



Contents lists available at [Journal IICET](#)

Southeast Asian Journal of technology and Science

ISSN: 2723-1151(Print) ISSN 2723-116X (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts>



Literatur review : pengaruh kecenderungan *fear of missing out (FoMO)* pada generasi milenial (gen z) di Indonesia

Nik Chrystian Panggabean^{*}), Karina Meiriem Beru Brahmana

¹ Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nomensen Medan, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 17th, 2021

Revised Aug 29th, 2021

Accepted Sep 30th, 2021

Keyword:

Fear of missing out

Sosial media

Gaya hidup

Remaja

ABSTRACT

Sebagai generasi yang tumbuh dalam era kemajuan internet dan digital, generasi milenial merupakan generasi yang selalu terhubung satu sama lain (always connected generation). Tingginya tingkat penggunaan media sosial pada generasi tersebut membuat mereka menjadi kelompok yang paling terpapar oleh apa yang dilakukan teman-teman, kerabat dan keluarganya. Hal tersebut memicu mereka untuk terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya sehingga menimbulkan kegelisahan pada diri mereka dan berujung pada sebuah ketakutan, yaitu ketakutan untuk tertinggal. Fenomena tersebut disebut dengan FoMO (Fear of Missing Out). FoMO merupakan jenis motivasi emosional yang didasari oleh adanya kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi yaitu kebutuhan akan pengakuan dan penerimaan dari kelompoknya. Penelitian ini bertujuan mengumpulkan dan menganalisa artikel yang berhubungan dengan pengaruh kecenderungan FoMO terhadap generasi di Indonesia kedepannya. Desain yang digunakan adalah Literatur Review, artikel dikumpulkan dengan menggunakan Google Scholar yang berjumlah 5 artikel dengan kata kunci pengaruh FoMO terhadap generasi milenial. Kriteria yang digunakan yaitu terbitan tahun 2020-2022. Berdasarkan artikel yang dikumpulkan didapatkan hasil bahwa Fear of Missing Out (FoMO) sangat berpengaruh terhadap generasi milenial terutama di Indonesia. Hal itu ditemukan dengan jelas karena sudah terbukti adanya dalam penelitian dan juga di kehidupan nyata. Beberapa aspek yang dipengaruhi karena kecenderungan FoMO yaitu phubbing, kepuasan hidup, harga diri, perilaku komunikasi remaja, aktualisasi diri dan gaya hidup remaja. Semua aspek tersebut sangat terpengaruh jika FoMO pada generasi milenial meningkat. Sehingga salah satu cara menghindari keterpengaruhan itu adalah dengan mengurangi tingkat kecanduan bersosial media.



© 2021 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Nik Chrystian Panggabean,

Universitas HKBP Nomensen Medan

Email: nikchrystian.panggabean@student.uhn.ac.id

Pendahuluan

Generasi Milenial adalah kelompok demografi yang biasanya berkelembagaan tahun 1990an sampai tahun 2000an. Dimana generasi ini adalah harapan bangsa pada saat ini dan sangat bergantung pada kemajuan selanjutnya. Ditengah teknologi yang semakin pesat yang mengelilingi pertumbuhan generasi ini, banyak hambatan yang terjadi sehingga memengaruhi kualitas generasi milenial. Salah satu pengaruh teknologi ini yaitu kecenderungan terhadap FoMo. Dimana FoMo adalah suatu kejadian seseorang takut akan ketinggalan trend. Kecenderungan

atau yang bisa disebut *syndrome FoMO* pada remaja ini lebih banyak membawa pengaruh negatif daripada positif. Ketergantungan seseorang terhadap teknologi, terutama media sosial turut mengubah bagaimana media sosial digunakan. Generasi milenial saat ini tidak hanya menghabiskan waktu untuk mencari tahu berita yang mereka butuhkan, namun tanpa sadar mereka menggunakannya untuk mengikuti kehidupan dan kegiatan orang lain, dimana seolah-olah mereka harus mengetahui setiap hal yang dilakukan oleh orang-orang terdekatnya karena media sosial memudahkan individu untuk terus up to date terhadap semua berita baru, apa saja yang telah mereka lewatkan dan memastikan bahwa mereka tidak tertinggal (Aisafitri&Yusriyah,2020). Karena kemajuan ini, generasi milenial menjadi sangat bergantung satu sama lain dengan memanfaatkan social media sehingga sulit untuk meminimalisir kecenderungan FoMO tersebut.

Terdapat 3 aspek dalam *Fear of Missing Out* yaitu : 1) *Sense of Self/ Self Esteem* Mengevaluasi bagaimana cara kerja individu menilai diri mereka sendiri (Abel et al., 2016); 2) *Social Interaction*. Perasaan individu terhadap interaksinya dengan orang lain, komponen ini berfokus pada rasa malu yang mungkin timbul akibat ketidaknyamanan individu saat berinteraksi dengan orang lain(Abel et al., 2016); 3) *Social Anxiety* Tingkat kecemasan yang secara spesifik muncul individu saat menggunakan media sosial (Abel et al., 2016).

Menurut Przybylski,et.al (dalam Dossey, 2014) menemukan beberapa fakta mengenai FoMO diantaranya adalah FoMO merupakan kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet dan media sosial khususnya, tingkat FoMO tertinggi dialami oleh remaja dan dewasa awal (emerging adulthood), rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong FoMO yang tinggi dan FoMO yang tinggi disebabkan karena terlalu sering mengakses internet ketika sedang menjalani aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti mengemudi maupun sedang belajar didalam kelas. (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016) Disisi lain, fenomena ini membuat remaja merasa lebih dihargai dengan adanya timbal balik berupa pujian dan likes dari orang lain dalam media sosial sehingga membuat remaja menjadi lebih berani untuk memaparkan dirinya dan membuat orang lain terkesan dengan citra yang dibangun. Andrew Przybylski(Przybylski et al., 2013) mencari cara untuk mengukur FoMo berdasarkan keterlibatan partisipan dengan sosial media, kepuasan hidup dan bagaimana kemandirian, kompetensi dan hubungan dengan orang lain dirasakan pada kehidupan sehari-hari partisipan. Hasilnya, semakin partisipan merasakan kurangnya kemandirian, kompetensi dan hubungan dengan orang lain mereka akan cenderung lebih mengalami FoMo dan artinya lebih sering menggunakan sosial media dibandingkan dengan partisipan yang merasa aman dan nyaman dengan hubungannya dengan orang lain karena merasa tidak ada paksaan untuk terus berhubungan dengan orang lain.

Walaupun banyak yang menganggap sosial media dan FoMo merupakan fenomena yang negatif seperti ajang pamer, membuat masyarakat menjadi tidak sabaran dan kurang bersyukur, namun masih ada sisi positif dari fenomena ini karena dengan fenomena ini, millennials dapat menggunakan emosinya untuk memaksa diri sendiri untuk mencoba dan melihat hal-hal baru(Carolina&Mahetsu,2020). Penelitian yang dilakukan oleh Jood (2017) FoMO memiliki pengaruh yang positif terhadap kepuasan hidup, peningkatan FoMO akan meningkatkan juga kepuasan hidup, hal ini dijelaskan oleh penelitian Allen (2016) dimana FoMO dapat menjadi motivasi bagi individu untuk mencapai tujuan bagi individu yang memiliki keinginan untuk menjadi lebih dari dirinya yang sekarang.

Hal ini juga disebabkan oleh seringnya individu melihat pencapaian luar biasa orang lain yang memotivasi individu untuk memperluas prospek masa depan dan berusaha mencapai kepuasan hidup (Allen,2016). Hal ini pun dicirikan dengan adanya keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain (Przybylski et al., 2013), dan munculnya perasaan tidak nyaman berupa adanya keyakinan bahwa orang lain mengalami sesuatu yang tidak dialaminya (Abelet al.,

2016). Sehingga agar dapat tetap terus terhubung dengan yang lain, remaja cenderung mengecek smartphone yang dimiliki setiap saat. Namun pada kenyataannya hal ini malah mengakibatkan efek seperti kelelahan secara mental dan frustrasi (Wiesner, 2017), stres (Przybylski et al., 2013), perasaan terkucilkan dan kesepian (Vaidya et al., 2016), hingga melakukan phubbing (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Pada dasarnya ketika remaja berkumpul dengan teman-temannya dan ia memiliki FoMO yang tinggi maka ia akan merasa cemas dan takut diabaikan ketika ia tidak tahu apa yang telah dilakukan oleh teman- temannya di luar sana sehingga ia memiliki keinginan yang kuat untuk terus menerus mengecek media sosial dan melakukan scrolling timeline dengan menggunakan smartphone supaya tidak ketinggalan informasi mengenai aktivitas yang teman-temannya lakukan diluar sana. Keadaan remaja yang terfokus mencari tahu tentang segala sesuatunya melalui smartphonenya tersebut membuat remaja melakukan phubbing dimana ia akan terus menerus mengecek smartphone-nya saat sedang berkomunikasi, tidak peduli pada lingkungan sekitar, mengabaikan lawan bicara, merasa sangat sulit untuk bisa lepas dari smartphone dan tidak memberikan respon dengan baik dalam pembicaraan.

Karena kenyataannya dampak negatif dari FoMO lebih banyak dari dampak positifnya, maka FoMO dianggap sebagai suatu sindrom yang cenderung akan merugikan terumakan pada remaja. Didukung dengan teknologi yang semakin maju dan sangat dibutuhkan, maka menghilangkan atau meminimalisir kecenderungan FoMO adalah sesuatu yang sulit untuk dilakukan. Oleh karena itu untuk menetralkan kecenderungan FoMO, penulis tertarik mengangkat topik “Pengaruh kecenderungan FoMO pada generasi milenial” agar semakin banyak yang tau bahwa pentingnya memperhatikan Pengaruh dalam bersosial media dan menggunakan teknologi.

Metode

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah *literature review*. Yaitu sebuah pencarian literature internasional maupun nasional dengan menggunakan google scholar. Pada pencarian jurnal, diperoleh artikel dari 2010-2022 dengan kata kunci “pengaruh FoMO pada generasi milenial di Indonesia”, “FoMO pada remaja” dan “Pengaruh ketergantungan social media pada remaja”. Dari data artikel tersebut, penulis mengambil 5 jurnal yang relevan terbitan tahun terbaru untuk memperbaharui informasi yang ada. Dari 5 penelitian yang digunakan 3 diantaranya menggunakan metode penelitian kualitatif dan sisanya menggunakan metode kuantitatif non-probabilitas dan kuantitatif non-eksperimental.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil artikel yang dikumpulkan dan analisa penulis didapatkan bahwa kecenderungan FoMO atau kecanduan media social memiliki banyak pengaruh terhadap generasi milenial. Baik itu pengaruh positif dan negatifnya. Namun kecenderungan FoMO ini dominan memiliki pengaruh negatif yang dimana sulit terlepas dari media social dan takut akan ketinggalan. Sebagai contoh pengaruh negatif FoMO yaitu keserangan remaja melakukan phubbing. Semakin tinggi FoMO maka remaja tersebut akan melakukan phubbing begitu pula sebaliknya, semakin rendah FoMO maka remaja tidak melakukan phubbing. Selain perilaku remaja yang sering phubbing, FoMO juga berdampak pada harga diri generasi milenial. penelitiannya menghasilkan bahwa harga diri ditemukan berkorelasi negatif secara signifikan dengan FoMO dan kedua komponen penyalahgunaan media sosial. FoMO berfungsi sebagai mediator yang menghubungkan defisit motivasi dengan adanya keterlibatan media sosial dengan kata lain semakin rendah harga diri semakin tinggi FoMO.

Komunikasi remaja juga umumnya berhubungan dengan meningkatnya FoMO, karena mempengaruhi perilaku social remaja dilingkungan sekitarnya. Karena kecenderungan fomo, remaja semakin mengesampingkan perilaku komunikasi yang baik dan lebih mementingkan mengikuti trend. Namun dibalik hal negative yang bersumber dari FoMO, ada juga hal positif yang bisa didapat walaupun dalam kehidupan nyata remaja cenderung terkena dampak negatifnya. Hal positif yang didapat yakni bisa lebih memperluas relasi melalui social media yang tersebar luas, juga dapat memperbaharui informasi agar lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan sesuatu.

Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap perilaku *phubbing* remaja Indonesia

Dalam kesehariannya, remaja dengan *fear of missing out* yang tinggi, ia memiliki perasaan cemas, gelisah dan takut diabaikan ketika ia tidak tahu apa yang dilakukan oleh teman-temannya di luar sana, ia akan merasa risau ketika mengetahui temantemannya bersenang-senang tanpa dirinya. Hal ini membuat remaja memiliki keinginan yang kuat untuk terus menerus mengecek media sosial dan melakukan *scrolling* timeline dengan menggunakan smartphone supaya tidak ketinggalan informasi mengenai segala aktivitas yang temantemannya lakukan sehingga hal inilah yang pada akhirnya membuat remaja tersebut melakukan phubbing dimana ia akan terus menerus mengecek *smartphone*-nya saat sedang berkomunikasi, tidak peduli pada lingkungan sekitar, berpura-pura mendengarkan tetapi perhatiannya tertuju pada smartphone dan mengabaikan lawan bicara. Sebaliknya remaja dengan *fear of missing out* yang rendah diduga ia tidak merasa gelisah dan tidak cemas bila mengetahui bahwa teman-temannya sedang bersenang-senang tanpa dirinya, tidak merasa risau ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari dirinya, tidak akan memikirkan apa yang dilakukan orang lain, dan dapat mengendalikan keingintahuannya mengenai aktivitas yang teman-temannya sedang lakukan sehingga pada akhirnya ia tidak melakukan *phubbing*. Dalam hal ini, ketika berkomunikasi dengan orang disekitarnya ia akan dapat berfokus pada interaksi yang sedang berlangsung, mampu mengendalikan penggunaan *smartphone*-nya, dan tidak mengabaikan lawan bicara. Kesimpulannya, *Fear of Missing Out* sangat berpengaruh pada remaja sehingga sampai melakukan phubbing

Pengaruh FoMO terhadap kepuasan hidup remaja

Kepuasan hidup merupakan komponen dari kesejahteraan dimana merupakan penilaian kognitif individu tentang kehidupannya secara menyeluruh (Diener, 1985). Aspek kepuasan hidup menurut diener adalah sebagai berikut: 1) Keinginan untuk merubah Kehidupan Individu merasa bahwa kehidupan sebelumnya dan pengalaman yang dimilikinya dirasa belum baiksehingga individu memiliki keinginan untuk menjadi lebih baik; 2) Kepuasan Terhadap Masa Kini Apakah individu sudah merasa puas dengan kehidupannya saat ini, apakah kehidupan saat ini yang ia jalani merupakan kehidupan yang ia inginkan dan harapkan; 3) Kepuasan Terhadap Masa Lalu Individu merasa bahwa kehidupan masa lalunya tidak ada yang ia sesali dan individu sudah menyelesaikan masalah di masa lalunya; 4) Kepuasan Terhadap Masa Depan Individu yang sudah merasa puas dengan masa lalunya dan juga masa sekarang maka akan memiliki kepercayaan pada kehidupannya di masa yang akan datang. Individu yang memiliki keinginan untuk merasakan kepuasan hidup dimasa depan akan mendorong individu memliki tujuan yang jelas; 5) Pandangan Orang Lain terhadap Kehidupannya Pandangan orang lain yang ditujukan pada diri individu. Individu cenderung lebih percaya pada apa yang dipikirkan orang lain terhadap dirinya. Sehingga individu merasa puas karena pandangan orang lain terhadap dirinya.

Berdasarkan penelitian yang diambil didapatkan variabel FoMO memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup seorang remaja. FoMo memberikan pengaruh sebesar 20,5% terhadap kepuasan hidup, dan sisanya 79,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup diantaranya pekerjaan dan pendapatan, kesehatan dan umur panjang, ras, pekerjaan, pendidikan, agama, pendapatan, keluarga, peristiwa yang terjadi dalam hidup, aktifitas, dan kepribadian, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan tingkat ekonomi keluarga merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup. kepuasan hidup menjadi salah satu faktor remaja memiliki kesulitan dalam mengatasi tugas dan tantangan perkembangan (Goldbeck et al., 2007). Kepuasan hidup yang rendah merupakan ancaman bagi kesehatan psikologis remaja yang akan mempengaruhi pembentukan identitas diri dan kemandirian (Antaramian et al., 2008). Pryzblyski (2013) pun mengatakan FoMO disebabkan 2 kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi yaitu kebutuhan akan self dan kebutuhan relatedness, dimana tidak terpenuhinya kebutuhan dasar ini dapat mempengaruhi penurunan kepuasan hidup (Raharja & Indarti).

Pengaruh FoMO terhadap harga diri remaja

Dalam penelitian yang dilakukan Przyblyski, dkk (2013) mengungkapkan bahwa *fear of missing out* terbentuk karena rendahnya kepuasan dalam kebutuhan dasar psikologis dari competence yaitu kemampuan untuk secara efektif dalam bertindak dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, autonomy yang merupakan inisiatif individu akan perbuatan atau perilakunya, dan relatedness yang merupakan kecenderungan yang melekat pada individu untuk merasa terhubung dengan orang lain. Harga diri sangat identik dengan remaja, karena salah satu perkembangan psikologis yang dialami remaja adalah perkembangan sosio-emosi yang salah satunya adalah harga diri (Santrock, 2019). Harga diri adalah sikap yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif (Rosenberg, 1965). Harga diri mencerminkan persepsi yang tidak selalu sesuai dengan kenyataan (Jordan & Hill, dalam Santrock 2019). Baron & Byrne (2012) menjelaskan bahwa harga diri merupakan evaluasi diri yang dibuat oleh individu itu sendiri berupa sikap orang lain terhadap dirinya dalam rentang negatif sampai rentang positif.

Coopersmith (dalam simbolon, 2008) berpendapat bahwa individu dibagi berdasarkan tingkat harga dirinya yaitu ada yang tinggi (positif) dan rendah (negatif), individu dengan harga diri tinggi akan menganggap dirinya berharga dan sama dengan orang lain, percaya diri, mudah beradaptasi dengan lingkungan baru dan bersifat lebih terbuka. Sedangkan individu dengan harga diri rendah akan merasa bahwa orang lain tidak menghargai dirinya, tidak percaya bakat serta minatnya, sulit menerima kritikan orang lain dan selalu merasa khawatir untuk menghadapi tuntutan yang ada disekitarnya. Terdapat banyak penelitian yang mengaitkan harga diri dan *fear of missing out*, Richter (2018) dalam penelitiannya menghasilkan bahwa harga diri ditemukan berkorelasi negatif secara signifikan dengan FoMO dan kedua komponen penyalahgunaan media sosial. FoMO berfungsi sebagai mediator yang menghubungkan defisit motivasi dengan adanya keterlibatan media sosial dengan kata lain semakin rendah harga diri semakin tinggi FoMO. Namun ada juga temuan yang mengungkapkan hasil berbeda yaitu individu yang memiliki harga diri tinggi menunjukkan peningkatan media sosial hal ini dilakukan untuk tetap mempertahankan dan melindungi harga dirinya (Zywica & Danowski; dalam Wicoksono 2019).

Pengaruh FoMO terhadap perilaku komunikasi remaja

Kehidupan remaja yang sangat erat dengan teknologi dan internet telah merubah kebiasaan dan pola komunikasi pada remaja. Karena kecenderungan fomo, remaja semakin mengesampingkan perilaku komunikasi yang baik dan lebih mementingkan mengikuti trend. Pesatnya perkembangan dunia digital terutama

berkembangnya media sosial seperti diketahui telah menggeser media – media tradisional seperti koran, televisi, atau radio yang membutuhkan biaya besar untuk dapat mengaksesnya, sedangkan dengan media sosial yang membutuhkan biaya relatif lebih kecil telah menjadi sebuah media penyebar informasi layaknya media tradisional. Media sosial yang merupakan alat sosialisasi dan komunikasi karena keunggulannya yang bersifat lebih personal dan efektif semakin banyak digandrungi terutama di kalangan remaja. Teknologi yang terus berkembang, membuat kemudahan akses dan akses informasi dan fantasi terbuka lebar. Generasi millennials mendapatkan banyak sekali paparan teknologi menjadi pengguna internet terbanyak di dunia. Paparan teknologi ini tentunya baik secara langsung maupun tidak langsung akan berpengaruh terhadap individu sehingga muncul potensi anak dan remaja mengalami kecanduan internet dan FoMo. menurut penelitian yang dilakukan oleh Andrew Przybylski dalam artikel yang disadur labana.id dari telegraph.co.uk durasi ideal untuk melakukan aktivitas online dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Dengan durasi tersebut, peneliti meyakini remaja tidak hanya memiliki kemampuan yang mumpuni dalam hal teknologi, tetapi juga bisa bersosialisasi. Jika di atas 4 jam 17 menit, maka gadget dianggap mampu mengganggu kinerja otak remaja.

Simpulan

Ditengah teknologi yang semakin pesat yang mengelilingi pertumbuhan generasi ini, banyak hambatan yang terjadi sehingga memengaruhi kualitas generasi milenial. Salah satu pengaruh teknologi ini yaitu kecenderungan terhadap FoMo. Dimana FoMO adalah suatu kejadian seseorang takut akan ketinggalan trend. Sindrom FoMO (Fear of Missing Out) dianggap sebagai dampak dari perkembangan teknologi dan internet, sehingga sindrom FoMO (Fear of Missing Out) berkaitan erat dengan kecanduan akan media sosial dimana mereka selalu berusaha untuk terus tetap up to date dengan informasi pada media sosial, dimana terdapat dampak positif dan negatif diantaranya: 1) Milenial yang mengalami kecanduan media sosial (FoMO), menjadi lebih bersyukur dengan apa yang dirinya punya, dan bahkan beberapa dari mereka memiliki banyak teman dimedia sosial; 2) Seringnya mengakses media sosial membuat diri mereka menjadi toxic, dimana hal tersebut juga memberikan manfaat yang positif seperti selalu terupdate dengan informasi-informasi terbaru setiap harinya; 3) Kecanduan bermedia sosial mengakibatkan dirinya menjadi lalai dengan kewajibannya dan selalu ingin bermalas-malasan. Beberapa hal yang juga dipengaruhi karena kecenderungan FoMO yaitu phubbing, kepuasan hidup, harga diri, perilaku komunikasi remaja, aktualisasi diri dan gaya hidup remaja.

Referensi

- Almira Kiyassathina, e. a. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi Volume 7, No. 2, Tahun 2021, 7*, 381-386.
- Carolina. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. *Jurnal Riset Komunikasi Vol. 20, pp. 333–351. , 20*, 69-98.
- Carolina&Mahestu. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. *Jurnal Riset Komunikasi, 69-98*.
- Kolinug, C. E., & Prasetya, B. E. (2021). Hubungan antara harga diri dengan fear ofmissing out pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Manado. *Psikopedia Vol. 2 No. 3 September 2021*, 173-186.
- Lira Aisafitri, K. Y. (2021). Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial . *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi Vol 04 No. 01 Tahun 2021* , 86-106.
- Mei Sandrin Hura, N. W. (2021). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing. *Jurnal Psikologi Volume 19 Nomor 2 Desember 2021, 19*, 34-45.
- Putri Dianda Utami, Y. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo)pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai Volume 5 Nomor 1 Tahun 2021*, 177-185.
- 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*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Abel, J. P. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out. Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research – First Quarter, 14 (1)*: 47-65.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. 2013. Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. *Journal Homepage: Computer in Human Behavior, 29*, 1841-1848.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (fomo) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Jurnal ilmiah psikologi, 105-117*. Doi: <https://doi.org/10.23917/indigen.ous.v4i2.8024>.