

Instrumen *Fear of Missing Out* untuk Peserta Didik SMP Berbasis Teori Przybylski

Alicia Ariani

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
alicia.22079@mhs.unesa.ac.id

Bakhrudin All Habsy

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
bakhrudinhabsy@unesa.ac.id

Abstrak

Fear of missing out (FoMO) adalah kondisi dimana seseorang mengalami kecemasan dan rasa takut tertinggal informasi dan aktivitas yang sedang ramai terutama pada media sosial. Penelitian ini difokuskan pada pengembangan serta pengujian validitas instrumen skala FoMO untuk siswa SMP berdasarkan teori Przybylski et al. yang dimodifikasi menjadi dua dimensi, yaitu *fear of missing information* dan *attachment to social media*. Dimensi *fear of missing information* terdiri dari empat indikator, yaitu kecemasan saat tidak mengetahui informasi terbaru, dorongan untuk terus memantau media sosial atau grup komunikasi, takut ketinggalan kesempatan bersama teman dan perbandingan diri dengan orang lain yang lebih cepat mendapatkan informasi. Sementara itu, dimensi *attachment to social media* terdiri dari empat indikator, yaitu ketergantungan emosional dan perasaan kehilangan, mengikuti tren dan gaya hidup di media sosial, kesulitan mengurangi penggunaan media sosial, dan memprioritas media sosial dibanding aktivitas lain. Instrumen dikembangkan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis validitas untuk butir dan reliabilitas Cronbach's Alpha. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 48 butir pernyataan yang diuji, sebanyak 32 butir memenuhi kriteria valid dengan nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (0,297). Hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha memperoleh nilai 0,894, yang menunjukkan instrumen berada dalam kategori sangat reliabel. Dengan demikian, instrumen skala FoMO yang dikembangkan layak digunakan sebagai ukuran *Fear of missing out (FoMO)* pada siswa SMP.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, instrumen, validitas, reliabilitas, peserta didik SMP

Abstract

Fear of missing out (fomo) is a condition where people experience anxiety and fear of stranding information and high social media activity. The research focuses on the development and application of the fomo scale instruments for junior high school students based on the przybylski et al theory, which was modified into two dimensions, namely *fear of missing information* and *social attachment*. *Fear of missing information* is about four indicators: anxiety about not knowing the latest information, the urge to keep up with social media or communication groups, to be afraid of losing out on friends and getting compared with others faster. Meanwhile, the dimension of social media attachment consists of four indicators, of emotional dependency and loss, of social media trends and lifestyles, of reducing social media use, and of prioritizing social media over other activities. The instruments were developed using a quantitative approach with validity analysis techniques for the grains and the religious ability of cronbach's alpha. Validity tests indicate that of the 48 items of the tested statement, as many as 32 meet valid criteria with greater r count than r table (0.297). The results of a religious test using cronbach's alpha scored 0.894, indicating the instruments were in the highly religious category. Thus, the fomo scale instruments that were developed deserve to be used as a measure of fear of missing out on junior high school students.

Keywords: *Fear of Missing Out*, instrument, validity, reliability, junior high school students

PENDAHULUAN

Kelompok remaja awal merupakan individu yang berusia 12-15 tahun dan umumnya pada usia tersebut individu sedang menempuh pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Masa remaja adalah fase peralihan yang dicirikan oleh berbagai perubahan yang cukup signifikan dalam aspek fisik, emosional, dan perilaku (Isorani et al., 2023). Pada fase ini, kebutuhan untuk diterima dan diakui

dalam kelompok sosial mendorong remaja untuk aktif menggunakan media sosial sebagai sarana penemuan jati diri (Hurlock, 2009). Media sosial memberikan manfaat seperti memeprmudah akses ke sumber belajar dan memperluas hubungan sosial (Basuni & Ningsih, 2025). Akan tetapi, penggunaan yang tidak dibatasi dan tidak dikendalikan dengan bijak dapat memicu dampak psikologis negatif, salah satunya adalah *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Fear of Missing Out (FoMO) adalah kondisi di mana individu mengalami ketakutan akan tertinggal suatu informasi dan aktivitas yang sedang ramai dilakukan terutama di media sosial, ditambah dengan keinginan kuat untuk selalu terhubung dengan hal-hal yang diminati banyak orang (Przybylski et al., 2013). Selain itu, Widiyanti et al. (2024) menjelaskan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa cemas dan khawatir ketika individu merasa tertinggal atau tidak memperoleh informasi maupun pengalaman yang sedang menjadi perhatian banyak orang, sehingga muncul dorongan untuk mengikuti hal tersebut. Menurut Przybylski et al. (2013), FoMO berkaitan dengan kebutuhan psikologis akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial. Penelitian Permatasari et al. (2024) juga menunjukkan bahwa perbandingan sosial adalah faktor dominan dalam munculnya FoMO pada remaja. Individu dengan FoMO memiliki kecenderungan untuk memeriksa media sosial berulang kali, merasa cemas ketika mereka tidak memiliki informasi terbaru, dan memiliki keinginan kuat untuk tetap online (Przybylski et al., 2013). Pada siswa sekolah menengah, kondisi ini dapat memengaruhi konsentrasi belajar, kualitas tidur, dan interaksi sosial.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa FoMO merupakan hal yang relatif umum di kalangan remaja Indonesia. Pratiwi & Fazriani (2020) menemukan 78 siswa SMA berada dalam kategori FoMO sedang dan 20 siswa dalam kategori tinggi. Siregar (2020) menemukan bahwa 104 remaja di Makassar berada dalam kategori FoMO sedang, 62 dalam kategori FoMO tinggi, dan 29 dalam kategori FoMO sangat tinggi. Wahyuningtyas et al. (2025) menemukan 25 siswa SMA memiliki FoMO tinggi dan 128 pada tingkat sedang. Selain itu, temuan awal penelitian melalui pretest yang dilakukan pada peserta didik kelas VIII di salah satu SMP di Surabaya menunjukkan bahwa sekitar 70% peserta didik memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)* sedang dan 16,7% dalam kategori tinggi. Kondisi ini perlu segera ditangani karena peserta didik SMP merupakan masa yang rentan, ditandai dengan ketidakstabilan emosional dan pencarian jati diri.

Untuk mengatasi masalah FoMO secara tepat, instrumen pengukuran yang valid dan akurat diperlukan sebagai langkah pertama dalam mengidentifikasi tingkat FoMO pada peserta didik SMP. Tanpa instrumen yang tepat, intervensi tidak dapat disusun secara akurat dan terukur. Saat ini, instrumen FoMO yang tersedia umumnya dikembangkan dalam konteks budaya Barat dan untuk kelompok usia dewasa atau pelajar, sehingga belum tentu sesuai jika diterapkan langsung pada peserta didik SMP di Indonesia. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan pengembangan instrumen FoMO yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik SMP di Indonesia.

Instrumen yang paling banyak digunakan dalam penelitian FoMO adalah skala *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013). Skala ini tersusun atas 10 item yang mengukur FoMO sebagai satu-satunya konstruk. Meskipun skala ini telah banyak digunakan, beberapa peneliti menilai bahwa FoMO perlu dipahami secara multidimensi untuk menangkap kompleksitas pengalaman FoMO secara komprehensif. Alt (2015) mengidentifikasi tiga dimensi FoMO, yaitu ketakutan tertinggal aktivitas sosial, informasi terbaru, dan informasi promosi. Sementara itu, Kaloeti et al. (2021) mengembangkan skala FoMO-12 yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu *missed experience*, dorongan koneksi sosial, dan kebutuhan bersama teman. Berdasarkan penelitian-penelitian ini, FoMO dipahami sebagai konstruk yang mencakup aspek kognitif, emosional, sosial, dan perilaku yang terkait.

Berdasarkan penelitian tersebut, studi ini mengembangkan instrumen skala FoMO dengan memodifikasi skala Przybylski et al. (2013) untuk konteks siswa SMP yang terdiri dari dua dimensi yang lebih relevan, yaitu *fear of missing information* dan *attachment to social media*. Dimensi pertama mencakup kecemasan terhadap ketertinggalan informasi dan dorongan untuk terus memantau perkembangan yang sedang terjadi. Dimensi kedua mencakup ketergantungan emosional pada media sosial dan kesulitan mengurangi penggunaannya. Modifikasi ini diterapkan untuk menyesuaikan dengan karakteristik dan pengalaman peserta didik SMP yang lebih sering berinteraksi melalui platform media sosial.

Berdasarkan uraian masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan dan menguji validitas instrumen pengukuran *Fear of Missing Out (FoMO)* pada siswa SMP, berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Tujuannya adalah untuk menghasilkan skala *Fear of Missing Out (FoMO)* yang valid serta reliabel untuk mengukur tingkat FoMO dalam kelompok peserta didik SMP. Instrumen ini dikembangkan dengan memodifikasi skala yang diusulkan oleh Przybylski et al. (2013) dan mengadaptasinya ke latar budaya dan karakteristik perkembangan peserta didik SMP di Indonesia.

Pengembangan instrumen dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, peneliti melakukan tinjauan teoritis terhadap konstruk FoMO berdasarkan Przybylski et al. (2013) untuk mengidentifikasi dua dimensi yang relevan dengan siswa SMP yaitu *fear of missing information* dan *attachment to social media*. Berdasarkan dua dimensi ini, kerangka instrumen dikembangkan terdiri dari delapan

indikator dengan total 48 item. Skala ini menggunakan format Likert empat poin (Sangat Setuju–Sangat Tidak Setuju) dengan skor berkisar dari 1 hingga 4. Sebanyak 60 siswa kelas delapan dari dua kelas di sebuah SMP negeri di Surabaya berpartisipasi dalam penelitian ini. Semua peserta berperan sebagai populasi penelitian dan sebagai responden untuk menguji instrumen yang telah dikembangkan. Keenam puluh siswa tersebut dilibatkan dalam proses uji coba instrumen untuk dijadikan dasar analisis validitas dan reliabilitas.

Menurut Sugiyono (2017) untuk mengetahui tingkat keakuratan suatu instrumen dalam mengukur konstruk yang diteliti perlu dibuktikan melalui uji validitas. Dalam penelitian ini, pengujian dilakukan menggunakan metode korelasi item-total dengan menggunakan SPSS untuk mendapatkan nilai r yang dihitung untuk setiap item pernyataan. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel sebagai kriteria pengambilan keputusan. Berdasarkan analisis, nilai r tabel yang digunakan sebagai referensi adalah 0,297. Sebuah item pernyataan dikatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel (Sugiyono, 2017). Dari 48 item yang diuji, terdapat 16 butir item yang gugur, sehingga menyisakan 32 item valid yang secara proporsional mencakup kedua dimensi.

Uji reliabilitas bertujuan untuk memastikan keandalan instrumen penelitian, serta mengetahui apakah alat ukur dapat memberikan hasil yang cenderung serupa pada pengukuran berulang terhadap variabel yang sama (Sugiyono, 2017).

Metode uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *Cronbach's Alpha*. Menurut Ghazali (2016), Suatu instrumen dianggap reliabel jika memiliki nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,60. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,894, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dan cocok digunakan sebagai alat ukur penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan instrumen skala *Fear of Missing Out (FoMO)* untuk siswa SMP, yang tersusun dari dua dimensi yaitu *fear of missing information* dan *attachment to social media*. Hasil penelitian mencakup empat bagian utama: proses pengembangan instrumen, hasil uji validitas, hasil uji reliabilitas, dan profil FoMO peserta didik SMP.

Pengembangan Instrumen

Instrumen ini dikembangkan berdasarkan skala oleh Przybylski et al. (2013). Skala asli yang telah dikembangkan tersusun atas 48 item pernyataan yang mencakup delapan indikator dari dua dimensi. Dimensi

fear of missing information meliputi kecemasan saat tidak mengetahui tentang informasi terbaru, kebutuhan untuk memantau media sosial, takut kehilangan kesempatan bersama teman, dan perbandingan dengan orang lain. Sementara itu, dimensi *attachment to social media* meliputi ketergantungan emosional serta perasaan kehilangan, mengikuti tren dan gaya hidup media sosial, kesulitan dalam mengurangi penggunaan media sosial, dan kecenderungan untuk memprioritaskan media sosial daripada aktivitas lain.

Instrumen ini terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan yang mendukung konsep *Fear of Missing Out (FoMO)* disebut sebagai item *favorable*, sedangkan item *unfavorable* adalah pernyataan yang bertentangan dengan konstruk FoMO. Pemberian skor pada pernyataan *favorable* dilakukan dari tingkat persetujuan terendah hingga tertinggi. Skor 1 mencerminkan persetujuan paling rendah, sementara skor 4 mencerminkan persetujuan paling tinggi. Sebaliknya, pada butir *unfavorable* dilakukan pembalikan skor (*reverse scoring*). Skala empat poin dipilih untuk meminimalisir bias akibat pemilihan jawaban netral, sehingga respons yang diberikan dapat menunjukkan kecenderungan sikap mereka secara akurat (Krosnick & Presser, 2010).

Pengembangan kedua dimensi ini dilakukan sebagai modifikasi dari konsep FoMO oleh Przybylski et al. (2013). Modifikasi ini dilakukan untuk memastikan instrumen lebih sesuai dengan karakteristik siswa SMP.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Skala FoMO Sebelum Uji Validitas

No	Dimensi	Indikator	No Item		Total
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Ketakutan Tertinggal Informasi (<i>Fear of Missing Information</i>)	Kecemasan saat tidak mengetahui informasi terbaru	16, 28, 44	2, 37, 47	6
		Dorongan untuk terus memantau media sosial atau grup komunikasi	29, 35, 38	3, 19, 26	6
		Takut ketinggalan kesempatan bersama teman	7, 27, 39	1, 12, 36	6
		Perbandingan diri dengan orang lain yang lebih cepat mendapatkan informasi	9, 13, 48	24, 30, 43	6

2	Keterikatan terhadap Media Sosial (Attachment to Social Media)	Ketergantungan emosional & perasaan kehilangan	11, 18, 25	5, 17, 34	6
		Mengikuti tren dan gaya hidup di media sosial	15, 32, 46	20, 41, 45	6
		Kesulitan mengurangi penggunaan media sosial	10, 14, 31	22, 23, 40	6
		Memprioritas media sosial dibanding aktivitas lain	4, 8, 33	6, 21, 42	6
Total Item					48

Berdasarkan Tabel 1, instrumen asli terdiri dari 48 butir yang tersebar dalam dua dimensi dan delapan indikator. Susunan indikator dilakukan untuk menghadirkan aspek FoMO pada karakteristik siswa SMP.

Uji Validitas Instrumen

Penentuan validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan pendekatan korelasi item-total. Dari keseluruhan 48 item yang disusun, diperoleh 32 item yang layak dipertahankan karena terbukti valid, sementara 16 item dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Validitas Instrumen

Jumlah Item Awal	Item Valid	Item Gugur
48	32	16

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar item dapat mengukur konstruk FoMO. Namun, 16 item dianggap tidak valid karena kurangnya konstruksi yang optimal.

Temuan ini menunjukkan bahwa tidak semua item yang dikembangkan di tahap selaras dengan karakteristik peserta didik SMP. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan tahap perkembangan masa remaja awal dan variasi pengalaman penggunaan media sosial. Oleh karena itu, menghilangkan item yang tidak valid sebenarnya meningkatkan akurasi instrumen dalam mengukur FoMO.

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Skala FoMO Setelah Uji Validitas

No	Dimensi	Indikator	No Item		Total
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Ketakutan Tertinggal Informasi (<i>Fear of Missing Information</i>)	Kecemasan saat tidak mengetahui informasi terbaru	16, 28, 44	2, 47	5
		Dorongan untuk terus	29, 35, 38	-	3

		memantau media sosial atau grup komunikasi			
		Takut ketinggalan kesempatan bersama teman	7, 27, 39	1, 12	5
		Perbandingan diri dengan orang lain yang lebih cepat mendapatkan informasi	9, 13, 48	24, 30	5
2	Keterikatan terhadap Media Sosial (Attachment to Social Media)	Ketergantungan emosional & perasaan kehilangan	18, 25	-	2
		Mengikuti tren dan gaya hidup di media sosial	15, 32, 46	20, 41, 45	6
		Kesulitan mengurangi penggunaan media sosial	10, 14, 31	40	4
		Memprioritas media sosial dibanding aktivitas lain	4, 33	-	2
Total Item					32

Berdasarkan Tabel 3, dimensi *fear of missing information* terdiri dari 18 item valid, sedangkan *attachment to social media* terdiri dari 14 item valid. Distribusi ini menunjukkan bahwa kedua dimensi tersebut masih mampu mewakili konstruk FoMO di kalangan peserta didik SMP. Berikut merupakan instrumen FoMO setelah dilakukan uji validitas.

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Skala FoMO Setelah Uji Validitas

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya biasa saja jika tidak bisa ikut berkumpul dengan teman-teman saya.				
2	Saya tidak terganggu jika ketinggalan Informasi atau update terbaru.				
4	Media sosial sering menjadi prioritas utama saya.				

7	Saya cemas jika tidak ikut kegiatan yang sudah direncanakan bersama teman-teman.				
9	Saya merasa tertinggal dibanding teman-teman saya.				
10	Saya sering gagal saat mencoba membatasi penggunaan media sosial.				
12	Saya tidak khawatir jika tidak ikut rencana teman.				
13	Saya takut teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan daripada saya.				
14	Saya ingin terus membuka media sosial walaupun tidak penting.				
15	Saya mengikuti gaya atau tren yang sedang ramai di media sosial.				
16	Saya gelisah jika belum mengetahui informasi terbaru.				
18	Saya merasa hampa jika tidak membuka media sosial.				
20	Saya tidak peduli dengan hal-hal yang sedang viral.				
24	Saya tidak merasa tertinggal dibanding orang lain.				
25	Saya senang dan tenang setelah membuka media sosial.				
28	Saya tidak tenang ketika ketinggalan Informasi atau update terbaru yang sedang trending				
29	Saya perlu untuk terus memantau grup chat.				
30	Saya tidak membandingkan diri dengan teman yang lebih update.				
31	Saya sulit mengurangi waktu bermain media sosial.				
32	Saya mencoba hal-hal yang sedang viral di media sosial.				

Uji Reliabilitas Instrumen

Metode *Cronbach's Alpha* digunakan untuk menguji tingkat reliabilitas instrumen. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,894.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Statistik Uji Reliabilitas		
Alpha Cronbach	Alpha Cronbach (Item Terstandarisasi)	Jumlah Butir
.894	.892	32

Berdasarkan Tabel 4, instrumen dalam penelitian ini termasuk reliabilitas kategori tinggi. Skor ini menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki konsistensi yang baik, sehingga mampu menghasilkan pengukuran yang stabil dan konsisten. Dengan demikian, instrumen ini cocok untuk mengukur tingkat FoMO di kalangan siswa SMP.

Pembahasan

Dari hasil pengujian instrumen yang terdiri dari 48 item, ditemukan bahwa 32 item memenuhi kriteria validitas dengan nilai r terhitung melebihi r tabel (0,297).

Selanjutnya, uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menghasilkan koefisien 0,894. Dengan demikian, instrumen skala FoMO yang dikembangkan dapat dinyatakan memiliki konsistensi internal yang tinggi dan cocok digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa instrumen tersebut mampu mewakili dua dimensi FoMO yang diukur yaitu *fear of missing information* dan *attachment to social media*. Oleh karena itu, instrumen ini dapat digunakan sebagai alat ukur untuk mengidentifikasi tingkat FoMO pada siswa SMP, baik dalam konteks penelitian lebih lanjut maupun layanan bimbingan dan konseling sekolah.

Penggunaan instrumen FoMO di lingkungan sekolah dapat membantu guru melakukan deteksi awal terhadap kecenderungan FoMO pada siswa, sehingga bentuk intervensi dapat disesuaikan dengan dimensi yang paling dominan.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini mengembangkan instrumen skala *Fear of Missing Out (FoMO)* untuk siswa SMP berdasarkan teori Przybylski et al. (2013), yang dimodifikasi menjadi dua dimensi yaitu *fear of missing information* dan *attachment to social media*. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 48 item, 32 dianggap valid. Selain itu, analisis reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian ini memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,894, menunjukkan reliabilitas yang tinggi. Dengan demikian, instrumen yang dikembangkan dapat digunakan untuk mengukur tingkat FoMO di kalangan siswa SMP.

Saran

Instrumen skala *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dikembangkan dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai alat untuk identifikasi awal tingkat FoMO di kalangan siswa SMP. Penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk menguji instrumen pada ukuran sampel yang lebih besar dan dengan karakteristik responden yang lebih beragam untuk memperkuat kualitas instrumen.

DAFTAR PUSTAKA

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Basuni, F. A., & Ningsih, T. (2025). Peran Media Sosial dalam Transformasi Proses Pembelajaran dan Interaksi Sosial pada Generasi Digital. *Nusantara: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.62491/njpi.2025.v5i1-14>

- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan* (R. M. Sijabat, Ed.; 5th ed.). Erlangga.
- Isorani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P. H., Karim, A. R., Yuwansyah, Y., Yetti, R., Kessi, A. M. F., Aminah, Ningrum, N. A., Natalia, L., Rosidah, A., Djibu, R., Jismayadi, Sukmana, U., & Aminudin, M. (2023). *Psikologi Perkembangan* (A. Rahmawati, Ed.; 1st ed.). Mitra Cendekia Media.
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 34(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Krosnick, J. A., & Presser, S. (2010). Question and Questionnaire Design. In *Handbook of Survey Research* (2nd ed.). Emerald Group Publishing.
- Permatasari, J. F., Alkatiri, N. R., & Irandhy, A. Z. (2024). Terjebak di Dunia FOMO: Tantangan Mental Generasi Z di Era Media Sosial. In *Seminar Nasional Universitas Negeri Surabaya*.
- 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). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Siregar, E. (2020). Gambaran fear of missing out (fomo) pada remaja di kota makassar.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. ALFABETA.
- Wahyuningtyas, I., Hambali, I., & Muslihati. (2025). Profil Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2). <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6764>
- Widiyanti, Gushevinalti, & Perdana, D. D. (2024). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi*. <http://jurnal.utu.ac.id/jsource>