

Media sosial dan dampaknya terhadap perilaku *fear of missing out* (FoMO) di kalangan remaja

Dewi Ambarwati
Ikhrom

Khairani Zikrinawati

Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

E-mail: dewiambar890@gmail.com

Abstract

The rapid development of the digital era has made teenagers active users of social media, which has the potential to affect their psychological condition, such as the emergence of Fear of Missing Out behavior. This study aims to examine the influence of social media use on Fear of missing out behavior, map the platforms with the highest usage rates, and measure daily access duration among high school students. The research method employed a quantitative approach with a correlational research design. The respondents were 90 students aged 15–18 years who were active social media users for at least two hours per day. The sampling technique used was purposive sampling. The regression test results indicate that social media use significantly influences FoMO behavior, with TikTok being the most dominant platform used, with the highest usage duration of 7–8 hours per day. These findings highlight the importance of intervention from the immediate environment, such as parents and educators, to prevent the negative psychological impacts of excessive social media use.

Keywords: Fear of Missing Out; Social Media; Student Adolescents

Abstrak

Perkembangan era digital yang pesat menjadikan remaja sebagai pengguna aktif media sosial, yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mereka, seperti munculnya perilaku Fear of Missing Out. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku Fear of Missing Out, memetakan platform dengan tingkat penggunaan tertinggi dan mengukur durasi akses harian pada remaja Sekolah Menengah Atas. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Responden dalam penelitian ini adalah 90 orang siswa berusia 15 – 18 tahun yang merupakan pengguna aktif media sosial minimal dua jam per hari. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap perilaku FoMO dan TikTok menjadi platform yang paling dominan digunakan, dengan durasi penggunaan terbanyak 7–8 jam per hari. Temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi dari lingkungan terdekat, seperti orang tua dan pendidik, untuk mencegah dampak negatif psikologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Kata Kunci: Fear of Missing Out; Media Sosial; Siswa Remaja

Pendahuluan

Kehidupan remaja masa kini tak lepas dari penggunaan media sosial, terutama di tengah pesatnya perkembangan era digital. Pada Januari 2024, tercatat terdapat 139 juta pengguna media sosial di Indonesia (Pandjaitan, 2024). Remaja saat ini sebagai generasi yang tumbuh dimasa digital dan terbiasa menggunakan teknologi sejak dini, menjadikan media sosial bagian penting dalam kehidupan remaja. Media sosial kini berkembang menjadi platform serba guna yang tidak hanya memfasilitasi komunikasi, tapi dapat berdampak pada kondisi psikologis dan kehidupan sosial remaja. Namun, penggunaan media sosial secara tidak terkendali dapat memicu sejumlah persoalan, seperti perasaan terasing dan rentan terhadap perundungan di dunia maya, serta gangguan kesehatan mental (Perry dkk., 2023). Ketidakmampuan mengontrol penggunaan media sosial dapat memicu timbulnya gejala FoMO pada individu, yaitu berupa kecemasan terhadap kemungkinan terlewatnya informasi, tren, atau pengalaman penting dalam lingkaran sosial. Memahami dampak ini sangat penting untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan mengatasi stres dan pengaturan diri.

Fase remaja merupakan fase krusial dalam tahapan perkembangan individu, yaitu masa di mana pengaruh teman sebaya sangat besar. Pada fase ini, remaja mengalami proses mencari identitas diri melalui eksplorasi nilai dan tujuan hidup, yang penting untuk persiapan memasuki dunia dewasa (Zhang & Qin, 2023). Remaja sangat bergantung pada interaksi sosial dengan teman-teman sebagai sumber dukungan dan kebutuhan untuk diterima dalam kelompok mendorong remaja untuk bersosialisasi. Media sosial memudahkan remaja terhubung dengan teman sebaya dan mendukung proses sosialisasi (Beyens dkk., 2016). Namun, tingginya intensitas penggunaan ruang digital turut dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Odgers & Jensen, 2020).

Sosial media muncul sebagai alat yang memudahkan komunikasi dan pencarian informasi. Kemajuan teknologi memberikan kemudahan akses informasi kapan saja dan di berbagai tempat. Sejak munculnya Friendster dan MySpace di awal 2000-an, media sosial telah berkembang pesat menjadi sarana komunikasi dan pertukaran informasi global dengan hadirnya beragam jejaring digital seperti Instagram, Facebook, Twitter, YouTube, dan TikTok (Qadir & Ramli, 2024). Media sosial juga sering digunakan untuk membagikan aktivitas sehari-hari atau mengikuti tren terbaru sesuai perkembangan zaman yang ada (Hartina dkk., 2024). Selain itu, media sosial dapat meningkatkan kemampuan bersosialisasi dengan memberikan informasi sesuai minat, dengan membaca atau menonton konten yang remaja butuh kan, kemudian bisa belajar lebih percaya diri dalam berinteraksi (Einstein dkk., 2023). Sun dan Zhang (2021) menyatakan kecanduan media sosial merujuk pada ketergantungan tidak sehat terhadap penggunaannya, kecanduan media sosial dapat menyebabkan seseorang menghabiskan waktu berlebihan di platform tersebut, mengganggu aktivitas sehari-hari dan kesehatan mental. Agung dan Sahara (2023) mengungkapkan kecanduan

media sosial dapat dilihat melalui tiga aspek, yaitu *Sosial Consequences*, *Time Displacement*, dan *Compulsive Feelings*.

Fear of missing out adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa gelisah dan kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan terlewat informasi atau momen yang dialami individu lain (Fazria dkk., 2024). Przybylski dkk (2013) mengungkapkan bahwa FoMO mencerminkan kecenderungan untuk terus-menerus mengikuti perkembangan aktivitas sosial. Sette dkk (2020) mengidentifikasi empat dimensi pembentuk FoMO, meliputi *need to belong*, *need for popularity*, *anxiety*, and *addiction*.

Beberapa penelitian membuktikan pengguna aktif media sosial dapat meningkatkan perilaku FoMO. Saldierna dkk (2024) menemukan FoMO cukup umum terjadi di kalangan siswa SMP di Guadalajara, Meksiko, terutama pada perempuan dan pengguna aktif berbagai platform media sosial. Sejalan dengan temuan Fazria dkk (2024) menyatakan penggunaan media sosial yang intensif dan ketergantungan berlebih, berkaitan dengan fenomena FoMO. Penelitian Scheinfeld dan Voorhees (2022) juga mengungkapkan adanya korelasi kuantitas aktivitas di platform media sosial dengan FoMO, di mana keterlibatan yang lebih intensif menghasilkan kecemasan yang lebih besar terhadap kemungkinan terlewatnya momen penting. Penggunaan Instagram yang tinggi berhubungan dengan perilaku FoMO (Ananda dkk., 2023; Augusta & Putri, 2023). Selain itu, penelitian Purwanto (2024) mengkonfirmasi bahwa penggunaan TikTok secara signifikan berkontribusi terhadap perilaku FoMO.

Meskipun banyak penelitian telah membahas kaitan pemakaian media sosial terhadap fenomena FoMO, belum ada yang secara spesifik mengkaji platform mana yang paling dominan digunakan, durasi penggunaannya, dan pengaruhnya terhadap FoMO pada remaja di Kecamatan Guntur. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan platform media sosial dengan tingkat penggunaan tertinggi, mengukur lama waktu akses harian, serta menguji pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku FoMO pada remaja di salah satu SMA di Kecamatan Guntur.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode yang dilakukan secara objektif dan sistematis dengan mengumpulkan data numerik untuk menguji hipotesis melalui analisis statistik (Lim, 2024). Pengumpulan data primer dilakukan melalui kuesioner skala Likert, menggunakan instrumen versi terjemahan Indonesia Skala ON-FoMO oleh Kurniawan dan Hardianti (2022) untuk mengukur tingkat FoMO responden, serta *Social Media Addiction Scale* (SMAS) oleh Al-Menayes (2015) untuk mengukur tingkat kecanduan media sosial.

Sebelum penelitian utama dilakukan, tahap pra-penelitian dilaksanakan untuk menguji validitas dan reliabilitas kedua instrumen. Uji coba dilakukan terhadap 30 responden yang tidak termasuk dalam kelompok sampel penelitian. Tujuan dari tahap ini adalah untuk memastikan kesesuaian instrumen dengan karakteristik populasi target. Hasil uji reliabilitas Skala ON-FoMO menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi dengan koefisien *Alpha Cronbach* mencapai 0,894, sementara Skala *Social Media*

Addiction memperoleh nilai 0,862. Mengacu pada pendapat Kilic (2016) yang menyatakan bahwa suatu instrumen dikatakan andal apabila nilai *Cronbach's Alpha* $\geq$ 0,70, maka kedua skala tersebut memenuhi kriteria reliabilitas tinggi dan layak dipakai dalam penelitian.

Penentuan sampel penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Sampel diambil dari salah satu sekolah menengah atas (SMA) di Kecamatan Guntur, Kabupaten Demak. Kriteria responden diantaranya, pengguna aktif media sosial (Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, WhatsApp, atau platform lainnya), intensitas penggunaan minimal dua jam per hari, rentang usia 15–18 tahun, dan bersedia mengisi kuesioner. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Forms dengan melibatkan 90 responden. Analisis data mencakup statistik deskriptif untuk memetakan pola presentase penggunaan media sosial, uji asumsi klasik (normalitas residual, linearitas, dan heteroskedastisitas), analisis regresi linier sederhana yang dilengkapi uji t dan perhitungan koefisien determinasi (R^2) melalui *software* statistik SPSS 27.0.1.

Hasil

Berdasarkan data terkait aktivitas di platform media sosial, sebagian besar responden menghabiskan 7-8 jam per hari dengan frekuensi 42 orang (46,7%), kemudian 5-6 jam sebanyak 21 orang (23,3%), 9-10 jam sebanyak 16 orang (17,8%), dan lebih dari 10 jam sebanyak 3 orang (3,3%). TikTok menjadi platform yang paling sering digunakan dengan frekuensi 40 orang (44,4%), disusul Instagram sebanyak 29 orang (32,2%), Twitter 10 orang (11,1%), WhatsApp 7 orang (7,8%), dan Facebook 4 orang (4,4%).

Uji asumsi dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas, uji linearitas dan uji heteroskedastisitas. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,185 ($p > 0,05$). Nilai signifikansi yang lebih dari 0,05 mengindikasikan bahwa data residual terdistribusi secara normal. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,186 ($p > 0,05$). Hasil ini mengindikasikan terdapat hubungan linear antara variabel media sosial dan *fear of missing out*. Pengujian heteroskedastisitas menggunakan metode Uji Glejser menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,079 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat masalah heteroskedastisitas dan asumsi homoskedastisitas data penelitian terpenuhi.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana. Berdasarkan tabel 1 analisis regresi linier sederhana menghasilkan persamaan $\hat{Y} = 13,405 + 1,153X$. Persamaan ini bahwa semakin tinggi intensitas pemakaian media sosial (X), semakin meningkat pula perilaku FoMO (Y). Konstanta sebesar 13,405 mengindikasikan bahwa ketika penggunaan media sosial bernilai nol, tingkat FoMO sebesar 13,405. Sementara itu, koefisien regresi 1,153 menyatakan bahwa setiap penggunaan media sosial mengalami peningkatan, maka perilaku FoMO meningkat sebesar 1,153. Hasil uji regresi X terhadap Y menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) serta t hitung sebesar 13,433, yang melebihi nilai t tabel 1,987. Hasil ini

menunjukkan bahwa penggunaan platform media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat FoMO.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	13.405	3.583		3.742	<.001
SMAS	1.153	.086	.820	13.433	<.001

Tabel 2 menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,672 mengungkapkan penggunaan media sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 67% terhadap variabel terikat, yaitu perilaku FoMO. sementara 32,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Dengan demikian, hasil analisis statistik telah memenuhi kriteria signnifikasi dan mengonfirmasi bahwa pemakaian media sosial berpengaruh signifikan terhadap munculnya kecenderungan perilaku FoMO pada remaja.

Tabel 2. Koefisien Determinasi

Model Summary			
R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.820 ^a	.672	.668	6.495

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan remaja secara signifikan berpengaruh terhadap munculnya perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Fenomena ini terlihat dari data bahwa mayoritas responden menghabiskan waktu 7–8 jam setiap harinya untuk mengakses media sosial, dengan TikTok sebagai platform yang paling banyak digunakan. Temuan ini sejalan dengan Gumelar dan Maulana (2023), yang menemukan adanya korelasi positif antara FoMO dan kecanduan Instagram, menunjukkan gangguan pada stabilitas psikologis remaja. Ketergantungan pada media sosial, yang terlihat dari waktu yang dihabiskan (*time displacement*) dan perasaan kompulsif (*compulsive feelings*), menjelaskan mengapa penggunaan media sosial yang intens dapat meningkatkan gejala FoMO. Bhateja dkk (2023) juga menyatakan bahwa pemakaian media sosial secara berlebihan dapat memberikan efek buruk terhadap kesejahteraan mental individu, menurunkan fokus belajar, dan mengurangi keterlibatan sosial. Akses yang konstan terhadap kehidupan orang lain melalui media sosial menciptakan tekanan untuk selalu “terhubung”, yang kemudian mendorong kecemasan karena takut tertinggal informasi, tren, atau momen sosial yang dianggap penting.

Analisis statistik regresi dalam penelitian ini memperkuat adanya pengaruh signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku Fear of Missing Out (FoMO). Dengan koefisien determinasi sebesar 67,2%, dapat disimpulkan bahwa hampir dua pertiga dari variasi perilaku FoMO pada remaja dapat dijelaskan oleh tingkat kecanduan media sosial. Temuan ini mendukung hasil penelitian Fabris dkk (2020) yang menyoroti bahwa FoMO dapat memicu kecanduan media sosial dan menurunkan kesejahteraan emosional. Paparan berlebihan terhadap unggahan kehidupan ideal orang lain juga mendorong remaja untuk terus membandingkan diri secara negatif. Proses ini menciptakan siklus yang membuat remaja merasa kurang berharga dan tertinggal dibandingkan teman sebaya yang tampak lebih “sempurna” secara daring. Keles dkk (2020) menyebutkan kebiasaan membandingkan diri serta penggunaan media sosial menyebabkan kecemasan dan depresi. Anwar dkk (2020) menambahkan bahwa kecenderungan membandingkan kehidupannya dengan unggahan orang lain di media sosial serta kebiasaan bermedia sosial secara kompulsif, mengakibatkan rentan mengalami FoMO, didorong keinginan yang kuat untuk selalu *update* mengenai tren terkini.

Platform media sosial seperti TikTok dan Instagram memberikan akses kepada remaja untuk melihat apa yang saat ini sedang tren, sehingga membuat tidak ingin ketinggalan apa yang sedang populer saat ini, yang dapat menyebabkan kecanduan dan kesulitan untuk berhenti *scrolling*. Perasaan cemas dan gelisah sering muncul ketika remaja tidak dapat mengakses media sosial atau merasa ada sesuatu yang terlewat. Hal ini mendukung pendapat Yin dkk (2021), yang menyatakan bahwa remaja cenderung menggunakan media sosial sebagai kompensasi atas kurangnya interaksi sosial di dunia nyata, yang justru dapat meningkatkan tingkat FoMO. Ketika waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, beristirahat, atau menjalin hubungan langsung dengan lingkungan sekitar tergantikan oleh konsumsi media sosial secara kompulsif, remaja tidak hanya kehilangan keseimbangan kehidupan sosialnya tetapi juga rentan mengalami gangguan regulasi emosi. Penggunaan berlebihan memicu FoMO akibat perbandingan sosial yang tidak realistis yang dapat menurunkan kepuasan hidup. Notifikasi dari *update* konten yang terus-menerus memperkuat dorongan untuk selalu terhubung, sehingga memperparah perilaku FoMO. Sebagaimana disampaikan oleh Vemuri (2024), konektivitas konstan di media sosial meningkatkan kecemasan karena takut tertinggal.

Namun demikian, tidak semua remaja merespons dampak negatif media sosial dengan cara yang sama. Dewi dkk (2025) menjelaskan remaja yang memiliki kecerdasan emosional tinggi umumnya mampu merespons pengaruh negatif media sosial dengan lebih baik, karena memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) yang baik serta kemampuan untuk menjalin hubungan sosial secara positif. Selain itu, peran orang tua juga sangat penting dalam mencegah dampak negatif media sosial. Anastasya dkk (2024) menjelaskan orang tua harus mengawasi penggunaan teknologi digital pada anak untuk mencegah dampak negatif seperti *cyberbullying*, gangguan kesehatan, dan penurunan prestasi dengan cara membatasi waktu, mengedukasi, dan memantau aktivitas digital remaja.

Oleh karena itu, pengawasan dan pembatasan penggunaan media sosial secara bijak oleh orang tua maupun pihak sekolah sangatlah penting. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk mencegah kecanduan, tetapi juga untuk membentuk kebiasaan digital yang sehat dan bertanggung jawab. Media sosial seharusnya menjadi alat pendukung pengembangan diri, bukan sumber tekanan psikologis yang membebani remaja. Keterlibatan aktif dari orang tua dan sekolah menjadi kunci dalam memberikan pendampingan serta membentuk budaya bermedia sosial yang sehat. Tidak cukup hanya membatasi waktu penggunaan, namun juga penting untuk mendorong keterlibatan dalam aktivitas sosial nyata yang positif. Dengan demikian, penelitian ini menguatkan pandangan bahwa kecanduan media sosial memainkan peran besar dalam meningkatkan FoMO di kalangan remaja, dan menegaskan perlunya intervensi dari lingkungan sosial terdekat sebagai bagian dari solusi preventif.

Kesimpulan

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa pemakaian media sosial berpengaruh secara signifikan memengaruhi munculnya perasaan takut ketinggalan (FoMO) pada remaja, dengan kontribusi sebesar 67,2%. Hal ini menegaskan bahwa media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis remaja, terutama dalam bentuk kecemasan, ketergantungan, dan penurunan interaksi sosial nyata. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam menjelaskan faktor-faktor psikologis lainnya seperti self-esteem, regulasi emosi, dan dukungan sosial yang mungkin turut mempengaruhi munculnya FoMO dan sifat penelitian yang *cross-sectional* tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor tersebut untuk memahami mekanisme psikologis yang lebih kompleks dan memperluas sampel ke wilayah yang lebih beragam agar hasilnya lebih generalisabel. Selain itu, keterlibatan orang tua dan institusi pendidikan sangat penting dalam memberikan edukasi literasi digital serta membentuk pola penggunaan media sosial yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Referensi

- Agung, I. M., & Sahara, D. (2023). Validitas Konstrak Skala Kecanduan Media Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(2), 76. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i2.21746>
- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of Social Media Addiction among University Students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20150401.14>
- Ananda, S. D., Khadijah, L. A., Lissa, F., & Triyono, A. (2023). The Influence of Instagram on Fomo Syndrome (Fear of Missing Out). *APLIKATIF: Journal of Research Trends in Social Sciences and Humanities*. <https://doi.org/10.59110/aplikatif.v2i1.121>
- Anastasya, E., Rahmawati, L. C., & Harlambang, Y. (2024). Peran Orang Tua dalam

-
- Pengawasan Penggunaan Internet Pada Anak. *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 301–314. <https://doi.org/10.61132/sadewa.v2i1.531>
- Anwar, Z., Fury, E. D., & Fauziah, S. R. (2020). The Fear of Missing Out and Usage Intensity of Social Media, 395(Acpch 2019), 183–187. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.038>
- Augusta, A. D., & Putri, F. A. N. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (FoMO). *Applied Business and Administration Journal*. <https://doi.org/10.62201/abaj.v2i2.51>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2016.05.083>
- Bhateja, R., Sirohi, A., Pundir, A., Sharma, A., Jaiswal, A., Kansal, A., & Sharma, A. (2023). A study on FOMO and social media usage among adults & adolescents. *Journal of Statistics & Management Systems*. <https://doi.org/10.47974/jsms-1055>
- Dewi, H. A., Lutfi, B. S., Sulastri, M., Ikhsan Hidayatuloh, A., Gita Hilmawan, R., Marlina, L., ... Sri Apriliani, S. (2025). PENINGKATAN PEMAHAMAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA DALAM AKTIFITAS MEDIA SOSIAL. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 8, 315–327. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.16589>
- Einstein, D. A., Dabb, C., & Fraser, M. (2023). FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence. *Australian Journal of Psychology*, 75(1). <https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2020.106364>
- Fazria, N., Firmamn, & Netrawati. (2024). Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial: Studi Pendahuluan, 2(3), 1193–1202. Retrieved from <https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jpds/article/view/2045>
- Gumelar, G., & Maulana, H. (2023). FOMO-Fueled Instagram Addiction in Adolescents of Jakarta: An Exploration of the Fear of Missing Out Phenomenon. *Psychology and Psychotherapy Research Study*, 6(3), 4–7. <https://doi.org/10.31031/pprs.2023.06.000640>
- Hartina, siti, Hafiz, A. P., & Fusfita, N. (2024). Pengaruh Perilaku Teman Sebaya, Penggunaan Media Sosial, dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa-Siswi SMKN 1 Tanjung Jabung Barat Tahun Ajaran 2023/2024. *Journal Economic Excellence Ibnu Sina*, 2(1), 266–280. <https://doi.org/10.59841/excellence.v2i1.1021>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents.
-

-
- International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kilic, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47. <https://doi.org/10.5455/jmood.20160307122823>
- Kurniawan, R., & Hardianti, R. (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>
- Lim, W. M. (2024). What Is Quantitative Research? An Overview and Guidelines. *Australasian Marketing Journal*, 1–24. <https://doi.org/10.1177/14413582241264622>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Pandjaitan, R. H. (2024). The Social Media Marketing Mix Trends in Indonesia for 2024: Communication Perspective. *Jurnal Komunikasi Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 9(1), 251–269. <https://doi.org/10.25008/jkiski.v9i1.1005>
- Perry, J., Devore, S. K., Pellegrino, C., & Salce, A. J. (2023). Social Media Usage and Its Effects on the Psychological Health of Adolescents. *NASN School Nurses*. <https://doi.org/10.1177/1942602X231159901>
- 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>
- Purwanto, A. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out(Fomo) di Kalangan Siswa Sma Negeri 1 Wajo. *Lamaddu Kelleng*, 3(1), 105–111. Retrieved from <https://jurnal.lamaddukelleng.ac.id/index.php/precise/article/view/104>
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). Media Sosial (Definisi, Sejarah dan Jenis-jenisnya). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6). Retrieved from <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan/article/view/1787>
- Saldierna, M. M., Garavito, I. R. M., Hernandez, E. E., Orozco, C., Ojeda, A., Ochoa, S., ... Guevara, G. (2024). Social Media Use and Fear of Missing out: An Exploratory Cross-Sectional Study in Junior High Students from Western Mexico. *Pediatric Reports*, 16(4), 1022–1033. <https://doi.org/10.3390/pediatric16040087>
- Scheinfeld, E., & Voorhees, H. L. (2022). How Social Media, FoMO, and Isolation Influence Our Perceptions of Others Who “Break the Rules.” *Social Media and Society*. <https://doi.org/10.1177/20563051221103841>
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114.
-

-
- <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2020.106699>
- Vemuri, V. P. (2024). Perspective Chapter: The Impact of Social Media on the Fear of Missing Out (FOMO) among Teenagers Aged between 18 and 25. *Social Media and Modern Society - How Social Media Are Changing the Way We Interact with the World Around*. <https://doi.org/10.5772/INTECHOPEN.1006510>
- Yin, L., Wang, P., Nie, J., Guo, J., Feng, J., & Lei, L. (2021). Social networking sites addiction and FoMO: The mediating role of envy and the moderating role of need to belong. *Current Psychology*, 40(8), 3879–3887. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00344-4>
- Zhang, Y., & Qin, P. (2023). Comprehensive Review: Understanding Adolescent Identity. <https://doi.org/10.56397/sps.2023.09.02>