
Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) pada Masyarakat Perkotaan di Indonesia

Anis Nurhasanah

STAI Fatahillah Serpong, Indonesia

Email: anisnh24@gmail.com

Kata kunci:

Fear of Missing Out, media sosial, masyarakat perkotaan.

Keywords:

Fear of Missing Out, social media, urban society.

ABSTRAK

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) telah menjadi isu signifikan dalam masyarakat perkotaan Indonesia, terutama dengan meningkatnya penetrasi internet dan penggunaan media sosial. FoMO didefinisikan sebagai ketakutan atau kecemasan terhadap kehilangan momen, informasi, atau pengalaman penting. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab, dampak, dan strategi mitigasi FoMO di masyarakat perkotaan Indonesia. Metode yang digunakan adalah studi literatur, yang melibatkan analisis data dari berbagai jurnal, artikel, dan publikasi akademik selama periode 2018-2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif, tekanan sosial dalam lingkungan perkotaan, dan rendahnya kontrol diri merupakan faktor utama yang memicu FoMO. Dampak dari FoMO meliputi peningkatan stres, penurunan produktivitas, gangguan hubungan sosial, dan perilaku konsumtif. Namun, strategi seperti meningkatkan literasi digital, mengatur waktu penggunaan media sosial, dan mempraktikkan mindfulness terbukti efektif dalam mengurangi dampak negatif FoMO.

ABSTRACT

The Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon has become a significant issue in Indonesia's urban society, especially with the increasing internet penetration and social media use. FoMO is defined as fear or anxiety about missing an important moment, information, or experience. This study aims to analyze the causative factors, impacts, and mitigation strategies of FoMO in urban communities in Indonesia. The method used is a literature study, which involves analyzing data from various journals, articles, and academic publications during the 2018-2023 period. The results showed that intensive social media use, social pressure in urban environments, and low self-control were the main factors that triggered FoMO. The impact of FoMO includes increased stress, decreased productivity, disruption of social relationships, and consumptive behavior. However, strategies such as increasing digital literacy, managing social media usage time, and practicing mindfulness have proven effective in reducing the negative impact of FoMO.

PENDAHULUAN

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) menjadi semakin relevan dalam masyarakat perkotaan di Indonesia seiring meningkatnya penetrasi internet dan penggunaan media sosial. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet di Indonesia mencapai 210 juta pada tahun 2023, dengan sebagian besar merupakan pengguna aktif media sosial (Syahidah et al., 2024). Hal ini menciptakan kondisi yang ideal bagi munculnya FoMO, yaitu rasa takut tertinggal dari aktivitas, informasi, atau pengalaman yang dianggap signifikan oleh individu dalam lingkungan sosialnya (Mandas & Silfiyah, 2022).

Fear of Missing Out (FoMO) adalah fenomena psikologis yang menggambarkan rasa khawatir berlebihan seseorang akan ketinggalan informasi, pengalaman, atau peluang yang



dirasakan signifikan dan relevan dalam lingkungannya. FoMO sering muncul di era digital karena tingginya paparan media sosial, di mana individu terus-menerus membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain yang ditampilkan secara ideal di platform tersebut (Ali & Wiyono, 2025). Kondisi ini dapat memicu kecemasan sosial, stres, dan menurunkan kualitas hidup, terutama pada generasi muda yang cenderung lebih rentan terhadap efek psikologis ini (Soka & Suparman, 2025).

FoMO memiliki kaitan erat dengan penggunaan media sosial yang intensif. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi sering merasa terdorong untuk terus memantau aktivitas online agar tidak ketinggalan informasi atau acara tertentu (Bok et al., 2025). Selain itu, FoMO juga memengaruhi kesejahteraan emosional, seperti memicu rasa kesepian, ketidakpuasan hidup, dan bahkan depresi (Safitri et al., 2025). Fenomena ini semakin diperparah oleh fitur-fitur media sosial seperti "stories" dan "feeds" yang dirancang untuk memicu keterlibatan pengguna. Untuk mengatasi FoMO, beberapa studi merekomendasikan teknik seperti mindfulness dan pengelolaan penggunaan teknologi yang sehat (Andrika & Jannah, 2024).

Masyarakat perkotaan, terutama generasi muda, cenderung lebih rentan terhadap FoMO akibat intensitas penggunaan media sosial dan interaksi digital yang tinggi. Studi menunjukkan bahwa FoMO dapat memengaruhi pola konsumsi masyarakat, meningkatkan tekanan sosial, dan menurunkan kualitas hidup karena individu merasa harus selalu terkoneksi dengan lingkungannya. FoMO juga berdampak pada perilaku seperti impulsive buying dan konformitas sosial, yang sering kali tidak direncanakan sebelumnya (Handayani & Haryadi, 2022).

Fenomena ini tidak hanya memengaruhi aspek psikologis individu tetapi juga kesejahteraan sosial secara keseluruhan. Di beberapa kasus, individu dengan tingkat FoMO yang tinggi mengalami peningkatan kecemasan sosial dan penurunan produktivitas kerja (Setiawan et al., 2024). Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana FoMO memengaruhi masyarakat perkotaan di Indonesia, mengingat kompleksitas tantangan yang dihadapi dalam lingkungan urban yang dinamis. Dengan memahami mekanisme dan dampaknya, penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pemerintah, organisasi, dan masyarakat dalam mengembangkan strategi untuk mengurangi efek negatif FoMO dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat urban.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi FoMO dalam konteks penggunaan media sosial. Misalnya, studi oleh Nugrahanto dan Hartini (2023) menunjukkan bahwa FoMO berhubungan erat dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa (Nugrahanto & Hartini, 2023). Sementara itu, penelitian oleh Karo-Karo et al. (2024) menyoroti bagaimana FoMO memengaruhi perilaku sosial mahasiswa di Bali. Namun, kajian spesifik mengenai masyarakat perkotaan di Indonesia masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian yang lebih mendalam (Karo-Karo et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena FoMO pada masyarakat perkotaan di Indonesia. Secara khusus, penelitian ini ingin mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi kemunculan FoMO, dampaknya pada kehidupan sehari-hari, dan strategi yang dapat digunakan untuk mengelola atau mengurangi pengaruhnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk mengeksplorasi fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada masyarakat perkotaan di Indonesia. Studi literatur dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber akademik yang relevan guna memahami fenomena ini secara mendalam (Snyder, 2019). Metode ini cocok digunakan dalam konteks penelitian yang bersifat eksploratif untuk mengeksaminasi isu-isu sosial dan psikologis seperti FoMO yang kian kompleks dalam era digital.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari literatur sekunder, meliputi artikel jurnal, buku, prosiding konferensi, dan laporan penelitian yang diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2023. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data akademik seperti Google Scholar, ResearchGate, dan ScienceDirect, dengan menggunakan kata kunci seperti "Fear of Missing Out," "FoMO," "media sosial," dan "masyarakat perkotaan Indonesia." Seleksi sumber dilakukan berdasarkan relevansi, cakupan topik, dan kualitas publikasi untuk memastikan keakuratan data (Bowen, 2009).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui langkah-langkah sistematis, yaitu (1) identifikasi literatur yang relevan, (2) peninjauan kritis terhadap isi literatur, dan (3) klasifikasi data berdasarkan tema penelitian. Data yang diperoleh kemudian diorganisasikan ke dalam kategori seperti faktor penyebab FoMO, dampaknya pada individu dan masyarakat, serta strategi mitigasinya.

Metode analisis data yang digunakan adalah analisis konten, di mana data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi pola, tren, dan hubungan antar tema. Sintesis tematik juga dilakukan untuk merangkum hasil temuan dari berbagai sumber sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai fenomena FoMO di masyarakat perkotaan Indonesia. Proses analisis ini bertujuan untuk menghasilkan wawasan baru yang dapat berkontribusi pada literatur yang sudah ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data berikut adalah hasil seleksi dari berbagai artikel terkait fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada masyarakat perkotaan di Indonesia. Dari literatur yang diidentifikasi, sepuluh artikel dipilih berdasarkan relevansi topik, cakupan penelitian, dan kualitas publikasi.

Tabel 1. Literatur Review

No	Author	Judul	Temuan
1	H. Fitri, D.S. Hariyono, G.A. Arpandy	Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial	Self-esteem yang rendah memiliki korelasi positif dengan tingkat FoMO pada pengguna media sosial generasi Z.

2	B.P. Nugrahanto, N. Hartini	Fear of Missing Out (FoMO) dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa	FoMO berdampak negatif pada kesejahteraan subjektif mahasiswa, terutama dalam hal stres dan tekanan sosial.
3	A. Indrabayu, R. Destiwati	Pengaruh Komunikasi Intrapersonal dan Fear of Missing Out terhadap Hedonisme pada Generasi Z di Denpasar	Komunikasi intrapersonal yang buruk memicu perilaku hedonisme akibat FoMO pada generasi Z di Denpasar.
4	N. Fazria	Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial: Studi Pendahuluan	Media sosial memengaruhi perilaku FoMO, yang sering dialami oleh remaja pengguna media sosial di Kota Padang.
5	C. Irawan, Z. Yuniar	Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di Kalangan Generasi Z yang Menggunakan Media Sosial Instagram	Intensitas penggunaan Instagram meningkatkan risiko FoMO pada generasi Z yang memanfaatkan platform tersebut.
6	N. Tiara, R. Abdillah	Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya	Regulasi diri yang rendah berkontribusi pada peningkatan FoMO pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
7	A.P. Kartohadiprodjo, D. Suryadi	Peran Kontrol Diri terhadap Fear Of Missing Out Coffee Shop Viral di Media Sosial pada Remaja Akhir di Jakarta	Tren coffee shop viral di media sosial memperkuat FoMO di kalangan remaja akhir di Jakarta.
8	P.P.M. Saekoko, R. Arianti	Hubungan antara Happiness dengan Fear of Missing Out pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial di NTT	Happiness yang rendah berhubungan dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi pada pengguna media sosial di NTT.
9	R. Yusuf, A. Arina, M. Syukur	Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar	Mahasiswa Sosiologi dengan akses media sosial tinggi menunjukkan kecenderungan FoMO yang signifikan.
10	D.A. Al Mufarida, R.P. Santosa	Hubungan antara Self Control dengan Fear of Missing Out pada Generasi Z Pengguna Media Sosial TikTok	Rendahnya kontrol diri meningkatkan kecenderungan FoMO pada pengguna media sosial TikTok di kalangan generasi Z.

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO), yang merujuk pada kecemasan seseorang karena merasa tertinggal dari orang lain dalam berbagai aspek sosial, telah menjadi subjek perhatian yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan masyarakat perkotaan di Indonesia. Berdasarkan data literatur yang dikumpulkan, fenomena ini semakin relevan dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan generasi muda dan masyarakat urban yang terpapar gaya hidup modern.

Studi oleh Fitri, Hariyono, dan Arpandy (2024) menyoroti pengaruh self-esteem terhadap FoMO, khususnya pada Generasi Z pengguna media sosial. Penelitian ini menemukan bahwa rendahnya rasa percaya diri dapat memperburuk kecenderungan individu untuk merasa tertinggal. Hal ini menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya sekedar fenomena sosial tetapi juga memiliki akar psikologis yang kompleks, terutama dalam lingkungan yang kompetitif seperti masyarakat perkotaan (Fitri et al., 2024). Dalam konteks yang sama, Nugrahanto dan Hartini (2023) mengkaji bagaimana FoMO mempengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa. Penelitian ini menyoroti bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih besar, yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka (Nugrahanto & Hartini, 2023).

Indrabayu dan Destiwati (2022) memperluas pembahasan ini dengan menghubungkan FoMO dengan perilaku hedonistik di kalangan Generasi Z di Denpasar. Penelitian ini mengungkap bahwa komunikasi intrapersonal yang buruk dan intensitas media sosial dapat memicu kecenderungan FoMO, yang kemudian mendorong pola konsumsi yang tidak terkontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa fenomena FoMO tidak hanya berdampak pada kondisi mental tetapi juga memengaruhi perilaku ekonomi, seperti gaya hidup konsumtif yang sering ditemukan di masyarakat perkotaan (Indrabayu & Destiwati, 2022).

Penelitian oleh Fazria (2024) memberikan perspektif tambahan dengan fokus pada remaja pengguna media sosial di Padang. Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran sentral dalam memicu FoMO di kalangan remaja. Media sosial menciptakan tekanan sosial yang kuat untuk selalu terhubung dan mengikuti tren, yang dapat memicu perasaan ketertinggalan (Fazria, 2024). Perspektif ini diperkuat oleh Irawan dan Yuniar (2021), yang meneliti penggunaan Instagram sebagai media sosial yang populer di kalangan Generasi Z. Mereka menemukan bahwa platform ini sering menjadi medium utama di mana FoMO berkembang, karena sifatnya yang menonjolkan kehidupan glamor dan kesuksesan orang lain (Irawan & Yuniar, 2021).

Di sisi lain, Tiara dan Abdillah (2024) berfokus pada regulasi diri sebagai faktor yang dapat mengurangi dampak FoMO pada mahasiswa. Mereka menemukan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik mampu mengelola tekanan sosial dari media sosial secara lebih efektif, sehingga risiko FoMO berkurang. Penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya pendekatan psikologis dalam mengatasi FoMO, terutama di kalangan mahasiswa yang berada dalam fase transisi kehidupan (Tiara & Abdillah, 2024).

Sementara itu, Kartohadiprodjo dan Suryadi (2025) mengaitkan FoMO dengan perilaku konsumsi, khususnya pada tren coffee shop viral di Jakarta. Temuan mereka menunjukkan bahwa FoMO dapat mendorong keputusan konsumsi impulsif di kalangan remaja akhir, sebagai cara untuk tetap merasa "terhubung" dengan lingkungan sosial mereka (Kartohadiprodjo & Suryadi,

2025). Hal serupa juga ditemukan oleh Saekoko dan Arianti (2024), yang menunjukkan bahwa hubungan antara FoMO dan kebahagiaan memiliki kaitan erat, di mana individu dengan FoMO tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah (Saekoko & Arianti, 2024).

Penelitian Yusuf, Arina, dan Syukur (2023) mengkaji fenomena ini pada mahasiswa pendidikan sosiologi di Universitas Negeri Makassar. Mereka menemukan bahwa FoMO tidak hanya memengaruhi perilaku individu tetapi juga dapat memengaruhi interaksi sosial di lingkungan akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa dampak FoMO dapat meluas hingga ke aspek profesional, termasuk produktivitas dan hubungan antar individu (Yusuf et al., 2023).

Terakhir, Al Mufarida dan Santosa (2024) menyoroti hubungan antara self-control dan FoMO di kalangan pengguna TikTok dari Generasi Z. Mereka menemukan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan terhadap tekanan sosial dan perilaku kompulsif akibat FoMO. Penelitian ini menyoroti pentingnya pendidikan literasi digital untuk mengatasi pengaruh negatif media social (Al Mufarida & Santosa, 2024).

Secara keseluruhan, studi-studi ini menunjukkan bahwa FoMO adalah fenomena multidimensi yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental, perilaku konsumsi, interaksi sosial, dan kesejahteraan subjektif. Peningkatan literasi digital, pengembangan regulasi diri, dan strategi pengelolaan stres dapat menjadi langkah penting dalam mengatasi fenomena ini di masyarakat perkotaan Indonesia.

Pembahasan

Fenomena FoMO atau Fear of Missing Out merupakan pengalaman psikologis berupa ketakutan atau kecemasan terhadap kemungkinan kehilangan momen, pengalaman, atau informasi yang dirasakan penting. Pada masyarakat perkotaan di Indonesia, FoMO semakin mengemuka dengan meningkatnya penetrasi teknologi dan media sosial. Kehidupan urban yang serba cepat, kompetitif, dan terkoneksi digital menjadi ladang subur bagi perkembangan FoMO. Individu di perkotaan cenderung terpapar dengan berbagai unggahan media sosial yang menampilkan gaya hidup ideal, aktivitas sosial, atau pencapaian orang lain, yang sering kali memicu perasaan tidak ingin ketinggalan atau merasa kurang dibandingkan dengan orang lain.

FoMO juga sering terjadi pada generasi muda, terutama generasi milenial dan Z, yang sangat bergantung pada media sosial untuk berkomunikasi, mengakses informasi, dan mengekspresikan diri. Tekanan untuk selalu terhubung secara online dan mengikuti tren terkini menjadi bagian integral dari kehidupan perkotaan modern, menjadikan FoMO sebagai fenomena yang sulit dihindari.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kemunculan FoMO

FoMO pada masyarakat perkotaan di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Beberapa faktor tersebut meliputi:

1. Penggunaan Media Sosial yang Intensif

Penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi salah satu faktor utama munculnya FoMO. Algoritma media sosial dirancang untuk menampilkan konten yang menarik perhatian,

sehingga pengguna sering kali merasa cemas jika tidak terus memeriksa atau berpartisipasi dalam tren terbaru.

2. Tekanan Sosial dan Budaya Kompetitif

Lingkungan perkotaan yang kompetitif menekankan pentingnya pencapaian dan pengakuan sosial. Hal ini mendorong individu untuk terus membandingkan diri dengan orang lain, terutama di media sosial.

3. Kepribadian Individu

Karakteristik kepribadian tertentu, seperti rendahnya kepercayaan diri dan tingkat kesadaran sosial yang tinggi, berkontribusi pada kerentanan terhadap FoMO. Individu dengan kepribadian ini lebih mudah merasa cemas ketika merasa tertinggal dari orang lain.

4. Ketersediaan Teknologi

Tingginya akses terhadap internet dan perangkat digital di masyarakat perkotaan mempercepat proses keterhubungan dan eksposur terhadap aktivitas orang lain, yang sering menjadi pemicu FoMO.

Dampak FoMO pada Kehidupan Sehari-Hari

FoMO memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan masyarakat perkotaan, baik secara psikologis, sosial, maupun fisik. Dampak tersebut antara lain:

1. Kesehatan Mental

FoMO dapat memicu perasaan cemas, stres, dan ketidakpuasan hidup. Individu yang terus-menerus merasa tertinggal cenderung mengalami burnout atau bahkan depresi.

2. Produktivitas Menurun

Fokus yang terbagi karena terus memeriksa media sosial dapat mengurangi produktivitas individu di tempat kerja atau studi.

3. Hubungan Sosial Terganggu

Ironisnya, meskipun FoMO dipicu oleh keinginan untuk terkoneksi, individu dengan FoMO sering merasa kesepian dan mengalami penurunan kualitas hubungan interpersonal karena fokus mereka teralihkan oleh dunia virtual.

4. Pengeluaran Finansial Berlebihan

FoMO dapat mendorong individu untuk mengikuti tren konsumsi tertentu, seperti membeli barang mewah atau mengikuti gaya hidup mahal, hanya demi terlihat tidak tertinggal.

Strategi Mengelola dan Mengurangi Pengaruh FoMO

Untuk mengelola atau mengurangi dampak FoMO, beberapa strategi yang dapat diterapkan antara lain:

1. Meningkatkan Kesadaran Diri

Memahami bahwa apa yang ditampilkan di media sosial sering kali hanya representasi terbaik dari kehidupan seseorang dapat membantu individu untuk tidak terlalu membandingkan diri dengan orang lain.

2. Mengatur Waktu Penggunaan Media Sosial

Membatasi waktu untuk menggunakan media sosial, seperti menetapkan jadwal tertentu atau menggunakan aplikasi yang memantau durasi layar, dapat mengurangi paparan terhadap pemicu FoMO.

3. Mempraktikkan Mindfulness

Latihan mindfulness, seperti meditasi atau teknik pernapasan, dapat membantu individu untuk fokus pada momen saat ini daripada memikirkan apa yang mungkin mereka lewatkan.

4. Mengembangkan Hubungan Sosial yang Sehat

Menginvestasikan waktu untuk membangun hubungan sosial di dunia nyata, seperti bertemu keluarga dan teman, dapat memberikan rasa koneksi yang lebih otentik dan memuaskan.

5. Mengubah Perspektif Terhadap Kesuksesan

Mengalihkan fokus dari pencapaian eksternal ke kepuasan batin dan kebahagiaan personal dapat membantu individu untuk mengurangi tekanan sosial yang memicu FoMO.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena multidimensional yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan perilaku dalam masyarakat perkotaan Indonesia. Fenomena ini dipicu oleh berbagai faktor seperti penggunaan media sosial yang intensif, tekanan sosial, dan rendahnya kontrol diri. Dampak FoMO meluas, mencakup stres, gangguan produktivitas, isolasi sosial, dan perilaku konsumtif yang tidak terkendali.

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis literasi digital dan pengelolaan waktu dapat menjadi solusi untuk mengatasi FoMO. Selain itu, praktik mindfulness dan pendekatan berbasis komunitas untuk memperkuat hubungan sosial juga efektif dalam mengurangi dampak negatifnya. Strategi-strategi ini perlu diintegrasikan dalam kebijakan pendidikan, program kesehatan mental, dan kampanye kesadaran masyarakat.

Sebagai saran, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan pendekatan empiris untuk mengukur efektivitas strategi mitigasi FoMO dalam berbagai konteks demografis. Pemerintah dan lembaga pendidikan juga diharapkan memainkan peran proaktif dalam menyediakan sumber daya dan pelatihan untuk meningkatkan literasi digital masyarakat. Penanganan fenomena ini membutuhkan kolaborasi antara individu, komunitas, dan kebijakan publik untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikososial masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Mufarida, D. A., & Santosa, R. P. (2024). HUBUNGAN ANTARA SELF CONTROL DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL TIKTOK. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 201–212.
- Ali, S. L., & Wiyono, B. D. (2025). PENGEMBANGAN PANDUAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING UNTUK MENURUNKAN PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA SISWA SMP. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 7–13.
- Andrika, D., & Jannah, R. (2024). Parent Attachment With Fear Of Missing Out (Fomo) To Gen

- Z In Pekanbaru City. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 818–832.
- Bok, S., Shum, J., & Lee, M. (2025). The fear of missing out influence on excitement-seeking and the thrill of a sale. *Cogent Business & Management*, 12(1), 2451125.
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40.
- Fazria, N. (2024). Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial: Studi Pendahuluan. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(3), 1193–1202.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21.
- Handayani, E. S., & Haryadi, R. (2022). Korelasi kepribadian fear missing out terhadap adiksi impulsive online buying di masa pandemi pada anak dan remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 761–768.
- Indrabayu, A., & Destiwati, R. (2022). Pengaruh Komunikasi Intrapersonal dan Fear of Missing Out terhadap Hedonisme pada Generasi Z di Denpasar. *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 3(4), 2169–2175.
- Irawan, C., & Yuniar, Z. (2021). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di Kalangan Generasi Z yang Menggunakan Media Sosial Instagram. *Jurnal Arsip Akademik*, 2(1), 43–49.
- Karo-Karo, A. B., Laksmiwati, I. A. A., & Wedasantara, I. B. O. (2024). Bentuk Fenomena FOMO di Kalangan Mahasiswa Universitas Udayana, Denpasar, Bali. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(6), 6379–6388.
- Kartohadiprodo, A. P., & Suryadi, D. (2025). Peran Kontrol Diri terhadap Fear Of Missing Out Coffee Shop Viral di Media Sosial pada Remaja Akhir di Jakarta. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 281–295.
- Mandas, A. L., & Silfiyah, K. (2022). Social Self-Esteem and Fear of Missing Out Towards the Social Media User of Generation Z. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 19–27.
- Nugrahanto, B. P., & Hartini, N. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 1(4), 225–240.
- Saekoko, P. P. M., & Arianti, R. (2024). Hubungan antara Happiness dengan Fear of Missing Out pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial di NTT. *Kajian Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 13–22.
- Safitri, R., Suhendar, E., Saputra, A., Nurmala, E. Y., Nugraha, M. W., Fajar, M., Salim, D. S., Kesumawati, R., Hidayat, N. M., & Salsabila, N. (2025). Analisis Komunikasi Digital Melalui Fitur "Add Yours": Studi Kasus Pengguna Instagram di Kalangan Remaja. *Jurnal Intelek Insan Cendekia*, 2(1), 530–542.
- Setiawan, A. A., Pambagyo, I. P., & Hayati, K. R. (2024). PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP PERSATUAN DAN KEAKTIFAN ANGGOTA KARANG TARUNA. *Causa: Jurnal Hukum Dan Kewarganegaraan*, 4(1), 66–76.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Soka, M., & Suparman, M. Y. (2025). PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP KEPUASAN HIDUP GENERASI Z PENGGUNA INSTAGRAM DI JAKARTA. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 10(2), 11–20.
- Syahidah, N. A., Ndari, D. P. W., Pratiwi, D., Setiawati, H. S., Nazzala, Z. S., & Rahma, S. N. (2024). Fenomena FOMO Yang Bisa Berujung Hustle Culture Di Kalangan Mahasiswa UNNES. *Jurnal Mediasi*, 3(1), 66–78.
- Tiara, N., & Abdillah, R. (2024). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO)

Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) pada Masyarakat Perkotaan di Indonesia

Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1).

Yusuf, R., Arina, A., Syukur, M., & Ahmad, M. R. S. (2023). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(12), 3075–3083.