

ANALISIS DAMPAK PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

Analysis of the Impact of Fear of Missing Out (FoMO) Behavior on Social Media Usage

Dewi Shinta^{1*}, Marniati², Herawati³

^{1,2}Fakultas Kesehatan, Universitas Deztron Indonesia, Jl. Perintis Kemerdekaan No.9, Perintis, Kec.
Medan Timur, Kota Medan, Indonesia

³Fakultas Sosial Sains dan Ilmu Pendidikan Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga, Tibang Kota
Banda Aceh, 23114, Indonesia

*Korespondensi Penulis: ¹dewishintahutauruk@udi.ac.id, ²marniati@udi.ac.id, ³herawati@uui.ac.id

Abstrak

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena ketakutan tertinggal atau ketinggalan informasi penting yang sering terjadi karena media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa dampak perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada penggunaan media sosial. Metode yang digunakan dalam studi ini yaitu *literature review*. Hasil dari *literatur review* ini menunjukkan terdapat 14 variabel yang berkorelasi positif dengan FoMO yaitu: *social comparison*, *social media addiction*, *loneliness*, *perfectionism*, *stalking*, *social media fatigue*, stres akademik, kebutuhan afiliasi, neurotisme, kecemasan, depresi, stres, *relative deprivation*, dan *self-regulatory fatigue*. Tiga variabel yang berkorelasi negatif terhadap FoMO yaitu: *psychological well-being*, regulasi diri, dan pengendalian diri.

Kata kunci: Media Sosial, FoMO, Literature Review

Abstract

Fear of Missing Out (FoMO) is a phenomenon of the fear of being left out or missing important information, often occurring due to social media. This study aims to analyze the impact of *Fear of Missing Out* (FoMO) behavior on social media usage. The method used in this study is a literature review. The results of this literature review indicate that there are 14 variables positively correlated with FoMO: *social comparison*, *social media addiction*, *loneliness*, *perfectionism*, *stalking*, *social media fatigue*, *academic stress*, *need for affiliation*, *neuroticism*, *anxiety*, *depression*, *stress*, *relative deprivation*, and *self-regulatory fatigue*. Three variables negatively correlated with FoMO are *psychological well-being*, *self-regulation*, and *self-control*.

Keywords: Social Media, FoMO, Literature Review

PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial telah berkembang pesat sejak pertama kali muncul sekira awal tahun 1970-an sampai 1990-an, hingga di era AI dan monetisasi (2020-an sampai sekarang). Media sosial yang dikenal lebih luas dan masif seperti sekarang dimulai pada pertengahan tahun 2000-an. Salah satu platform media sosial yang pertama kali dan paling populer digunakan pada pertengahan tahun 2000-an adalah Facebook. Jumlah pengguna Facebook di Indonesia sampai pada awal tahun 2023 telah mencapai 119,9 juta atau setara dengan 43,4% dari total populasi (goodstats.id). Menyusul Facebook, ada You Tube, Twitter, Instagram, Snapchat, TikTok, dan sekarang media sosial dengan basis teknologi canggih (AI).

Perkembangan media sosial dengan fitur yang canggih tak ayal membuat orang menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengaksesnya. Pada media sosial ada dikenal istilah algoritma. Algoritma dirancang untuk meningkatkan keterlibatan pengguna dengan menampilkan konten yang paling relevan dan menarik. Algoritma menyesuaikan konten yang

muncul di beranda berdasarkan preferensi dan interaksi pengguna sebelumnya (hai.stanford.edu). Dampaknya, pengguna merasa lebih nyaman dan betah untuk berlama-lama karena konten yang muncul sesuai dengan minat. Misalnya, pada media sosial TikTok cara kerja algoritma dimanifestasikan melalui sistem For Your Page (FYP).

Algoritma juga mengirim notifikasi yang disesuaikan dengan kebiasaan pengguna, seperti “teman Anda baru saja mengunggah foto” atau “akun favorit Anda sedang live”. Notifikasi ini dirancang agar pengguna merasa ingin segera membuka aplikasi kembali. Kehadiran media sosial bagaikan dua mata pisau bagi penggunanya. Sisi positif, media sosial memberikan kemudahan komunikasi, berbagi informasi, hiburan, dan peluang bisnis. Namun di satu sisi, media sosial juga dapat menyebabkan kecanduan, *cyberbullying*, penyebaran hoaks, bahkan masalah lebih serius yang berkaitan dengan gangguan psikologis.

Paparan dari media sosial yang dilakukan secara terus-menerus mempengaruhi sikap dan perilaku penggunanya. Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa keterhubungan secara terus-menerus terhadap aktivitas di media sosial dapat menimbulkan rasa cemas atau takut ketinggalan sesuatu yang penting, seperti tren terbaru, acara sosial, atau pengalaman yang dialami orang lain (Przybylski, 2013). Fenomena ini dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO adalah jenis kecemasan tertentu yang muncul dari kekhawatiran yang meluas bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang bermanfaat yang tidak dialami oleh seseorang (Przybylski et al., 2013).

Berdasarkan data survei APJII yang dirilis pada tahun 2024 bahwa tingkat penetrasi internet Indonesia menyentuh angka 79,5%. Dengan usia pengguna yang berselancar di dunia maya mayoritas adalah Gen Z (kelahiran 1997-2012) sebanyak 34,40% menyusul generasi milenial (kelahiran 1981-1996) sebanyak 30,62% (APJII). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), tujuan pemakaian internet pada penduduk Indonesia berusia 5 tahun ke atas dalam 3 bulan terakhir dari survei sosial ekonomi nasional (Susenas) di Bulan Maret 2024 menunjukkan bahwa penggunaan internet digunakan untuk mengakses media sosial dengan proporsi tertinggi yaitu 77,77% untuk perempuan dan 77,38% untuk laki-laki (data.goodstats.id).

Przybylski (et al, 2013) menyatakan bahwa mereka yang mengalami FoMO di media sosial ternyata mengalami pemuasan kebutuhan, suasana hati, dan kepuasan hidup yang rendah di kehidupan nyata. Keterikatan dengan media sosial dapat menimbulkan fenomena FoMO menjadi sangat berbahaya karena individu dapat berperilaku irasional untuk mengatasi FoMO-nya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti apa saja efek yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial dengan *fear of missing out* sebagai variabel mediatornya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah studi literatur tipe *narrative review*. *Narrative review* menurut Nursalam (2020), yaitu *literature review* yang menggunakan metode dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang telah diukur untuk menjawab tujuan jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, negara penelitian, sampel penelitian, judul penelitian, metode dan ringkasan hasil atau temuan.

Data yang digunakan pada penelitian ini yaitu data sekunder. Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari penelitian tidak langsung yaitu jurnal-jurnal hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu yang telah diuji keabsahannya. Adapun strategi penelusuran melalui database elektronik dengan kriteria publikasi lewat laman utama Science Direct, Pubmed, EBSCO, SagePub dan Google Scholar, dengan kunci pencarian judul artikelnya *fear of missing out; psychological effect; dan social media*.

Dalam pencarian literatur tersebut diperoleh 33.045 artikel yang kemudian dilakukan skringing abstrak dengan kriteria inklusi: 1) artikel yang membahas dampak psikologis dari penggunaan media sosial dengan FoMO sebagai variabel mediatornya; 2) subjek penelitiannya berada di usia *emerging adulthood* (18-25 tahun) karena usia pengguna internet terbanyak berada pada generasi gen Z yang juga sebagai pengguna media sosial; 3) artikel diterbitkan

dalam rentang tahun 2019-2025; 4) artikel bebas akses. Kemudian kriteria eksklusi adalah 1) artikel yang tidak menggunakan skala FoMo dari Przybylski, 2) bukan penelitian kuantitatif; 3) tujuan penelitian yang tidak menimbulkan dampak psikologis. 4). Sampel penelitian yang tidak memiliki keterangan. Sehingga berdasarkan hal tersebut diperoleh artikel final sebanyak (n=11). Dengan demikian kajian literatur ini berfokus pada 11 artikel penelitian.

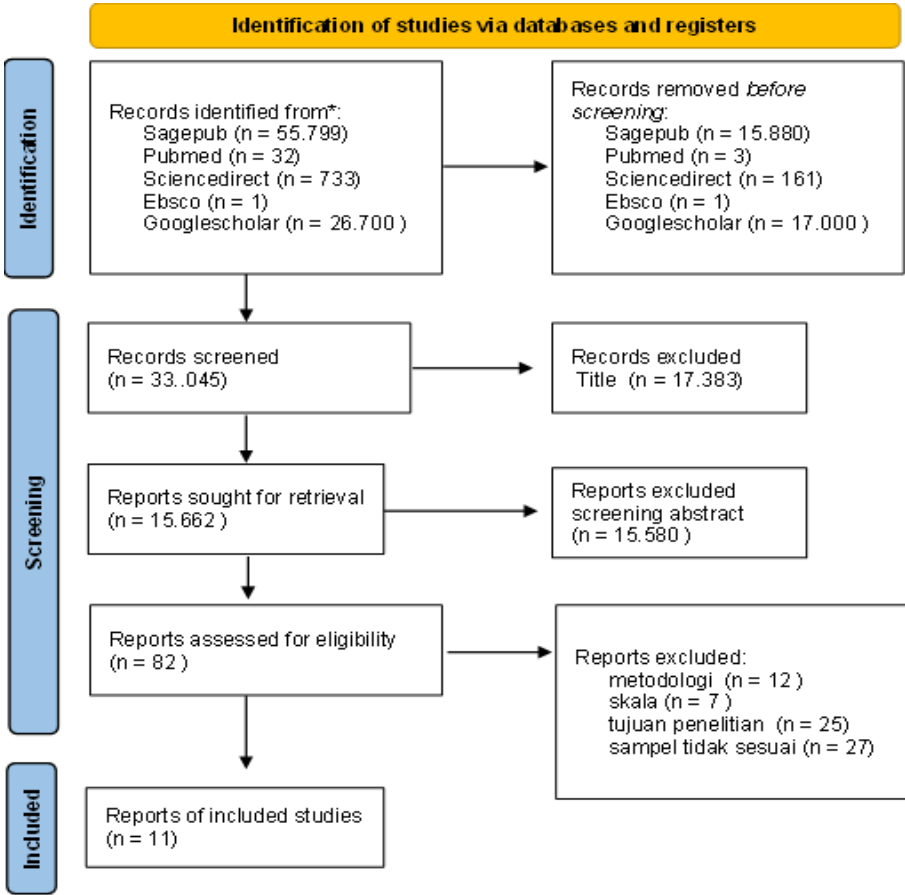


Diagram 1. PRISMA Flow Chart

HASIL DAN PEMBAHASAN

No.	Penulis	Usia Sampel (Tahun)	Skala FOMO	Negara	Sample Size	Korelasi
1.	Piko, B.F,et.al., (2025)	18-35	Przybylski	Hungaria	255	Social comparison (+), Social media addiction (+), Loneliness (+), dan Perfectionism (+)
2.	Savitri, Judithya Anggita. (2019).	18-25	Przybylski	Indonesia	289.900	Psychological Well-Being (-)
3.	Tandon, Anushree, et.al. (2021)	18-25	Przybylski	UK	321	Social media comparison (+), stalking (+), kelelahan media

						sosial (+).
4.	Polii, Alpacino F. R, et.al., (2023)	18-23	Przybylski	Indonesia	124	Stress akademik (+)
5.	Isnaini, L.A, et.al., (2021)	18-25	Przybylski	Indonesia	3.981	Kebutuhan afiliasi (+)
6.	Christina, R, et al., (2019)	13-18	Przybylski	Indonesia	110	Neurotisme (+)
7.	Sianipar, N. A., et al., (2019)	17-25	Przybylski	Indonesia	191	Regulasi diri (-)
8.	Świątek, Agata H, et al., (2021)	14-50	Przybylski	Polandia	264	Kecemasan (+), social media <i>fatigue</i> (+)
9.	Sommantico, M, et al., (2023)	18-35	Przybylski	Italy	311	Depresi (+), kecanduan media sosial (+)
10.	Koç, H, et al., (2023)	17-23	Przybylski	Turkey	866	Pengendalian diri (-), Depresi (+), Kecanduan media sosial (+), Kecemasan (+), Stres (+)
11.	Chen, Y, et al., (2025)	17-25	Przybylski	China	956	Relative deprivation (+) dan Self Regulatory Fatigue (+)

Variabel yang mempunyai korelasi positif dengan FOMO

Berdasarkan hasil analisa dari artikel yang dikumpulkan melalui laman utama Science Direct, Pubmed, EBSCO, SagePub dan Google Scholar, ditemukan bahwa ada 11 variabel sekaligus dampak psikologis yang muncul di kalangan pengguna media sosial dengan *fear of missing out* (FoMO) sebagai variabel mediatornya.

Social Comparison (Perbandingan Sosial)

FOMO sangat erat kaitannya dengan perbandingan sosial, terutama di era media sosial. Individu terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain, melihat kehidupan yang "sempurna" di media sosial, dan merasa tertinggal. Perbandingan sosial yang intens ini memicu perasaan cemas dan keinginan untuk selalu terhubung agar tidak ketinggalan. Penelitian oleh (Przybylski et al., 2019) menunjukkan bahwa individu yang sering melakukan perbandingan sosial di media sosial cenderung mengalami tingkat FoMO yang lebih tinggi. Mereka merasa perlu terus-menerus memantau aktivitas orang lain untuk memastikan bahwa mereka tidak melewatkan pengalaman atau kesempatan yang berharga.

Dinamika ini diperkuat oleh algoritma media sosial yang sering kali menampilkan konten yang menyoroti pencapaian dan kesenangan orang lain, sehingga memperkuat siklus perbandingan sosial dan FoMO. FoMO sering muncul akibat perbandingan sosial di media sosial, di mana individu merasa tertinggal ketika melihat orang lain memiliki pengalaman yang lebih menarik (Festinger, 1954; Appel et al., 2016).

Social Media Addiction (Kecanduan Media Sosial) & Loneliness (Kesepian)

Kecanduan media sosial memperburuk FOMO karena individu merasa perlu terus-menerus terhubung untuk mendapatkan validasi dan menghindari perasaan tertinggal. Kesepian (*loneliness*) juga memainkan peran penting, di mana individu mencari koneksi di media sosial

untuk mengatasi perasaan terisolasi, tetapi justru terjebak dalam siklus FOMO. Sebuah studi oleh (Franchina et al., 2019) menemukan bahwa ada hubungan yang kuat antara kecanduan media sosial, kesepian, dan FoMO.

Individu yang merasa kesepian cenderung lebih rentan terhadap kecanduan media sosial, yang pada gilirannya meningkatkan tingkat FoMO. Media sosial sering kali menciptakan ilusi koneksi, tetapi sebenarnya dapat memperdalam perasaan kesepian dan isolasi. Hal ini mendorong individu untuk terus mencari validasi di media sosial, yang memperburuk kecanduan dan FOMO. Studi menunjukkan bahwa FoMO merupakan prediktor signifikan dari kecanduan media sosial karena individu merasa terdorong untuk terus-menerus memeriksa media sosial mereka (Elhai et al., 2018). Kesepian dan kecanduan media sosial berkorelasi positif dengan FoMO, karena individu yang merasa terisolasi cenderung lebih sering menggunakan media sosial untuk mencari koneksi sosial (Barry & Wong, 2020).

Perfeksionisme (Perfectionism), Menguntit di Media Sosial (Stalking) & Kelelahan Media Sosial (Social Media Fatigue)

Perfeksionisme mendorong individu untuk selalu tampil sempurna di media sosial, yang memicu FoMO karena mereka merasa perlu terus-menerus memantau dan membandingkan diri dengan standar yang tidak realistis. Berdasarkan penelitian dari (Rozgonjuk et al., 2020) menunjukkan bahwa perfeksionisme terkait dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi. Individu yang perfeksionis cenderung merasa cemas jika mereka tidak mencapai standar yang mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri, dan media sosial memperkuat perasaan ini.

Penguntitan (*stalking*) di media sosial juga berkontribusi positif pada FoMO, karena individu terus-menerus memantau aktivitas orang lain dan merasa cemas jika mereka melewatkan sesuatu. Penguntitan di media sosial, (*social media stalking*), menambah tekanan untuk selalu terhubung dan mengetahui apa yang orang lain lakukan. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan mental dan emosional, yang pada akhirnya dapat memperburuk FoMO. Selain itu, FoMO dapat meningkatkan perilaku *cyberstalking*, di mana individu terus-menerus memeriksa aktivitas orang lain secara obsesif untuk mengetahui pengalaman yang mereka lewatkan (Franchina et al., 2018).

Sedangkan kelelahan media sosial, meskipun dapat mengurangi penggunaan media sosial untuk sementara waktu namun juga dapat memicu FoMO ketika individu kembali aktif. Penggunaan media sosial yang berlebihan akibat FoMO dapat menyebabkan kelelahan digital, yang mengurangi kesejahteraan emosional individu (Bright & Logan, 2018).

Stres Akademik

FoMO memperburuk stres akademik karena mahasiswa merasa harus membagi waktu antara kegiatan akademik dan sosial, yang dapat menyebabkan konflik peran (Milyavskaya et al., 2018). Stres akademik dapat memicu FOMO karena siswa merasa perlu terus-menerus terhubung untuk mendapatkan informasi dan dukungan dari teman sekelas. Sebuah studi dari Bugdayci & Keskin (2020) juga menemukan bahwa stres akademik berkorelasi positif dengan FoMO pada mahasiswa. Mereka merasa perlu terus-menerus memantau aktivitas teman sekelas untuk memastikan bahwa mereka tidak ketinggalan informasi penting.

Kebutuhan Afiliasi (Need for Affiliation)

Kebutuhan afiliasi yang tinggi juga dapat memperburuk FOMO. Hal ini dikarenakan mereka memiliki dorongan besar untuk merasa diterima dan menjadi bagian dari suatu kelompok (Stead & Bibby, 2017).

Neurotisme (Neuroticism)

Neurotisme, sebagai sifat kepribadian yang cenderung cemas dan mudah terpengaruh emosi negatif, membuat individu lebih rentan terhadap FoMO karena mereka lebih sensitif terhadap ketidakpastian sosial dan tekanan sosial (Wegmann et al., 2017).

Kecemasan (Anxiety), Depresi, dan Stres

Kecemasan, depresi, dan stres menciptakan kondisi mental yang rentan terhadap FoMO. Individu yang mengalami masalah kesehatan mental ini cenderung mencari pelarian di media sosial, tetapi justru terjebak dalam siklus FoMO. FoMO dapat meningkatkan kecemasan, terutama dalam konteks eksklusi sosial dan tekanan untuk selalu aktif secara sosial (Baker et al., 2016). Disisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Oberst (et al., 2017) menemukan adanya hubungan positif antara FoMO dan gejala depresi, terutama pada individu yang merasa bahwa mereka terus-menerus tertinggal dalam kehidupan sosialnya.

Selain itu, FoMO juga dapat menjadi sumber atau memicu stres karena individu merasa harus terus mengikuti perkembangan sosial, bahkan ketika itu mengganggu kesejahteraan mereka (Dhir et al., 2018). Penelitian oleh Wolniewicz et al. (2019) menunjukkan bahwa depresi dan kecemasan berkorelasi positif dengan FoMO. Individu yang mengalami masalah kesehatan mental ini cenderung menggunakan media sosial sebagai mekanisme koping, tetapi justru memperburuk kondisi mereka.

Deprivasi Relatif (Relative Deprivation)

FoMO memperkuat perasaan deprivasi relatif ketika seseorang merasa bahwa mereka memiliki lebih sedikit pengalaman sosial atau kesuksesan dibandingkan dengan orang lain (Przybylski et al., 2013).

Self-Regulatory Fatigue (Kelelahan dalam Pengendalian Diri)

Upaya terus-menerus untuk mengontrol penggunaan media sosial guna menghindari FoMO dapat menyebabkan kelelahan regulasi diri, yang membuat individu lebih sulit mengatur perilaku mereka (Lai et al., 2016).

Variabel yang mempunyai korelasi negatif dengan FOMO

Berdasarkan hasil analisa dari artikel yang telah dikumpulkan melalui laman utama Science Direct, Pubmed, EBSCO, SagePub dan Google Scholar, dengan 11 artikel final ditemukan bahwa ada 3 variabel atau dampak psikologis yang muncul sebagai efek dari fenomena *fear of missing out* di kalangan pengguna media sosial.

Psychological Well-Being

Psychological Well-Being (PWB) mencerminkan tingkat kesejahteraan emosional dan kepuasan hidup seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki dampak negatif terhadap PWB karena individu dengan FoMO cenderung merasa kurang puas dengan hidup mereka, mengalami kecemasan sosial, dan memiliki kesejahteraan emosional yang lebih rendah (Przybylski et al., 2013). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Oberst et al. (2017) menemukan bahwa FoMO berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis pada remaja, terutama karena FoMO meningkatkan penggunaan media sosial yang kompulsif dan kecemasan.

Selain itu, menurut Stead & Bibby (2017) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FoMO tinggi lebih mungkin mengalami perasaan stres dan depresi, yang berdampak pada *psychological well-being* mereka. Individu yang mengalami FoMO sering kali merasa kurang puas dengan kehidupan mereka karena mereka terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, sehingga dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mereka.

Regulasi Diri (Self-Regulation)

Regulasi diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku dalam rangka mencapai tujuan jangka panjang. FoMO melemahkan regulasi diri karena individu yang mengalami FoMO cenderung lebih impulsif dalam mengakses media sosial atau terlibat dalam aktivitas sosial tanpa mempertimbangkan konsekuensinya (Lai et al., 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dempsey (et al., 2019) menemukan bahwa individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan terhadap FoMO, yang menyebabkan penggunaan media sosial yang berlebihan dan gangguan terhadap tanggung jawab akademik

atau pekerjaan. Selain itu, penelitian dari Bright & Logan (2018) mengemukakan bahwa kelelahan dalam regulasi diri dapat meningkatkan keterlibatan dalam media sosial secara kompulsif sebagai respons terhadap FoMO. Ketidakmampuan dalam meregulasi penggunaan media sosial dapat menyebabkan gangguan produktivitas dan keseimbangan hidup yang buruk. Individu yang mengalami FoMO lebih sulit untuk menetapkan prioritas dan sering kali mengabaikan tugas-tugas penting demi tetap terhubung dengan aktivitas sosial.

Pengendalian Diri (Self-Control)

Pengendalian diri berkaitan dengan kemampuan individu untuk menahan impuls dan mengatur perilaku mereka sesuai dengan nilai atau tujuan jangka panjang. FoMO dapat menghambat pengendalian diri, karena individu merasa terdorong untuk terus-menerus mengecek media sosial atau menghadiri acara sosial, bahkan ketika mereka seharusnya fokus pada tanggung jawab lain (Elhai et al., 2018). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wegmann (et al., 2017) menemukan bahwa individu dengan FoMO tinggi menunjukkan pengendalian diri yang lebih rendah, yang berkontribusi pada penggunaan internet dan media sosial yang bermasalah. Menurut Rozgonjuk (et al., 2021) menunjukkan bahwa pengendalian diri yang buruk meningkatkan kecenderungan untuk mengalami FoMO, yang selanjutnya memperburuk kesejahteraan psikologis. Individu dengan pengendalian diri yang rendah lebih cenderung mengalami kecanduan media sosial karena mereka merasa perlu untuk tetap terhubung agar tidak kehilangan informasi atau pengalaman sosial. FoMO juga dapat menyebabkan individu mengorbankan tidur, pekerjaan, atau studi demi tetap aktif di lingkungan sosial mereka.

KESIMPULAN

FoMO sebagai variabel mediator menjadi prediktor terkuat dan berkorelasi baik secara positif sekaligus negatif. FoMO berkorelasi positif terhadap: perbandingan sosial (*social comparison*), kecanduan media sosial (*social media addiction*), kesepian (*loneliness*), perfeksionisme (*perfectionism*), penguntitan media sosial (*stalking*), kelelahan media sosial (*social media fatigue*), stres akademik, kebutuhan afiliasi, neurotisme, kecemasan, depresi, stres, deprivasi relatif, dan kelelahan meregulasi diri. FoMO juga berkorelasi negatif terhadap: kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), regulasi diri, dan pengendalian diri.

SARAN

Peneliti lainnya dapat melakukan penelitian secara longitudinal. Hal ini dimaksudkan agar dapat menginvestigasi perubahan FoMO dan variabel-variabel terkait dalam rentang waktu tertentu. Selain itu, peneliti lain juga dapat melakukan penelitian bagaimana hubungan antara FoMO dan variabel-variabel psikologis lainnya seperti kepercayaan diri, motivasi, dan kreativitas, serta bagaimana perbedaan ini mempengaruhi perilaku dan kesejahteraan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- A Psychiatrist's Perspective on Social Media Algorithms and Mental Health. <https://hai.stanford.edu/news/psychiatrists-perspective-social-media-algorithms-and-mental-health>.
- APJII. (2024). Profil Internet Indonesia 2024. Survei Penetrasi Internet Indonesia, 1–73
- Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2016). Social comparison, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(7), 555-586.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282.

- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A meta-analytic review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(8-9), 2166-2183.
- Bright, L. F., & Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (FOMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands. *Internet Research*, 28(5), 1213-1227.
- Bugdayci, I., & Keskin, G. (2020). The relationship between academic stress and fear of missing out (FoMO) among university students. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 398-406.
- Chen, Y., Zhang, Q., Hang, R. *et al.* (2025). The relationship between relative deprivation and fear of missing out in college students: the role of self-regulatory fatigue and personal belief in a just world. *BMC Psychology*. 13 (55) <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02362-3>
- 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. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety, and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 191-199.
- Franchina, V., Abrams, D., Sidani, J. E., & Primack, B. A. (2019). Bidirectional relationships of social media addiction, loneliness, and fear of missing out among adolescents. *Addictive Behaviors*, 93, 102-108.
- Isnaini, Lutfi Ayu., Triyono., (2021). Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Anfusina: Journal of Psychology*. 4 (1). <https://doi.org/10.24042/ajp.v4i1.13210>.
- Koç, H., Şimşir Gökulp, Z., & Seki, T. (2023). The Relationships Between Self-Control and Distress Among Emerging Adults: A Serial Mediating Roles of Fear of Missing Out and Social Media Addiction. *Emerging Adulthood*, 11(3), 626-638. <https://doi.org/10.1177/21676968231151776>
- Nursalam. (2020). Penulisan Literatur Review Dan Systematic Review Pada Pendidikan Kesehatan. Fakultas Keperawatan Universitas Erlangga
- Piko, Betina F., Muller, Vanessa., Kiss, Hedvig., Mellor, David. (2025). Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. *Acta Psychologica*. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771>.

- Lai, C. M., Altavilla, D., Ronconi, A., Aceto, P., & Mancini, T. (2016). Fear of missing out (FoMO) and self-regulation: Examining the interplay between social media use and self-control strategies. *Personality and Individual Differences*, 113, 19-23.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FoMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Polii, Alpacino F. R., Solang, Deetje J., Kapahang, Gloridei. L. (2023). Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. *Jurnal Sains Rist (JSR)*.<https://doi.org/10.47647/jsr.v13i3.2031>.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2019). Motivational, emotional, and behavioural correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(10), 590-602.
- Savitri, Judithya Anggita. (2019). Impact of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being Among Emerging Adulthood Aged Social Media Users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 2019, 65-72. <http://journal.uny.ac.id/index.php/pri>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 136-143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>.
- Sommantico, M.; Ramaglia, F.; Lacatena, M. Relationships between Depression, Fear of Missing Out and Social Media Addiction: The Mediating Role of Self-Esteem. *Healthcare* 2023, 11, 1667. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121667>.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality and fear of missing out (FoMO). *Personality and Individual Differences*, 116, 298-304.
- Świątek AH;Szcześniak M;Bielecka G. (2021). Trait Anxiety and Social Media Fatigue: Fear of Missing Out as a Mediator. *Psychology Research and Behavior Management*, Vol.14, Pp 1499-1507 (2021) <https://doaj.org/article/6c9c90720c7f4869ad20083ef48cdfbc>
- Tandon, Anushree., Dhir, Amandeep., Talwar., Shalini., Kaur, Puneet., Mantymaki, Matti. (2021) Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*.171.<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>

- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42.
- Wolniewicz, C. A., Tiarniyu, M. F., Weeks, J., & Elhai, J. D. (2019). Problematic smartphone use and relations with anxiety and depression in a clinical sample. *Journal of Affective Disorders*, 257, 618-625.