2019). Perkembangan teknologi digital, yang ditandai dengan kehadiran berbagai alat komunikasi modern yang memungkinkan setiap orang mengolah, membuat, dan mengirimkan segala bentuk pesan ke mana saja dan kapan saja, seolah-olah tidak ada batasan ruang dan waktu.

Era digital adalah periode di mana semua aspek kehidupan telah berkembang ke arah yang serba digital. Hadirnya era digital memiliki kemampuan untuk membuat kehidupan masyarakat menjadi lebih praktis dan modern dalam banyak hal. Studi menunjukkan bahwa teknologi berbasis internet berkembang di era digital ini (Timoty Agustian Berutu et al., 2024). Teknologi telah mengubah cara manusia berkomunikasi, bekerja, belajar, dan mengakses informasi (Yunita et al., 2023). Penggunaan teknologi memberikan dampak positif dan negative. Dampak yang ditimbulkan dapat difokuskan pada hal positif dan meminimalisir dampak negatif jika ada kerjasama yang baik dari pihak agar penggunaan teknologi sesuai tujuannya (Said, 2023).

Digital Modern

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, mulai dari cara berkomunikasi hingga membentuk identitas sosial. Istilah *digital modern* merujuk pada fase lanjut dari era digital yang ditandai dengan konektivitas tanpa henti kecepatan akses informasi, dan integrasi teknologi dalam hampir seluruh aspek kehidupan sehari-hari (Turkle, 2011). Pada era ini, masyarakat tidak hanya menggunakan teknologi sebagai alat bantu, tetapi juga menjadikannya sebagai bagian integral dari eksistensi dan hubungan sosial.

Di Indonesia, perluasan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat sebagaimana yang ditemukan di masyarakat adat Negeri Hatusua mengakibatkan pergeseran nilai dan norma sosial, terutama dalam struktur keluarga dan cara berkomunikasi. Interaksi yang sebelumnya dilakukan secara langsung mulai tergantikan oleh komunikasi virtual melalui perangkat digital. Fenomena ini menggambarkan bagaimana masyarakat mulai membentuk pola komunikasi baru yang lebih cepat, namun berpotensi mengurangi kedalaman dan kualitas hubungan sosial (Polnaya et al., 2023)

Fear of Missing Out (FOMO)

Kita hidup di era FOMO yang merupakan singkatan dari *fear of missing out*. Fomo telah menjadi salah satu karakteristik dalam era digital (McGinnis, 2023). Hasil studi yang dilakukan kelompok riset J. Walter Thompson Intelligence (JWT) menunjukkan bahwa orang-orang dengan rentang usia 18 sampai dengan 34 tahun merupakan mereka yang paling banyak mengalami FOMO dan memiliki ambang batas paling tinggi untuk mengalaminya jika dibandingkan dengan orang-orang dengan rentang usia 13 sampai dengan 17 tahun (Maulany Yusra et al., 2022).

Seseorang dapat dianggap mengalami FoMO yang tinggi jika ia merasa dorongan yang kuat untuk terus memeriksa media sosial, baik dalam berbagai situasi maupun sepanjang waktu (Maza et al., 2022). Mereka seringkali mengambil keputusan berdasarkan masukan dari teman-teman di media sosial, yang bisa berujung pada keputusan yang keliru karena ketakutan kehilangan kesempatan. Beyens, Frison, dan Eggermont menambahkan bahwa individu dengan skor FoMO tinggi seringkali melewatkan waktu makan atau makan dengan terburu-buru, serta mengorbankan waktu tidur demi tetap terhubung dengan teman-teman mereka (Sutanto et al., 2020).

Fear of Missing Out (FOMO) dapat dijelaskan sebagai suatu kondisi yang muncul akibat ketidakpuasan dalam memenuhi kebutuhan dasar psikologis, seperti kompetensi, otonomi, dan hubungan sosial (Maza et al., 2022). Ketakutan akan Ketinggalan dapat juga diartikan sebagai kekhawatiran yang berlebihan bahwa orang lain mungkin menjalani aktivitas yang lebih menarik atau lebih baik daripada yang kita lakukan. Perasaan ini biasanya ditandai dengan keinginan yang kuat untuk terus terhubung dengan kegiatan dan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain (Maulany et al., 2022).

3. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah library research atau studi kepustakaan, yaitu teknik pengumpulan data melalui penelusuran berbagai literatur yang relevan

dengan topik Fear of Missing Out (FOMO) dalam kehidupan digital modern. Data diperoleh dari 4 buku dan 26 jurnal ilmiah yang membahas isu terkait, baik dalam bentuk cetak maupun digital. Prosedur penelitian meliputi pemilihan topik, eksplorasi informasi, penentuan fokus kajian, pengumpulan sumber data, penyusunan data, hingga pelaporan hasil. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi, dengan menelaah buku, jurnal, makalah, dan artikel yang relevan. Analisis data menggunakan metode content analysis untuk menyaring, membandingkan, serta mengintegrasikan informasi yang ditemukan guna memperoleh pemahaman yang valid dan mendalam. Validitas data dijaga melalui pembacaan ulang pustaka dan verifikasi silang terhadap berbagai sumber yang digunakan.

4. PEMBAHASAN

Peran medsos dalam memicu FOMO

Penggunaan internet dan media sosial saat ini sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia. Hal ini menunjukkan besarnya pengaruh terhadap perkembangan diri generasi muda. Tingginya penggunaan media sosial menimbulkan sejumlah kekhawatiran, terutama terkait dengan masalah ketergantungan. Banyak orang begitu terpaut pada media sosial sehingga mereka terus-menerus terlibat dalam aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Hal ini menyebabkan timbulnya perasaan cemas jika tertinggal dari informasi dan tren terbaru (Yunarti, 2024). Media sosial tidak hanya memberikan kenyamanan bagi masyarakat dalam membangun dan mengembangkan hubungan komunikasi, tetapi juga membuka jendela penting untuk mempelajari informasi tentang dunia luar sehingga memicu terjadinya adiksi. Salah satu bentuk dari perilaku kecanduan media sosial dapat dilihat dari lamanya waktu yang dihabiskan untuk menggunakan platform tersebut. Misalnya, seseorang mungkin sering memeriksa profil Facebooknya berulang kali hanya untuk sekedar melihat jumlah 'suka' yang diterima dari pengguna lain. Salah satu faktor yang bisa membuat remaja terjebak dalam kecanduan media sosial adalah perasaan takut ketinggalan informasi atau yang dikenal dengan istilah fear of missing out (FOMO) (Fathadhika & Afriani, 2018).

Kombinasi antara streaming cepat, konten yang menarik, dan diskusi yang berlangsung real-time di media sosial menciptakan budaya FOMO di mana Gen Z merasa terdorong untuk terus mengikuti tren agar tetap relevan dalam percakapan dan interaksi sosial mereka (Nurhaliza, 2025). Kaitan antara FOMO dan kecanduan media sosial dapat dipahami melalui peran signifikan media sosial bagi individu yang merasakan FOMO. Kebutuhan serta dorongan yang muncul akibat perasaan ini mendorong individu untuk tetap terhubung dan berkomunikasi, yang mana hal ini dapat dipenuhi melalui platform media sosial. Dengan tersedianya beragam informasi di media sosial yang dibagikan melalui fitur *story*, *live* maupun konten tertentu yang hanya membagikan momen terbaik individu sehingga menciptakan ilusi kehidupan sempurna. Situasi ini berpotensi menjadikan individu yang mengalami FOMO semakin terjatuh dalam kecanduan media sosial (Fathadhika & Afriani, 2018).

Era digital memberikan kemudahan bagi orang untuk mengunggah konten tanpa batasan waktu dan visual sehingga menciptakan rasa urgensi dan memperkuat fenomena FOMO. Dalam konteks ini, peran influencer media sosial semakin krusial dalam membentuk opini dan perilaku generasi muda di Indonesia. Generasi muda cenderung lebih mempercayai influencer yang mereka anggap autentik dan sesuai dengan minat serta nilai-nilai mereka. Demikian, kita juga dapat memanfaatkan influencer tersebut sebagai garda terdepan dalam mengatasi FOMO dan mengurangi kecanduan terhadap media sosial bagi generasi muda (Gunawan & Andara, 2025).

FOMO dan perilaku konsumtif

Perkembangan teknologi dan digitalisasi yang terjadi saat ini sudah memberikan berbagai perubahan khususnya dalam aspek kehidupan manusia, seperti terjadinya perubahan gaya hidup atau *lifestyle* akibat mudahnya penyebaran informasi digital. Perubahan gaya hidup yang terjadi di masyarakat diikuti oleh munculnya perilaku konsumtif masyarakat karena ketertarikan mereka terhadap suatu barang yang di tampilkan di berbagai media online. Perilaku konsumtif adalah sebuah perilaku konsumtif yang amat berlebihan dengan mementingkan keinginan dibandingkan dengan kebutuhannya (Wirasukessa & Sanica, 2023). Dalam perilaku ini, keputusan membeli lebih berfokus

pada pencapaian kepuasan psikologis, simbol status, atau gaya hidup, tanpa mempertimbangkan nilai guna, urgensi, atau dampak jangka panjang dari konsumsi tersebut (Ilmiah & Indonesia, 2025).

Perilaku konsumtif di masyarakat muncul akibat mudahnya melakukan transaksi pembelian secara online maupun mendapatkan informasi yang begitu cepat tentang berbagai event. Ketakutan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya ketika tidak mampu mengikuti tren yang sedang berlangsung dapat dikatakan sebagai sebuah perilaku *fear of missing out* (FoMO). Ketakutan yang muncul akibat merasa dirinya akan tertinggal oleh lingkungan pergaulannya jika tidak membeli barang bermerek menjadi sebuah faktor yang mampu memberikan dorongan tindakan konsumtif itu sendiri. Perkembangan tindakan konsumtif biasanya dipicu oleh adanya keinginan yang ada pada diri sesuai dengan ketidakmampuannya dalam menggapai sebuah kepuasan yang diharapkan tanpa memperhatikan kebutuhan primer. Tindakan konsumtif mampu dicerminkan melalui beberapa perilaku, seperti melakukan pembelian dikarenakan adanya kemasan menarik, diskon, hadiah, simbol status atau gengsi, model yang diiklankan, serta terdapat sebuah persepsi produk yang mahal mampu memberikan peningkatan kepada rasa percaya diri, bahkan pembelian produk yang memiliki perbedaan mereka. (Wirasukessa & Sanica, 2023).

Dampak *Fear of Missing Out* FOMO

Fear of Missing Out (FOMO) tidak berhenti pada dorongan untuk selalu terlibat, fenomena ini memberikan dampak nyata terhadap kesejahteraan individu baik itu kesehatan mental maupun hubungan sosial. Studi menunjukkan bahwa fenomena FOMO yang diakibatkan penggunaan media sosial mempunyai yang dampak signifikan terhadap kepercayaan diri remaja (Firdaus, 2024). Penggunaan media sosial sebagai media digital yang memungkinkan individu untuk terhubung kapanpun dan dimanapun, menjadi faktor pemungkin bagi semua orang untuk terus memantau dan membandingkan diri dengan pengguna lainnya. Hal ini menimbulkan kecemasan dan rasa takut tertinggal dalam hal pergaulan, aktivitas, maupun tren. Perbandingan tersebut seringkali membuat individu merasa hidup orang lain lebih menarik, sehingga menurunkan rasa percaya diri dan harga diri mereka.

Dampak dari FOMO juga nyata dalam hubungan sosial, hasrat yang tinggi untuk tidak ketinggalan informasi yang ada di media sosial memungkinkan orang untuk tidak memperdulikan interaksi sosial secara langsung karena terlalu sibuk dengan hal-hal yang dianggap menarik di media sosial (Nadzirah et al., 2022). FOMO juga mempengaruhi kualitas interaksi sosial di kalangan generasi milenial. Ketergantungan pada media sosial yang terus-menerus untuk mengikuti tren dan aktivitas orang lain sering kali menyebabkan perasaan cemas, rendah diri, dan isolasi sosial. Hal ini juga menghambat kemampuan individu untuk membangun hubungan sosial yang sehat, yang berdampak pada kesejahteraan emosional mereka (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Strategi mengatasi FOMO di era digital

Dalam rangka memerangi dampak negatif dari *Fear of Missing Out* (FOMO), berbagai strategi perlu diterapkan untuk membantu individu mengelola kecemasan dan perasaan tertinggal di era digital saat ini, seperti:

1. Mengembangkan kecerdasan emosional, baik melalui pendidikan formal maupun nonformal guna mendukung kesejahteraan mental di era digital (Hasanuddin et al., 2024).
2. Menerapkan detoks media sosial secara berkala untuk mengurangi ketergantungan digital dan kecemasan akibat FOMO. Detoks digital merupakan langkah internal yang dilakukan individu dengan membatasi atau menghentikan sementara penggunaan media sosial (Wahyuni et al., 2022).
3. Memperkuat *Civic skill* melalui pembelajaran berpikir kritis agar mampu mengevaluasi informasi di media sosial secara bijak. Dengan kemampuan berpikir kritis, pengguna media sosial dapat mengidentifikasi konten yang berpotensi memicu FOMO dan mengembangkan strategi untuk mengelola perasaan tersebut (Purba et al., 2024).

5. SIMPULAN

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) yang dipicu oleh penggunaan media sosial secara berlebihan telah memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan masyarakat, mulai dari kecanduan digital, perilaku konsumtif, hingga terganggunya kesehatan mental dan hubungan sosial. Dorongan untuk terus mengikuti tren dan informasi terbaru sering kali menimbulkan kecemasan, perasaan tertinggal, serta keputusan konsumsi yang didasari keinginan emosional, bukan kebutuhan nyata. Untuk mengurangi dampak negatif ini, dibutuhkan upaya yang terarah seperti penguatan kecerdasan emosional, penerapan detoks media sosial secara berkala, serta peningkatan kemampuan berpikir kritis agar masyarakat mampu mengelola informasi dengan bijak dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan sosial maupun emosional di tengah arus digital yang terus berkembang.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Apolo, M., & Kurniawati, M. (2023). Pengaruh Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Perilaku Konsumtif Penggemar KPOP Remaja Akhir Produk Merchandise KPOP. *Journal Of Science Research*, 3, 43847–43858.
- Azizah, A., & Purwoko, B. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Naratif. *Jurnal BK UNESA*, 4(1), 1–8.
- Cahyono, A. D. (2020). Studi Kepustakaan Mengenai Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.53599/jip.v2i2.58>
- Danuri, M. (2019). Development and transformation of digital technology. *Infokam*, XV(II), 116–123.
- Fathadhika, S., & Afriani, -. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>
- Firdaus, N. H. (2024). DAMPAK FOMO MEDIA SOSIAL PADA KEPERCAYAAN DIRI REMAJA. *Jurnal LingkarPembelajaran Inovatif*, 5, 20–27.
- Gunawan, H., & Andara, M. R. (2025). DAMPAK MEDIA SOSIAL, INFLUENCER MARKETING DAN PERIKLANAN ONLINE TERHADAP PERILAKU PEMBELIAN IMPULSIFIKASI GENERASI Z DI INDONESIA: PERAN FOMO. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 8(1), 874–880.
- Hasanuddin, H., Azka, I., & Haramain, F. B. (2024). PERAN KECERDASAN EMOSIONAL DALAM MENGHADAPI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA REMAJA. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 18(2), 185–203.
- Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 749–764.
- Krippendorff, Klaus. 1993. Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi. Jakarta: Citra Niaga Rajawali Press.
- Maulany Yusra, A., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.8718>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- McGinnis, P. J. (2023). *The FOMO Sapiens Handbook*. <https://patrickmcginnis.com/wp-content/uploads/2023/02/FOMO-Handbook.pdf>
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). DAMPAK SINDROM FoMO TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA. *Intelegensia : Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 54–69. <https://doi.org/10.34001/intelegensia.v10i1.3350>

- Nurhaliza, S. (2025). PERAN MEDIA SOSIAL PADA PERILAKU FOMO DRAMA. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 3(1), 427–434.
- Panggabean, N. C., & Brahmana, K. M. B. (2021). Pengaruh Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Milenial (gen z) di Indonesia. *Southeast Asian Journal of Technology and Science*, 2(2), 104–108.
- Polnaya, T., Murwani, P., & D. Pariela, T. (2023). Transformasi Budaya dan Interaksi Sosial dalam Masyarakat Adat: Dampak Masuknya Teknologi Digital. *Baileo : Jurnal Sosial Humaniora*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.30598/baileofisipvol1iss1pp1-14>
- Purba, G. E., Sembiring, N. M. B., Purba, R. O., Simanullang, T. L., & Batubara, A. (2024). Penguatan Civic Skill: Sebagai Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Untuk Mencegah Fomo yang Menjadi Trend Baru Dalam Bermedia Sosial. *Journal of Educational Research and Humaniora (JERH)*, 2, 1–8. <https://doi.org/10.51178/jerh.v2i1.1815>
- Sabarguna, Boy Subirosa. 2005. Analisis Data pada Penelitian Kualitatif. Jakarta: UI Press.
- Said, S. (2023). Peran Tekonologi Sebagai Media Pembelajaran di Era Abad 21. *Jurnal PenKoMi : Kajian Pendidikan & Ekonomi.*, 6(2), 194–202.
- Sutanto, F., Sahrani, R., Basaria, D., & Tarumanagara, U. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) dan Kesejahteraan Psikologis Menjadi Remaja Akhir Menggunakan Media Sosial*. 478(Ticash), 463–468.
- Timoty Agustian Berutu, Dina Lorena Rea Sigalingging, Gaby Kasih Valentine Simanjuntak, & Friska Siburian. (2024). Pengaruh Teknologi Digital terhadap Perkembangan Bisnis Modern. *Neptunus: Jurnal Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi*, 2(3), 358–370. <https://doi.org/10.61132/neptunus.v2i3.258>
- Turkle, Sherry (2011). Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other. Basic Books.
- Utami, F. P. (2022). PERAN MINDFULNESS UNTUK MENGATASI FEAR oF MISSING OUT (FoMO) MEDIA SOSIAL REMAJA GENERASI Z : TINJAUAN LITERATUR. 4(2), 1–9.
- 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>
- Wirasukessa, K., & Sanica, I. G. (2023). Fear of Missing Out Dan Hedonisme Pada Perilaku Konsumtif Millennials: Peran Mediasi Subjective Norm Dan Attitude. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)*, 7(1), 156–175. <https://doi.org/10.31955/mea.v7i1.2887>
- Wibowo, S. H., Wahyuddin, S., Permana, A. A., Sembiring, S., & ... (2023). *Teknologi Digital Di Era Modern*. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=j0m5EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA101&dq=%22e+learning%22+kepuasan+pengguna+association+rule&ots=Xslzb2H3x7&sig=-rmBBRLKBBs7lb9XxxnJpCmfojs%0Ahttps://repository.bsi.ac.id/repo/files/355053/download/Buku---Teknologi-Digit>
- Yunarti, D. P. (2024). Analisis Dampak Media Sosial Pada Perilaku Fomo Generasi Milenial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 31–41.
- Yunita, S., Pratama, D. E., Silalahi, M. M., & Sembiring, T. (2023). Implikasi Teknologi Era Digital Terhadap Transformasi Pendidikan Di Siderejo Hilir Kecamatan Medan Tembung Sumatera Utara. *Jurnal Darma Agung*, 31(1), 745. <https://doi.org/10.46930/ojsuda.v31i1.3083>