



PENGARUH FENOMENA FOMO (FEAR OF MISSING OUT) TERHADAP KEHIDUPAN SOSIAL DAN AKADEMIK MAHASISWA

Maisarah Angelique

Program Studi Guru Sekolah Dasar Universitas Katolik Santo Thomas

e-mail: meisyasembiring49@gmail.com

Abstrak

Media sosial kini tidak lagi dimanfaatkan untuk mencari pengetahuan; sebaliknya, platform ini memberikan kesempatan kepada individu untuk melihat kegiatan yang lebih menarik yang sedang dilakukan orang lain alih-alih pengalaman pribadi mereka sendiri. Oleh karena itu, Fear of Missing Out (FOMO) merupakan suatu fenomena yang juga dirasakan oleh orang dewasa, termasuk kalangan mahasiswa. FOMO merujuk pada perasaan cemas dan ketakutan akibat ketidakmampuan untuk terhubung dengan aktivitas orang lain di platform sosial atau dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengumpulkan 20 mahasiswa akhir dari Universitas Prima sebagai subjek penelitian, studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi apakah terdapat kaitan antara pengaturan diri dan ketakutan kehilangan sesuatu (FoMO) di kalangan mahasiswa semester akhir. Menurut analisis korelasi, ada hubungan negatif antara Regulasi Diri dan Fear of Missing Out (FoMO). Ditunjukkan bahwa nilai Regulasi Diri yang lebih tinggi terkait dengan rasa Fear of Missing Out (FoMO) yang lebih rendah, dan sebaliknya, nilai Regulasi Diri yang lebih rendah terkait dengan rasa Fear of Missing Out (FoMO) yang dirasakan oleh mahasiswa tahun akhir.

Kata Kunci : FOMO (Fear Of Missing Out), Kehidupan Mahasiswa

Abstract

Social media is no longer used to search for information; instead, they give people the opportunity to find out more useful activities that others do than their own personal experiences. So, Fear of Missing Out (FOMO) is a phenomenon that is also experienced by adults, including college students. FOMO is anxiety and fear of not being able to connect with what others are doing on social media or in everyday life. By taking 20 final year students from Prima University as a sample, this study aims to determine whether there is a relationship between self-regulation and fear of missing out (FoMO) in final year students. According to the correlation analysis, there is a negative relationship between Self-Regulation and Fear of Missing Out (FoMO). It is shown that higher Self-Regulation scores are



related to lower Fear of Missing Out (FoMO), and vice versa, lower Self-Regulation scores are related to Fear of Missing Out (FoMO) felt by final year students.

Keyword: FOMO (Fear Of Missing Out); Student Life

Pendahuluan

Media sosial sudah menjadi bagian penting dari kehidupan siswa modern. Media sosial telah menjadi salah satu alat utama bagi siswa untuk berhubungan, berbagi, dan mendapatkan berita terbaru karena kemajuan yang sangat cepat dalam teknologi komunikasi dan informasi, terutama dengan munculnya smartphone dan kemudahan akses internet. Mahasiswa dapat menggunakan platform terkenal seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan TikTok untuk melakukan berbagai hal, seperti mencari informasi akademik dan berinteraksi dengan teman-teman. Laporan terbaru dari We Are Social yang dirilis pada Januari 2024 menunjukkan bahwa WhatsApp adalah aplikasi media sosial yang paling banyak digunakan oleh pengguna internet di Indonesia, khususnya di kelompok usia 16 hingga 64 tahun. Aplikasi lain yang paling banyak digunakan adalah Instagram, yang mencapai 90,9% dari total penggunaan pengguna internet di Indonesia. Selain itu, Telegram memiliki 61,3% pengguna, sedangkan X (sebelumnya Twitter) memiliki 57,5% pengguna. LinkedIn, Kuaishou (Kwai dan Snack Video), Facebook Messenger, dan Pinterest adalah media sosial lainnya yang juga banyak digunakan. Akses yang mudah ini telah mengubah cara siswa berinteraksi dengan media sosial. Mereka sekarang menjadikannya bagian penting dari kehidupan sehari-hari mereka untuk mencari informasi, berkomunikasi, dan membangun dan mempertahankan hubungan sosial dengan teman, keluarga, dan jaringan profesional. (Mahardhika et al., 2024a)

FOMO adalah kecemasan tentang tidak hadir dalam pengalaman atau kejadian penting di mana orang atau kelompok lain seharusnya hadir. FoMO menunjukkan keinginan untuk selalu terhubung dengan tindakan yang dilakukan oleh orang-orang di dunia online. Dengan asumsi bahwa pengguna media sosial selalu memiliki informasi terbaru, keterikatan yang berlebihan terhadap media sosial berpotensi menyebabkan kehilangan informasi serta



ketidakadaan eksistensi. Beberapa faktor yang mempengaruhi situasi ini termasuk kepuasan saat menggunakan media sosial dan kecemasan saat meninggalkan ponsel karena mereka ingin tidak ketinggalan berita terbaru. Penelitian dari School of Social Sciences di Fakultas Psikologi Universitas Nottingham Trent di Inggris menemukan bahwa FoMO dapat menyebabkan seseorang melakukan tindakan yang tidak pantas di media sosial. Mereka yang mengalami FoMO tidak hanya khawatir akan tertinggal informasi, tetapi mereka juga mengabaikan relevansi atau keakuratan apa yang mereka bagikan atau iklankan. (Fuadiyah et al., 2023).

Bias emosional seperti ketakutan kehilangan (FOMO) juga dapat memengaruhi keputusan pembelian pelanggan: mereka cenderung membeli sesuatu agar tidak kehilangan kesempatan berharga atau sesuatu yang bernilai. Sistem pembayaran paylater memungkinkan para pelanggan untuk mendapatkan barang tanpa harus melakukan pembayaran langsung, yang bisa memengaruhi keputusan mereka untuk berbelanja secara impulsif. Generasi muda merupakan bagian dari kelompok populasi yang terus berkembang di era teknologi saat ini. Pelanggan kini dapat mendapatkan produk sebelum melakukan pembayaran melalui layanan paylater, yang sudah menjadi praktek umum dalam kebiasaan mereka.

Perilaku pembelian yang spontan di kalangan mahasiswa yang dipengaruhi oleh sistem pembayaran seperti paylater berpotensi memengaruhi kebiasaan keuangan mereka, menjadikan mereka lebih terekspos pada masalah finansial. Studi menunjukkan bahwa generasi muda yang menggunakan teknologi pembayaran seperti paylater lebih sering berbelanja tanpa perencanaan. Mereka lebih suka berbelanja secara langsung daripada mempertimbangkan kondisi keuangan mereka, yang dapat menyebabkan masalah keuangan di kemudian hari. Untuk itu, para peneliti berupaya untuk mengedukasi mahasiswa mengenai bias dalam perilaku keuangan seperti rasa takut akan kehilangan (FOMO), bias ketersediaan, bias penyajian, bias jangkar, dan bias kebutaan yang dapat mempengaruhi kebiasaan belanja impulsif mereka ketika menggunakan sistem paylater. Selain itu, mereka memberikan solusi untuk mengurangi atau bahkan menghapus bias-bias tersebut saat membuat keputusan, agar konsumen terhindar dari pembelian impulsif yang berpotensi mengganggu penggunaan layanan pembayaran paylater. (Rahmadani et al., 2024)



Berdasarkan analisis latar belakang masalah yang telah disampaikan, peneliti menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketergantungan pada media sosial dan perilaku narsistik yang dimanifestasikan sebagai kecemasan akan kehilangan kesempatan (Fear of Missing Out, FoMO) di kalangan mahasiswa di program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Prima. 1) Mahasiswa menggunakan media sosial sebagai sarana untuk memamerkan diri dan berusaha menjadi yang paling menonjol; 2) Mahasiswa memposting foto untuk mendapatkan pujian dan like yang banyak, yang memberi mereka kepuasan dan kebahagiaan; dan 3) Mahasiswa terus-menerus memperbarui informasi dari media sosial, mencari coffeshop terbaru, dan mencari tempat yang menarik untuk mengambil foto agar selalu tampil berbeda dari orang lain. (Sagita et al., 2024)

Sebab media sosial dianggap lebih menyenangkan dan menarik, penggunaan berlebihan media sosial akan menyebabkan mengabaikan aktivitas sehari-hari. Ini dikenal sebagai perilaku kecanduan atau adiksi media sosial: Orang-orang yang terjebak dalam adiksi media sosial selalu membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain yang dianggap lebih penting daripada diri mereka sendiri. (Norma et al., 2021)

Rumusan Masalah

1. Sejauh mana mahasiswa mengalami FOMO dalam kehidupan sehari-hari?
2. Bagaimana FOMO berdampak pada kesehatan mental, sosial, dan akademik siswa?
3. Apa saja faktor yang memengaruhi FOMO siswa?

Tujuan Penelitian

Penelitian kuantitatif ini melihat 20 mahasiswa dari program Bimbingan dan Konseling di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Prima. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana ketergantungan pada media sosial dan sifat narsisme berdampak pada fenomena FoMO. (Sagita et al., 2024)

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:



a. Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat memperluas pengetahuan tentang bagaimana media sosial memengaruhi pola hidup mahasiswa di Universitas Prima dan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti berikutnya.

b. Secara praktis, diharapkan penelitian ini memberikan masukan dan pertimbangan bagi semua pihak dalam memahami bagaimana media sosial memengaruhi pola hidup mahasiswa. Diharapkan juga menguntungkan semua pihak yang terlibat.

.(Oktaviani, 2019)

Edward Deci dan Ryan Richard pertama kali menawarkan teori determinasi diri pada tahun 1985, yang mengajukan pendapat bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar: kebebasan, keterhubungan, dan kemampuan. Element-elemen kebutuhan dasar yang berkontribusi pada determinasi diri adalah (BANDA ACEH Mainidar Sachiyati et al., 2023):

1. Otonomi adalah kebebasan seseorang untuk membuat keputusan sendiri berdasarkan pengalamannya sendiri;
2. Keterhubungan adalah interaksi sosial atau hubungan antar individu dalam suatu komunitas di mana ada rasa ketergantungan antara satu sama lain; dan
3. Kompetensi adalah keterampilan seseorang untuk menunjukkan kemampuan mereka dan memberikan kontribusi bagi lingkungan sekitar mereka.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Association of Psychology Australia menemukan bahwa remaja menghabiskan sekitar 2,7 jam setiap hari di media sosial dan terindikasi memiliki pengalaman FoMO yang positif. Penelitian ini juga menemukan bahwa jumlah remaja yang mengalami FoMO jauh lebih tinggi (50%) dibandingkan dengan orang dewasa yang hanya mencapai 25%. Seperti yang telah kita ketahui, ada beberapa kelompok generasi dalam kehidupan manusia, yakni Baby Boomers, generasi Y, generasi Z, generasi X, dan generasi Alfa. masa remaja adalah fase dalam perkembangan yang menunjukkan potensi hubungan dan peran sosial individu, serta membantu membentuk identitas mereka. Kemampuan dalam menjalin hubungan ini dijelaskan oleh Hawk, yang menekankan bahwa remaja adalah kelompok yang paling aktif dalam penggunaan media sosial, mencapai sekitar 70% di antara generasi muda.(PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP FOMO



“FEAR OF MISSING OUT” PADA MAHASISWA UNUGHA CILACAP | Hujjah: Jurnal Ilmiah Komunikasi Dan Penyiaran Islam, n.d.)

Dampak media sosial terhadap kesehatan mental masih belum sepenuhnya dipahami, terutama di kalangan mahasiswa yang mengalami periode transisi dan perkembangan yang signifikan. Dengan menjelaskan bagaimana penggunaan media sosial berdampak pada kesehatan mental, penelitian ini bertujuan untuk menambah pengetahuan yang kurang. Studi ini tidak hanya penting untuk pendidikan tetapi juga relevan dalam konteks sosial dan budaya, memberikan pemahaman yang bermanfaat tentang masalah psikososial yang dihadapi oleh generasi muda saat ini..(Nayla, 2024). Ketergantungan pada media sosial adalah ketika seseorang merasa perlu menghabiskan terlalu banyak waktu di sana sampai mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Menghabiskan lebih dari lima jam di media sosial setiap hari dapat dianggap sebagai masalah jika ditandai dengan tanda-tanda seperti keinginan terus menerus untuk mengikuti pembaruan, mengabaikan interaksi di dunia nyata, dan berdampak negatif pada hubungan dengan orang lain. Ketergantungan ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti tekanan akademik, kesepian, dan kekurangan kontrol diri. (Mahardhika et al., 2024b)

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang berkaitan dengan korelasi. Sasaran dari pendekatan ini adalah untuk mendeskripsikan gejala FOMO serta menganalisis hubungan antara tingkat intensitas FOMO dan dampaknya terhadap berbagai sektor kehidupan mahasiswa. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Prima. Sampel diambil secara purposive berdasarkan kriteria tertentu, termasuk mahasiswa yang aktif di media sosial dan menghabiskan lebih dari tiga jam setiap hari. Penelitian ini melibatkan 20 responden dalam satu kelas.

Penelitian ini menggunakan Google Form untuk membuat kuesioner online yang terdiri dari tiga bagian utama:

1. Informasi demografis responden



2. Skala FOMO yang terdiri dari sepuluh pernyataan (dalam skala Likert 1–5)
3. Dampak FOMO pada psikologi, sosial, dan akademik.

Data dianalisis melalui analisis korelasi sederhana dan teknik statistik deskriptif. Analisis meliputi:

1. Membagi data ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi;
2. Menghitung skor FOMO rata-rata;
3. Meneliti hubungan antara tingkat FOMO dan dampak yang dialami siswa.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 20 mahasiswa dari berbagai jurusan. Data dikumpulkan melalui skala FOMO, skala kesejahteraan psikologis WHO-5, dan IPK sebagai indikator akademik.

1. FOMO Tinggi: 9 mahasiswa (45%)
2. FOMO Sedang: 5 mahasiswa (25%)
3. FOMO Rendah: 6 mahasiswa (30%)

Rata – rata skor FOMO Mahasiswa adalah 3,5 dari skala maksimal 5

Rata-rata nilai kesejahteraan mental adalah 65,3 dari batas tertinggi 100.

1. Mahasiswa yang mengalami FOMO tinggi menunjukkan rata-rata kesejahteraan sebesar 56,7.
2. Mahasiswa dengan tingkat FOMO rendah memiliki rata-rata kesejahteraan sebesar 76

Rata – rata IPK responden : 3,33

1. Mahasiswa FOMO tinggi : Rata – rata IPK 3,13
2. Mahasiswa FOMO rendah : Rata – rata IPK 3,57

Dengan menggunakan korelasi Pearson, nilai $r = -0,60$ ditemukan, yang menunjukkan bahwa ada korelasi negatif yang cukup kuat. Artinya, semakin tinggi FOMO, semakin buruk kesehatan mental mahasiswa. Ada hubungan negatif sedang antara FOMO dan prestasi



akademik, seperti yang ditunjukkan oleh nilai korelasi Pearson $r = -0,45$. Dengan menggunakan korelasi Pearson, nilai $r = -0,60$ ditemukan, yang menunjukkan bahwa ada korelasi negatif yang cukup kuat. Artinya, semakin tinggi FOMO, semakin buruk kesehatan mental siswa. Nilai korelasi Pearson adalah $r = -0,45$, menunjukkan adanya hubungan negatif sedang antara FOMO dan prestasi akademik.

Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara ketakutan kehilangan sesuatu (FoMO) dan kemampuan adaptasi sosial siswa baru. Hasilnya bertentangan dengan hipotesis awal yang menganggap kedua variabel ini berpengaruh. Ini menunjukkan bahwa, meskipun FoMO sering dikaitkan dengan kecemasan sosial, itu tidak berdampak pada kemampuan mahasiswa baru untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka. Beberapa variabel yang dapat dipengaruhi perlu dianalisis lebih lanjut. (Nisa et al., 2025). Ketakutan Akan Ketinggalan (FoMO), menurut McGinnis, adalah jenis kecemasan sosial yang muncul saat seseorang merasa terasing karena tidak berpartisipasi dalam tren, kegiatan, atau peristiwa yang sedang berlangsung, terutama yang terlihat di media sosial. Rasa ini berasal dari kebutuhan dasar manusia untuk berkomunikasi dan mendapatkan pengakuan, tetapi di era digital saat ini, kebutuhan ini semakin meningkat karena aliran informasi yang tak henti-hentinya dan gambar kehidupan yang sempurna yang digambarkan secara visual. (Ayu et al., 2025). tergantung pada perkembangan dan berita terbaru, seperti RCL, AG, dan NB, yang menunjukkan keinginan mereka untuk tetap terhubung dengan perkembangan terbaru di TikTok, seperti mode, kuliner, dan konten lain yang populer. (Guk et al., 2024).

Banyak sumber mengatakan bahwa mereka tidak merasakan perasaan takut kehilangan sesuatu (FOMO) setelah melihat postingan tentang pencapaian atau kegiatan sosial orang lain. Sebagian besar sumber mengatakan bahwa mereka tidak merasa FOMO setelah melihat tren aktivitas sosial orang lain, menunjukkan bahwa fokus utama mereka adalah pada diri sendiri dan tidak merasa terpaksa untuk mengikuti apa yang dilakukan oleh orang lain. Beberapa sumber mengakui bahwa FOMO hanya terjadi sesekali, tetapi lebih sebagai respons terhadap keadaan yang tidak bertahan lama. Hal ini menunjukkan bahwa banyak orang tahu betapa pentingnya tidak membandingkan diri dengan orang lain dan



merasa puas dengan perjalanan hidup mereka sendiri.(Widirahayu & Husna, 2024). Mereka yang mengalami FoMO juga khawatir akan kehilangan pengalaman penting dalam konteks kelompok, yang dapat membuat mereka menghabiskan banyak waktu di internet untuk memantau dan mengamati kegiatan kelompok..(Syah & Rosyidi, 2024)

Kesimpulan

Menurut penelitian yang dilakukan terhadap 20 siswa, Fear of Missing Out (FOMO) sangat dominan dalam kehidupan siswa, terutama mereka yang aktif menggunakan media sosial. Sebanyak 45% responden melaporkan tingkat FOMO yang tinggi, dengan rata-rata skor 3,5 dari skala 5. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa takut tertinggal momen sosial atau informasi yang dibagikan orang lain secara online. Cara siswa berinteraksi dan menilai diri mereka dipengaruhi oleh ketergantungan media sosial yang meningkat pada FOMO. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa FOMO berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Ada korelasi negatif antara FOMO dan kesejahteraan psikologis dengan nilai $r = -0,60$, dan korelasi negatif antara FOMO dan IQ dengan nilai $r = -0,45$. Artinya, semakin tinggi tingkat FOMO yang dialami siswa, semakin rendah pula tingkat kebahagiaan mereka dan prestasi akademik mereka. Penelitian sebelumnya telah memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa siswa dengan regulasi diri yang lemah cenderung lebih mudah mengalami FOMO dan efek negatifnya terhadap kesehatan mental dan akademik mereka.

Selain itu, FOMO berdampak pada pola konsumsi dan gaya hidup siswa. Ini termasuk kecenderungan untuk mengikuti tren selebritas media sosial, belanja impulsif, dan obsesi terhadap pengakuan sosial melalui like dan komentar. Kondisi ini menunjukkan betapa pentingnya meningkatkan literasi digital dan regulasi diri untuk menghadapi tekanan sosial di era digital. Oleh karena itu, intervensi melalui edukasi digital kesehatan sangat diperlukan untuk membantu siswa mengelola waktu, emosi, dan eksistensi mereka di internet dengan cara yang lebih sehat dan seimbang.



Daftar Pustaka

- Ayu, N. P., Safitri, D., & Sujarwo. (2025). Hubungan Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(2), 1–18. <https://doi.org/10.61404/JIMI.V3I2.375>
- BANDA ACEH Mainidar Sachiyati, K., Yanuar, D., Nisa, U., & Sachiyati, M. (2023). FENOMENA KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FOMO) PADA REMAJA KOTA Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 8(4). <https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/28040>
- Fuadiyah, J., Fuadiyah, J., Valentino, R. A., & Samosir, F. T. (2023). Dampak Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Pencarian Informasi Mahasiswa Dalam Prespektif Krikelas. *JIPi (Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi)*, 8(2), 385–395. <https://doi.org/10.30829/jipi.v8i2.16411>
- Guk, G., Dwi Indah Cahya, B., Fitriana, D., Regilsa, M., Anggraini, D., Oktaviana, V., Alridho Lubis, M., Ferdiansyah, M., Niki Kusaini, U., Wulandari, L., & Raja Guk Guk, R. (2024). Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5104–5114. <https://doi.org/10.31004/INNOVATIVE.V4I3.10932>
- Mahardhika, I. C., Adi, S., Indah, I., & Baidis, F. (2024a). Dampak FOMO pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 18–24. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.14286534>
- Mahardhika, I. C., Adi, S., Indah, I., & Baidis, F. (2024b). Dampak FOMO pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 18–24. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.14286534>
- Nayla, M. R. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 44–56. <https://doi.org/10.61404/JIMAD.V2I1.165>
- Nisa, S. Z., Nafisah, D., Awali, F., Hakim, M., & Halida, A. N. (2025). The Influence of FoMO (Fear of Missing Out) Culture on Social Adaptation of Migrant Students. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 9(1), 132–142. <https://doi.org/10.28932/HUMANITAS.V9I1.10213>
- Norma, E., Savitri, A., & Suprihatin, T. (2021). Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(0), 336–346. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/21491>



Oktaviani, D. (2019). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa IAIN Metro*.

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP FOMO "FEAR OF MISSING OUT" PADA MAHASISWA UNUGHA CILACAP | Hujjah: Jurnal Ilmiah Komunikasi dan Penyiaran Islam. (n.d.). Retrieved June 21, 2025, from <https://jurnal.unugha.ac.id/index.php/hjh/article/view/1338>

Rahmadani, S. F., Ariqinanty, N. Z., Astin, I. S., Fadhila, A., & Mulyantini, S. (2024). Edukasi Mahasiswa Tentang Pengaruh Bias Availability, Framing, Anchoring, Blind Spot, dan Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Impulsive Buying Pada Jenis Pembayaran Paylater. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(3), 635–641. <https://doi.org/10.31004/JH.V4I3.1085>

Sagita, D., Pratama, B. D., & Dewi, N. K. (2024). Pengaruh Adiksi Media Sosial Dan Perilaku Narsistik Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan di Universitas PGRI Madiun. *SEMINAR NASIONAL SOSIAL, SAINS, PENDIDIKAN, HUMANIORA (SENASSDRA)*, 3(1), 292–298. <https://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/5730>

Syah, F., & Rosyidi, H. (2024). Pengaruh FoMO dan Emotional Intelligence Terhadap Internet Addiction Pada Mahasiswa. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 15(1), 80–94. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/7949>

Widirahayu, M. D. A., & Husna, J. (2024). Dampak Perbandingan Sosial di Instagram Terhadap Fomo dan Social Anxiety di Era Digital: Sebuah Kajian Deskriptif pada Mahasiswa. *Jurnal Jejak Hukum Indonesia (JHI)*, 1(2), 64–73. <https://triedu.or.id/JHI/index.php/home/article/view/15>

Yusra, A. M., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.25299/JICOP.V2I2.8718>