

## PENGARUH FENOMENA FOMO (FEAR OF MISSING OUT) TERHADAP GAYA HIDUP PADA REMAJA

Putri Salda Annefa<sup>1</sup>, Sartono<sup>2</sup>  
[putrisaldaannefa12@gmail.com](mailto:putrisaldaannefa12@gmail.com)<sup>1</sup>  
Universitas Negeri Padang

### ABSTRAK

Pesatnya perkembangan teknologi komunikasi pada kalangan remaja akan sangat berpengaruh terhadap gaya hidup remaja. Hidup pada era yang serba digital ini, FOMO (Fear of Missing Out) berubah jadi situasi fenomena nan sulit untuk dipisahkan dari kehidupan remaja. Fenomena FOMO ini adalah sebuah rasa takut kehilangan momen penting/seru yang terjadi di sekitarnya, terutama yang mereka lihat melalui sosial media. Dorongan remaja dalam mengikuti tren yang ada pada media sosial untuk menghindari perasaan cemas dan tertinggal menimbulkan dampak negatif pada gaya hidup mereka. Maksud dari penelitian ini yaitu memahami imbas FOMO terhadap kebiasaan hidup remaja. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengambilan data adalah menyebarkan kuesioner terhadap 50 orang responden berumur 16-21 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO berdampak signifikan terhadap gaya hidup remaja saat ini. Dari temuan ini memberikan implikasi yang esensial bagi pengembangan edukasi digital yang sehat bagi remaja serta diharapkan kepada orang tua dan pendidik untuk selalu mengawasi tindakan dikalangan remaja.

**Kata Kunci:** FOMO (Fear of Missing Out), Gaya Hidup, Remaja, Internet, Sosial Media.

### ABSTRACT

*The rapid development of communication technology among teenagers will greatly affect their lifestyle. Living in an era full of digital like today, FOMO (Fear of Missing Out) is a phenomenon that is difficult to separate from the lives of teenagers. This FOMO phenomenon is a fear of missing important/fun moments that occur around them, especially those they see through social media. The urge of teenagers to follow trends on social media to avoid feelings of anxiety and being left behind has a negative impact on their lifestyle. This study aims to determine the effect of FOMO on the lifestyle of teenagers. Using a quantitative approach with a data collection method is to distribute questionnaires to 50 respondents aged 16-21 years. The results of the study show that FOMO has a significant impact on the lifestyle of today's teenagers. From these findings, it provides important implications for the development of healthy digital education for teenagers and it is hoped that parents and educators will always supervise the actions taken by teenagers.*

**Keywords:** FOMO (Fear of Missing Out), Lifestyle, Teenagers, Internet, Social Media.

### PENDAHULUAN

Majunya ilmu pengetahuan dan teknologi informasi belakangan ini meningkat lebih pesat sehingga membawa dampak besar bagi kehidupan manusia khususnya remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang sedang menjalani tahap mencari jati diri, oleh karena itu, mereka sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, baik itu pertemanan di dunia nyata maupun melalui sosial media. WHO menguraikan kategori usia anak remaja mencakup rentang usia 10-24 tahun, adapun menurut Santrock (2003), mengatakan remaja didefinisikan sebagai individu dengan usia 12-23 tahun (Augusta & Putri, 2023). Masa remaja adalah masa dimana seseorang memerlukan perhatian lebih untuk membantu ia berkembang dan membentuk pribadinya.

Namun, dengan perkembangan teknologi, remaja saat ini cenderung bergantung ke platform sosial. Dalam zaman serba digital sekarang, situs sosial sudah jadi bagian dari keseharian yang susah sekali untuk ditinggalkan, apalagi bagi remaja, layaknya sebuah kebutuhan untuk terus mengikuti perkembangan terbaru. Menurut Young (2010) mengatakan kecanduan internet merupakan salah satu sindrom yang dapat ditinjau pada seseorang yang rela menghabiskan waktunya dalam menggunakan internet serta tidak bisa mengendalikan penggunaannya (Ayuningtyas & Wiyono, 2020). Adapun banyak sekali jenis-jenis aplikasi sosial media yang ikut berkembang dengan kemajuan teknologi seperti

WhatsApp, Instagram, Tiktok, dan Twitter.

Memang tidak bisa dipungkiri bahwa internet sudah menjadi standar lifestyle untuk penggunanya, terutama kalangan remaja. Keberadaan internet dan sosial media memanglah memudahkan kehidupan manusia pada masa sekarang ini. Namun, tidak hanya memiliki dampak positif, sebaliknya juga terdapat dampak buruk internet dalam kehidupan jika tidak berhati-hati, seperti cyberbullying, cybersex, cyberporn, dan internet gambling (Soetjipto, 2015) (Ayuningtyas & Wiyono, 2020). Luasnya perkembangan internet menimbulkan rasa keingintahuan akan hal baru yang intens dan menyebabkan rasa cemas jika terlambat mengetahui berita terbaru. Hal ini menciptakan fenomena psikologis yang populer dengan sebutan FOMO (Fear of Missing Out).

Menurut Przybylski, A. K. dalam buku *Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out* (2013), FOMO merupakan perasaan cemas ketika kehilangan suatu momen berharga dimana ia tidak kuasa untuk tergabung dan ditunjukkan hasrat agar selalu terhubung dengan kehidupan orang lain di dunia maya (Augusta & Putri, 2023). Pendapat oleh Alwisol (2014) FOMO adalah timbulnya kekhawatiran ketika yang dibutuhkan psikologis seseorang dalam terkoneksi dengan orang lain tidak terpenuhi, dengan dicirikan adanya rasa cemas terkait dengan yang terlewatkan di sosial media saat ia tidak punya masa maupun rupiah yang cukup ataupun disebabkan ia mempunyai batasan lain demi bisa terjalin dengan jaringan internet sepanjang saat (Pratiwi & Fazriani, 2020). Seseorang yang mengalami fenomena FOMO akan merasakan sebuah kebahagiaan, kepuasan, dan kecanduan saat mengakses media sosial, apabila tidak dapat mengakses media sosial ia akan merasakan cemas dan gelisah karena menganggap ia telah tidak nyambung dengan topik yang lagi ramai.

Tidak hanya takut ketinggalan momen dan informasi, seseorang yang FOMO juga merasa cemas jika melihat dirinya tidak mengikuti tren, seperti gaya berpakaian maupun barang lainnya. Hal ini menyebabkan terjadinya perilaku konsumtif untuk memenuhi gaya hidupnya atau lifestyle. Sembiring (2019) menjelaskan bahwa seseorang dengan sifat konsumtif bisa dikatakan tidak mempertimbangkan lagi fungsi atau kegunaan barang yang ia beli, melainkan hanya mementingkan prestise pada barang tersebut. Pada era sekarang ini banyak yang berpura-pura demi diterima, seperti kebanyakan remaja yang ingin mengikuti gaya hidup aktor atau aktis yang digemarinya dengan membeli apa saja yang mereka pakai (Amos et al., 2016). Perilaku seperti ini lebih mementingkan keinginan daripada kebutuhan skala prioritas yang dapat dikatakan dengan hedonisme yang sangat berpengaruh pada gaya hidup remaja (Safitri et al., n.d.).

Ketergantungan seorang individu dalam penggunaan teknologi khususnya dalam penggunaan media sosial turut mengubah manfaat media sosial tersebut (Lira Aisafitri dan Kiayati Yusriyah (2021)) (Safitri et al., n.d.). Masyarakat khususnya mereka yang sedang remaja akan ringan terkena hal-hal tersebut yang dikenal dengan FOMO. Mereka akan melakukan apapun demi tidak tertinggal akan informasi-informasi terbaru maupun barang-barang yang mereka lihat di internet khususnya dalam Twitter/X, Tiktok, WhatsApp, Facebook, dan Instagram yang terlebih populer di berbagai kalangan. Aktivitas ini akan memunculkan dampak yang negatif jika tidak dapat dikendalikan dan dikelola dengan baik. Mereka akan merasa cemas dan tertinggal serta berpengaruh pada psikisnya.

Berdasarkan fenomena tersebut, permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian yang dilakukan yaitu: Bagaimana implikasi FOMO (Fear of Missing Out) terhadap gaya hidup remaja dalam penggunaan media sosial dan perilaku konsumtif? Riset ini akan menjabarkan hubungan antara tingkat FOMO pada remaja terhadap gaya hidupnya. Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif yang pengumpulan datanya melalui cara

menyebarkan kuesioner untuk 50 responden pada remaja berumur 16-21 tahun. Penelitian ini menggunakan landasan teori yaitu teori kebutuhan sosial dari Abraham Maslow yang mengusulkan bahwa kebutuhan untuk diakui dan menjadi bagian dari kelompok bisa mendorong melakukan perilaku tertentu untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan, serta teori perbandingan sosial dari Festinger yang menyebutkan bahwa kecenderungan seseorang dalam membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai bentuk penilaian diri. Dengan teori tersebut diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran terkait pengaruh FOMO terhadap perubahan gaya hidup remaja.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang dimana akan melakukan analisis statistik dengan menyebarkan kuesioner. Jenis penelitian yang diterapkan adalah bersifat eksplanatori karena dengan tujuan menguraikan pengaruh antara variable independen (FOMO/Fear of Missing Out) terhadap variable dependen (gaya hidup) pada remaja. Alasan peneliti memilih metode ini dikarenakan sesuai dalam menguji hubungan kausal antar variable secara statistik. Dalam sebuah penelitian, data statistik merupakan alat yang penting sebagai alat uji penghitungan angka-angka itu berkaitan pada masalah yang akan diteliti. Dengan memanfaatkan statistik, data-data tersebut kemudian ditelaah lalu dikembangkan kemudian bisa diambil sebuah simpulan hasil akhir yang relevan (Sugiyono, 2018) (Augusta & Putri, 2023).

Instrumen yang dipakai untuk mengambil data yang diteliti yaitu membagikan kuesioner untuk 50 remaja sebagai responden dengan rentang usia 16-21 tahun serta memenuhi kriteria yaitu: memiliki jejaring sosial (Instagram, Tiktok, Twitter/X, dan WhatsApp) serta aktif menggunakan salah satu atau semuanya. Kuesioner dibuat dalam bentuk Google Form, sehingga responden mudah dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti melalui Smartphone. Data yang dihimpun melalui kuesioner dengan skala Likert (1-5) dan ada dua bagian, yaitu:

- 1) Skala FOMO mempunyai 5 pertanyaan (mengukur tingkat kecenderungan remaja dalam ketakutan atau kecemasan ketika ketinggalan suatu informasi, momen atau suatu tren).
- 2) Skala gaya hidup pada remaja yang terdiri atas 5 pertanyaan (menukur bagaimana kebiasaan remaja dalam menghadapi sebuah tren di media sosial, kebiasaan membeli barang yang sedang tren dan seberapa penting untuk terlihat update)

Untuk data sumber data sekunder diperoleh dengan e-book, jurnal, artikel data dari internet, dan penelitian terdahulu yang berhubungan dengan FOMO dan gaya hidup remaja.

Sebelum disebarkan dalam pengumpulan data utama, instrument penelitian diuji terlebih dahulu kepada 10 orang yang berusia 16-21 tahun di luar sampel penelitian. Uji validitas diuji melalui analisis korelasi Pearson Product Moment dan dinyatakan valid karena nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  table berdasarkan uji signifikan (0,05). Reabilitas instrument juga diuji menggunakan Cronbach's Alpha, dan hasilnya reliabel karena mendapatkan nilai 0,842. Setelah menyebarkan kuesioner dalam pengumpulan data utama, data yang sudah terkumpul dianalisis menggunakan program SPSS yang meliputi statistik deskriptif, uji regresi linear sederhana, uji signifikan dan koefisien determinasi untuk mengetahui seberapa besar pengaruh FOMO terhadap gaya hidup remaja.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Sumber data penelitian ini merupakan 50 orang dengan rentang usia 16-21 tahun. Data diperoleh lewat menyebarkan kuesioner dengan skala Likert (1-5). Data kemudian diolah menggunakan regresi linear sederhana menggunakan program SPSS. Berikut adalah tahap yang peneliti lakukan dalam mengolah data penelitian ini, yaitu:

1. Mengumpulkan data kuesioner dalam Excel
2. Membuka program aplikasi SPSS dan mengimput data dari Excel ke SPSS
3. Menentukan statistik deskriptif skala FOMO dan skala gaya hidup dengan SPSS dan diperoleh hasilnya sebagai berikut:

Table 1. Deskriptif Statistik Skala FOMO

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X.1	50	1	4	2.28	.882
X.2	50	1	5	3.18	1.173
X.3	50	1	5	2.76	1.117
X.4	50	1	5	2.52	.974
X.5	50	1	5	2.28	.809
Valid N (listwise)	50				

Dari table di atas dapat diinterpretasikan bahwa ada lima item (X.1-X.5) pertanyaan yang berkaitan dengan FOMO di dalam kuesioner yang telah disebarkan. Dapat dikatakan bahwa rata-rata jawaban responden adalah netral. Pertanyaan dengan rata-rata paling tinggi adalah pertanyaan nomor 2 (X.2) yang menunjukkan kecenderungan paling besar antara kelima pertanyaan.

Table 2. Deskriptif Statistik Skala Gaya Hidup

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y.1	50	1	5	2.36	1.005
Y.2	50	1	4	2.14	.990
Y.3	50	1	5	3.00	.926
Y.4	50	1	5	2.50	1.129
Y.5	50	1	5	2.72	1.126
Valid N (listwise)	50				

Dari tabel di atas didapatkan bahwa responden cenderung netral dalam menjawab pertanyaan di skala gaya hidup remaja. Rata-rata tertinggi adalah soal nomor 3 (Y.3) dengan Sts. Deviation rendah yang menyatakan bahwa pertanyaan ini konsisten dijawab secara netral. Variasi jawaban terbesar berada pada pertanyaan 4 dan 5 yang menandakan persepsi responden ini sangat berbeda dan beragam.

4. Melakukan uji validitas dan reabilitas terhadap item kuesioner

Table 3. Uji Validitas Instrumen

<b>Correlations</b>							
		X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	Total_X
X.1	Pearson	1	.385**	.235	.326*	.317*	.700**
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)		.006	.100	.021	.025	.000
	N	50	50	50	50	50	50
X.2	Pearson	.385**	1	.221	.238	.139	.678**
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)	.006		.124	.096	.334	.000
	N	50	50	50	50	50	50

X.3	Pearson	.235	.221	1	.098	.144	.579**
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)	.100	.124		.497	.320	.000
	N	50	50	50	50	50	50
X.4	Pearson	.326*	.238	.098	1	.304*	.612**
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)	.021	.096	.497		.032	.000
	N	50	50	50	50	50	50
X.5	Pearson	.317*	.139	.144	.304*	1	.551**
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)	.025	.334	.320	.032		.000
	N	50	50	50	50	50	50
Total_X	Pearson	.700**	.678**	.579**	.612**	.551**	1
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations							
		Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Total_Y
Y.1	Pearson	1	.482**	.110	.449**	.271	.518**
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)		.000	.448	.001	.057	.000
	N	50	50	50	50	50	50
Y.2	Pearson	.482**	1	.045	.228	.164	.493**
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)	.000		.759	.111	.255	.000
	N	50	50	50	50	50	50
Y.3	Pearson	.110	.045	1	.449**	.392**	.596**
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)	.448	.759		.001	.005	.000
	N	50	50	50	50	50	50
Y.4	Pearson	.449**	.228	.449**	1	.594**	.843**
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)	.001	.111	.001		.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50
Y.5	Pearson	.271	.164	.392**	.594**	1	.684**
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)	.057	.255	.005	.000		.000
	N	50	50	50	50	50	50
Total_Y	Pearson	.518**	.493**	.596**	.843**	.684**	1
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50

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

Semua item pertanyaan menunjukkan korelasi yang positif signifikan ( $p < 0,001$ ) dengan skor total skala FOMO. Nilai korelasi berada antara 0,551-0,700 yang menandakan seluruh item mempunyai validitas yang baik hingga sangat baik, oleh karena itu, tidak ada item yang perlu dibuang.

Table 4. Uji Reabilitas Instrumen

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.797	10

Dari hasil di atas reabilitas tampak pada Cronbach's Alpha, apabila nilainya  $> 0,6$ , maka instrumen di atas dikatakan reliable. Nilai Cronbach's Alpha yang di dapatkan adalah 0,797, maka instrument penelitian adalah reliable.

5. Melakukan uji korelasi pengaruh FOMO terhadap gaya hidup pada remaja

Table 5. Uji Korelasi Pengaruh FOMO terhadap Gaya Hidup Remaja

Correlations			
		Total_X	Total_Y
Total_X	Pearson Correlation	1	.620**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	50	50
Total_Y	Pearson Correlation	.620**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	50	50

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

Dari table di atas memiliki keterkaitan positif yang besar dan signifikan antara X (FOMO) dan Y (gaya hidup) pada remaja. Dengan demikian, dapat diindikasikan bahwa kedua variable tersebut memiliki kaitan dan bersifat searah.

6. Melakukan regresi sederhana untuk melihat pengaruh signifikan FOMO terhadap gaya hidup remaja

Table 6. Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.620 <sup>a</sup>	.384	.372	2.845

a. Predictors: (Constant), Total\_X

Dari table di atas diketahui nilai R Square sebesar 0,384, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh variable dependen terhadap variable independen adalah 38,4%.

Table 7. Uji T

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.677	1.753		1.527	.133
	Total_X	.718	.131	.620	5.475	.000

a. Dependent Variable: Total\_Y

Dari table di atas dapat dilihat bahwa nilai Sig. Variable X atas Y adalah 0,000 ( $< 0,05$ ), maka dapat dikatakan bahwa variable independen berpengaruh signifikan terhadap variable dependen. Dengan demikian dapat ditentukan persamaan regresi yang diperoleh yaitu:  $Y = 2.677 + 0,718X$

Nilai konstan yang diperoleh sebesar 2.677 maka bisa diartikan bahwa jika variable independen bernilai 0 (konstan), maka variable dependen bernilai 2.677. Nilai koefisien regresi variable bernilai 0,718, maka dapat dikatakan bahwa jika variable independen meningkat maka variable dependen juga meningkat, dimana ini menunjukkan kekuatan berpengaruh satu sama lain.

## **Pembahasan**

Dari hasil penelitian ini memperlihatkan kalau fenomena FOMO memiliki keterkaitan dan pengaruh signifikan terhadap gaya hidup pada remaja. Berdasarkan tabel deskriptif menunjukkan kecenderungan responden menjawab netral hingga cukup setuju. Begitupun pada uji korelasi dan regresi sederhana, menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 satuan pada Y akan meningkatkan X sebesar 0,718. Maka setiap remaja yang ingin mengikuti dan meningkatkan gaya hidup sesuai dengan semua tren yang ada tanpa memikirkan skala kebutuhan, maka fenomena FOMO ini juga meningkat.

Salah satu dari naluri yang ada dalam tubuh individu merupakan gengsi, mempunyai dorongan agar bisa terlihat berbeda dan mencolok di tengah-tengah individu lainnya, hal ini sesekali membuat individu mengekspos semua hal yang dimiliki maupun momen atau kegiatan yang dilakukannya di sosial media (Bakti et al., 2020) (Sari et al., 2023). Dari pendapat di atas, maka kita bisa berpendapat bahwa salah satu naluri seseorang adalah gengsi, apabila kita terlalu mengikuti dan menuruti nafsu tanpa bisa mengendalikan pikiran. Maka dari itu timbullah sebuah rasa takut dan cemas akan ketinggalan dan populer dengan sebutan FOMO (Fear of Missing Out). FOMO akan memiliki dampak negatif kepada diri sendiri. Sebagai contoh sikap FOMO yang terjadi dikalangan remaja seperti, minder melihat orang lain memposting kegiatan produktif, terlalu memaksa untuk selalu update hal-hal tidak penting yang sedang viral, konsumtif dalam mencoba berbagai hal yang sedang tren (pakaian, gadget), dsb.

Menurut Abraham Maslow, manusia memiliki lima jenjang hal yang dibutuhkan (fisiologis, rasa aman, sosial, harga diri dan aktualisasi diri) (Sari et al., 2023). Fenomena FOMO ini berkaitan erat dengan teori Abraham Maslow tersebut. Dari hasil penelitian bahwa variabel Y berdampak signifikan kepada X, dapat dikaitkan hubungannya dengan tuntutan sosial dan gengsi dalam teori Maslow. Kebutuhan untuk merasa diterima dan terhubung dalam sosial mendorong individu untuk mengikuti semua yang ada di media sosial. Hal ini sering terjadi pada manusia yang sedang berada pada tahap remaja, karena pada tahap ini, remaja masih dalam tahap mencari jati diri sehingga mudah terpengaruh dan ingin diakui.

Menurut teori William Glasser, mengatakan bahwa kebutuhan bertahan hidup, kekuasaan, kebebasan, hiburan, dan cinta. Terkait dengan fenomena yang dibahas pada penelitian ini yaitu FOMO, maka teori Glasser ini dapat dikaitkan dengan kebutuhan akan kekuasaan, dimana individu butuh akan pengakuan dan pencapaian. Ketika individu melihat orang lain lebih diakui, maka muncullah rasa kehilangan yang mengacu pada FOMO. Tidak hanya kebutuhan kekuasaan, FOMO juga bisa dikaitkan dengan kebutuhan cinta atau kesenangan. Media sosial yang memberikan kesenangan instan, ketika individu tidak dapat ikut serta dalam momen menyenangkan tersebut, maka ia akan merasa kehilangan.

Penelitian ini memperkuat teori Maslow dan Glasser, bahwa FOMO bukan hanya fenomena perilaku saja, tetapi juga merupakan respons psikologis terhadap kebutuhan hidup. Dapat dikaitkan juga dengan data yang telah diuji pada penelitian ini, bahwa semakin besar dorongan dalam memenuhi kebutuhan tersebut (Y), maka semakin besar pula kecenderungan seseorang mengalami FOMO (X).

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menghasilkan bahwa ditemukan kaitan yang signifikan dalam hubungan variabel X (gaya hidup) pada remaja terhadap variabel Y (Fear of Missing Out). Dari pembahasan sebelumnya juga berpeluang untuk dibuktikan jikalau perasaan takut

tertinggal dalam sebuah momen itu tidak muncul begitu saja, tetapi dipengaruhi juga oleh kebutuhan psikologis manusia sesuai pandangan Maslow dan Glasser. Fenomena FOMO ini lebih dominan terjadi dan ditemui pada kalangan remaja, dikarenakan pada fase remaja ini manusia sedang mencari jati diri sehingga lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan. Dengan demikian, semakin tinggi nilai pada variabel Y, maka semakin besar juga taraf FOMO (Fear of Missing Out) yang akan timbul serta dialami seorang individu.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Augusta, A. D., & Putri, F. A. N. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (FoMO). *Applied Business and Administration Journal*, 2(2), 30–39. <https://doi.org/10.62201/abaj.v2i2.51>
- Ayuningtyas, R. F., & Wiyono, B. D. (2020). Studi mengenai kecanduan internet dan fear of missing out (FoMO) pada siswa di smk negeri 1 driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 413–419. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33592>
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara fear of missing out (Fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- Safitri, D., Roosyidah, A., & Wijaya, S. (n.d.). Perilaku Fear of Missing Out ( FoMO ) Pada Gaya Hidup Generasi Z di Media Sosial. 1051–1061.
- Sari, P., Pautina, M. R., Lakadjo, M. A., & Luthfi, N. (2023). Pandangan Teori Kebutuhan Dasar Abraham Maslow dan Willian Glasser tentang Fenomena Flexing. *Jambura Guidance and Counseling Journal*, 4(2), 89–94.