

Dampak *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu keolahragaan

Faizzatul Salsabila Maghfiroh¹ Lailatul Hidayah² Nadyalis Ta'mara Masajida^{3*} Zeldza Zawal Zettira Zahroh⁴ Septa Katmawanti⁵ Elisa Danik Kurniawati⁶ Windi Chusniah Rachmawati⁷

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 6514, Indonesia
E-mail: nadyalis.tamara.2106126@students.um.ac.id

Abstrak

Fenomena *Fear of Missing Out* dapat didefinisikan sebagai adanya rasa kekhawatiran, takut akan tertinggal terhadap hal yang dimiliki oleh individu lain namun individu tersebut tidak terlibat langsung di dalamnya, sehingga memiliki keinginan dan berusaha agar senantiasa terhubung dengan apa yang individu lain lakukan melalui media sosial. Yang dapat berdampak pada kesehatan baik fisik maupun mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak FoMO terhadap kesehatan mahasiswa IKM dan seberapa tinggi tingkat keparahan FoMO pada mahasiswa IKM angkatan 2021-2022. Metode penelitian menggunakan metode model penelitian kombinasi (*mix method*) yang berupa *Model concurrent embedded* melalui observasi dengan instrumen *google form* dan studi literatur. Hasil yang didapat adalah mahasiswa ilmu kesehatan masyarakat fakultas ilmu keolahragaan mengalami FoMO dengan kategori sedang dengan mengakibatkan dampak sosial pada mahasiswa.

Kata kunci: FoMO; Dampak; Kesehatan

Abstract

The Fear of Missing Out phenomenon can be defined as a sense of worry, fear of being left behind by what other individuals have but the individual is not directly involved in it so they have a desire and try to always be connected to what other individuals are doing through social media. Which can have an impact on both physical and mental health. The purpose of this study is to determine the impact of FoMO on the health of public health students and how high the severity of FoMO is in the public health students class of 2021-2022. The research method uses a combination research model method (mix method) in the form of a concurrent embedded model through observation with google form instruments and literature studies. The results obtained are public health science students of the faculty of sports science experiencing FoMO in the moderate category with resulting social impacts on students.

Keywords: FoMO; Impact; Health

1. Pendahuluan

Seiring dengan perkembangan zaman, laju perkembangan informasi dan teknologi menjadi semakin pesat dan hal ini berpengaruh terhadap pemanfaatan media sosial dalam masyarakat. Hal ini mengacu pada data statistik yang disampaikan oleh data reportal yang menyatakan bahwa terjadi penambahan jumlah masyarakat Indonesia dalam menggunakan media sosial. Pada tahun 2021 terdapat sebanyak 170 juta penduduk yang memiliki akses

terhadap penggunaan media sosial dan pada tahun 2022 terjadi peningkatan sebesar 21,4 juta penduduk yaitu sebanyak 191,4 juta penduduk (Data Reportal, 2022). *Youtube, Facebook, dan Instagram* merupakan media sosial yang menempati posisi teratas dalam jumlah pengguna. Setelah itu, disusul oleh *Tiktok, LinkedIn, Twitter, Facebook Messenger, dan Snapchat*. Pemanfaatan media sosial sebaiknya digunakan dengan langkah yang bijaksana agar individu dapat menjalankan kehidupan yang seimbang antara kehidupan di media sosial dengan kehidupan dalam dunia nyata. Namun dalam praktiknya, kehidupan individu cenderung tidak seimbang antara kehidupan dalam dunia nyata dan kehidupan dalam media sosial. Pada saat ini, individu cenderung memanfaatkan waktunya untuk berselancar dalam media sosial, baik itu sekedar berkomunikasi, mencari hiburan, serta senantiasa memantau aktivitas individu lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Anna Citko pada tahun 2020, menunjukkan bahwa sekitar 92% responden mengalami gejala dalam kecanduan telepon pintar. Adapun gejalanya antara lain senantiasa menjaga ponsel agar dalam jangkauan, merasakan kecemasan yang berlebih ketika baterai habis, dan perubahan perilaku diri sendiri. Selain itu, sekitar 9% responden mengalami gejala ketergantungan seperti tidak memiliki nafsu makan, insomnia, dan sulit mengendalikan diri sendiri untuk membatasi penggunaan telepon pintar, tidak memiliki waktu untuk keluarga dan teman, mengabaikan tugas, serta menjelajahi internet tanpa didasari dengan tujuan yang jelas. (Citko & Owsieniuk, 2020). Dikutip oleh penelitian yang dilakukan oleh Andi Intan dan Lilim Halimah (2019), menyatakan bahwa media sosial menjadi faktor penyebab stress dengan mempengaruhi suasana hati, menimbulkan perasaan gelisah dan cemas, serta menurunnya rasa percaya diri (Lilim & Andi, 2019). Kecanduan bermain ponsel mempengaruhi mental remaja, dalam hal ini kesehatan remaja yang terpengaruh adalah kecemasan dan depresi. Seseorang yang kecanduan smartphone akan merasakan kecemasan akan penilaian buruk dari orang lain. Kecanduan smartphone juga berpengaruh terhadap interaksi sosial remaja, dampak negatif yang didapat adalah semakin rendahnya aktifitas dan interaksi sosial di kalangan remaja, namun disamping itu juga terdapat dampak positif yaitu dapat berkomunikasi dengan teman kelompoknya (Windi et al, 2021). Selain itu, media sosial memiliki hubungan bermakna terhadap terjadinya perilaku seks bebas (Zendrato et al, 2022). Sebagai tindakan penanggulangan perilaku seks bebas terutama pada usia remaja, dapat dilakukan melalui pemberian edukasi mengenai masa pubertas dengan menggunakan metode yang telah disesuaikan terhadap kebutuhan sasaran di wilayah setempat (Kurniawati et al, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Rahardjo (2022), menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat kecenderungan dalam memanfaatkan sosial media dengan kejadian *Fear of Missing Out* (FoMO). Hasil penelitian tersebut memiliki makna bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan mahasiswa dalam menggunakan media sosial, maka semakin tinggi kejadian FoMO yang dialami oleh mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kecanduan dalam sosial media, maka semakin kecil tingkat FoMO pada mahasiswa.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat diartikan sebagai salah satu dampak yang ditimbulkan akibat dari ketidakseimbangan dalam penggunaan media sosial. Fenomena *Fear of Missing Out* dapat didefinisikan sebagai adanya rasa kekhawatiran, takut akan tertinggal terhadap hal yang dimiliki oleh individu lain sehingga individu tersebut berusaha untuk senantiasa terhubung melalui media sosial (Komala et al., 2022). Menurut Gordon (2019) dalam Limbongan (2021) menyatakan bahwa usia individu rentan mengalami fenomena ini berkisar dari 18-33 tahun. Generasi Y disebut juga generasi milenial merupakan masa dimana generasi mengalami pertumbuhan pada era digital dan berada pada usia 18-28 tahun. Dan dalam usia tersebut, didalamnya termasuk usia mahasiswa. Hal ini berarti mahasiswa juga termasuk kaum generasi milenial (Maysitoh et al., 2020 dalam Limbongan 2021). Mahasiswa termasuk dalam kategori *emerging adulthood* yang mana merupakan masa transisi dari masa remaja akhir menuju masa remaja awal yang dimulai dari usia 18-25. Pada masa ini, mahasiswa berada

dalam tahap eksplorasi identitas sehingga mahasiswa cenderung fokus terhadap dunia luar ketimbang individu. Hal ini merupakan sebuah landasan bahwa mahasiswa ingin senantiasa terhubung satu sama lain, baik melalui media sosial (Limbongan 2021). FoMO dianggap sebagai permasalahan dalam media sosial, dan terhubung dengan pengalaman dan perasaan kehidupan yang buruk, seperti kurangnya durasi tidur, mengurangi kemampuan kompetensi, memiliki tekanan emosional, dampak negatif pada kesehatan fisik seperti pusing, sakit kepala, gangguan penglihatan, mata kering, kehilangan selera makan, mual, dan sakit perut, kecemasan, dan tidak mampu mengendalikan emosi (Gupta & Sharma, 2021).

Rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong FoMO yang tinggi. Terdapat penelitian yang dilakukan kepada 1327 mahasiswa program komunikasi di Arab Saudi dan membuktikan bahwa terdapat hubungan kecanduan dalam menggunakan media sosial dengan kejadian FoMO (Putri et al, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kintan Komala (2022) mengenai “Gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan” didapatkan hasil bahwa dari 242 responden, terdapat responden yang mengalami tingkatan FoMO pada level rendah sebanyak 41 responden, tingkatan FoMO pada level sedang sebanyak 164, dan level tinggi sebanyak 37 responden. Sedangkan mahasiswa fakultas kedokteran yang mengalami fenomena FoMO level tinggi sebanyak 35 responden, dan level rendah sebanyak 115 responden dari seluruh responden berjumlah 150 responden (Setiadi & Agus, 2020).

Merujuk pada Parikh (2022) dalam *The Indian Express*, disebutkan bahwa FoMO dapat menyebabkan individu memiliki sifat agresif. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah cenderung mudah untuk mengikuti hal yang dilihat dan didengar di lingkungan. Sebagai contoh dalam kasus ini, seorang remaja melakukan vape (rokok elektrik) bersama dengan teman-temannya. Selain itu, remaja tersebut tertangkap berbohong kepada orang tuanya bahwa ia akan menemui teman lamanya. Hal tersebut disebabkan karena remaja tersebut telah memasuki usia *emerging adulthood*, yang mana dalam usia ini, seorang individu sedang mencari identitas dirinya melalui dunia luar. Sehingga, remaja tersebut mampu mengambil keputusan yang dirasa tidak berbahaya, namun dalam kenyataannya, hal tersebut sangat berbahaya, baik terhadap diri sendiri maupun bagi lingkungan sekitar. Menurut WHO, Indonesia menempati urutan ketiga dengan kategori jumlah perokok terbesar, setelah Cina dan India. Berdasarkan karakteristik usia, kebiasaan merokok terjadi diawali pada usia 10-14 tahun dan kembali meningkat pada usia 20-24 tahun (Katmawanti, et al, 2018).

State of The Art

Latar belakang tersebut dapat disimpulkan menjadi laju perkembangan informasi dan teknologi menjadi semakin pesat dan hal ini berpengaruh terhadap pemanfaatan media sosial dalam masyarakat. Kami berharap hasil penelitian ini dapat menjadi suatu keterbaharuan gambaran FoMO terhadap kesehatan mahasiswa ilmu kesehatan masyarakat di fakultas ilmu keolahragaan di Universitas Negeri Malang. Tujuan dalam penulisan artikel ini adalah untuk memberikan gambaran arti FoMO hubungannya dengan media sosial. Manfaat dari penulisan ini adalah agar pembaca dapat mengetahui tentang definisi FoMO dan hubungan FoMO dengan media sosial.

2. Metode

Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 440 mahasiswa yang terdiri atas mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua Departemen Ilmu kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Teknik sampling menggunakan *quota Sampling* yang dilakukan pada tanggal 1-3 Maret 2023 dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 26 mahasiswa dengan kriteria: a. Mahasiswa departemen ilmu kesehatan masyarakat fakultas

ilmu keolahragaan Universitas negeri malang, b. Mahasiswa angkatan 2021-2022. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah model penelitian kombinasi (*mix method*) yang berupa *Model concurrent embedded* melalui observasi dengan instrumen *google form* dan studi literatur. Metode yang digunakan pada studi literatur dengan menelusuri hasil penelitian yang difokuskan kepada artikel yang berisi hasil penelitian yang berisi hasil dari pengamatan aktual atau eksperimen dimana terdapat abstrak, pendahuluan, metode, hasil, dan diskusi. Strategi pencarian artikel menggunakan database yang tersedia yaitu *google scholar* dengan kata kunci *fear of missing out*, dampak *fear of missing out*, psikis, fisik, dan sosial. Teknik analisis data yang digunakan berupa uji korelasi dengan menggunakan uji koefisien kontingensi.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Analisis Literature Review

Tabel 1. Hasil Analisis Literature Review

No	Penulis Jurnal (Tahun terbit dan Judul)	Inti Jurnal	Hasil Studi
1	Kintan Komala, Imas Rafiyah, Witdiawati, (2022) Gambaran <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan	<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) muncul sebagai akibat dari pemanfaatan media sosial yang berlebihan.	Dari penelitian yang telah dilakukan pada 242 orang mahasiswa keperawatan, sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami FoMO sedang.
2	Lisya Septiani Putri, Dadang Hikmah Purnama, Abdullah Idi (2019) Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap <i>Fear Of Missing Out</i> Di Kota Palembang	Membahas gaya hidup mahasiswa FoMO melalui aktivitas, minat dan opini citra diri mahasiswa FoMO tersebut terpapar melalui gaya hidup, dan ruang sosialnya.	Gaya hidup mahasiswa FoMO dapat digambarkan melalui karakteristik, citra diri, dan ruang sosial yang identik pada mahasiswa FoMO. Juga pada pola bermedia sosial yang parah dapat mengakibatkan seseorang tersebut mengalami FoMO.
3	Astari Clara Sari, Rini Hartina, Reski Awalia, Hana Irianti, Nurul Ainun (2018) Komunikasi dan Media Sosial	internet sebagai media komunikasi modern telah membuat dunia menjadi semakin mudah didapat.	Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah menciptakan sebuah teknologi yang luar biasa dan dapat menjadi layanan komunikasi sosial. Hadirnya media sosial telah merubah komunikasi menjadi mudah dan transparan dalam menerima informasi.
4	Erisri Melia Limbongan, (2021) Hubungan Antara <i>Self-Esteem</i> dengan <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO) pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga	Membahas uji spearman yang bertujuan untuk mengetahui arah hubungan antara variabel <i>self-esteem</i> dan FoMO	Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara <i>self-esteem</i> dan FoMO pada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
5	Mayank Gupta, Aditya Sharma	Membahas mengenai dampak serta pengaruh fenomena	FoMO dianggap sebagai jenis keterikatan yang problematik pada

**Prosiding Seminar Kesehatan Nasional Sexophone
(Sex Education, Health Policy, and Nutrition)**

	(2021) <i>Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health</i>	FoMO terhadap <i>overall health including mental health and physical health</i>	media sosial, dan dikaitkan dengan berbagai pengalaman dan perasaan negatif.
6	Anna J. Swan and Philip C. Kendall (2016) <i>Fear and Missing Out: Youth Anxiety and Functional Outcomes</i>	Membahas mengenai dampak kecemasan pada remaja terhadap <i>academic performance, occupational, family, social, and legal functioning</i> yang diakibatkan oleh FoMO	Gangguan kecemasan semata in youth tidak berhubungan dengan peningkatan gangguan fungsional, kecemasan dan psikopatologi komorbiditas lah yang berhubungan dengan peningkatan risiko pengangguran dan pendapatan rumah tangga yang lebih rendah pada masa dewasa, prestasi akademis yang kurang, dan peningkatan perilaku kriminal (ketika dikombinasikan dengan penggunaan narkoba).
7	Anna Citko, Irena Owsieniuk (2020) <i>Epidemiology and the consequences of fear of missing out (FOMO). The role of general practitioners in early diagnosis, treatment and prevention of FOMO in teenagers and young adults</i>	Membahas mengenai evaluasi tentang <i>health consequences</i> akibat fenomena FoMO	Hasil studi ini menunjukkan bahwa 1 dari 5 remaja pengguna internet memiliki indeks FoMO yang tinggi,
8	Dr Samir Parikh (2022) <i>Is FOMO the reason pushing our teens to take risks, become aggressive?</i>	Membahas mengenai mengapa para remaja seringkali melakukan <i>risk-taking behaviours</i> yang didorong FoMO	Ada berbagai faktor pribadi dan sosial yang berperan yakni sebagai sarana eksplorasi, untuk memuaskan rasa ingin tahu mereka atau mencari sensasi. Pada usia remaja keinginan untuk memberontak juga meningkat terhadap norma masyarakat. Kegiatan semacam itu sering kali digunakan sebagai cara maladaptif untuk mengatasi tekanan, kesepian, atau stres.
9	Noviyanti Kartika Dewi, Imam Hambali, Fitri Wahyuni (2022) Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial dan <i>Social Environment</i> terhadap Perilaku <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	Membahas mengenai bagaimana pengaruh intensitas penggunaan sosial media dan social environment terhadap perilaku FoMO.	Dari hasil penelitian maka menunjukkan bahwa ada pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku FoMO (<i>Fear of Missing Out</i>) pada remaja di Kota Madiun.
10	Mei Sandrin Hura, Novendawati Wahyu Sitasari, Yuli Asmi Rozali (2021)	Membahas mengenai pengaruh antara <i>fear of missing out</i> terhadap perilaku phubbing pada remaja	Tindakan phubbing yang dilakukan oleh remaja tersebut didasarkan pada adanya FoMO terhadap rekan sebangunanya. <i>Fear of missing out</i>

**Prosiding Seminar Kesehatan Nasional Sexophone
(Sex Education, Health Policy, and Nutrition)**

	Pengaruh <i>Fear of Missing Out</i> terhadap Perilaku Phubbing pada Remaja		memiliki pengaruh sebesar 5,6% terhadap perilaku phubbing. Sisanya sebesar 94,4% dipengaruhi oleh variabel lain.
11	Kintan Komala, Imas Rafiyah, Witdiawati (2022) Gambaran <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan	Membahas mengenai bagaimana gambaran dari level <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran.	Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami FoMO level sedang, sehingga diperlukan adanya edukasi dan konseling bagi mahasiswa terkait FoMO.
12	Felix Setiadi, Dharmady Agus (2020) Hubungan Antara Durasi Penggunaan Jejaring Sosial dan Tingkat <i>Fear of Missing Out</i> di Kalangan Mahasiswa Kedokteran di Jakarta	Membahas mengenai hubungan antara tingkat FoMO durasi penggunaan jejaring sosial pada usia remaja dan dewasa muda khususnya pada mahasiswa kedokteran di Universitas Katolik Atma Jaya.	Dari hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan jejaring sosial dan tingkat <i>Fear of Missing Out</i> di kalangan mahasiswa. Yaitu yang pertama memberikan.
13	Zachary G. Baker, Heather Krieger, and Angie S. LeRoy <i>Fear of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms</i>	Membahas mengenai dampak dari FOMO terhadap <i>depressive symptoms, mindful attention, and physical symptoms</i> .	Penelitian ini menunjukkan hubungan antara waktu yang dihabiskan di media sosial dan FoMO serta menetapkan hubungan antara FoMO dan depresi, perhatian penuh, dan gejala fisik yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial.
14	İrem Metin-Orta <i>Fear of Missing Out, Internet Addiction and Their Relationship to Psychological Symptoms</i>	Menginvestigasi mengenai korelasi antara FOMO, ketergantungan internet, dan sejumlah gejala psikologis.	FoMO akan memiliki hubungan dengan kecanduan internet, yang pada akhirnya akan terkait dengan kesejahteraan psikologis yang buruk. Dari 322 mahasiswa sarjana yang mengisi formulir yang mengukur FoMO, kecanduan internet, dan gejala psikologis. Analisis regresi mengungkapkan bahwa kecanduan internet bertindak sebagai mediator dalam hubungan antara FoMO dan gejala psikologis. Artinya, FoMO yang lebih besar dari para peserta terkait dengan tingkat gejala psikologis yang lebih tinggi baik secara langsung maupun secara langsung dan tidak langsung melalui tingkat kecanduan internet yang lebih tinggi.

FoMO telah dikaitkan dengan tidak hanya dengan *distractibility*, tetapi juga penurunan produktivitas secara keseluruhan dan outcome kesehatan mental yang buruk. Studi terbaru telah membuktikan hubungan dengan gangguan tidur, kecemasan sosial, depresi klinis, dan penurunan kinerja akademik. Tidak jelas siapa saja yang rentan terhadap FoMO, tetapi diamati

bahwa ciri-ciri kepribadian dan orang yang memiliki masalah kesehatan mental yang mendasarinya dapat lebih terpengaruh. Dapat disimpulkan berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa orang dengan FOMO menunjukkan gejala gangguan kecemasan, depresi, dan perilaku kesehatan yang berisiko.

Tabel 2. Dampak Negatif dari FoMO

Fisik	Sosial	Mental
Pusing dan sakit kepala	Ketidakmampuan untuk menghabiskan waktu luang secara kreatif	Merasa tidak aman
Gangguan penglihatan	Performa akademik yang buruk	Gangguan kecemasan
Sindrom mata kering	Masalah dengan hubungan interpersonal	Disregulasi emosi
Peningkatan sekresi meningkat	kesepian	Gangguan identitas
muak	Minat yang terbatas	Control diri yang kurang baik
Nyeri perut	Keterampilan komunikasi yang buruk	Perilaku cenderung agresif
Gangguan makan		Gangguan pikiran
Epilepsy fotosensitif		Gangguan perhatian
Gangguan pada organ reproduksi		Kecanduan obat-obatan
kanker		insomnia

3.2 Hasil Uji Koefisien Kontingensi

3.2.1 Pengaruh Tingkat Khawatir Individu terhadap Pengalaman Individu dengan Keluhan Fisik

Contingency Coefficient	Value	Approximate significance
	.428	.211

Hasil uji koefisien kontingensi menunjukkan nilai signifikansi yaitu 0.211. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tingkat khawatir individu terhadap keluhan fisik.

3.2.2 Pengaruh Tingkah Khawatir Individu terhadap Pengalaman Individu dengan Keluhan Psikis

Contingency Coefficient	Value	Approximate significance
	.467	.123

Hasil uji koefisien kontingensi menunjukkan nilai signifikansi yaitu 0.123. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tingkat khawatir individu terhadap keluhan psikis.

3.3 Pengaruh Tingkah Khawatir Individu terhadap Pengalaman Individu dengan Keluhan sosial

Contingency Coefficient	Value	Approximate significance
	.455	.147

Hasil uji koefisien kontingensi menunjukkan nilai signifikansi yaitu 0.147. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tingkat khawatir individu terhadap keluhan sosial.

4. Simpulan

Mahasiswa ilmu kesehatan masyarakat fakultas ilmu keolahragaan terkena dampak sindrom *Fear of Missing Out* (FoMO). Responden penelitian berada pada kategori sedang. Responden mengalami kekhawatiran pada individu lain yang mempunyai pengalaman yang lebih. Yang berdampak bagi mahasiswa yaitu mengakibatkan dampak sosial pada mereka seperti mengalami keluhan sosial seperti permasalahan, hubungan, interpersonal, merasa sendirian, menurunnya performa akademik, dan skill komunikasi saat melihat dan memikirkan aktivitas sosial media teman. Dan tidak berdampak pada kesehatan mahasiswa baik fisik, psikis, maupun sosial

Daftar Rujukan

- Angesti, R., & Oriza, I. D. I. (2018). Peran Fear of Missing Out (Fomo) Sebagai Mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 790–800.
- Anjeli Ratih Syamlingga Putri, Izzawati Arlis, Y. S. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Seksual Pranikah. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 608–615. https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v11i1.132
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Citko, A., & Owsieniuk, I. (2020). Epidemiology and the consequences of fear of missing out (FOMO). The role of general practitioners in early diagnosis, treatment and prevention of FOMO in teenagers and young adults. *Pediatrics i Medycyna Rodzinna*, 16(1), 70–76. <https://doi.org/10.15557/PiMR.2020.0012>
- Daravit, K. S. (2021). *Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang Pengguna Media Sosial Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi*. 104–105. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/27776>
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Social Environment terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11–20.
- 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>
- Hikmah, N., & Kunci, K. (2021). Hubungan Antara Fear Of Missing Out dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10414–10422.

- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 34–45.
- Komala, K., & Rafiyah, I. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa fakultas keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 5(1), 1–11.
- Kurniawati, E. D., Novembriani, R. P., Suprobo, N. R., & Hasanah, W. K. (2022). Edukasi Perubahan Masa Pubertas dan Upaya Perlindungan Diri untuk Pencegahan Kekerasan Seksual pada Anak. *Genitri Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 1(2), 171–175. <https://doi.org/10.36049/genitri.v1i2.86>
- Maysitoh, Ildil, & Ardi, Z. (2020). Tingkat Kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) Maysitoh. *Journal of Counseling Education and Society*, 1(1), 1–4.
- Metin Orta, I. (2020). Fear of missing out, internet addiction and their relationship to psychological symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 67-73. *Addicta The Turkish Journal on Addictions*, 7, 67–73. <https://doi.org/10.15805/addicta.2020.7.1.0070>
- MIFTAHUL RESKI PUTRA NASJUM. (2020). PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798> <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049> <http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391> <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205> <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa. *Prosiding Psikologi*, 5(1967), 303–309.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Sari, A. C., Hartina, R., Awalia, R., Irianti, H., & Ainun, N. (2018). Komunikasi dan Media Sosial. *Jurnal The Messenger*, 3(2), 69.
- Setiadi, F., & Agus, D. (2020). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Jejaring Sosial Dan Tingkat Fear of Missing Out Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran Di Jakarta. *Damianus: Journal of Medicine*, 19(1), 62–69. <https://doi.org/10.25170/djm.v19i1.1199>
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media*. 478(Ticash), 463–468. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.071>
- Swan, A. J., & Kendall, P. C. (2016). Fear and Missing Out: Youth Anxiety and Functional Outcomes. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23(4), 417–435. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12169>

Syakinah, M., & Daulay, N. (2022). The Effect of Smartphone Addiction on Learning Motivation and Well-Being. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5735–5743. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3095>

Zendrato, N. J., Lestari, M. R., & Nurdiantami, Y. (2022). Hubungan Media Sosial dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja : Literature Review. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 108–115.