



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 1218-1228

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) di Era Digital: Studi tentang Dampaknya pada Gen Z

Yusranida Hidayati^{1✉}, Muhammad Irwan Padli Nasution²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: yusranidah0331244014@uinsu.ac.id^{1✉}

Abstrak

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) semakin marak terjadi di era digital, terutama di kalangan Gen Z yang sangat bergantung pada teknologi informasi dan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak FOMO terhadap kehidupan sosial, psikologis, dan akademik Gen Z. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan studi literatur serta survei terhadap responden dari kalangan Gen Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental, produktivitas, dan interaksi sosial Gen Z. Penelitian ini merekomendasikan strategi mitigasi FOMO melalui literasi digital, manajemen waktu, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya keseimbangan hidup.

Kata Kunci: *FOMO, Gen Z, Media Sosial, Literasi Digital, Kesehatan Mental*

Abstract

This The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) has become increasingly prevalent in the digital era, particularly among Gen Z, who are highly dependent on information technology and social media. This study aims to analyze the impact of FOMO on the social, psychological, and academic aspects of Gen Z's life. The research employs a qualitative approach through a literature review and surveys conducted among Gen Z respondents. The findings indicate that FOMO significantly affects Gen Z's mental health, productivity, and social interactions. This study recommends strategies to mitigate FOMO through digital literacy, time management, and increased awareness of the importance of life balance.

Keywords: *FOMO, Gen Z, Social Media, Digital Literacy, Mental Health*

PENDAHULUAN

Sejak telepon seluler memungkinkan akses internet, penggunaan media digital sebagai alat komunikasi telah berkembang semakin pesat, dan bahkan pada saat itu, istilah "ponsel pintar" mulai dicetuskan. Alat komunikasi yang tersedia telah berkembang dalam berbagai bentuk dengan munculnya telepon pintar, termasuk SMS, MMS, obrolan, email, media sosial, dan kemampuan peramban (Rizki Setiawan Akbar, ddk. 2018).

Media sosial memiliki peran penting dalam mempercepat terciptanya dan menyebarkan berbagai macam item yang berpotensi memberi dampak pada dinamika masyarakat, khususnya di kalangan pemuda Indonesia saat ini (Pristalisa, 2022). Era digital telah membawa perubahan besar dalam cara komunikasi dan interaksi sosial, khususnya di kalangan Generasi Z (Gen Z). Salah satu fenomena yang tumbuh dengan cepat adalah Fear of Missing Out (FOMO).

FOMO merupakan istilah yang kerap muncul dalam budaya populer. Fenomena ini membentuk serta memengaruhi kehidupan sehari-hari generasi digital native, yaitu individu yang tumbuh bersama perkembangan teknologi di era digital atau era informasi (Widiayanti, dkk. 2024). FOMO dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk psikologis, sosial, dan akademik. Perasaan cemas, stres, serta ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi menjadi dampak negatif yang sering kali dialami individu yang mengalami FOMO. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak FOMO terhadap kehidupan Gen Z serta mengusulkan strategi mitigasi yang efektif.

Patrick J. McGinnis menciptakan frasa "Fear of Missing Out," atau singkatnya FOMO, dalam sebuah artikel berjudul "Social Theory at HBS: McGinnis' Two FOs," yang muncul di The Harbus, surat kabar mahasiswa Harvard Business School (HBS) (McGinnis, 2020, hlm. xii). Menurut McGinnis, FOMO adalah kekhawatiran yang tidak diinginkan yang disebabkan

oleh keyakinan bahwa pengalaman orang lain lebih menyenangkan daripada pengalaman sendiri. Hal ini biasanya disebabkan oleh paparan media sosial (McGinnis, 2020, hlm. 18).

Beragam tren yang muncul di media sosial telah menjadi faktor utama munculnya FOMO di kalangan generasi Z. Sebagai contoh, dalam dunia hiburan, drama Korea *The World of the Married* mencuri perhatian secara global pada tahun 2020, terutama karena banyaknya ulasan dan cuplikan adegan yang viral di media sosial. Popularitasnya bahkan mendorong Indonesia untuk membuat adaptasi serial tersebut dengan judul *Mendua* pada tahun 2022. Tren dalam dunia fashion juga menunjukkan pola serupa, seperti tren warna pastel yang mendominasi tahun 2020 dan tren pakaian berbahan shimmer yang viral menjelang Lebaran 2024. Selain itu, dalam dunia pariwisata, meningkatnya popularitas mendaki gunung sejak tahun 2016 yang diperkenalkan oleh para influencer media sosial telah mendorong banyak anak muda untuk mengikuti tren tersebut.

FOMO tidak hanya memengaruhi gaya hidup dan preferensi individu, tetapi juga memiliki implikasi yang lebih luas terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial. Individu yang mengalami FOMO cenderung merasa tertekan untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru, sehingga meningkatkan risiko kecemasan dan stres. Lebih jauh, ketergantungan yang tinggi terhadap media sosial dapat menyebabkan penurunan interaksi sosial secara langsung serta mengurangi produktivitas akademik dan profesional.

Kemajuan teknologi dan internet telah menyebabkan sindrom FoMO menempatkan manusia dalam posisi yang sangat bergantung pada kebutuhan akan komunikasi digital. Individu yang mengalami kecemasan sosial akibat kondisi ini sering merasa minder, terhina, dan mengalami depresi karena kekhawatiran akan penilaian orang lain. Hasil studi yang dilakukan oleh Royal Society of Public Health (RSPH), sebuah lembaga kesehatan masyarakat independen di Inggris, pada periode Februari hingga Mei 2017 menunjukkan bahwa sekitar 40% pengguna media sosial mengalami gejala FoMO.

Fenomena FoMO telah diteliti secara komprehensif dan dipublikasikan dalam jurnal *Computers in Human Behaviour* pada tahun 2013. Studi tersebut mengungkapkan bahwa individu berusia di bawah 30 tahun memiliki tingkat kecenderungan tertinggi terhadap FoMO, dengan perempuan dilaporkan lebih rentan dibanding laki-laki. Survei dari Australian Psychological Society (APS) juga mengungkapkan bahwa remaja rata-rata menghabiskan waktu sekitar 2,7 jam setiap hari di media sosial, dengan prevalensi FoMO sebesar 50% pada kelompok remaja dan 25% pada orang dewasa. Temuan ini memperlihatkan bahwa remaja memiliki risiko yang jauh lebih tinggi mengalami FoMO

dibandingkan kelompok usia dewasa, menandakan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam proses pembentukan identitas diri mereka.

Dengan mempertimbangkan dampak luas dari fenomena ini, penelitian ini berupaya menganalisis bagaimana FOMO mempengaruhi kehidupan Gen Z serta menawarkan strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan ini. Fokus utama penelitian ini adalah meningkatkan literasi digital, mengembangkan manajemen waktu yang efektif, serta membangun kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara kehidupan nyata dan digital. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi akademik yang signifikan dalam memahami dampak psikososial dari era digital serta membantu dalam merancang intervensi yang tepat guna mengurangi efek negatif FOMO di kalangan Gen Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur dan survei. Studi literatur dilakukan untuk mengumpulkan teori dan temuan penelitian terdahulu yang relevan mengenai Fear of Missing Out (FOMO), penggunaan media sosial, serta dampaknya terhadap aspek psikologis dan sosial. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data melalui kuesioner yang disebarakan kepada responden dari kalangan Gen Z dengan rentang usia 15-25 tahun.

Pemilihan Gen Z sebagai subjek penelitian didasarkan pada karakteristik mereka yang aktif dalam penggunaan media sosial dan rentan terhadap fenomena FOMO. Kuesioner disusun dengan pertanyaan tertutup dan terbuka untuk menggali pola penggunaan media sosial, intensitas interaksi digital, serta dampaknya terhadap kondisi psikologis dan sosial responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu memilih responden yang sesuai dengan kriteria penelitian, seperti frekuensi penggunaan media sosial dan keterlibatan dalam tren daring.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, dengan pendekatan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan untuk memahami hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan mengalami FOMO, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memperkuat atau mereduksi dampaknya. Untuk meningkatkan validitas data, penelitian ini juga membandingkan hasil survei dengan temuan studi literatur terkait, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena FOMO pada Gen Z di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor Penyebab yang Mempengaruhi munculnya sindrom Fear of Missing Out (FOMO)

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) semakin meluas di era digital, terutama di kalangan Generasi Z yang sangat aktif menggunakan media sosial. Menurut JWT Intelligence (2011) yang dikutip dalam artikel Riadi (2021), terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi munculnya sindrom ini:

a) Keterbukaan Informasi di Media Sosial

Perubahan budaya dari privasi menjadi lebih terbuka terjadi akibat media sosial yang memungkinkan pengguna berbagi pengalaman mereka. Informasi yang terus diperbarui melalui fitur berbagi di platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter membuat individu merasa perlu mengikuti perkembangan terbaru agar tidak tertinggal. Tekanan sosial ini memicu kecemasan dan keinginan untuk selalu terkoneksi dengan dunia digital.

b) Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologis akan Relatedness

Kebutuhan untuk merasa diterima dan terhubung dengan orang lain adalah aspek fundamental dalam psikologi manusia. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi di dunia nyata, individu mencari keterhubungan melalui media sosial. Fenomena ini sering terjadi pada mereka yang merasa kurang memiliki hubungan sosial yang erat di kehidupan nyata, sehingga mereka lebih mengandalkan interaksi virtual.

c) Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologi akan Self (Kompetensi dan Otonomi)

Dalam teori Self-Determination Theory oleh Deci & Ryan (2013), individu memiliki kebutuhan psikologis untuk merasa kompeten dan memiliki kendali atas hidup mereka. Ketika mereka merasa kurang percaya diri atau tidak memiliki pencapaian di dunia nyata, media sosial menjadi tempat untuk membangun citra diri yang diinginkan. Hal ini dapat membuat individu lebih bergantung pada validasi dari media sosial, sehingga meningkatkan risiko FOMO.

d) Social One-Upmanship

Perilaku membandingkan diri dengan orang lain (one-upmanship) semakin marak di media sosial. Banyak individu yang memamerkan pencapaian, gaya hidup, atau kebahagiaan mereka, sehingga membuat orang lain merasa perlu membuktikan bahwa mereka tidak kalah sukses atau bahagia. Hal ini menciptakan siklus perbandingan sosial yang terus menerus, yang dapat memperburuk kondisi FOMO.

e) Fitur Hashtag (#) dan Tren Media Sosial

Hashtag digunakan untuk mengelompokkan tren di media sosial, seperti #FYP di TikTok atau trending topics di Twitter. Fitur ini mendorong pengguna untuk selalu mengikuti tren agar tetap relevan dalam komunitas digital. Keinginan untuk tetap mengikuti tren menjadi salah satu faktor utama yang memicu FOMO, terutama di kalangan remaja yang sangat peduli dengan penerimaan sosial.

f) Kondisi Deprivasi Relatif

Deprivasi relatif terjadi ketika individu merasa kurang puas dengan kehidupannya setelah membandingkan diri dengan orang lain yang tampaknya lebih sukses atau bahagia di media sosial. Fenomena ini mendorong kecenderungan untuk selalu melihat dan mengevaluasi diri sendiri berdasarkan standar sosial yang ditampilkan di dunia maya.

g) Kemudahan Akses terhadap Informasi

Di era digital, informasi dapat diperoleh dengan cepat dan mudah. Namun, aksesibilitas ini juga meningkatkan tekanan bagi individu untuk selalu mengetahui perkembangan terbaru. Rasa ingin tahu yang tinggi dan ketakutan akan kehilangan informasi dapat menyebabkan seseorang terus memantau media sosial, sehingga meningkatkan risiko FOMO.

Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa FOMO bukan hanya sekadar fenomena psikologis individu, tetapi juga merupakan dampak dari perkembangan teknologi dan budaya digital. Kondisi ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri, kesehatan mental, dan pola interaksi sosial seseorang di kehidupan nyata.

Hal yang Memicu Timbulnya Fear of Missing Out (FOMO)

Menurut Asri Wulandari (2020) serta Akbar, Aulya, Psari, dan Sofia (2019), terdapat beberapa faktor yang mendorong munculnya gejala FOMO. Pertama, kebiasaan terus-menerus memeriksa ponsel, bahkan sejak bangun tidur, menunjukkan adanya kecemasan akan tertinggal informasi. Kedua, individu yang mengalami FOMO cenderung lebih memprioritaskan kehidupan virtual dibandingkan kehidupan nyata, demi mendapatkan pengakuan di dunia maya. Ketiga, mereka memiliki dorongan kuat untuk terus mengikuti aktivitas orang lain, terutama ketika rekan-rekannya sudah lebih dahulu terlibat dalam suatu tren, yang mendorong perilaku stalking terhadap pengguna yang dianggap sebagai pencipta tren. Keempat, FOMO juga menyebabkan perilaku konsumtif, di mana seseorang

rela membeli barang-barang yang sebenarnya tidak terlalu dibutuhkan hanya demi mengikuti tren sesaat.

Hasil Survei tentang FOMO pada Gen Z

Untuk memperkuat temuan dalam penelitian ini, dilakukan survei terhadap 100 responden berusia 15-25 tahun yang identitasnya dirahasiakan. Berikut adalah beberapa temuan utama:

- 1) 75% responden mengaku sering merasa cemas jika tidak membuka media sosial selama beberapa jam.
- 2) 68% responden mengaku sering membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain di media sosial.
- 3) 82% responden merasa perlu mengikuti tren di media sosial agar tetap diterima dalam pergaulan.
- 4) 60% responden mengaku pernah membeli barang yang sebenarnya tidak dibutuhkan hanya karena tren di media sosial.
- 5) 55% responden menyadari bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan telah mengganggu fokus mereka dalam belajar atau bekerja.

Dari hasil survei ini, dapat disimpulkan bahwa FOMO memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan kebiasaan konsumtif di kalangan Gen Z.

Dampak Fear of Missing Out (FOMO)

a) Dampak Psikologis

Gen Z yang mengalami FOMO cenderung mengalami kecemasan sosial, gangguan tidur, dan tingkat stres yang lebih tinggi.

b) Dampak Sosial

Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan kurangnya interaksi sosial langsung dan menurunnya keterampilan komunikasi interpersonal.

c) Dampak Akademik

FOMO juga berdampak pada penurunan fokus belajar dan produktivitas akademik akibat gangguan dari media sosial.

d) Dampak Finansial

Dari aspek keuangan, menurut Ningtyas dan Wiyono (2020), dampak buruk dari FOMO dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Menghabiskan uang untuk hal-hal yang tidak penting (perilaku konsumtif) FOMO dapat mengakibatkan kekhawatiran dan tekanan. yang mendorong seseorang

untuk meniru gaya hidup orang-orang di sekitarnya. Ketakutan akan tertinggal tren atau informasi ini berpotensi membuat pengeluaran membengkak dalam aktivitas sehari-hari.

2) Perilaku berutang

FOMO merupakan kondisi psikologis di mana individu terdorong untuk melakukan berbagai upaya demi meredakan rasa cemas dan takut akan kehilangan momen atau tren. Dalam situasi ini, seseorang bahkan bisa mengambil keputusan untuk berutang guna memenuhi keinginannya, meskipun harus menanggung beban bunga yang tinggi.

3) Kesulitan dalam menyisihkan uang untuk ditabung

Gagasan bahwa membeli produk terkenal itu penting merupakan salah satu dampak buruk FOMO. Orang-orang memiliki dorongan ini karena mereka ingin dikenal di media sosial dengan memiliki barang-barang ini. Akibatnya, mereka cenderung kesulitan mengatur keuangan dan menyisihkan uang untuk ditabung.

Proses pemulihan dari dampak negatif yang ditimbulkan oleh FOMO.

Gejala FOMO yang muncul dapat diatasi dengan pemulihan, berikut adalah beberapa cara untuk menyembuhkan FOMO menurut Taswiyah (2022):

1) Menekankan pada keunggulan diri sendiri.

Mengingat manusia tidak mampu mengikuti setiap kemajuan teknologi, lebih baik berkonsentrasi pada kelebihan diri sendiri. Hal ini dapat dicapai dengan terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik dan dengan percaya pada kasih Tuhan, karena hanya melalui kasih-Nya kita dapat mencapai semua tujuan kita, termasuk kebahagiaan dan kesuksesan. Tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain karena kebahagiaan dalam hidup adalah konsep yang dinamis dan setiap orang memiliki perjalanan dan keberuntungan yang unik. Pelajaran yang Allah berikan kepada kita adalah untuk fokus pada potensi diri, jangan pernah menyerah, dan bertahan sampai akhir hidup.

2) Menghargai diri sendiri.

Ada banyak kegiatan konstruktif yang dapat dilakukan seseorang dalam hidup. Kepercayaan diri terlihat meningkat ketika seseorang berkonsentrasi pada tugas yang ada. Allah senantiasa memberi tahu kita untuk tetap tangguh, tidak mudah menyerah, terus berusaha mengembangkan karakter moral, dan tidak menyia-nyiakan hidup yang singkat dengan terus-menerus merasa tidak mampu.

3) Membatasi pemakaian media sosial dan perangkat gadget.

Salah satu sumber utama FOMO adalah media sosial, yang dapat memengaruhi pikiran dan perasaan kita tentang orang lain dan sering kali membuat kita merasa tidak puas dengan apa yang kita miliki. Dipercaya bahwa mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial akan mengurangi kecemasan yang ditimbulkannya, sehingga kita dapat lebih memperhatikan lingkungan sekitar dan diri kita sendiri.

4) Membangun hubungan sosial.

Manusia adalah makhluk sosial yang harus terus membangun ikatan sosial dan menjaga silaturahmi melalui percakapan atau kunjungan (ittaqul arham). Interaksi langsung dengan orang lain di dunia nyata dapat membantu kita mengatasi pengalaman FOMO. Kita harus berkonsentrasi pada pengembangan jaringan sosial kita daripada terus-menerus menilai diri kita sendiri terhadap orang lain secara daring. Bergaul secara langsung memungkinkan kita untuk lebih memahami pengalaman dan perasaan orang lain yang tidak terlihat di media sosial. Dengan cara ini, kita dapat menjadi lebih bijaksana dan tidak mudah merasa iri terhadap kehidupan orang lain.

5) Mengubah Persepsi.

Banyak ahli berpendapat bahwa fear of missing out (FOMO) merupakan suatu bentuk distorsi kognitif. Distorsi kognitif adalah pola pikir yang tidak rasional yang dapat menyebabkan depresi dan gangguan mental lainnya. Misalnya, seseorang mungkin merasa bahwa teman-temannya membicarakan kekurangannya ketika mereka berkumpul tanpa dirinya. Untuk mengubah pola pikir yang terdistorsi menjadi lebih positif, diperlukan langkah-langkah konkret. Salah satunya adalah dengan melakukan "puasa" media sosial untuk sementara waktu, yang dapat membantu mengendalikan pikiran dari hal-hal negatif yang tidak penting. Selain itu, mempertimbangkan untuk mencari bantuan profesional juga bisa menjadi langkah yang baik untuk pemulihan.

Joy of Missing Out (JoMO) sebagai pendekatan untuk mengatasi FOMO juga bisa diterapkan melalui konsep Subjektif Well-Being (Hayran, C., & Anik, 2021) (Rautela, S. dan Sharma, n.d.) yang mencakup evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya, seperti kepuasan hidup, perasaan positif, serta kepuasan dalam hubungan seperti pernikahan dan pekerjaan. Dalam hal ini, seseorang merasa bersyukur atas anugerah penciptaan dirinya, diberi kedudukan yang mulia, kekuasaan untuk mengelola alam, serta berkat rezeki yang melimpah di dunia. Mereka juga menyadari keunggulan yang dimiliki dibandingkan makhluk lain dan kebebasan untuk memilih jalan hidup mereka sendiri, sambil mengalami rendahnya perasaan negatif.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa Fear of Missing Out (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang semakin marak di kalangan Gen Z akibat perkembangan media sosial dan budaya digital. Faktor-faktor utama yang memicu FOMO meliputi keterbukaan informasi, kebutuhan akan keterhubungan sosial, perbandingan sosial, tren media sosial, serta aksesibilitas informasi yang tinggi.

Hasil survei terhadap 100 responden berusia 15-25 tahun menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka mengalami kecemasan, tekanan sosial, serta perilaku konsumtif akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Dampak FOMO tidak hanya bersifat psikologis, seperti peningkatan stres dan gangguan tidur, tetapi juga berpengaruh pada aspek sosial, akademik, dan finansial, termasuk kurangnya interaksi langsung, penurunan fokus belajar, serta kecenderungan boros dan berhutang demi mengikuti tren.

Untuk mengatasi dampak negatif FOMO, penelitian ini merekomendasikan beberapa strategi, seperti fokus pada kelebihan diri sendiri, membatasi penggunaan media sosial, membangun koneksi sosial di dunia nyata, serta mengubah pola pikir agar lebih positif. Pendekatan Joy of Missing Out (JoMO) juga disarankan sebagai alternatif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dan mengurangi kecemasan akibat tekanan sosial di dunia digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri Wulandari, W. U. L. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia J. Psikol*, 7(2), 38.
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (FOMO) on digital content in the time of COVID-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1974.
- McGinnis, P. (2020). FOMO—Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan. Gramedia Pustaka Utama.
- Ningtyas, R. F. A., & Wiyono, B. D. (2020). Studi Mengenai Kecanduan Internet Dan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Driyorejo. In *Ejournal.Unesa.Ac.Id*.

- Pristalisa, M. E. (2022). Dampak Terpaan Budaya Korea Selatan Dan Penggunaan Twitter Terhadap Perilaku Komunikasi Remaja Indonesia. Source: Jurnal Ilmu Komunikasi.
- Riadi, M. (2021, Januari 29). Fear of Missing Out (FoMO)—Pengertian, Aspek, Dampak dan Faktor yang Mempengaruhi.
- Rizki Setiawan Akbar, Audry Aulya, Adra Apsari, Lisda Sofia. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda. Psikostudia: Jurnal Psikologi Vol 7, No 2, Desember 2018, hlm. 38-47
- Taswiyah. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). JAWARA-Jurnal Pendidikan Karakter Volume 8 No. 1, 2022 P-ISSN: 2442-7780
- Widiyanti, Gushevinalti, Dionni Ditya Perdana. (2024). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi. <https://jurnal.utu.ac.id/jsourc/article/viewFile/8381/pdf>.