

Vol. 2, No. 4, Tahun 2026
doi.org/10.63822/me3a7t86
Hal. 5940-5948

Dampak *Fear of Missing Out* (FOMO) akibat Media Sosial terhadap Kondisi Psikologis

Revan Dwi Alvanzy¹, Ellen Prima²

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,
Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia¹

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,
Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia²

*Email Korespodensi: 254110402188@mhs.uinsaizu.ac.id

Sejarah Artikel:

Diterima 08-06-2026
Disetujui 14-06-2026
Diterbitkan 16-06-2026

ABSTRACT

The rapid growth of social media has changed how individuals communicate and interact. However, excessive use of social media can lead to psychological problems, including Fear of Missing Out (FOMO), a feeling of anxiety about missing experiences or information shared by others. This study aims to examine the impact of FOMO on individuals' psychological well-being through a literature review of relevant studies published between 2021 and 2025. The findings show that high levels of FOMO are associated with increased anxiety, stress, social comparison, and excessive social media use. FOMO also contributes to lower life satisfaction and reduced psychological well-being. The study concludes that FOMO is an important psychological issue in the digital era, highlighting the need for healthy social media use and effective emotional regulation to support mental well-being.

Keywords: *Fear of Missing Out (FOMO), Social Media, Psychological Well-Being, Mental Health*

ABSTRAK

Perkembangan media sosial telah mengubah cara individu berkomunikasi dan berinteraksi. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis, salah satunya *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan cemas karena takut tertinggal informasi atau pengalaman orang lain. Penelitian ini bertujuan mengkaji dampak FOMO terhadap kesejahteraan psikologis melalui metode studi kepustakaan terhadap berbagai penelitian yang diterbitkan pada tahun 2021–2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa FOMO berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, stres, perilaku perbandingan sosial, serta penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, FOMO juga berkontribusi terhadap menurunnya kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa FOMO merupakan salah satu permasalahan psikologis penting di era digital sehingga diperlukan penggunaan media sosial yang sehat dan kemampuan regulasi emosi yang baik untuk menjaga kesehatan mental.

Katakunci: *Fear of Missing Out (FOMO), media sosial, kesejahteraan psikologis, kecemasan, dan kesehatan mental.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir telah membawa perubahan besar dalam pola komunikasi dan interaksi sosial masyarakat. Kehadiran berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, X, dan Facebook memungkinkan individu untuk memperoleh informasi secara cepat, berbagi pengalaman, serta membangun relasi sosial tanpa batas ruang dan waktu. Data Digital Report 2025 menunjukkan bahwa pengguna media sosial terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, dengan kelompok remaja dan dewasa muda menjadi pengguna paling aktif. Tingginya intensitas penggunaan media sosial tidak hanya memberikan manfaat dalam hal akses informasi dan komunikasi, tetapi juga memunculkan berbagai permasalahan psikologis yang semakin kompleks. Salah satu fenomena yang banyak mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir adalah Fear of Missing Out (FOMO), yaitu perasaan cemas atau khawatir ketika seseorang merasa tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang sedang dilakukan oleh orang lain. Fenomena ini menjadi isu penting karena berpotensi memengaruhi kesehatan mental individu serta kualitas kehidupan sosialnya.

Munculnya FOMO tidak dapat dilepaskan dari karakteristik media sosial yang memungkinkan pengguna untuk terus memantau aktivitas orang lain secara real time. Berbagai unggahan yang menampilkan pencapaian, gaya hidup, perjalanan, maupun pengalaman positif sering kali mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial. Kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, kecemasan, stres, hingga menurunnya kesejahteraan psikologis. Permasalahan ini semakin mengkhawatirkan karena penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami tingkat FOMO tinggi cenderung memiliki kebiasaan memeriksa media sosial secara berulang, mengalami gangguan konsentrasi, kesulitan mengendalikan penggunaan media sosial, serta rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan antara FOMO dan kondisi psikologis menjadi penting untuk dikaji lebih mendalam guna memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dampak penggunaan media sosial pada era digital.

Penelitian mengenai FOMO telah banyak dilakukan dalam beberapa tahun terakhir. Studi yang menemukan bahwa FOMO memiliki hubungan negatif dengan psychological well-being pada pengguna media sosial usia dewasa awal (Savitri, 2019). Selain itu, ada juga yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan FOMO yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan psikologis individu (Groenestein et al., 2025). Selain itu, penelitian lain juga menemukan bahwa FOMO berkontribusi terhadap munculnya digital burnout dan penggunaan media sosial yang bermasalah (Tufan et al., 2025). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada hubungan antara FOMO dan kesejahteraan psikologis secara umum atau hanya pada kelompok usia tertentu. Kajian yang secara khusus mengintegrasikan berbagai dampak psikologis FOMO, seperti kecemasan, stres, depresi, gangguan tidur, serta kecanduan media sosial dalam satu pembahasan yang komprehensif masih relatif terbatas. Dengan demikian, masih terdapat ruang penelitian yang perlu dilengkapi untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai konsekuensi psikologis dari fenomena FOMO.

Berdasarkan kondisi tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis dampak Fear of Missing Out (FOMO) akibat penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis individu melalui pendekatan studi kepustakaan. Artikel ini berupaya melengkapi penelitian sebelumnya dengan mengintegrasikan berbagai temuan empiris terbaru mengenai pengaruh FOMO terhadap kesehatan mental dalam satu kerangka analisis yang lebih komprehensif. Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada upaya mengkaji FOMO tidak hanya sebagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga sebagai fenomena yang

berkaitan dengan berbagai aspek kesehatan mental lainnya, seperti kecemasan, stres, depresi, gangguan tidur, penurunan kepuasan hidup, dan kecanduan media sosial. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai dampak psikologis penggunaan media sosial di era digital.

Artikel ini berangkat dari argumen bahwa semakin tinggi tingkat Fear of Missing Out yang dialami individu akibat penggunaan media sosial, maka semakin besar pula risiko munculnya berbagai gangguan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan mentalnya. Oleh karena itu, artikel ini akan menguji dan menganalisis berbagai temuan penelitian terdahulu untuk menjelaskan hubungan antara FOMO dan kondisi psikologis pengguna media sosial. Hasil kajian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi penggunaan media sosial yang lebih sehat serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi, komunikasi digital, dan kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode tersebut dipilih karena penelitian berfokus pada pengkajian dan analisis berbagai sumber literatur yang membahas fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) serta dampaknya terhadap kondisi psikologis pengguna media sosial. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti melalui interpretasi terhadap berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya.

Data penelitian bersumber dari berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan topik penelitian, meliputi artikel jurnal, prosiding, buku, e-book, serta laporan penelitian yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, yaitu periode 2021–2025. Sumber-sumber tersebut diperoleh melalui penelusuran pada berbagai pangkalan data akademik, seperti Google Scholar, Scopus, ScienceDirect, dan SpringerLink. Pemilihan literatur dilakukan dengan mempertimbangkan tingkat kredibilitas sumber, keterkaitan dengan tema penelitian, serta kontribusinya terhadap kajian mengenai FOMO, media sosial, dan kesehatan mental.

Tahapan penelitian diawali dengan menentukan fokus kajian dan merumuskan permasalahan penelitian. Selanjutnya, dilakukan pencarian literatur menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan *Fear of Missing Out* (FOMO), media sosial, kesejahteraan psikologis, kecemasan, stres, depresi, dan kecanduan media sosial. Literatur yang telah terkumpul kemudian diseleksi berdasarkan relevansi isi dan kesesuaiannya dengan tujuan penelitian. Setelah proses seleksi, data dari berbagai sumber dianalisis dan dikelompokkan ke dalam beberapa tema pembahasan untuk mempermudah proses interpretasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar dokumentasi dan format pencatatan data yang berfungsi untuk mengorganisasi informasi penting dari setiap sumber yang dikaji. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan cara menelaah, mencatat, mengklasifikasikan, dan mengkaji berbagai literatur yang relevan. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan mengidentifikasi, membandingkan, serta menafsirkan temuan-temuan yang terdapat dalam berbagai penelitian terdahulu. Hasil analisis kemudian disajikan secara deskriptif untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh Fear of Missing Out akibat penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis berbagai literatur yang telah dikaji, ditemukan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang erat dengan munculnya fenomena Fear of Missing Out (FOMO). FOMO merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut tertinggal informasi, pengalaman, maupun aktivitas yang sedang dilakukan oleh orang lain (Gupta & Sharma, 2021). Media sosial menjadi salah satu faktor utama yang memicu munculnya FOMO karena platform tersebut memungkinkan pengguna untuk terus mengakses berbagai informasi mengenai kehidupan orang lain secara cepat dan berkelanjutan (Rasmita et al., 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa fitur-fitur media sosial, seperti unggahan foto, video, cerita harian (*stories*), dan siaran langsung (*live streaming*), mendorong pengguna untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru dari lingkungan sosialnya. Paparan yang terus-menerus terhadap konten yang menampilkan pencapaian, kebahagiaan, dan gaya hidup tertentu dapat menimbulkan perasaan tertinggal serta mendorong individu melakukan perbandingan sosial (Pang & Quan, 2024). Akibatnya, individu merasa perlu untuk terus memantau media sosial agar tidak kehilangan informasi atau pengalaman yang dianggap penting.

Dampak FOMO Terhadap Kecemasan dan Stres

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dianalisis, Fear of Missing Out (FOMO) merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan dan stres pada pengguna media sosial (Narti & Yanto, 2022). FOMO muncul ketika individu memiliki kekhawatiran bahwa dirinya tidak ikut serta dalam pengalaman, informasi, atau aktivitas yang sedang dinikmati oleh orang lain (Riordan et al., 2020). Perasaan tersebut mendorong individu untuk terus memantau media sosial guna memastikan bahwa mereka tidak melewatkan berbagai informasi yang dianggap penting. Akibatnya, pengguna media sosial menjadi lebih sering memeriksa notifikasi, melihat unggahan terbaru, dan mengikuti berbagai perkembangan yang terjadi di lingkungan sosialnya.

Kecemasan yang berkaitan dengan FOMO umumnya ditandai oleh rasa gelisah dan ketidaknyamanan ketika seseorang tidak dapat mengakses media sosial dalam waktu tertentu (Tandon et al., 2021). Individu merasa khawatir akan kehilangan informasi terbaru atau tidak mengetahui aktivitas yang sedang berlangsung di lingkungannya. Kondisi ini dapat menimbulkan ketergantungan psikologis terhadap media sosial sebagai sumber informasi dan sarana untuk mempertahankan keterhubungan sosial. Dalam banyak kasus, semakin tinggi tingkat FOMO yang dimiliki seseorang, semakin besar pula dorongan untuk tetap terhubung dengan media sosial guna mengurangi perasaan cemas yang muncul.

Selain kecemasan, FOMO juga berpotensi meningkatkan tingkat stres psikologis. Hal ini terjadi karena media sosial sering menampilkan berbagai aspek positif kehidupan pengguna lain, seperti prestasi, keberhasilan, gaya hidup, maupun pengalaman yang menyenangkan. Paparan terhadap konten semacam ini dapat mendorong individu melakukan perbandingan sosial secara terus-menerus. Ketika individu menilai kehidupannya tidak sebaik apa yang ditampilkan oleh orang lain di media sosial, maka dapat muncul perasaan tidak puas, rendah diri, dan tekanan emosional yang berujung pada stres (Tandon et al., 2021).

Lebih lanjut, stres yang dipicu oleh FOMO tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga berdampak pada aktivitas sehari-hari. Individu yang mengalami FOMO cenderung sulit memusatkan perhatian pada pekerjaan, kegiatan belajar, maupun interaksi sosial secara langsung karena pikirannya terus tertuju pada informasi yang beredar di media sosial (Noorbehbahani et al., 2025). Kondisi tersebut dapat

menyebabkan penurunan produktivitas, berkurangnya kualitas hubungan sosial, serta menurunnya tingkat kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani.

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara FOMO dan intensitas penggunaan media sosial. Individu yang lebih sering menggunakan media sosial memiliki peluang yang lebih besar untuk mengalami FOMO karena semakin banyak terpapar aktivitas dan pengalaman orang lain. Sebaliknya, individu yang mengalami FOMO cenderung meningkatkan frekuensi penggunaan media sosial untuk mengurangi rasa khawatir yang dirasakan (Akbar et al., 2019). Pola ini membentuk siklus yang berkelanjutan dan berpotensi memperburuk kondisi psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri serta penggunaan media sosial yang sehat.

Dengan demikian, hasil kajian menunjukkan bahwa FOMO memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap meningkatnya kecemasan dan stres pada pengguna media sosial. Perasaan takut tertinggal informasi, kecenderungan melakukan perbandingan sosial, serta kebutuhan untuk selalu terhubung dengan dunia digital menjadi faktor utama yang memicu munculnya kedua kondisi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dalam mengelola penggunaan media sosial secara bijaksana agar dampak negatif FOMO terhadap kesehatan mental dapat diminimalkan.

Pengaruh FOMO Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dikaji, *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) individu. Kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi ketika seseorang mampu menerima dirinya, menjalin hubungan sosial yang positif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta merasakan kepuasan terhadap kehidupannya (Aivarova NG, 2016). Namun, tingginya tingkat FOMO dapat mengganggu berbagai aspek tersebut dan berdampak negatif pada kesehatan mental individu.

FOMO muncul ketika seseorang merasa khawatir tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang sedang dilakukan oleh orang lain. Perasaan ini semakin diperkuat oleh penggunaan media sosial yang memungkinkan individu untuk terus melihat berbagai unggahan mengenai pencapaian, gaya hidup, dan aktivitas sosial orang lain (Akbar et al., 2019). Paparan yang berulang terhadap konten tersebut sering kali mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial. Akibatnya, seseorang dapat merasa bahwa kehidupannya kurang menarik, kurang produktif, atau kurang berhasil dibandingkan dengan orang lain yang dilihatnya di media sosial (Mulyati, n.d.).

Kecenderungan melakukan perbandingan sosial tersebut berpengaruh terhadap tingkat kepuasan hidup. Individu yang mengalami FOMO umumnya lebih sulit merasa puas terhadap pencapaian dan kondisi yang dimilikinya (Aulia et al., 2026). Mereka lebih fokus pada apa yang belum dimiliki daripada menghargai hal-hal yang telah dicapai. Kondisi ini dapat memunculkan berbagai emosi negatif, seperti iri hati, kecewa, rendah diri, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan sehari-hari (Nabilah et al., 2025). Jika berlangsung secara terus-menerus, emosi negatif tersebut dapat menurunkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Selain memengaruhi kepuasan hidup, FOMO juga berdampak pada penerimaan diri (*self-acceptance*). Individu yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain cenderung lebih mudah merasa tidak percaya diri dan meragukan kemampuan yang dimilikinya (Nathasya, 2024). Standar kehidupan yang ditampilkan di media sosial sering kali dianggap sebagai ukuran keberhasilan yang harus dicapai. Ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar tersebut, muncul perasaan kurang berharga

dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Hal ini dapat menghambat perkembangan konsep diri yang positif dan memengaruhi kesehatan mental dalam jangka panjang.

Dampak lainnya terlihat pada kemampuan individu untuk menikmati pengalaman yang sedang dijalani. Seseorang yang mengalami FOMO sering kali lebih memperhatikan aktivitas orang lain daripada fokus pada kehidupannya sendiri (Mayasari & Nurrahmi, 2023). Akibatnya, mereka menjadi kurang mampu menikmati momen yang sedang berlangsung dan sulit merasakan rasa syukur terhadap apa yang dimiliki. Kondisi tersebut dapat mengurangi kebahagiaan serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan.

FOMO juga dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial. Meskipun media sosial dirancang untuk mempermudah interaksi, penggunaan yang berlebihan akibat FOMO justru dapat mengurangi kualitas hubungan secara langsung. Individu menjadi lebih sibuk memantau aktivitas di dunia maya daripada membangun hubungan yang bermakna dengan keluarga, teman, atau lingkungan sekitarnya (Santoso et al., 2025). Padahal, hubungan sosial yang sehat merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa FOMO memiliki pengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Tingginya tingkat FOMO dapat menurunkan kepuasan hidup, menghambat penerimaan diri, memunculkan emosi negatif, serta mengurangi kualitas hubungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dalam menggunakan media sosial secara bijaksana dan kemampuan mengelola perbandingan sosial agar kesejahteraan psikologis dapat tetap terjaga di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin pesat.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis terhadap berbagai literatur menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi mendorong individu untuk terus mengikuti informasi, aktivitas, dan pengalaman yang dibagikan oleh orang lain. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya perasaan takut tertinggal informasi maupun pengalaman sosial yang dianggap penting.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa FOMO berdampak pada meningkatnya tingkat kecemasan dan stres pada pengguna media sosial. Individu yang memiliki tingkat FOMO tinggi cenderung lebih sering memeriksa media sosial, merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses internet, serta memiliki kekhawatiran berlebihan terhadap informasi yang mungkin terlewatkan. Selain itu, paparan konten yang menampilkan keberhasilan, kebahagiaan, dan gaya hidup orang lain mendorong terjadinya perbandingan sosial yang dapat menimbulkan tekanan emosional, ketidakpuasan diri, dan stres psikologis.

Hasil kajian juga menemukan bahwa FOMO berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Individu yang mengalami FOMO cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah, kesulitan menerima diri sendiri, serta lebih rentan mengalami emosi negatif seperti iri hati, rendah diri, dan perasaan tidak berharga. Di samping itu, FOMO menyebabkan individu kurang mampu menikmati pengalaman yang sedang dijalani karena perhatian mereka lebih terfokus pada aktivitas orang lain yang terlihat di media sosial.

Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara FOMO dan penggunaan media sosial. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan individu mengalami FOMO. Sebaliknya, individu yang mengalami FOMO akan semakin sering menggunakan

media sosial untuk mengurangi rasa khawatir yang dirasakan. Pola tersebut membentuk siklus berkelanjutan yang berpotensi memperburuk kondisi psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa Fear of Missing Out (FOMO) akibat penggunaan media sosial memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis individu. Dampak tersebut meliputi peningkatan kecemasan dan stres, penurunan kesejahteraan psikologis, berkurangnya kepuasan hidup, menurunnya penerimaan diri, serta terganggunya kualitas hubungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan pengguna dalam mengelola penggunaan media sosial secara sehat guna meminimalkan dampak negatif FOMO terhadap kesehatan mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kepustakaan yang telah dilakukan, ditemukan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) tidak hanya berkaitan dengan perasaan takut tertinggal informasi atau aktivitas sosial, tetapi juga memiliki dampak yang luas terhadap berbagai aspek kesehatan mental individu. Temuan penting dalam penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO berperan sebagai faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan dan stres, serta berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis melalui penurunan kepuasan hidup, penerimaan diri, dan kualitas hubungan sosial. Selain itu, kajian ini menemukan adanya hubungan timbal balik antara FOMO dan penggunaan media sosial, di mana penggunaan media sosial yang tinggi meningkatkan risiko FOMO, sementara FOMO mendorong individu untuk semakin sering menggunakan media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya menjadi akibat dari penggunaan media sosial, tetapi juga dapat menjadi faktor yang memperkuat penggunaan media sosial secara berlebihan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan metode studi kepustakaan sehingga seluruh data diperoleh dari hasil penelitian terdahulu tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan secara langsung. Kedua, literatur yang dikaji dibatasi pada publikasi periode 2021–2025 sehingga kemungkinan terdapat temuan lain di luar rentang waktu tersebut yang belum terakomodasi. Ketiga, sebagian besar penelitian yang dianalisis berfokus pada kelompok remaja dan dewasa muda sebagai pengguna media sosial yang dominan, sehingga hasil kajian belum sepenuhnya menggambarkan kondisi pada kelompok usia lainnya. Selain itu, terdapat variasi metode, instrumen, dan karakteristik sampel dalam setiap penelitian yang dianalisis sehingga hasil yang diperoleh masih memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan data empiris melalui survei, wawancara, atau metode campuran (*mixed methods*) dengan jumlah sampel yang lebih besar dan karakteristik responden yang lebih beragam. Penelitian lanjutan juga perlu mengkaji pengaruh FOMO pada berbagai kelompok usia, latar belakang sosial, serta jenis penggunaan media sosial yang berbeda agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai dampak FOMO terhadap kesehatan mental di era digital. Dengan demikian, hasil penelitian di masa mendatang dapat menjadi dasar yang lebih kuat dalam merancang strategi pencegahan dan intervensi untuk meminimalkan dampak negatif FOMO pada pengguna media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Fear of missing out (FoMO) among adolescents in Samarinda City. *Psikostudia: Journal of Psychology*, 7(2), 38.
- Aulia, F., Sukirno, A., & Iriyadi, D. (2026). PEMAHAMAN KONSEP QANA ' AH DALAM MENYIKAPI FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA GENERASI Z Pendahuluan. 9(1), 267–286.
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., & Kerkhof, P. (2025). Fear of missing out and social media use: A three-wave longitudinal study on the interplay with psychological need satisfaction and psychological well-being. *New Media and Society*, 27(7), 4205–4227. <https://doi.org/10.1177/14614448241235935>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Mayasari, F., & Nurrahmi, N. (2023). Menilik Fenomena FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau. *Komunikasiana: Journal of Communication Studies*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.24014/kjcs.v5i2.26672>
- Mulyati, S. (n.d.). *Dampak Penggunaan Sosial Media terhadap Overthinking dan Kepercayaan Diri pada Dewasa Awal*.
- Nabilah, D. F., Nurfitri, A. D., & Ikhrom, I. (2025). Pengaruh FoMO terhadap Kecanduan Media Sosial pada Kalangan Remaja. *Nathiqiyah*, 8(1), 59–69. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v8i1.1579>
- Narti, S., & Yanto. (2022). KAJIAN DAMPAK PERILAKU FOMO (FEAR OF MISSING OUT) BAGI MASYARAKAT DI MASA PANDEMI COVID-19 Sri Narti dan Yanto Prodi Ilmu Komunikasi , Fakultas Ilmu Sosial Universitas Dehasen (Unived) Bengkulu , Indonesia Diterima : Abstrak Direvisi : Disetujui : Kaj. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 2(1), 126–134. <http://sosains.greenvest.co.id>
- Nathasya, H. (2024). PENGARUH SELF IMAGE TERHADAP PERILAKU PERBANDINGAN SOSIAL REMAJA SMP N 26 PADANG. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(1), 70–80.
- Noorbebhahani, . F, Hoghooghi Esfahani, H., & Bajoghli, S. (2025). A Comprehensive Multidimensional Analysis of Mental Health Challenges in the Digital Age. *International Journal of Web Research*, 8(1), 25–48. <http://dx.doi.org/10.22133/ijwr.2025.492660.1251>.
- Pang, H., & Quan, L. (2024). Assessing Detrimental Influences of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being: The Moderating Role of Self-Presentation, Upward Contrast, and Social Media Stalking. *Applied Research in Quality of Life*, 19(3), 881–904. <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10272-6>
- Rasmita, D., Zahara, M. U., & Ariadni, D. K. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Sindrom Takut Ketinggalan (Fear of Missing Out Syndrome) pada Remaja. 5(2), 77–83.
- Riordan, B. C., Cody, L., Flett, J. A. M., Conner, T. S., Hunter, J., & Scarf, D. (2020). The development of a single item FoMO (Fear of Missing Out) scale. *Current Psychology*, 39(4), 1215–1220. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9824-8>
- Santoso, A. S. A., I Wayan Radityakara Wirasena Yassa, Dyah Arista Putri, & Nur Aulia Ahya Ningsih. (2025). The Impact of Fear of Missing Out on Self-Confidence Among Generation Z in the Social Media Era. *Jurnal Biologi Tropis*, 25(4), 5659–5767. <https://doi.org/10.29303/jbt.v25i4.10134>
- 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), 23–30. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>

-
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171(December 2020). <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Tufan, C., Köksal, K., Griffiths, M. D., & Terzioglu, Z. A. (2025). Fear of missing out and psychological well-being: Examining the dual pathways of problematic social media use and digital burnout. *Psychology, Health and Medicine*, 00(00), 1–20. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2587974>
- Aivarova NG. (2016). *Kesehatan psikologis seseorang sebagai syarat keberhasilan sosialisasi*. 1(40), 113–115.