



**JPO: Jurnal Prestasi Olahraga**

**Volume 8 Nomer 3 Tahun 2025**

**ISSN: 2338-7971**



## **ANALISIS TREN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP MINAT BELAJAR PJOK SISWA KELAS XI DI SMK SEMEN GRESIK**

Adib Arif<sup>1</sup>, Fransisca Januarumi Marhendra Wijaya<sup>2</sup>  
S1 Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya  
[adib.21032@mhs.unesa.ac.id](mailto:adib.21032@mhs.unesa.ac.id) | [fransiscajanuarumi@unesa.ac.id](mailto:fransiscajanuarumi@unesa.ac.id)

Dikirim: 01-06-2025; Diterwiew: 02-06-2025; Diterima: 07-06-2025; Diterbitkan: 07-06-2025

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menelusuri dampak tren *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap minat belajar siswa kelas XI dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMK Semen Gresik. FoMO merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa cemas akibat takut tertinggal dari pengalaman penting yang dialami orang lain, terutama karena penggunaan media sosial yang berlebihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan 68 siswa sebagai responden dan instrumen berupa angket untuk mengukur tingkat FoMO dan minat belajar PJOK. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat FoMO sedang (70,59%) yang berdampak pada minat belajar PJOK, ditambah faktor lain seperti larangan bermain bola dan jadwal PJOK di siang hari. Penelitian ini menyimpulkan bahwa FoMO berkontribusi terhadap penurunan minat belajar PJOK dan mendorong pentingnya strategi intervensi melalui pendekatan pembelajaran menarik dan edukasi literasi digital.

**Kata Kunci :** *Fear of Missing Out* (FoMO), Minat Belajar, PJOK, Media Sosial

### **ABSTRAC**

This study aims to explore the impact of the *Fear of Missing Out* (FoMO) trend on the learning interest of grade XI students at SMK Semen Gresik in participating in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) lessons. FoMO is a psychological condition marked by anxiety due to *Fear of Missing Out* on important experiences, often triggered by excessive social media use. A quantitative descriptive approach was employed, involving 68 students as respondents and a questionnaire instrument to assess levels of FoMO and PJOK learning interest. The findings indicate that most students experience a moderate level of FoMO (70.59%), which negatively affects their interest in PJOK, reinforced by external factors such as restrictions on playing ball games and inconvenient class schedules. The study concludes that FoMO contributes to the decline in PJOK learning interest, emphasizing the need for engaging teaching strategies and digital literacy education.

**Keyword :** *Fear of Missing Out* (FoMO), Learning Interest, Physical Education, Social Media

### **PENDAHULUAN**

*Fear of Missing Out* (FoMO) adalah perasaan cemas atau takut seseorang akan kehilangan momen

berharga yang sedang dialami oleh orang lain atau kelompok tertentu, di mana mereka tidak dapat berpartisipasi langsung. Biasanya, (FoMO) terlihat dari dorongan kuat untuk terus terhubung dan mengikuti aktivitas orang lain melalui media sosial (Przybylski, 2013). Tingkat (FoMO) yang tinggi dapat menimbulkan masalah, karena individu cenderung memeriksa media sosial secara terus-menerus untuk mengetahui apa yang sedang dilakukan orang lain, bahkan sampai mengabaikan aktivitas pribadinya. Kebiasaan ini dapat mengubah cara interaksi tatap muka antara individu. Jika tidak segera diatasi, dampak (FoMO) bisa menjadi negatif (Przybylski, 2013).

Fenomena (FoMO) semakin menjadi perhatian penting dalam masyarakat modern, khususnya di kalangan remaja. (FoMO) diartikan sebagai rasa khawatir atau gelisah bahwa seseorang akan melewatkan pengalaman berharga yang sedang dinikmati orang lain, yang biasanya dipicu oleh aktivitas di media sosial. Dalam konteks pendidikan, (FoMO) dapat memengaruhi motivasi belajar siswa, termasuk dalam bidang olahraga. Siswa yang mengalami (FoMO) cenderung merasa tertekan untuk tetap aktif dalam kegiatan sosial dan olahraga, yang dapat mengganggu fokus mereka dalam proses pembelajaran. Ilmu psikologi memiliki peran penting dalam bidang olahraga karena dapat menunjang pencapaian prestasi yang optimal. Dalam ranah olahraga, terdapat cabang khusus yang disebut psikologi olahraga, yang mempelajari berbagai aspek psikologis yang berkaitan dengan kegiatan olahraga (Marcelino & Wijaya, 2023).

Olahraga memiliki peran penting dalam pendidikan, tidak hanya dalam mendukung kesehatan fisik, tetapi juga dalam mengembangkan keterampilan sosial, disiplin, dan kemampuan bekerja sama di antara siswa. Namun, muncul kekhawatiran di kalangan siswa, terutama di SMK Semen Gresik, mengenai penurunan minat mereka terhadap kegiatan olahraga. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi penurunan minat tersebut adalah adanya larangan permainan bola dalam mata pelajaran olahraga. Permainan bola, seperti sepak bola, bola basket, voli, dan lainnya, sangat disukai siswa. Aktivitas ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memungkinkan siswa untuk berinteraksi, bersosialisasi, serta meningkatkan kemampuan fisik dan mental mereka. Namun, beberapa sekolah menerapkan kebijakan yang membatasi atau bahkan melarang permainan bola dalam pelajaran olahraga karena alasan keselamatan, potensi cedera, atau keterbatasan fasilitas yang ada.

Larangan ini dapat berdampak negatif pada minat siswa dalam berolahraga. Tanpa adanya kegiatan yang menarik dan sudah dikenal seperti permainan bola, siswa mungkin kehilangan motivasi

untuk mengikuti pelajaran olahraga. Akibatnya, mereka tidak dapat menikmati atau merasakan manfaat dari aktivitas fisik. Selain itu, permainan bola sering kali menjadi sarana bagi siswa untuk mengekspresikan diri dan membangun hubungan sosial dengan teman-teman mereka. Jika kesempatan ini dihilangkan, siswa bisa merasa terisolasi dan kurang terlibat dalam kehidupan sekolah.

Larangan tersebut juga dapat menciptakan suasana pembelajaran olahraga yang membosankan, di mana siswa hanya melakukan aktivitas yang kurang menarik atau tidak sesuai dengan minat mereka. Hal ini dapat menyebabkan penurunan motivasi untuk berpartisipasi dalam pelajaran olahraga, yang pada gilirannya berisiko mengganggu kesehatan fisik dan mental mereka.

Selain larangan permainan bola, penjadwalan pelajaran olahraga pada pukul 13.00 juga menjadi faktor yang memengaruhi minat siswa. Pada jam tersebut, suhu udara cenderung panas, yang membuat siswa merasa tidak nyaman saat berolahraga. Ini dapat menurunkan semangat dan energi mereka untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik. Setelah mengikuti pelajaran di pagi hari, siswa mungkin merasa lelah dan kesulitan menjaga fokus selama jam-jam terakhir sekolah.

Di era digital sekarang ini, interaksi sosial banyak dipengaruhi oleh media sosial. Siswa, khususnya di SMK Semen Gresik, berada pada tahap perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh interaksi lewat media sosial. Studi mengenai (FoMO) dapat memberikan wawasan tentang bagaimana ketakutan akan kehilangan momen penting memengaruhi cara siswa berinteraksi dan berdampak pada minat mereka dalam kegiatan belajar, termasuk olahraga. Siswa yang mengalami (FoMO) mungkin merasa terdorong untuk terus aktif dalam kegiatan sosial dan olahraga, yang dapat mengganggu konsentrasi mereka dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh (FoMO) terhadap minat belajar siswa dalam bidang olahraga dan mencari strategi untuk meningkatkan keterlibatan mereka dalam pembelajaran.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif, bertujuan untuk menggambarkan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan pengaruhnya terhadap minat belajar PJOK tanpa melakukan manipulasi variabel. Pendekatan ini dianggap sesuai karena fokus utama penelitian adalah mengidentifikasi tingkat FoMO serta hubungannya dengan minat belajar siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK Semen Gresik. Sampel penelitian

sebanyak 68 siswa non-atlet yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Siswa yang dipilih merupakan mereka yang aktif mengikuti kegiatan PJOK dan tidak terlibat dalam program pelatihan olahraga profesional di luar sekolah.

Instrumen Penelitian:

Instrumen yang digunakan berupa angket tertutup dengan skala Likert 1–5 (1 = sangat tidak setuju, 5 = sangat setuju). Terdapat dua bagian utama dalam angket, yaitu:

FoMO: 10 pernyataan mencakup kecemasan sosial, keterikatan terhadap media sosial, dorongan keterlibatan sosial, dan kebutuhan untuk selalu terhubung. Minat Belajar PJOK: 10 pernyataan mencakup aspek antusiasme, keterlibatan, motivasi, dan persepsi manfaat pembelajaran PJOK.

Validitas isi diperoleh melalui konsultasi pakar, yaitu dosen pembimbing dan ahli psikologi olahraga. Validitas konstruk diuji dengan korelasi product moment (Pearson), dinyatakan valid jika  $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$  (taraf signifikansi 5%). Reliabilitas diuji dengan Cronbach's Alpha, dan seluruh butir menunjukkan nilai  $> 0,70$ , yang berarti instrumen reliabel.

Pengumpulan data dilakukan melalui Google Form. Responden diberikan waktu 10 menit untuk mengisi angket. Penyebaran tautan dilakukan melalui WhatsApp dengan izin dari pihak sekolah.

Langkah-langkah analisis mencakup:

1. Penghitungan skor rata-rata dan total setiap responden.
2. Pengkategorian skor ke dalam tiga level: rendah, sedang, tinggi.
3. Analisis deskriptif untuk mengetahui frekuensi dan persentase tiap kategori.
4. Visualisasi hasil dalam bentuk grafik batang (tingkat FoMO) dan grafik garis (minat belajar PJOK).

## HASIL

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui angket dari 68 siswa kelas XI SMK Semen Gresik, diperoleh skor total dan rata-rata untuk masing-masing item pernyataan yang mencerminkan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dan minat belajar PJOK.

### 1. Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) Siswa

Tingkat FoMO dikategorikan menjadi tiga berdasarkan skor:

Tabel 3. 1 Tingkat FoMO

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase
Tinggi	35–44	11 siswa	16,18%
Sedang	28–34	48 siswa	70,59%
Rendah	20–27	9 siswa	13,23%

Mayoritas siswa mengalami FoMO pada tingkat sedang. Ini menunjukkan bahwa perasaan takut tertinggal dari aktivitas teman-temannya melalui media sosial cukup sering dirasakan oleh siswa, meskipun tidak dalam kategori ekstrem.

Rata-rata skor minat belajar menunjukkan bahwa siswa memiliki ketertarikan sedang hingga tinggi terhadap PJOK. Indikator dengan skor tertinggi adalah:

- a. “Sering mencari informasi tentang olahraga dan kesehatan melalui media sosial” (rata-rata: 4,18)
- b. “Saya senang mengikuti pelajaran PJOK” (rata-rata: 3,93)
- c. “Pelajaran PJOK menarik bagi saya” (rata-rata: 3,88)

Sebaliknya, indikator dengan skor rendah:

- a. “Saya lebih termotivasi belajar PJOK ketika melihat prestasi teman-teman di media sosial” (rata-rata: 3,19)

### 2. Tingkat Minat Belajar PJOK

Kategorisasi berdasarkan kriteria Arikunto (dalam Syarbaini, 2016:22):

Tabel 3. 2 Tingkat Minat Belajar Siswa

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Baik	43–50	14 siswa	20,59%
Baik	38–42	21 siswa	30,88%
Cukup Baik	30–37	31 siswa	45,59%
Kurang Baik	< 30	2 siswa	2,94%

Mayoritas siswa berada dalam kategori “Cukup Baik”. Ini menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki ketertarikan terhadap mata pelajaran PJOK, namun belum sepenuhnya optimal. Faktor-faktor eksternal seperti jadwal pelajaran di siang hari dan pembatasan aktivitas bola mungkin turut memengaruhi.

### 3. Korelasi (FoMO) dengan Minat Belajar PJOK

Pengujian hubungan antara (FoMO) dan minat belajar PJOK dilakukan menggunakan korelasi Pearson. Hasil penghitungan menunjukkan nilai korelasi sebesar:

$r = -0,45$

Interpretasi:

- a. Terdapat hubungan negatif sedang antara tingkat (FoMO) dan minat belajar PJOK.
- b. Semakin tinggi tingkat (FoMO) yang dialami siswa, semakin rendah minat mereka dalam mengikuti pelajaran PJOK.

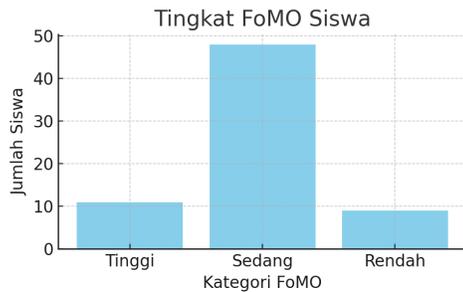
Hal ini mendukung asumsi awal bahwa keterikatan berlebih pada media sosial dan perasaan takut tertinggal justru mengalihkan perhatian siswa dari kegiatan fisik di sekolah.

- 4. Faktor Eksternal yang Memengaruhi**
- Waktu pelajaran PJOK dilaksanakan pukul 13.00 saat suhu tinggi, yang menyebabkan ketidaknyamanan saat berolahraga.
  - Larangan bermain sepak bola atau bola basket menurunkan daya tarik pelajaran PJOK. Banyak siswa menyukai permainan bola karena sifatnya kompetitif dan menyenangkan.

**5. Visualisasi Data**

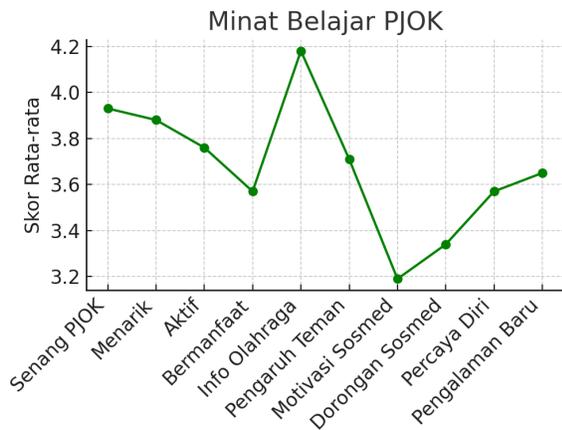
Hasil diperkuat dengan grafik:

- Diagram batang menunjukkan mayoritas siswa berada dalam kategori FoMO sedang.



Gambar 3. 1 Diagram (FoMO)

- Grafik garis memperlihatkan fluktuasi minat belajar PJOK yang sejalan dengan beberapa indikator penggunaan media sosial.



Gambar 3. 2 Diagram Minat Belajar PJOK

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMK Semen Gresik mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan kondisi sosial remaja saat ini yang sangat terhubung dengan

media sosial dan rentan terhadap tekanan sosial digital. Dalam konteks pembelajaran PJOK, keberadaan FoMO memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan minat belajar, baik dari segi partisipasi aktif maupun motivasi intrinsik.

**1. FoMO dan Gangguan Fokus Belajar**

FoMO memunculkan kecemasan akan tertinggal dari aktivitas sosial yang dilakukan teman sebaya. Hal ini menciptakan dorongan kuat untuk terus memantau media sosial, bahkan saat kegiatan belajar sedang berlangsung. Menurut Przybylski et al. (2013), FoMO dapat menyebabkan perilaku kompulsif seperti mengecek ponsel secara terus-menerus. Kondisi ini menyebabkan siswa kurang fokus terhadap kegiatan belajar di kelas, termasuk saat mengikuti pelajaran PJOK.

**2. Ketidakseimbangan antara Ekspektasi Sosial dan Aktivitas Belajar**

Media sosial memunculkan ekspektasi sosial baru di mana keberhasilan dan kesenangan hidup harus dibagikan secara daring. Banyak siswa yang merasa tertinggal jika tidak memiliki konten untuk dipamerkan di media sosial. Dalam pelajaran PJOK, mereka cenderung membandingkan aktivitas fisik mereka dengan apa yang dilihat di media sosial. Sayangnya, ketika pelajaran PJOK tidak memberikan ruang ekspresi atau kurang menarik, siswa mengalami disonansi antara apa yang mereka harapkan dengan kenyataan di kelas. Hal ini memperkuat efek negatif FoMO.

**3. Dampak Kebijakan Sekolah terhadap Minat Belajar**

Larangan bermain sepak bola atau bola basket selama PJOK, yang merupakan aktivitas favorit banyak siswa, mengurangi daya tarik pelajaran tersebut. Olahraga bola sering kali memberikan kesenangan dan menjadi sarana ekspresi sosial bagi siswa. Tanpa kegiatan ini, mereka kehilangan minat dan menganggap PJOK sebagai kegiatan yang monoton dan tidak relevan. Dalam teori motivasi belajar oleh Deci & Ryan (Self-Determination Theory), ketika kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial tidak terpenuhi, maka motivasi intrinsik akan menurun.

**4. Waktu Pelaksanaan PJOK dan Kenyamanan Fisik**

Jadwal pelajaran PJOK pada pukul 13.00, saat suhu udara cukup tinggi, memperburuk situasi. Suasana panas menyebabkan ketidaknyamanan fisik, dan secara psikologis siswa sudah lelah setelah mengikuti pelajaran pagi. Kondisi ini memperkuat efek negatif FoMO karena siswa lebih memilih beristirahat sambil berselancar di media sosial dibandingkan terlibat aktif dalam aktivitas fisik.

**5. Media Sosial sebagai Sumber Pengaruh Ganda**

Meskipun banyak dampak negatif FoMO, media sosial juga bisa menjadi sumber motivasi belajar jika dikelola dengan bijak. Sebagian siswa menunjukkan minat belajar PJOK yang tinggi karena terinspirasi dari konten olahraga di TikTok atau Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang mengintegrasikan media sosial secara positif berpotensi meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa.

#### 6. Kebutuhan Akan Intervensi Edukatif

Temuan penelitian ini mengindikasikan pentingnya intervensi berbasis literasi digital dan pembelajaran yang relevan dengan zaman. Guru PJOK perlu memahami dinamika psikologis siswa yang hidup dalam era digital dan menciptakan pendekatan yang adaptif. Misalnya, membuat proyek PJOK berbasis konten media sosial (seperti vlog olahraga atau tantangan kebugaran) bisa menjembatani kebutuhan ekspresi digital siswa dan tujuan pembelajaran.

#### 7. Relevansi dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian ini mendukung studi sebelumnya oleh Pratiwi & Fazriani (2020) yang menemukan bahwa FoMO berkorelasi positif dengan kecanduan media sosial dan dapat memengaruhi aktivitas belajar. Penelitian ini juga memperkuat hasil dari Manalu et al. (2023) yang menekankan pentingnya aspek motivasi dan lingkungan dalam meningkatkan minat belajar PJOK.

#### KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki pengaruh terhadap minat belajar PJOK siswa kelas XI di SMK Semen Gresik. Mayoritas siswa mengalami FoMO pada tingkat sedang, yang berkorelasi dengan minat belajar PJOK yang tidak optimal. Oleh karena itu, guru dan sekolah perlu melakukan pendekatan pembelajaran yang lebih menarik serta menerapkan program literasi digital untuk mengurangi dampak negatif media sosial.

#### SARAN

1. Bagi Sekolah
  - a. Perlu adanya pengelolaan jadwal pelajaran PJOK yang lebih kondusif dan menarik, misalnya tidak diletakkan pada jam siang hari yang panas.
  - b. Memberikan kebijakan yang mendukung kegiatan fisik yang digemari siswa, seperti permainan bola, untuk meningkatkan partisipasi mereka dalam PJOK.
2. Bagi Guru PJOK

- a. Dapat menerapkan pendekatan pembelajaran yang lebih variatif dan menyenangkan agar minat siswa tetap tinggi.
  - b. Menerapkan aturan larangan membawa atau menggunakan HP selama pelajaran berlangsung agar tidak mengganggu kegiatan belajar.
3. Bagi Siswa
    - a. Siswa perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan kegiatan fisik.
    - b. Mengurangi ketergantungan terhadap media sosial dan lebih fokus dalam mengikuti pelajaran di sekolah, terutama mata pelajaran PJOK yang berkontribusi terhadap kesehatan jasmani.
  4. Bagi Peneliti Selanjutnya
    - a. Disarankan untuk memperluas subjek penelitian ke sekolah lain dan mempertimbangkan variabel tambahan seperti motivasi belajar, dukungan keluarga, dan faktor lingkungan.
    - b. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau *mix-method* agar memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait perilaku siswa di era digital.

#### REFERENSI (times new roman, bold, 10)

- Abdika, M. F., Kurniawan, B., & Setyorini, N. (2024). Pengaruh FOMO (Fear Of Missing Out) dan Storytelling Terhadap Keputusan Pembelian Tiket Film Petualangan Sherina 2 Melalui Impulsive Buying Sebagai Variabel Intervening di Kota Semarang. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(3), 15492–15501.
- Aidatul Fauziah. (2023). *Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mengatasi Fear of Missing Out Pada Generasi Z yang Kecanduan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa UNISSULA*. 65.
- Falata, F., Isna, M., & Wiyanto, A. (2024). *Analisis Rendahnya Minat Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran PJOK Kelas XI SMA Negeri 8 Semarang*. 8(c), 36551–36556.
- Fauzan, A. A. N. A. (2022). Hubungan Antara Fear of Missing Out (FOMO) Dengan Kecenderungan Nomophobia Di Sma Negeri 1 Purwodadi. *Repository Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, 30701800010, 100.
- Hakim, Z. Y., & Parlindungan, D. P. (2024). Minat Siswa terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMK Muhammadiyah 1 Wonosobo. *Semnasfip*, 2217–2225.  
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP>

- /article/view/24101%0Ahttps://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP/article/viewFile/24101/11114
- Jamal, A. F. (2023). Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Perilaku Pembelian Impulsif pada Siswa Penggemar K-Pop di SMA Negeri 10 Semarang. *Repository Unnisula*, 1–68.
- Latief, R. (2024). Analisis Dampak Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Di Kalangan Pengguna Media Sosial. *Jurnal Al-Irsyad Al-Nafs*, 11(1), 31–46. <https://doi.org/10.24252/al-irsyad-al-nafs.v10i2>.
- Marcelino, achmad dwi, & Wijaya, francisca januarumi marhaendra. (2023). JPO : Jurnal Prestasi Olahraga AFTER 6 PT ). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6, 55–67.
- Margaretha, M. N. (2023). Hubungan antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 20(2), 687–697. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v20i2.23219>
- Meiveara, I., Hammi, F., & Kholifah, N. (2024). *Fear Of Missing Out ( FoMO ) Ditinjau Dari Kesejahteraan Psikologis Remaja*. 11(September), 289–301.
- Nadia Khairina, Dyah Septi Ruli Rahmawati, & Friska Indriani. (2024). Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat Fear of Missing Out (FoMO). *Flourishing Journal*, 4(7), 296–303. <https://doi.org/10.17977/um070v4i72024p296-303>
- Nurpratiwi, R., Alfian Triardhana, Y., Ciptorini, A. D., Lestari, B., Suyoko, A., Sidik, M. A., Pendidikan, S., Olahraga, K., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (2023). Peningkatan Pemahaman Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Guru PJOK di Kecamatan Lakarsantri Surabaya. *Journal of Sport Moovera*, 1(1), 2023–2024.
- Pendidikan, S., Kesehatan, J., Rekreasi, D., & Riau, U. I. (2019). *Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1) Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Islam Riau*.
- Perdana, D. D., Widiyanti, W., Gushevinalti, G., & Perdana, D. D. (2024). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *SOURCE : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 54. <https://doi.org/10.35308/source.v10i1.8381>
- Putri Natasya serliacy sirait. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (fomo) pada Remaja. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Rahmanita, S. A. (2024). *Salma Ayu Rahmanita, 2024 PENGARUH FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA DI SMK NEGERI 5 BANDUNG Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 1–7.
- Savira, A. K. (2022). Perbedaan Fear of Missing Out dalam Penggunaan Media Sosial Ditinjau dari the Big Five Personality pada Remaja di Medan. *Universitas Medan Area*.
- Utami, A. R. (2024). *Ayu Riani Utami 30701900037*.
- Vonna, D. (2022). *Perbedaan Kecenderungan FoMO ( Fear of Missing Out) Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa di SMK 8*.