MEJORA : Medical Journal Awatara
Vol. 4, No. 2, April 2026, pp. 285- 291
ISSN: 30259584, DOI: 10.61434/mejora.v4i2.343

Hubungan Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fikes Universitas YPIB Majalengka

Muhammad Rafli Febriansyah[1], Sri Wahyuni[2], Suyanti[3]
1 Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas YPIB Majalengka, ,yuyunyuni363@gmail.com
2 Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas YPIB Majalengka
3 Program S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas YPIB Majalengka

A R T I C L E I N F O

History of the article:
Received: May, 02, 2026
Revised: May, 10, 2026
Accepted: May,30, 2026

Keywords:
Fear of Missing Out (FoMO)
Anxiety
Social media
Students
Mental health

ABSTRACT

Background. Social media has become an inevitable aspect of student life, particularly for the younger generation. Fear of Missing Out (FoMO) and anxiety have emerged as significant issues, especially among health faculty students who actively engage with social media. Objective. This study aims to examine the relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and anxiety levels among students of the Faculty of Health Sciences (FIKes) at YPIB Majalengka University in 2025. Methods. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. A sample of 89 students was selected using stratified random sampling. Data were collected using the Fear of Missing Out Scale (FoMOs) and the Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU). Data analysis was performed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. Results. The findings revealed that a small proportion (6.7%) of students experienced high FoMO, while more than half (71.9%) reported high anxiety levels. However, no significant relationship was found between FoMO and anxiety levels (p value= 0.115). Conclusion: Although a statistically significant relationship was not found, the descriptive results indicate a high prevalence of anxiety among students. Interventions such as digital literacy education, anxiety management training, and enhanced social support are recommended to improve students' mental well-being.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Kata Kunci :
Fear of Missing Out(FoMO)
Kecemasan
media sosial
Mahsiswa
Kesehatan mental

ABSTRAK

Latar Belakang. Media sosial telah menjadi bagian tak terhindarkan dalam kehidupan mahasiswa, terutama di kalangan generasi muda. Fear of Missing Out (FoMO) dan kecemasan menjadi fenomena yang semakin relevan di kalangan mahasiswa kesehatan yang aktif menggunakan media sosial. Tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKes) Universitas YPIB Majalengka tahun 2025. Metode. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 89 mahasiswa dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner Fear of Missing Out Scale (FoMOs) dan Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi- Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil (6,7%) mahasiswa mengalami FoMO tinggi dan lebih dari setengahnya (71,9%) mengalami kecemasan tinggi. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan tingkat kecemasan (p value = 0,115). Simpulan. Meskipun tidak ditemukan hubungan signifikan secara statistik, temuan deskriptif menunjukkan tingginya prevalensi kecemasan pada mahasiswa. Diperlukan upaya intervensi seperti edukasi literasi digital, pelatihan manajemen kecemasan, dan penguatan dukungan sosial untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Corresponding Author:
Sri Wahyuni
Universitas YPIB Majalengka
Majalengka
yuyunyuni363@gmail.com

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi fenomena global yang tak terhindarkan di era digital ini. Kehadirannya telah merevolusi cara manusia berkomunikasi, berbagi informasi, dan terhubung satu sama lain [1], [2], [3]. Namun, di balik manfaatnya, media sosial juga membawa dampak negatif, salah satunya adalah meningkatnya fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO merupakan perasaan cemas akibat keyakinan bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman berharga yang tidak dapat diikuti oleh individu tersebut [4]. Fenomena ini, menurut dosen psikologi Groenestein, dipicu oleh intensitas penggunaan media sosial yang memungkinkan perbandingan sosial secara instan dan berulang [2]. Pentingnya memahami fenomena ini terletak pada dampaknya yang signifikan terhadap kesejahteraan mental generasi muda, menjadikannya masalah yang mendesak untuk diselesaikan.

Berdasarkan survei *We Are Social* (2022), pengguna media sosial di Indonesia didominasi oleh kelompok usia 18-24 tahun, yang mayoritas merupakan mahasiswa dengan persentase pengguna media sosial terbanyak adalah laki-laki, 60,40%, dan perempuan 54,70% dari total 191 juta jiwa pengguna aktif sosial media di Indonesia. Media sosial seperti Instagram dan TikTok menjadi platform populer bagi mereka untuk berbagi informasi, berinteraksi, dan membentuk citra diri [5]. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu rasa takut tertinggal informasi atau pengalaman yang dirasakan lebih menarik [1].

Penelitian analisis deskriptif mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dilakukan Komang et al [6] menunjukan bahwa sebanyak 65 responden (52,4%) ditemukan mengalami FOMO yang tinggi, sedangkan 59 responden (47,6%) berada dalam kategori sedang yang berarti sebagian dari mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan ketika mereka merasa teman-temannya menikmati aktivitas yang bermakna, sementara mereka tidak terlibat. Individu yang mengalami FoMO sering merasakan *anxiety, low self esteem*, dan merasa dirinya selalu kurang (*inadequacy*) [7].

Gangguan kecemasan adalah salah satu masalah kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut yang berlebihan dan berkepanjangan[8]. Gangguan ini dapat memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku individu, serta mengganggu kehidupan sehari-hari[9]. Secara umum, gangguan kecemasan terbagi menjadi beberapa jenis, seperti *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) yang ditandai dengan kecemasan berlebihan tanpa pemicu spesifik, *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) yang muncul akibat pengalaman traumatis, *Panic Disorder* yang ditandai dengan serangan panik mendadak, dan *Social Anxiety Disorder* yang melibatkan ketakutan ekstrem terhadap interaksi sosial [10]. Menurut laporan terbaru dari *World Health Organization* (2023), sekitar 4% populasi global menderita gangguan kecemasan, dengan wanita memiliki risiko 1,5 hingga 2 kali lebih tinggi dibandingkan pria. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi gangguan mental emosional, termasuk kecemasan, mencapai 9,8% [11].

Dikutip oleh penelitian yang dilakukan oleh [12] menyatakan bahwa media sosial menjadi faktor penyebab stress dengan mempengaruhi suasana hati, menimbulkan perasaan gelisah dan cemas, serta menurunnya rasa percaya diri. Sejalan dengan penelitian [7] mengatakan bahwa efek yang dapat terjadi jika seseorang terlalu aktif di media sosial yaitu memiliki kesehatan mental yang buruk, seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas YPIB Majalengka terhadap 10 mahasiswa FIKes Universitas YPIB Majalengka menunjukkan bahwa 100% responden mengaku sering mengikuti tren terkini atau hal-hal yang sedang viral. Alasan utama yang mereka kemukakan adalah agar tidak dianggap kurang *up to date* atau "kudet" sehingga dapat mengurangi *overthingking* atau gejala kecemasan berlebih akibat dari tidak mengikuti trend terkini. FoMO memicu berbagai dampak kecemasan yang mengganggu kehidupan akademik dan psikologis. Sebagian responden mengaku kesulitan fokus mengerjakan tugas atau membaca materi kuliah akibat dorongan untuk membuka notifikasi setiap beberapa menit, muncul perasaan tidak percaya diri ketika melihat pencapaian atau aktivitas teman-teman di media sosial.

Dampak jangka panjangnya, kecemasan ini berpotensi memicu gangguan mental lebih serius, seperti stres kronis atau bahkan depresi, terutama jika mahasiswa tidak mampu mengelola tekanan tersebut. Walaupun penelitian mengenai FoMO yang dihubungkan dengan kecemasan sudah banyak dilakukan terutama berfokus pada kehidupan social, tetapi masih sedikit penelitian yang menghubungkan FoMO dengan populasi mahasiswa Kesehatan yang cenderung memiliki stress akademik lebih tinggi dalam proses pembelajaran. Temuan ini memperkuat pentingnya penelitian lebih lanjut untuk mencari solusi, seperti edukasi dan konseling kesehatan mental di kampus.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang ”Hubungan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Terhadap Tingkat Kemasan Mahasiswa FIKes Univeritas YPIB Majalengka Tahun 2025”.

.

LITERATURE REVIEW

Tahun	Judul	Hasil
2022	Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa.	Hasil dari penelitian ini menunjukan adanya hubungan positif antara FoMO dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana dengan koefisien korelasi r = 0.564 dengan nilai signifikansi 0.000 (p < 0.05).
2022	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Di Stikes Medistra Indonesia.	Berdasarkan hasil uji statistik Chi – Square diperoleh p value (0,000) < nilai α (0,05), sehingga dapat dinyatakan bahwa H0 ditolak artinya ada Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2022.
2024	Hubungan antara Kecanduan Media Sosial dengan Kecemasan pada Siswa SMA Negeri 4 Denpasar.	Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman didapatkan sebesar 0,388 yang memiliki kekuatan hubungan rendah dengan taraf signifikansi p = <0,000. Dapat disimpulkan terdapat hubungan positif yang searah yang berarti kecemasan akan meningkat apabila penggunaan media sosial meningkat
2025	Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kesejahteraan Psikologi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi	Hasil penelitian ini menemukan adanya hubungan positif signifikan antara FoMO dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di wilayah Jabodetabek dengan nilai r=0.473, p=0.000)
2025	FOMO pada Remaja Pengguna Media Sosial: Adakah Peranan Kecemasan Sosial dan Harga Diri?	Hasil analisis data menunjukkan secara simultan terdapat hubungan antara kecemasan sosial dan harga diri dengan Fear Of Missing Out (FOMO) dengan nilai signifikansi 0,000 (p < 0,05)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif menggunakan desain penelitian korelasional yang tujuan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan antara FOMO dengan kecemasan melalui pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di Universitas YPIB Majalengka dengan populasi mahasiswa FIKES yang berjumlah 783 mahasiswa. Jumlah sampel yang digunakan berdasarkan populasi diatas Adalah 89 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini Adalah kuesioner SAS-SMU (Social Anxiety Scale for Social Media User) yang dikembangkan oleh Febriana, M.V, (2022) dan sudah dilakukan uji validitas dan realibilitas, kemudia kuesioner Fear Of Missing Out Scale (FoMOs) yang pernah digunakan oleh Suprapto, F.S (2024) dalam penelitiannya dan sudah dilakukan uji validitas dan reabilitas.

Analisis data menggunakan analisis univariat yaitu untuk memberikan gambaran umum tentang tingkat FOMO dan kecemasan mahasiswa dengan menggunakan table distribusi frekuensi, dan analisis bivariat menggunakan Uji Chi-Square untuk menguji hubungan antara dua variable.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Gambaran *Fear Of Missing Out* pada mahasiswa Fikes Universitas YPIB Majalengka

Tabel 1 Distribusi Frekuensi gambaran FOMO Mahasiswa Fikes Tahun 2025

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	6	6,7
Sedang	74	83,1
Rendah	9	10,2
Total	89	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari 89 responden pada Mahasiswa Fikes Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025 yang terkena fenomena Fear Of Missing Out yakni sebanyak 9 responden (10,2%) dengan kategori FOMO Rendah, kemudian pada kategori FOMO Sedangkan sebanyak 74 responden (83,1%). Hal ini menunjukan sebagian kecil (6,7%) mahasiswa mengalami Fear Of Missing Out pada kategori tinggi.

b. Gambaran Tingkat Kecemasan pada mahasiswa Fikes Universitas YPIB Majalengka

Tabel 2 Distribusi Frekuensi gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fikes Tahun 2025

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	64	71,9
Sedang	24	27,0
Rendah	1	1,1
Total	89	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 89 responden pada Mahasiswa Fikes Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025 yang mengalami Kecemasan yakni sebanyak 1 responden (1,1%) dengan kategori Kecemsan Rendah, kemudian disusul 24 responden (27,0%) dengan kategori Kecemasan Sedang. Hal ini menunjukan lebih dari setengahnya (71,9%) mahasiswa mengalami Kecemasan pada kategori Tinggi.

2. Analisa Bivariat

Tabel 3 Hubungan Fear of Missing Out Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa FIKes Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025

Fomo	Rendah		Sedang		Tinggi		Total	%	p value
	N	%	N	%	N	%			
Rendah	0	0,0	5	5,6	4	4,5	9	10,1	
Sedang	1	1,1	19	21,3	54	60,7	74	83,1	0,115
Tinggi	0	0,0	0	0,0	6	6,7	6	6,7	
Total	1	1,1	24	27,0	64	71,9	89	100	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mahasiswa FIkes Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025 merupakan pengguna media sosial yang terkena fenomena *Fear Of Missing Out* dengan frekuensi rendah memiliki tingkat kecemasan rendah sebesar 0%, tingkat kecemasan sedang 5,6% dan tingkat kecemasan tinggi 4,5%. Kemudian mahasiswa dengan frekuensi *Fear Of Missing Out* sedang memiliki tingkat kecemasan rendah sebanyak 1,1%, tingkat kecemasan sedang 21,3% dan tingkat kecemasan tinggi 60,7%. Dan terakhir mahasiswa dengan frekuensi *Fear Of Missing Out* tinggi yang memiliki tingkat kecemasan rendah sebesar 0%, tingkat kecemasan sedang 0% dan tingkat kecemasan tinggi 6,7%. Hasil uji statistik dengan uji *chi square* diperoleh *p value*= 0,115. Hal ini menunjukan bahwa *p value > a=0,05* (H_0 gagal ditolak) yang berarti hasil uji statistik tidak ada hubungan antara *Fear Of Missing Out* Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa FIkes Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025.

Meskipun hasil uji statistik menunjukkan p-value = 0,115 yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara Fear of Missing Out terhadap kecemasan mahasiswa Fikes Universitas YPIB Majalengka karena tidak memenuhi syarat p value > a=0,05 atau H_0 gagal ditolak, temuan deskriptif mengindikasikan bahwa 60,7% mahasiswa dengan kategori FoMO sedang juga mengalami kecemasan tinggi.

Berbagai sudut pandang responden dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami Fear of Missing Out (FoMO) cenderung memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, yang terutama dipicu oleh kecenderungan untuk ikut-ikutan dalam lingkaran pergaulannya (circle) tanpa mempertimbangkan apakah hal tersebut baik untuk dirinya atau tidak, sebaliknya, mahasiswa dengan kecemasan tinggi belum tentu terkena FoMO karena kecemasan tersebut dapat berasal dari berbagai faktor pemicu lain di luar tekanan sosial, seperti tuntutan akademik untuk meraih nilai di atas KKM, jadwal perkuliahan yang padat, serta tekanan dari luar akademik seperti masalah percintaan (putus cinta) atau masalah keluarga (orang tua di-PHK atau kebangkrutan usaha orang tua).

FOMO dan kecemasan ini semakin parah karena minimnya batasan antara kehidupan online-offline[9]. Banyak mahasiswa mengaku terbangun di malam hari hanya untuk mengecek notifikasi, atau tidak bisa fokus belajar tanpa mengecek media sosial setiap 15 menit[13]. Realitas ini mengonfirmasi premis bahwa FoMO pada dasarnya sudah mengandung unsur kecemasan intrinsik manifestasi dari kekhawatiran akan kehilangan peluang sosial, ketertinggalan informasi, dan pengucilan dari kelompok sebaya [14].

Kecemasan yang terobservasi pada mahasiswa tidak dapat diatribusikan semata-mata kepada FoMO[15]. Lingkungan perkuliahan yang kompetitif, tekanan akademik yang tinggi, dinamika circle pertemanan yang dapat menjadi sumber stress atau dukungan, serta ekspektasi dan dukungan finansial dari orang tua merupakan variabel-variabel konfonding yang sangat berpengaruh [10]. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik karena tuntutan nilai yang diperburuk oleh FoMO dapat membuat ketidakfokusan belajar hingga terkecoh untuk mengecek media sosial[16]. Dengan kata lain, FoMO bertindak sebagai pengganda (amplifier) dari stresor-stresor yang sudah ada, alih-alih menjadi single cause[17].

Dampak negatif dari interaksi antara FoMO dan kecemasan ini bersifat multifaset dan merusak kualitas hidup mahasiswa [18]. Pada tingkat kognitif, hal ini memanifestasi sebagai penurunan kapasitas konsentrasi, gangguan memori, dan penurunan prestasi akademik[19]. Pada tingkat emosional dan perilaku, dampaknya termasuk burnout, isolasi sosial paradoks, gangguan pola tidur seperti terbangun di malam hari untuk mengecek ponsel, dan dalam kasus yang ekstrem, memicu gejala depresi [20]. Kecemasan finansial juga sering muncul akibat paparan terus-menerus terhadap "highlight reels" kesuksesan rekan sebaya, menciptakan perbandingan sosial yang tidak sehat dan perasaan tidak mampu [21].

Sebaliknya, dampak positif yang diperoleh mahasiswa yang mampu mengelola FoMO dan tingkat kecemasannya sangat signifikan[22]. Mereka cenderung memiliki kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang lebih tinggi, ditandai dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, keterlibatan penuh dalam aktivitas akademik dan non-akademik (flow state), serta hubungan sosial yang lebih otentik dan mendalam [23]. Produktivitas mereka meningkat karena tidak terfragmentasi oleh kebutuhan untuk terus-menerus ”check-in” secara digital. Mereka juga lebih mampu untuk beristirahat dengan cukup dan mempraktikkan self-care, yang pada gilirannya memperkuat ketahanan mental mereka dalam menghadapi tekanan akademik [24]. Dengan demikian, meskipun hubungan statistik langsung tidak terdeteksi dalam sampel ini, dinamika antara FoMO dan kecemasan tetaplah sebuah area kritis yang memerlukan penanganan, tidak hanya fokus pada pengurangan screen time, tetapi juga pada penguatan coping mechanism, sistem dukungan sosial, dan literasi digital yang sehat [25].

Keterbatasan penelitian, seperti sampel yang homogen dan desain cross-sectional, mungkin memengaruhi hasil. Namun, temuan ini tetap relevan untuk mengidentifikasi kebutuhan intervensi, seperti edukasi kesehatan mental dan pelatihan manajemen waktu penggunaan media sosial, guna mengurangi dampak negatif FoMO dan kecemasan pada mahasiswa.

Berdasarkan kompleksitas hubungan antara FoMO dan kecemasan yang dipengaruhi oleh multi-faktor, upaya intervensi yang diperlukan harus bersifat holistik dan multidimensi[26]. Mengimplementasikan program edukasi literasi digital dan kesehatan mental yang terintegrasi dalam kurikulum, guna meningkatkan kesadaran kritis

mahasiswa terhadap mekanisme algoritma media sosial yang memicu FoMO dan melatih teknik manajemen kecemasan (beristigfar atau menghela nafas). Membangun sistem konseling kampus yang mudah diakses untuk mengatasi tekanan dari circle pertemanan dan akademik, melibatkan orang tua melalui program parenting untuk memahami dinamika tekanan modern yang dihadapi mahasiswa. Terakhir, mendorong pembentukan komunitas positif di dalam kampus yang berfokus pada pengembangan minat non-akademik seperti extracurricular, sehingga mengurangi ketergantungan pada validasi digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai ”Hubungan Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Tingkat Kecemassan Mahasiswa Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025” dapat disimpulakan sebagai berikut: Sebagian kecil (6,7%) mahasiswa Fikes Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025 mengalami FoMO kategori tinggi. Lebih dari setengahnya (71,9%) mahasiswa Fikes Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025 mengalami kecemasan kategori tinggi dan Tidak Terdapat Hubungan Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fikes Universitas YPIB Majalengka Tahun 2025 (p- value = 0,115).

.

UCAPAN TERIMA KASIH (OPSIONAL)

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas YPIB Majalengka yang telah memberikan kesempatan dan mengizinkan penelitian di lakukan di kampus, peneliti juga mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak yang terlibat dalam proses penelitian ini.

REFERENSI

[1] Larasati, “Hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan kualitas tidur pada mahasiswa UIN Suska Riau,” 2022.
[2] Z. L. Hakim, M. Reyhan, and P. Damopoli, “Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram,” vol. 1, no. 1, pp. 257–268, 2023.
[3] M. Khalbi and F. M. Suud, “Dampak Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Penyelesaian Tugas Akhir pada Mahasiswa Muslim Yogyakarta,” vol. 9623, pp. 646–657.
[4] R. Yusuf, A. Arina, M. Samhi, M. Syukur, and M. R. S. Ahmad, “Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar,” vol. 2, no. 12, pp. 2–4, 2023, doi: 10.59141/comserva.v2i12.713.
[5] A. F. Ismail *et al.*, “Dampak Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa,” vol. 9, pp. 641–648, 2025.
[6] N. I. Komang and S. R. I. Cahyani, *Gambaran kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan itekes bali pada masa pandemi covid-19*. 2021.
[7] A. F. Aulia, P. S. Psikologi, U. Islam, and N. Walisongo, “HUBUNGAN ANTARA AKTUALISASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI UIN WALISONGO SEMARANG,” 2023.
[8] Syavira Aryasa Dali, “Hubungan Antara Tingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanudin,” 2020.
[9] E. Groenestein, L. Willemsen, G. M. Van Koningsbruggen, and P. Kerkhof, “Fear of missing out and social media use : A three-wave longitudinal study on the interplay with psychological need satisfaction and psychological well-being,” vol. 1105, 2025, doi: 10.1177/14614448241235935.
[10] C. A. Puspitasari, D. A. Alwin, M. Kamaludin, and M. Reza, “Pengaruh Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial The Influence Of The Fear Of Missing Out (Fomo) Henomenon On The Levels Of Anxiety And Life Atisfaction Of Gen Z Students On Social Media,” pp. 1298–1310, 2025.
[11] Nur Aslam, “Indonesian Journal of School Counseling : Theory , Application and Development Volume X Nomor Y Mount Years . Pages xx-xx Homepage : http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC DOI : https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5817 STUDI KASUS TENTANG PERILAKU FEAR OF MI,” vol. X, 2020.
[12] Inarotul Aisyah, “Hubungan Self Concept dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa pengguna

aktif media sosial tiktok," 2024.
[13] V. Franchina, M. Vanden Abeele, A. J. Van Rooij, and G. Lo Coco, "Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents", doi: 10.3390/ijerph15102319.
[14] A. C. Kartika, "Pengaruh Self esteem terhadap Fear of Missing out (FOMO) pada remaja di SMA Negeri 2 Pasuruan," 2024.
[15] M. Abduh, T. Alawiyah, G. Apriansyah, R. Abdullah, and M. W. Afgani, "Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer Survey Design : Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer," vol. 3, no. 1, pp. 31–39, 2023.
[16] M. Utama, "Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kesejahteraan Psikologis Generasi Z dengan Dukungan Sosial sebagai Moderator," vol. 5, no. 2024, pp. 26257–26264, 2025.
[17] N. Khairina, D. Septi, R. Rahmawati, and F. Indriyani, "Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat Fear of Missing Out (FoMO)," vol. 4, no. 7, pp. 296–303, 2024, doi: 10.17977/10.17977/um070v4i72024p296-303.
[18] S. N. Afiyah, A. R. Kurniawan, B. Ramdani, and A. Zuhri, "FENOMENA FEAR OF MISSING OUT DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM Khazanah : Jurnal Mahasiswa Khazanah : Jurnal Mahasiswa," vol. 17, no. 2, pp. 56–66, 2025.
[19] N. P. K. P. Cyntia, "HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PRESTASI UNIVERISTAS NUSA CENDANA," no. April, pp. 24–29, 2021.
[20] U. Sultan and A. Tirtayasa, "Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4 . 0 dan 5 . 0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO) Taswiyah," vol. 8, no. 1, pp. 103–119, 2022.
[21] R. Fauzia *et al.*, "HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG BERADA DALAM FASE QUARTER LIFE CRISIS RELATIONSHIP OF SELF-EFICATION WITH STRESS IN STUDENTS WHO ARE IN THE QUARTER LIFE CRISIS PHASE," vol. 3, pp. 23–29, 2020.
[22] R. S. Nasution and B. Dharma, "Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Konsumsi Di Kalangan Mahasiswa FEBI UINSU Ditinjau Dalam Prespektif Maslahah," vol. 11, no. 2, pp. 1997–2006, 2023.
[23] M. A. H. Abdulloh, "Gambaran Fear of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa pekanbaru," 2021.
[24] S. Martapura, "Hubungan FOMO dan Anxiety terhadap remaja adiksi medsos di SMKN 1 Martapura," vol. 17, no. 1978, pp. 1225–1238, 2023.
[25] A. Abidah, A. Aziz, P. S. Psikologi, F. I. Pendidikan, and U. N. Yogyakarta, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Asma," vol. 2, pp. 92–107, 2020.
[26] H. Fitri, D. S. Hariyono, and G. A. Arpandy, "Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial," no. 4, pp. 1–21, 2024.