

Perilaku *fear of missing out* pada remaja di Surabaya: Bagaimana peran konformitas?

Ferriansyah Arditama Sumantri¹, Andik Matulesy^{2*}, Nindia Pratitis³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: andikmatulesy@untag-sby.ac.id

**Published:
1 Februari
2024**

Abstract

This study aims to look at the relationship between conformity and fear of missing out. Conformity is the independent variable in this study. While fear of missing out is the dependent variable. The sample of this study were late adolescents aged 18-21 years in the city of Surabaya totaling 100 respondents. The sampling used is non-probability sampling with incidental sampling technique, which is a method of determining samples based on chance, which means that anyone who happens / incidentally meets the researcher can be used as a sample, if it is deemed that the person who happened to be met is suitable as a data source. The measuring instrument used is the fear of missing out scale and the conformity scale. Hypothesis testing is carried out with the results of a correlation coefficient of 0.790 with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which shows a very significant positive relationship between conformity and fear of missing out, meaning that the higher the conformity, the higher the fear of missing out behavior.

Keywords : conformity, adolescents, fear of missing out

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara konformitas dengan fear of missing out. Konformitas ini menjadi variabel independen pada penelitian ini. Sedangkan fear of missing out merupakan variabel dependen. Sampel penelitian ini adalah remaja akhir berusia 18-21 tahun di kota Surabaya sejumlah 100 responden. Pengambilan sampel yang digunakan yakni non probability sampling dengan Teknik incidental sampling, yaitu suatu metode penentuan sampel berdasarkan kebetulan artinya siapa saja yang kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui tersebut sesuai sebagai sumber data. Alat ukur yang digunakan yaitu skala fear of missing out dan skala konformitas. Pengujian hipotesis yang dilakukan dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,790 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan antara konformitas dan fear of missing out, artinya semakin tinggi konformitas, maka semakin tinggi pula perilaku fear of missing out.

Kata Kunci : fear of missing out, konformitas, remaja

Copyright © 2024 Ferriansyah Arditama Sumantri, dkk.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang begitu pesat saat ini sangat membantu kehidupan manusia khususnya dalam hal pencarian informasi. Masyarakat saat ini banyak mengalami perubahan akibat perkembangan dan kemajuan zaman, mulai dari perkembangan teknologi,

kebutuhan hidup, gaya hidup, komunikasi sosial, dan aturan-aturan yang berlaku dilingkungan masyarakat (Ambarita, 2017).

Peningkatan teknologi serta akses yang lebih sederhana, membuat penerimaan informasi lebih mudah. Alih-alih membaca berita tentang suatu informasi melalui surat kabar, saat ini kita lebih memiliki kemampuan untuk menerima informasi elektronik secara instan melalui laptop, smartphone, tablet, dan lainnya (Abel, Buff, & Burr, 2016). Hal ini ditandai dengan munculnya beragam jenis media sosial. Media sosial merupakan situs dimana orang dapat membuat web page pribadi dan terhubung dengan teman-teman untuk berbagi informasi dan berkomunikasi (Haryanto, 2015).

Saat ini media sosial menjadi aplikasi yang paling banyak digunakan oleh pengguna internet di seluruh dunia. Negara Indonesia adalah negara dengan pengguna aktif internet terbanyak urutan kelima diseluruh dunia. Hal ini terbukti dari survei yang dilakukan oleh Internet Network Stats yang menyatakan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 132 juta dengan pengguna 2 sekitar 50,4% dari jumlah penduduk Indonesia (Masyitoh, Ildil, & Ardi, 2020).

Semakin meningkatnya pengguna media sosial maka semakin besar seseorang untuk terus terhubung dengan dunia maya, hal ini membuat banyak pengguna smartphone yang khususnya pengguna media sosial untuk terus terhubung dengan dunia virtualnya dan membuat ingin mengecek media sosialnya beserta mencari info tentang sosok figur idolanya. Media sosial pada saat ini tidak lagi sebagai alat untuk mencari informasi, namun memberi kesempatan bagi setiap individu untuk mengetahui aktivitas atau momen lebih berharga yang dilakukan orang lain dibandingkan dengan pengalamannya. Sehingga hal ini akan menyebabkan munculnya kecemasan apabila tidak bisa mengetahui aktivitas apa yang dilakukan orang lain dan takut akan ketinggalan informasi di media sosial.

Kekhawatiran dan ketakutan ini disebut dengan *fear of missing out*. *Fear of missing out* adalah salah satu jenis kecanduan internet baru, terkhususnya di kalangan generasi muda atau remaja, sebagian besar terjadi karena popularisasi smartphone (Irwandila, 2021). Di China, *fear of missing out* dikenal dengan istilah takut ketinggalan momen. Istilah *fear of missing out* pertama kali digunakan pada tahun 2013 dalam sebuah penelitian ilmiah yang dilakukan oleh Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013). Przyblyski, dkk (2013) mendefinisikan *fear of missing out* adalah perasaan cemas, gelisah, dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, sementara ia tidak dapat terlibat di dalamnya. *Fear of missing out* ini dapat dikatakan salah satu wujud dari kecemasan yang ditandai dengan adanya keinginan untuk selalu mengetahui apa yang orang lain lakukan (Przyblyski, dkk. 2013), terutama melalui media sosial. Menurut Przyblyski terdapat beberapa fakta tentang *fear of missing out* yaitu sebagai motivasi dalam penggunaan internet khususnya dalam mengakses media sosial, tingkat *fear of missing out* tertinggi saat ini khususnya dialami oleh usia remaja dan dewasa awal, kepuasan dalam menjalani kehidupan dan pemenuhan kebutuhan yang rendah sering dihubungkan dengan level *fear of missing out* yang tinggi.

Banyaknya momen di media sosial membuat individu takut menyesal melewatkan hal-hal yang mungkin menyenangkan bersama individu lain, sehingga mencoba memaksimalkan pilihan yang diambil dan mungkin berdampak pada kesejahteraan dirinya. Memiliki banyak pilihan dapat mengarah pada *choice paralysis*, yaitu mengurangi keefektifan pengambilan keputusan dan kesejahteraan individu (Iyengar & Lepper, 2000). *Fear of missing out* menjadi salah satu alasan munculnya emosi-emosi negatif, memperburuk pengaturan diri, meningkatnya stress dari waktu ke waktu, kelelahan fisik karena buruknya pengambilan keputusan dan kurang tidur untuk memaksimalkan aktifitas atau memikirkan hal-hal yang

mungkin terlewat (Milyavskaya, dkk, 2018). Hal ini membuat para remaja yang seharusnya mulai memikirkan kehidupan di masa mendatang menjadi terganggu dengan fenomena *fear of missing out*. Remaja menganggap figur di media sosial sebagai jembatan menuju kesuksesan sering kali menggunakan media sosial secara berlebihan agar tidak tertinggal informasi dari figur yang mereka ikuti. Namun, Al-Menayes (2015) menyebutkan berlebihan pemakaian media sosial berdampak negatif. Penggunaan media sosial secara berlebihan oleh remaja untuk mendapatkan informasi dari figur yang mereka ikuti dapat memicu *fear of missing out* karena kecemasan terhadap informasi yang terlewatkan dan tertinggal oleh orang lain. Hal ini menyebabkan remaja tersebut merasa cemas bahwa kesuksesannya akan terhambat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yusti Dwi Asmarani, *fear of missing out* dipengaruhi oleh konformitas. Konformitas memiliki pengertian yaitu penyesuaian diri serta adanya perubahan perilaku pada individu dalam mengikuti norma kelompok akibat adanya tekanan dari kelompok. Sehingga membuat remaja cemas ketika ketinggalan suatu info atau momen dari kelompok sosialnya.

Pada penelitian ini, konformitas akan diukur melalui serangkaian pertanyaan yang mengevaluasi kecenderungan remaja dalam menyesuaikan perilakunya dengan keinginan atau norma kelompok. Di sisi lain, *fear of missing out* akan diukur melalui pertanyaan-pertanyaan yang menggali perasaan cemas atau kekhawatiran remaja terkait dengan ketidakmampuannya untuk mendapatkan atau terhubung dengan informasi yang dianggap penting dalam lingkungan sosialnya. Berdasarkan fenomena yang dikemukakan diatas maka hipotesisnya yaitu adanya hubungan yang positif antara konformitas dengan perilaku *fear of missing out* pada remaja. Jika semakin tinggi tingkat konformitas maka semakin tinggi pula perilaku *fear of missing out*. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah tingkat konformitas maka semakin rendah pula perilaku *fear of missing out*.

Metode

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. dimana menurut Suryabrata penelitian korelasional merupakan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi (Suryabrata, 2003). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan atau tidak adanya hubungan antara konformitas dengan *fear of missing out* pada remaja di Surabaya.

Partisipan Penelitian

Dalam penelitian ini, populasi yang menjadi fokus adalah remaja akhir yang tinggal di Surabaya. Partisipan dalam penelitian merupakan individu yang terlibat dalam proses pengumpulan data dan memberikan dukungan melalui penyediaan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian (Sumarto, 2003). Dalam konteks penelitian ini, partisipan yang menjadi fokus adalah remaja akhir di Surabaya. Pemilihan partisipan dilakukan dengan menggunakan teknik *non probability sampling*, khususnya metode *incidental sampling*.

Instrumen

Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono,2014). Dengan demikian,

penggunaan instrumen penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menghasilkan data yang akurat yaitu dengan menggunakan skala *Likert*. Sugiyono (2014) menyatakan bahwa “Skala *Likert* digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena sosial”. Sesuai dengan pedoman teori skala model Likert, untuk mempermudah dalam penghitungan data, Peneliti menetapkan nilai dari SS adalah 1, S adalah 2, TS adalah 3, dan STS adalah 4. Terdapat dua jenis pernyataan dalam skala psikologi ini yaitu pernyataan favorable dan pernyataan unfavorable menunjukkan indikasi yang mendukung teori, sedangkan pernyataan unfavorable menunjukkan indikasi tidak mendukung teori.

Uji Normalitas

Pemeriksaan normalitas dalam penelitian ini melibatkan analisis distribusi data pada variabel terikat yaitu *fear of missing out*. Menurut Pratisto (2009), uji normalitas digunakan untuk mengevaluasi apakah data tersebut terdistribusi secara normal, mendekati normal, atau tidak. Kriteria normalitas menyatakan bahwa jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak memiliki distribusi normal.

Berdasarkan penelitian ini, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) sebesar 0,127. Hal ini berarti $p > 0,05$, yang menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki distribusi normal. Untuk menguji normalitas data, digunakan uji *one sample Kolmogorov-Smirnov* yang dilakukan menggunakan program komputer SPSS versi 29.00 (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada variabel *fear of missing out* dalam penelitian ini terdistribusi secara normal, yang mendukung keabsahan penggunaan analisis statistik yang memerlukan asumsi distribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Keterangan
Konformitas - <i>Fear of Missing Out</i>	0,127	Normal

Sumber: Output Statistic Program SPSS Seri 29 IBM For Windows

Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan dalam penelitian ini untuk mengevaluasi apakah kedua variabel, yaitu variabel konformitas dan variabel *fear of missing out*, memiliki hubungan linier atau tidak (Sarjono, 2011). Hubungan antara data penelitian dikatakan linier atau signifikan jika nilai *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dianggap tidak linier.

Dalam penelitian ini, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) sebesar 0,290. Hal ini menunjukkan bahwa $p > 0,05$, yang berarti data dalam penelitian ini dianggap linier. Hasil tersebut menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara variabel konformitas dengan variabel *fear of missing out*. Uji linearitas dilakukan menggunakan program SPSS 29.0 for Windows. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linier, sehingga analisis yang melibatkan asumsi hubungan linier dapat digunakan dengan kepercayaan.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	P	Keterangan
Konformitas – <i>Fear of Missing Out</i>	0,290	Linier

Sumber: Output Statistic Program SPSS Seri 29 IBM For Windows

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif teknik korelasional. Teknik korelasional bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variabel saling berkaitan (Azwar, 2019). Penelitian ini ingin mengetahui hubungan konformitas sebagai variabel X dan *fear of missing out* sebagai variabel Y. Berdasarkan hasil penelitian ini, uji *Product Moment* menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,790 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara variabel konformitas dan variabel *fear of missing out*. Selanjutnya, jika membandingkan koefisien korelasi *Pearson* (0,790). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konformitas memiliki hubungan positif yang kuat dengan *fear of missing out*.

Hasil

Setelah dikategorisasi berdasarkan data subjek penelitian, selanjutnya dalam penelitian ini akan dikategorikan berdasarkan kategorinya yaitu nilai maksimal, nilai minimal, mean, dan standar deviasi. Berikut hasil tabdari kategorisasi.

Tabel 3. Tabel Kategorisasi

Variabel	N	Min.	Maks.	Mean	Std. Deviasi
Konformitas	100	28	92	57,86	13,276
<i>Fear of Missing Out</i>	100	51	192	111,83	28,699

Sumber: Output Statistic Program SPSS Seri 29 IBM For Windows

Berdasarkan tabel diatas selanjutnya dilakukan pengkategorian berdasarkan jenjang (ordinal). Dengan perhitungan rumus menurut Azwar (2012) yang menjelaskan lima jenjang akan tetapi di penelitian ini disusun sebanyak tiga jenjang. Berikut rumus dari pengkategorian jenjang tersebut.

Tabel 4. Tabel Jenjang Konformitas

Rumus	Skor	Jenjang	Jumlah	Presentase
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 44,5$	Rendah	10	10%
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$44,6 \leq X < 71$	Sedang	79	79%
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	$71 \leq X$	Tinggi	11	11%
Total			100	100%

Sumber: Output Statistic Program SPSS Seri 29 IBM For Windows

Dari tabel yang tercantum di atas, data menunjukkan bahwa tingkat konformitas subjek penelitian cenderung tinggi. Sebanyak 11 subjek atau sekitar 11% dari total subjek penelitian

menunjukkan tingkat konformitas yang tinggi. Selanjutnya, sebanyak 79 subjek atau sekitar 79% dari total subjek penelitian memiliki tingkat konformitas yang sedang. Terdapat juga 10 subjek atau sekitar 10% dari total subjek penelitian yang menunjukkan tingkat konformitas yang rendah.

Tabel 5. Tabel Jenjang Fear of Missing Out

Rumus	Skor	Jenjang	Jumlah	Presentase
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 83$	Rendah	13	13%
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$83,1 \leq 140$	Sedang	77	77%
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	$140,5 \leq X$	Tinggi	10	10%
Total			100	100%

Sumber: Output Statistic Program SPSS Seri 29 IBM For Windows

Berdasarkan tabel yang diberikan, terlihat bahwa tingkat fear of missing out pada subjek penelitian cenderung tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat 10 subjek atau sekitar 10% dari total subjek penelitian yang memiliki tingkat fear of missing out yang tinggi. Selanjutnya, sebanyak 77 subjek atau sekitar 77% dari total subjek penelitian menunjukkan tingkat fear of missing out yang sedang. Sementara itu, terdapat 13 subjek atau sekitar 13% dari total subjek penelitian yang memiliki tingkat fear of missing out yang rendah.

Pembahasan

Hasil uji korelasi product moment mengungkapkan hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara konformitas dengan fear of missing out. Hubungan yang positif ini dapat diartikan semakin tingginya tingkat konformitas seseorang maka semakin tinggi pula perilaku fear of missing out nya. Begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat konformitas seseorang maka semakin rendah pula perilaku fear of missing out nya. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yuni Dwi Asmarani menyatakan terdapat hubungan yang positif antara konformitas dengan perilaku fear of missing out. Garzberg dan Lieberman (2017) mengatakan *fear of missing out* menjadi elemen penting dalam memberikan dampak negatif baik dari segi fisik, psikologis, serta secara sosial bagi individu yang mengalaminya, sehingga *fear of missing out* penting untuk diteliti.

Berdasarkan aspek yang konformitas yaitu aspek sosial informatif. Aspek ini didasarkan kecenderungan individu untuk bergantung pada orang lain sebagai sumber informasi tentang berbagai aspek dunia sosial karena minimnya informasi yang dimiliki oleh individu tersebut. Pada aspek ini individu merubah atau menyesuaikan persepsi, keyakinan maupun perilaku individu karena percaya terhadap informasi yang dianggap bermanfaat yang berasal dari kelompok sosialnya. Aspek ini menjadi salah satu indikator terbentuknya perilaku *fear of missing out*. Individu akan berusaha mencari tahu informasi supaya tidak tertinggal saat individu bergabung pada kelompok sosialnya.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap remaja yang berdomisili di Surabaya, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konformitas dengan *fear of missing out* pada remaja. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat konformitas pada individu, maka semakin tinggi pula individu terkena *fear of missing out*. Sehingga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disajikan, beberapa rekomendasi yang dapat diberikan bagi remaja disarankan agar remaja dapat mengontrol diri dalam mengikuti tren dan perasaan *fear of missing out*. Penting bagi remaja untuk dapat memilah-milah informasi dan pengalaman yang positif dan relevan dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi mereka. Mereka perlu belajar untuk tidak terlalu bergantung pada opini dan ekspektasi kelompok serta memprioritaskan kesejahteraan dan kepuasan pribadi. Bagi penelitian selanjutnya disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan subjek yang berbeda dan menggunakan teknik sampling yang beragam. Dengan melibatkan variasi subjek dan teknik sampling yang lebih luas, dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan antara konformitas dan *fear of missing out* pada populasi remaja secara umum. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan alat ukur yang lebih valid dan reliabel untuk mengukur tingkat konformitas dan *fear of missing out* pada remaja. Alat ukur yang baik akan membantu dalam pengumpulan data yang akurat dan dapat diandalkan, sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi yang lebih substansial dalam pemahaman kita tentang fenomena ini.

Referensi

- Aisafitri, L., & Yusrifah, K. (2020). Sindrom Fear of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi*, 2(4), 166–175. <https://doi.org/10.24014/jrmdk.v2i4.11177>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FoMo) PADA GENERASI MILENIAL. *Jurnal Audience*, 4(01), 87–104. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Amin Akbar, Tuti Rahmi, & Yolivia Irna. (2020). Hubungan Konformitas Dengan Perilaku Konsumtif Pada Suporter Sepakbola Semen Padang F.C. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 5(2), 2–6. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v5i2.1230>
- Aulia, R., & Hasanah, N. (2020). Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya Dengan Motivasi Berprestasi Kelas Vii Mts Budaya Langkat Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 23–35. <https://doi.org/10.37755/jsbk.v9i1.282>
- Cahyaningsih, R. O., & Dewi, D. K. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Konformitas dalam Gaya Berpakaian Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1–5.
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo Youth Communication Behavior with FoMo Trends. *Jurnal Riset Komunikasi*, 11(1), 69–88.
- Kalisna, M. D., & Wahyumiani, N. (2021). Hubungan Antara Sindrom Fomo (Fear of Missing Out) Dengan Kepercayaan Diri Siswa Pada Siswa Kelas Vii Di Smp Muhammadiyah 2 Godean Sleman Tahun Ajaran 2019/2020. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 282–284. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i2.1574>

- Khrishananto, R., & Adriansyah, M. A. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Konformitas Terhadap Perilaku Konsumtif di Kalangan Generasi Z. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 324–332. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5973>
- Komala, K., & Rafiyah, I. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa fakultas keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 5(1), 2–8.
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–145. <https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/867>
- Savitri, J. A. (2019). Acta Psychologia Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 1(1), 88–93. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Setiawan Akbar, Rizki. Aulya, Audry. Apsari, Adra. Sofia, L. (2018). Psikostudia. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, Vol 7(2), 38–45. <https://core.ac.uk/download/pdf/268076032.pdf>
- Setiawan, I., & Nusantoro, E. (2020). Hubungan Antara Kemandirian Dan Konformitas Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa Semester 5 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang Tahun 2019. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 104–114. <https://doi.org/10.22373/je.v6i2.6418>
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 127–132. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138>
- TANHAN, F., ÖZOK, H. İ., & TAYİZ, V. (2022). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO): Güncel Bir Derleme. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, 14(1), 75–82. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>