

Fear Of Missing Out (FoMO) Ditinjau Dari Kesejahteraan Psikologis Remaja

Irandha Meiveara Fahrina Hammi^{1*}, Nanik Kholifah²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

E-mail korespondensi: ^{1*}irandham@gmail.com

Keywords: *adolescent, fear of missing out, psychological well-being*

Abstract

Adolescents experienced a developmental phase with significant changes physically, emotionally, and socially. The internet allowed them to connect with friends, which could influence phenomena such as fear of missing out (FoMO). This research aimed to evaluate the impact of psychological well-being on FoMO among adolescents at SMK Negeri 2 Sukorejo. A total of 267 adolescents were selected using stratified random sampling. The research instruments consisted of two scales: the FoMO scale and the psychological well-being scale. The analysis was conducted using quantitative methods, with linear regression as the analysis employed. The results of the hypothesis test indicated a coefficient value of -0.253 with a significance level of 0.000 ($\text{sig} < 0.05$), indicating a significant influence of psychological well-being on FoMO. The R-squared value of 0.064 suggested that psychological well-being accounted for 6.4% of FoMO, while other unexamined factors influenced the remaining portion.

Kata kunci: *fear of missing out, kesejahteraan psikologis, remaja*

Abstrak

Remaja mengalami fase perkembangan dengan perubahan signifikan secara fisik, emosional, dan sosial. Internet memungkinkan mereka terhubung dengan teman, yang dapat mempengaruhi fenomena seperti *fear of missing out* (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak kesejahteraan psikologis terhadap FoMO pada remaja di SMK Negeri 2 Sukorejo. Sebanyak 267 remaja dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala FoMO dan skala kesejahteraan psikologis. Analisis dilakukan menggunakan metode kuantitatif, dengan regresi linier sebagai analisis yang digunakan. Adanya hasil dari uji hipotesis yang kemudian menunjukkan tingkatan dari nilai suatu koefisien yakni sebesar -0,253 dengan taraf signifikansi 0,000 ($\text{sig} < 0,05$), menandakan adanya pengaruh signifikan kesejahteraan psikologis terhadap FoMO. Nilai *R-square*

sebesar 0,064 menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis menyumbang 6,4% terhadap FoMO, sementara faktor lain yang tidak diteliti mempengaruhi sisanya.

Sitasi: Hammi, I. M. F., & Kholifah, N. (2024). *Fear Of Missing Out (Fomo) Ditinjau Dari Kesejahteraan Psikologis Remaja*. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 289-301. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5526>

Pendahuluan

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang penuh dengan perubahan signifikan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Perubahan ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh faktor eksternal. Salah satunya adalah era perkembangan internet yang semakin masif. Sebagaimana studi yang dilakukan oleh Junawan & Laugu (2020), Indonesia berada di posisi ketiga setelah China dalam hal penggunaan internet, dimana mayoritas penggunanya adalah remaja. Penggunaan internet yang baik adalah yang mampu mengatur waktu penggunaan, menjaga privasi, dan kritis terhadap informasi yang mereka terima, agar dampak negatif dari penggunaan internet dapat diminimalisir.

Semakin meningkatnya penggunaan internet di kalangan remaja yang menimbulkan banyak fenomena baru, salah satunya adalah (*Fear of Missing Out*) FoMO. Menurut Clairine dkk., (2023) fenomena FoMO merupakan sebuah kondisi dimana seseorang berpotensi atau tengah mengalami kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran apabila tidak ikut serta dalam merasakan momen atau pengalaman yang terutama dianggap penting oleh lingkungan sosial di sekitarnya.

Royal Society of Public Health, merupakan lembaga yang bergerak dalam bidang kesehatan bagi masyarakat melakukan suatu penelitian pada periode Mei hingga Juni 2017, menunjukkan bahwa 40% pengguna media sosial mengalami FoMO (Health, 2017). Survei dari *Australian Psychology Society*, sebuah organisasi profesional di bidang psikologi di Australia, juga mengungkapkan bahwa remaja lebih rentan mengalami fenomena FoMO, dengan prevalensi mencapai 50%, yang berarti dua kali lipat dibandingkan dengan prevalensi FoMO pada orang dewasa (Akbar dkk., 2018). Sebuah penelitian yang melibatkan 831 remaja berusia 13 hingga 18 tahun di Belgia

mengungkapkan bahwa remaja sangat rentan terhadap FoMO, terutama disebabkan oleh intensitas tinggi dalam penggunaan media sosial. Selain itu, faktor-faktor seperti lingkungan hingga pola asuh turut berperan penting dalam mengelola FoMO yang dialami oleh remaja (Bloemen & Coninck, 2020). Damar Juniarto yang menggiati dunia media sosial berpendapat bahwa lebih dari 65% generasi milenial di Indonesia terpapar FoMO. Hal ini berarti hampir 50 juta penduduk Indonesia merasa cemas ketika mereka tertinggal dari tren atau informasi terbaru (Kurniawan, 2019).

Narti & Yanto (2022) berpandangan bahwa sindrom FoMO dapat memiliki dampak negatif yang signifikan, terutama dalam hal keterampilan sosial. Ketika seseorang lebih senang untuk berinteraksi menggunakan media sosial, mereka bisa mengalami kesulitan saat berhadapan dengan situasi sosial nyata. Selain itu, sindrom ini juga dapat menimbulkan tekanan emosional, dimana penghentian penggunaan media sosial sering kali menyebabkan perasaan cemas atau kemarahan. Selain itu, Przybylski dan rekan-rekannya juga berpandangan bahwa seseorang ataupun individu yang mengalami FoMO ditandai dengan kecenderungan mereka untuk tidak memperhatikan waktu saat menggunakan media sosial, seperti cenderung untuk terus terkoneksi dengan media sosial bahkan di momen-momen yang seharusnya bersifat pribadi atau diharuskan untuk fokus seperti saat bangun tidur, makan atau bahkan saat berkendara, dorongan untuk terus menerus memantau informasi *online* seringkali membuat mereka kehilangan kesadaran terhadap waktu dan kehidupan nyata di sekitar mereka (Przybylski dkk. 2013).

Berbagai faktor yang berkontribusi pada FoMO termasuk demografis, motivasional, dan kesejahteraan. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan psikologis dasar individu merupakan penyebab utama dari fenomena ini (Przybylski dkk., 2013). Ryff & Keyes (1995) juga berpandangan bahwa kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk merasa bahagia dengan pengalaman masa lalunya serta melihat pengalaman tersebut sebagai sesuatu yang bernilai dan membanggakan. Ketika individu dapat menemukan makna dan kepuasan dari pengalaman hidup mereka, mereka akan terus merasakan kesejahteraan.

Savitri (2019) juga mengemukakan bahwa adanya korelasi negatif yang terjadi antara kesejahteraan psikologis dan kekhawatiran tentang ketinggalan informasi. Ini menunjukkan bahwa semakin baik kesejahteraan psikologis seseorang, semakin kecil rasa khawatir mereka tentang kemungkinan kehilangan informasi. Penelitian yang dilakukan Hikmah & Duryati (2021) juga menunjukkan jika tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, khususnya dalam hal persepsi positif diri, dapat memperburuk FoMO pada remaja.

Penelitian yang dilakukan Hayran & Anik (2021) menjelaskan jika kesejahteraan psikologis yang rendah, yang mencakup unsur minimnya penerimaan dan apresiasi terhadap diri sendiri, berpotensi meningkatkan kecenderungan pemikiran dan perilaku FoMO. Hal ini kemudian dapat berujung pada sejumlah masalah serius lainnya, seperti kurang tidur dan menurunnya produktivitas akibat teralihkannya fokus pribadi terhadap hal-hal yang terjadi di lingkungan sosial dan jejaring media sosial.

Berdasarkan pemaparan dari hasil survei yang telah dilaksanakan oleh peneliti, sekaligus temuan dari penelitian-penelitian terdahulu sekaligus pertimbangan atas urgensi dari sebab dan dampak yang berkaitan dengan masing-masing variabel, maka dalam naskah ilmiah ini, peneliti bermaksud untuk melakukan pengembangan lebih jauh mengenai kesejahteraan psikologis dan bagaimana kemudian variabel ini berpotensi untuk mempengaruhi tinggi rendahnya kadar FoMO pada kelompok remaja.

Metode

Penelitian yang dilakukan ini memfokuskan pada FoMO dan variabel bebas sebagai variabel terikat, sementara kesejahteraan psikologis berfungsi sebagai variabel bebas. Populasi yang diteliti terdiri dari siswa-siswi SMK Negeri 2 Sukorejo dari kelas X dan XI, yang jumlahnya mencapai 806 siswa. Dari populasi tersebut, sampel yang dipilih adalah 267 siswa yang berasal dari berbagai jurusan di kelas X dan XI untuk Tahun Ajaran 2024. Penelitian yang telah dilakukan ini menggunakan teknik *stratified random sampling*, sehingga berbagai sub kelompok dalam populasi dapat terwakili dengan baik.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala FoMO yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Przybylski (2013) dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,820 dan skala kesejahteraan psikologis yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Ryff (1989) dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,935. Skala penelitian ini menggunakan Skala Likert yang digunakan untuk mengevaluasi pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap FoMO dengan memberikan skor pada setiap pernyataan yang terdaftar dalam kategori *Favorable* dan *Unfavorable*.

Analisa Data

Dalam studi ini, data dianalisis menggunakan model analisis deskriptif. Tidak hanya medel analisis deskriptif, tetapi menggunakan metode statistik yang dibantu oleh *software SPSS 26 for Windows*. Pengujian hipotesis nantinya akan diterapkan menggunakan analisis regresi sederhana yang prosesnya meliputi analisis statistik deskriptif serta inferensial. Dimana analisis ini digunakan untuk uji normalitas hingga hipotesis.

Hasil

Deskripsi Subjek Penelitian

Berikut adalah sampel penelitian yang digunakan pada penelitian ini:

Tabel 1
Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah (siswa)
1	X Teknik Pengelasan (1)	12
2	X Teknik Pengelasan (2)	11
3	X Desain Komunikasi Visual (1)	13
4	X Desain Komunikasi Visual (2)	13
5	X Desain Komunikasi Visual (3)	13
6	X Kuliner (1)	12
7	X Kuliner (2)	13
8	X Teknik Instalasi Tenaga Listrik (1)	12
9	X Teknik Instalasi Tenaga Listrik (2)	13
10	X Teknik Energi Surya, Hidro dan Angin	12
11	XI Teknik Pengelasan (1)	12
12	XI Teknik Pengelasan (2)	13
13	XI Desain Komunikasi Visual (1)	13

No	Kelas	Jumlah (siswa)
14	XI Desain Komunikasi Visual (2)	13
15	XI Desain Komunikasi Visual (3)	12
16	XI Asisten Keperawatan (1)	12
17	XI Asisten Keperawatan (2)	11
18	XI Kuliner (1)	11
19	XI Kuliner (2)	12
20	XI Teknik Instalasi Tenaga Listrik (1)	12
21	XI Teknik Instalasi Tenaga Listrik (2)	13
22	XI Teknik Energi Surya, Hidro dan Angin	9
Total		267

Uji Asumsi

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		267
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	10,47042803
Most Extreme Differences	Absolute	,033
	Positive	,023
	Negative	-,033
Test Statistic		,033
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. The test distribution adheres to a normal distribution.

b. Derived from the Data.

c. Lilliefors's Adjustment for Statistical Significance

d. This indicates the minimum estimate for the significance level.

Adanya nilai probabilitas p atau Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 menyebabkan meningkatnya tingkat signifikansi yang telah ada yakni 0,05, sehingga muncul asumsi normalitas yang telah sesuai dan tepat.

Selanjutnya, dari hasil perhitungan yang ada, adanya *nilai deviation from linearity* mencapai 0,060 lebih besar dari $p = 0,05$ sehingga terdapat korelasi linear yang terjadi antar variabel X dan Y.

Uji Linieritas

Tabel 3
Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
FOMO Kesejahteraan Psikologis	(Combined)	9088,034	51	178,197	1,737	,004
	* Between Groups	1988,644	1	1988,644	19,380	,000
	Linearity	7099,390	50	141,988	1,384	,060
	Deviation from Linearity	22062,153	215	102,615		
Total		31150,187	266			

Uji Hipotesis

Kesejahteraan psikologis memiliki nilai koefisien sebesar -0,253 dengan taraf signifikansi 0,000 terhadap FoMO, yang artinya nilai koefisien pada kesejahteraan psikologis yang menimbulkan korelasi negatif terhadap FoMO yang dibuktikan dengan nilai Sig sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga muncul adanya pengaruh antara kesejahteraan psikologis terhadap FoMO.

Tabel 4
Hasil Uji Koefisien Korelasi

		Correlations	
		Kesejahteraan Psikologis	FOMO
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	1	-.253**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	267	267
FOMO	Pearson Correlation	-.253**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	267	267

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat peningkatan suatu variabel kesejahteraan psikologis yang berdampak secara simultan dapat menghasilkan R Square sebesar 0,064. Dimana pengaruh ini berdampak sebesar 6,4% dan sisanya dipicu oleh adanya variabel yang berada di luar penelitian ini.

Tabel 5
Hasil Koefisien Determinan

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,253 ^a	,064	,060	10,49016

a. Predictors: (Constant), Kesejahteraan Psikologis

b. Dependent Variable: FOMO

Perhitungan yang dilakukan menghasilkan nilai F bernilai 18,071 dengan signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Maka dapat diartikan bahwa adanya picuan yang cukup besar kesejahteraan psikologis terhadap FoMO. Sedangkan pada perhitungan F pada hitung dan F pada tabel dapat menghasilkan F pada hitung sebesar 18,071 dan F pada tabel sebesar 3,877. Dapat disimpulkan bahwa adanya dampak yang sangat kuat antar variabel.

Tabel 6
Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1988,644	1	1988,644	18,071	,000 ^b
Residual	29161,544	265	110,044		
Total	31150,187	266			

a. Dependent Variable: FOMO

b. Predictors: (Constant), Kesejahteraan Psikologis

Tabel 7
Hasil Persamaan Regresi

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	65,327	2,951		22,137	,000
Kesejahteraan Psikologis	-,212	,050	-,253	-4,251	,000

a. Dependent Variable: FOMO

Dari analisis regresi linear sederhana yang diperoleh, muncul model dari regresi yang didapat, yakni:

$$Y = -0,212X + 65,327$$

Berdasarkan tabel perhitungan persamaan regresi di atas, menunjukkan nilai t sebesar 22,137 dengan $\text{Sig. } 0,000 < 0,05$. Dimana terdapat dampak kesejahteraan psikologis terhadap FoMO, dengan persamaan regresi yaitu $Y = -0,212 X + 65,327$. Nilai b sebesar 0,212 dan negatif sehingga terjadi peningkatan 1%, maka variabel kesejahteraan psikologis akan menurunkan nilai dari variabel FoMO sebesar 0,212. Sedangkan nilai a sebesar 65,327 menunjukkan bahwa jika tidak ada perubahan pada nilai variabel kesejahteraan psikologis, maka variabel FoMO nilainya adalah 65,327.

Diskusi

Tingkat FoMO dan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja di SMK Negeri 2 Sukorejo dapat dikategorikan sebagai sedang. Hal ini berdasarkan hasil analisis yang mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja berada dalam kategori sedang untuk kedua aspek tersebut, dengan persentase mencapai 48,7% untuk FoMO dan 51,7% untuk kesejahteraan psikologis. Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan FoMO pada remaja dibuktikan melalui hasil penelitian yang menunjukkan nilai dari *Sig Deviation from linearity* sebesar 0,60, dalam artian telah mencapai tingkat yang lebih besar dari 0,05. Ini menandakan bahwa terdapat hubungan linier antara tingkat kesejahteraan psikologis dan perasaan FoMO pada remaja.

Hasil uji persamaan regresi menunjukkan adanya hubungan negatif, menunjukkan bahwa FoMO diprediksi akan meningkat sebesar 0,212 apabila terjadi penurunan dalam kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan Savitri (2019) yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara kesejahteraan psikologis dan kekhawatiran tentang ketinggalan informasi. Penelitiannya mengungkapkan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis berhubungan dengan penurunan tingkat kekhawatiran tentang kemungkinan ketinggalan informasi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang meningkat dapat menurunkan tingkat kekhawatiran mereka mengenai ketinggalan informasi.

Selain itu, hasil uji F , yang menunjukkan nilai sebesar 18,071, jauh di bawah batas 0,05 yang tingkat signifikansinya telah mencapai 0,000. Selain itu, nilai F hitung yang

mencapai 18,071 jauh melebihi nilai F tabel sebesar 3,877. Sehingga mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap FoMO. Beyens dkk., (2016) juga menemukan bahwa dampak dari kesejahteraan psikologis yang negatif akan menyebabkan timbulnya fenomena FoMO. Temuan ini memperkuat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap FoMO pada remaja.

Penelitian yang dilakukan Hikmah & Duryati (2021) menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, khususnya dalam hal persepsi positif diri, dapat memperburuk FoMO pada remaja. Remaja yang memiliki kapasitas rendah dalam menerima dan menghargai kelebihan serta kekurangan diri sendiri, termasuk pencapaian dan pengalaman pribadi, cenderung lebih sering membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain. Ketika kemampuan mereka untuk menghargai dan menerima diri sendiri terbatas, mereka lebih mungkin merasa dorongan untuk membandingkan situasi mereka dengan orang lain. Hal ini pada akhirnya berpotensi mengarah pada pola pemikiran dan perilaku FoMO.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat FoMO yang terjadi di SMK Negeri 2 Sukorejo berada pada angka 0,628, yang diindikasikan oleh tingginya intensitas kegiatan update sosial media di kalangan pelajar serta antusiasme mereka terhadap tren populer. Penelitian Prameswari dkk. (2022) menunjukkan bahwa faktor demografi dan pola penggunaan media sosial berperan terhadap tingkat kesejahteraan psikologis, yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi tingkat FoMO seseorang. Hasil dari penelitian telah menunjukkan bahwa sebagian besar remaja lebih memilih menggunakan *twitter* cenderung ingin terus terhubung dan takut tertinggal informasi, sehingga tingkat FoMO mereka dapat meningkat.

Purba dkk., (2021), menyatakan bahwa terdapat enam dimensi yang mengalokasikan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah yakni penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan dengan orang lain, pertumbuhan pribadi serta tujuan hidup seseorang. Penurunan dalam aspek-aspek kesejahteraan psikologis ini dapat memicu peningkatan perasaan khawatir tentang ketinggalan pengalaman atau

informasi yang dianggap penting. Hal ini sesuai dengan hasil temuan penelitian di SMK Negeri 2 Sukorejo, dimana nilai kesejahteraan psikologis diperoleh sebesar $-0,293$, yang dikaitkan dengan minimnya karakteristik otonomi pelajar dalam aspek penilaian terhadap diri sendiri. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Ulfa & Farida (2023) yang menyatakan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis seseorang berpengaruh terhadap FoMO. Kesejahteraan psikologis yang rendah berpotensi meningkatkan FoMO, terutama ketika dimensi kepuasan sosial dan otonominya rendah.

Hasil analisis uji hipotesis menunjukkan nilai R-Square sebesar $0,064$, yang mengindikasikan bahwa $6,4\%$ dari variabilitas dalam perasaan FoMO dapat dijelaskan oleh variabel kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain, variabel kesejahteraan psikologis berkontribusi sebesar $6,4\%$ terhadap perubahan dalam tingkat FoMO. Sementara itu, $94,6\%$ dari variabilitas FoMO faktor lain yang tidak diteliti mempengaruhi sisanya. Dimana sebagian besar dari perubahan dalam FoMO disebabkan oleh variabel eksternal yang tidak menjadi variabel dalam penelitian ini. Sejalan dengan temuan Verma & Purty (2021), yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis mempengaruhi tingkat FoMO individu, namun juga ada faktor lain seperti cemas, depresi, dan kebahagiaan yang berperan dalam meningkatkan FoMO.

Kesejahteraan psikologis bernilai $-0,253$ dengan taraf signifikansi $0,000$ terhadap FoMO, yang artinya nilai pada kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang negatif terhadap FoMO sebesar $0,253$. Temuan ini mengindikasikan bahwa penurunan dalam kesejahteraan psikologis pada remaja akan menyebabkan peningkatan tingkat FoMO sebesar $0,253$. Adanya tingkat nilai signifikan yang telah mencapai $0,000$, artinya yang lebih kecil dari $0,05$, membuktikan adanya pengaruh antara kesejahteraan psikologis dan FoMO artinya semakin baik kesejahteraan psikologis yang dialami remaja, semakin rendah tingkat FoMO yang dirasakan. Hasil temuan ini sesuai dengan pendapat O'Connell (2020), kesejahteraan psikologis berperan sebagai faktor pelindung terhadap munculnya gejala FoMO, semakin baik kondisi mental seseorang maka semakin kecil kemungkinannya untuk mengalami FoMO.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dipaparkan mengenai remaja di SMK Negeri 2 Sukorejo, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat FoMO pada remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki dampak yang jelas terhadap perasaan FoMO di kalangan remaja tersebut. Dengan kata lain, ketika tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja meningkat, gejala FoMO cenderung menurun. Kesejahteraan psikologis berkontribusi sebesar 6,4% dalam mempengaruhi tingkat FoMO pada remaja. Sedangkan 94,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lainnya kemungkinan seperti faktor lingkungan sosial, dukungan keluarga, penggunaan media sosial.

Referensi

- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan akan Kehilangan Momen (FoMO) pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38–47.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8.
- Bloemen, N., & Coninck, D. D. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media and Society*, 6(4).
- Clairine, A., Lestari, E. I. D., & Wiyono, E. N. (2023). Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Perilaku Mahasiswa Sebagai Pengguna Media Sosial di Wilayah Universitas Jember. *Jurnal Insan Dan Sosial Humaniora*, 01.
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-Being and Fear of Missing Out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students. *Environmental Research and Public Health*, 18.
- Health, R. S. for P. (2017). Status of Mind: Social Media and Young People's Mental Health. *London: Royal Society for Public Health*.
- Hikmah, N., & Duryati. (2021). Hubungan Antara Fear of Missing Out dengan Psychological Well-being pada Mahasiswa. *Universitas Negeri Padang*, 5(3).

- Junawan, H., & Laugu, N. (2020). Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Di kalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 4.
- Kurniawan, E. (2019). Fenomena Viral di Media sosial, Pengamat Sebut 68% Milenial Indonesia Terjangkit FoMO. *TribunNews.Com*.
- Narti, S., & Yanto. (2022). Kajian Dampak Perilaku FoMO Bagi Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 2(1), 126–134.
- Prameswari, T. P., Chotidjah, S., & Wyandini, D. Z. (2022). Pengaruh Fear of Missing Out dan Kesepian terhadap Psychological Well-Being pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Twitter di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 1–8.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Purba, O. B., Matulesy, A., & Haque, S. A. ul. (2021). Fear of Missing Out Dan Psychological Well being Dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 45–51.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychology Well Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Savitri, J. A. (2019). Impact of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being Among Emerging Adulthood Aged Social Media Users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 65–72.
- Ulfa, I. S. S., & Farida, I. A. (2023). Fear of Missing Out sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Flourishing*, 3(10), 421–433.
- Verma, A., & Purty, M. D. (2021). Phubbing, Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-being Among Youth. *Psychology Explore Journal of Research*, 13, 96–106.