



Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar

*The Phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) in Sociology Education Students of Makassar State
University*

**Rezkia Yusuf, Alyah Arina, Muh. Samhi Mu'awwan A. M., Muhammad Syukur,
M. Ridwan Said Ahmad**

Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*Email: rezkiaysf@gmail.com, alyaarina654@gmail.com, samhimuawwan@gmail.com, m.syukur@unm.ac.id,
m.ridwan.said.ahmad@unm.ac.id

*Correspondence: Rezkia Yusuf

DOI:

10.59141/comserva.v2i12.713

Histori Artikel

Diajukan : 02-04-2023

Diterima : 10-04-2023

Diterbitkan : 25-04-2023

ABSTRAK

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi sangat cepat. Hal tersebut memberi dampak terhadap lini kehidupan manusia terkhusus generasi post millennial milenial. Memasuki era society 5.0, mahasiswa merupakan bagian dari generasi post millennial milenial. Di mana tingkat penggunaan media sosial pada mahasiswa meningkat. Semakin berkembangnya teknologi selalu beriringan dengan dampak negatif, media sosial saat ini tidak hanya digunakan sebagai alat memperoleh informasi, melainkan dijadikan sebagai sarana untuk menghabiskan waktu bahkan untuk mengikuti kehidupan dan aktivitas orang lain. Sehingga menciptakan ketakutan, kecemasan akan ketertinggalan berita yang membuat individu keinginan yang tidak terkontrol untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain di sosial media. Fenomena ini disebut fear of missing out (FoMo). Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Dengan subjek mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. Dalam proses pengumpulan data dilakukan dengan wawancara.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out (FoMO)*; Mahasiswa; Penyebab; Dampak

ABSTRACT

The progress of information and communication technology is very fast. This has an impact on the line of human life, especially the post-millennial generation. Entering the era of society 5.0, students are part of the post-millennial generation. Where the level of use of social media on Students increases. The development of technology always goes hand in hand with negative impacts, social media is currently not only used as a tool to obtain information, but is used as a means to spend time and even follow the lives and activities of other people. Thus creating fear, anxiety about being left behind by news which makes individuals an uncontrollable desire to continue to be connected with the activities of other people on social media. This phenomenon is called fear of missing out (FoMO). This research method uses descriptive qualitative research. With the subject of Sociology Education students at Makassar State University. In the process of collecting data is done by interview.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO)*; Students; Causes; Impact

PENDAHULUAN

Tidak dipungkiri, arus perkembangan mewabah semakin cepat dan pesat. Hadirnya gadget sebagai hasil dari kemajuan teknologi, bisa diumpamakan bahwa dengan gadget dunia ada dalam genggamannya (Salaudin & Fiksi, 2021). Tanpa gadget manusia masih dapat hidup, tetapi rasanya ada yang kurang. Kehadirannya membawa dampak yang besar bagi manusia, berbagai fitur dan aplikasi disuguhkan yang membuat manusia sibuk dengan dunianya sendiri yaitu salah satunya penggunaan sosial media secara terus menerus (Naufaly et al., 2020). Berdasarkan hasil survei pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang pada periode 2022-2023. Persentase tersebut meningkat sebanyak 2,67 % dibandingkan dengan periode sebelumnya yang sebanyak 210,03 pengguna. Data tersebut diperoleh dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dalam (Mayasari, 2023).

Saat ini kita telah memasuki era Society 5.0 yang menuntut manusia untuk hidup bersama, mengelola dan menggunakan teknologi bersama dengan teknologi. Dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat, generasi ini khususnya generasi post-milenial atau yang biasa dikenal dengan Gen-Z merupakan generasi yang lahir ditengah pesatnya perkembangan teknologi yaitu setelah munculnya internet (W. Wulandari et al., 2021). (A. Wulandari, 2020) Generasi post-milenial disebut juga sebagai generasi i atau generasi internet, kelebihan dari generasi ini adalah generasi multitasking atau generasi yang memiliki kemampuan untuk melakukan banyak aktivitas sekaligus waktu. Waktu untuk mengeksekusi, misalnya membuka media sosial dengan gawai, browsing di komputer dan mendengarkan radio dengan headphone, dan sebagian besar tindakan yang dilakukan terkait dengan dunia maya. Generasi ini akrab dengan kecanggihan teknologi bahkan mahir dengan perangkat-perangkat canggih, sehingga tanpa disadari kondisi tersebut mempengaruhi kepribadian seseorang (Rahutami & Suwarno, 2018).

Kehadiran gawai kini mendorong Gen Z untuk selalu aktif di jejaring sosial. Seiring dengan adanya media sosial seperti Facebook, Tiktok, Twitter, Youtube, WhatsApp, Line dan masih banyak lagi yang membuat para penontonnya bersaing untuk eksis. Media sosial adalah sebuah alat di internet yang dapat mendorong penggunaannya untuk mencoba merepresentasikan dirinya, membangun interaksi, berkolaborasi, berbagi dan berkomunikasi dengan pengguna lain untuk membangun hubungan sosial secara virtual (Hamzah, 2015). Namun, hal ini dapat menimbulkan kecemasan ketika pengguna mengecek media sosialnya dan melihat keseruan lain yang dialami oleh pengguna media sosial lainnya. Hal ini membuat pengguna terus berusaha untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain di media sosial. Sebagaimana diungkapkan oleh Beyens dalam (Carolina & Mahestu, 2019) bahwa kehidupan dunia maya mengarah pada konsep diri ideal penggunaannya, membuat para pengguna berlomba-lomba membentuk citranya sesuai dengan keinginannya dengan alternatif apapun. Namun fenomena tersebut mampu membuat pengguna media sosial merasa lebih dihargai dengan adanya *feedback* baik itu berupa likes dan pujian dari teman media sosialnya

Kondisi seperti di atas merupakan fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*). FoMO merupakan salah satu fenomena dalam kehidupan manusia di era pesatnya perkembangan teknologi yang memperlihatkan suatu kondisi di mana individu merasa cemas, ketakutan, gelisah ketika orang lain mendapatkan momen atau pengalaman yang berharga, namun dirinya tidak terlibat secara langsung dalam momen tersebut (Solikha, 2022). Sehingga membuat dirinya terus berusaha untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain yang dipertontonkan dalam media sosial. (Komala & Rafiyah, 2021) Media sosial sangatlah memberi dampak terhadap gaya hidup individu bahkan melahirkan

berbagai fenomena yang semakin memperlihatkan gejala-gejala yang dirasakan manusia akibat dari kemajuan teknologi.

Persepsi Abel dalam (Yusra & Napitupulu, 2022) apabila individu mengalami gejala seperti tidak mampu melepaskan diri dari ponselnya dan merasakan kegelisahan ketika ketinggalan informasi atau berita dari orang lain di media sosial, memilih berkomunikasi melalui media sosial. Bahkan individu sangat terobsesi, tertarik dengan postingan dan status orang lain sehingga berkeinginan untuk terlihat eksis dengan membagikan setiap aktivitasnya ke akun media sosialnya. Keadaan individu tersebut dapat dinyatakan memiliki gejala FoMO. Lebih jelasnya lagi dalam penelitian mengenai FoMO yang berlokasi di Kota Samarinda oleh (Akbar et al., 2018), berdasarkan hasil penelitiannya, bahwa efek dari fenomena takut kehilangan sesuatu atau takut kehilangan momen, tidak menjaga diri dan lingkungan sekitar akibat terlalu sibuk dengan handphone, waktu tidur terganggu (long stay). Bangun terlambat, menyela waktu makan dan tidak bisa sepenuhnya menikmati kebersamaan dalam kehidupan nyata, membuat orang merasa minder atau selalu minder dengan apa yang dimilikinya.

Bahkan FoMO mengundang kejadian yang berujung tragis, di mana pada tahun 2018 mahasiswa ITTP (Institut Teknologi Telkom Purwokerto) tewas karena jatuh hingga tenggelam saat liburan di air terjun Curug Bayan, Jawa Tengah (Widiastuti, 2018). Korban meninggal lantaran terpeleset dari atas tebing, ia naik ke atas tebing dengan maksud untuk mengambil swfoto. Kejadian lainnya terjadi pada seorang pelajar di Kota Bekasi yang menjadi korban jambret karena bermain handphone di luar rumah. Menanggapi hal tersebut, semakin tingginya ketergantungan individu terhadap media sosial maka akan mengundang berbagai dampak negative. Di mana Penelitian Putri (2019) mengenai Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap FoMO dalam (Maza & Aprianty, 2022) dipaparkan bahwa ketergantungan mahasiswa terhadap media sosial telah berubah, karena aktivitas media sosial itu sendiri telah menjadi tempat mereka menghabiskan waktu untuk mengolok-olok kehidupan dan aktivitas orang lain dan mengabaikan aktivitas mereka sendiri untuk mencari tahu apa yang dilakukan orang lain.

Berdasarkan pemaparan fenomena FoMO di atas yang bahkan terjadi kejadian-kejadian yang mengorbankan nyawa, perlu dikaji mengenai hal yang melatarbelakangi individu terlalu terobsesi dengan kehidupan orang lain yang ada di media sosial. Dan dampak positif dan negatif yang diciptakan oleh fenomena *fear of missing out*. FoMO telah mewabah pada semua kalangan terkhusus mahasiswa di FISH Universitas Negeri Makassar, di mana berdasarkan observasi peneliti terdapat banyak mahasiswa yang tidak bisa jauh dari ponselnya bahkan ketika berada di tempat umum. Seperti mahasiswa yang sering bermain tiktok, mencoba filter Instagram, bermain games online seperti Mobile Legend, Free Fire, bahkan banyak mahasiswa yang memainkan ponselnya saat sedang mengikuti proses belajar mengajar. Hal tersebut tentu akan menimbulkan berbagai dampak terhadap dirinya sendiri bahkan lingkungan sekitarnya.

Tinjauan Teori Fenomenologi Husserl

Edmund Husserl adalah seorang filsuf Jerman yang mempelajari fenomenologi (Anshori, 2018). Yang menjadi pionir dalam memperkenalkan fenomenologi sebagai suatu bentuk filsafat tersendiri, dimana teori ini pertama kali digunakan dalam ilmu-ilmu sosial, namun kini semakin dikenal bahkan digunakan oleh para peneliti lain di berbagai bidang, termasuk bidang pedagogi. Fenomenologi adalah bentuk filsafat dan metode penelitian yang berkembang dan dinamis. Sejak diperkenalkannya fenomenologi, telah banyak ahli fenomenologi yang memiliki interpretasi dan pemahaman fenomenologi yang berbeda-beda. Dalam (Hardiansyah, 2013) menunjukkan bahwa realitas subjek

sebagaimana adanya tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-harinya. Husserl mengatakan bahwa fenomena adalah realitas yang terlihat. Mengatakan bahwa kesadaran dimaksudkan sebenarnya adalah mengatakan bahwa realitas terwujud. Husserl menjelaskan bahwa intensionalitas adalah struktur kesadaran yang esensial. Niat merupakan istilah yang berasal dari kata *intentione*, yang berarti tujuan ke-25. Dalam intensionalitas diungkapkan bahwa objek selalu terlihat bersama subjek dan tidak dapat dipahami sendiri.

Fenomenologi Husserl menganggap bahwa fenomena merupakan suatu kenyataan sendiri yang menampakkan dirinya tanpa batas antara subjek dan kenyataan, di mana kesadaran memiliki sifat intensional, serta terdapat interaksi antara noesis (sebagai tindakan kesadaran) dan noema (sebagai objek yang disadari) (Munawar-Rachman, 2013). Nah, pada penelitian ini membahas mengenai hal yang berkaitan dengan fenomenologi, dengan menggunakan teori fenomenologi kesadaran Husserl. Teori tersebut digunakan karena fenomenologi berfokus pada fenomenologi itu sendiri yang merupakan pemaknaan secara empiris dari individu dan dengan teori inilah yang sesuai untuk mengkaji mengenai fenomena *fear of missing out* di kalangan mahasiswa Pendidikan Sosiologi. Dalam penelitian ini merujuk pada rumusan masalah mengenai faktor penyebab dan dampak dari *fear of missing out* bagi mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar.

Pengertian *Fear of Missing Out* (FoMo)

Fear of Missing Out (FoMO) dimaknai sebagai suatu ketakutan sosial, namun dengan kemajuan teknologi dan internet, situasi ini semakin meningkat (Wati et al., 2022). *Fear of Missing Out* (FoMO) disebut kecemasan sosial, yang muncul dari berkembangnya kehadiran teknologi, informasi, dan media sosial (Asri Wulandari, 2020). Saat ini berbagai macam informasi dapat diperoleh melalui internet, termasuk informasi sosial, dimana internet memberikan kesempatan bagi individu untuk terhubung dan berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya tanpa harus bertemu secara langsung. Media sosial online saat ini hadir dalam berbagai bentuk untuk memenuhi kebutuhan individu agar tetap terhubung dan berkomunikasi dengan lingkaran sosialnya tanpa harus bertemu langsung.

Karakteristik *Fear of Missing Out*

Berikut ciri-ciri orang yang terkena FOMO (*Fear of Missing Out*) yaitu (Subagijo, 2020):

1. Habiskan banyak waktu bermain dengan perangkat
2. Peduli media sosial lebih dari kehidupan nyata. Haus akan gosip dan informasi terbaru tentang kehidupan orang lain
3. Bersedia merogoh kocek besar untuk mengikuti tren terkini
4. Jangan sungkan untuk mengatakan "ya" saat diajak mengikuti sesuatu yang hot/populer
5. Mereka selalu ingin tahu berita terbaru.

METODE

Adapun jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu kualitatif. (Abdussamad, 2021) "metode penelitian kualitatif merupakan metode mengkaji suatu masalah secara mendalam dan hasilnya lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Makna dalam konsep ini ialah data yang sebenarnya. Informan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. Data yang diperoleh melalui studi literatur, wawancara mendalam, dan melalui pengamatan (observasi). Dengan analisis data melalui Teknik membercheck guna memastikan kevalidan informasi yang diberikan oleh subjek penelitian. Adapun lokasi penelitiannya di Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Observasi Awal



Gambar 1. Diagram Durasi Waktu yang Digunakan untuk Bermedia Sosial

Berdasarkan gambar 1. Diagram durasi waktu, menunjukkan persentasi durasi waktu yang digunakan seseorang dalam bermain sosial media. Data tersebut merupakan hasil observasi awal peneliti dalam menentukan kriteria informan dalam penelitian mengenai Fenomena FoMO pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. Di mana durasi penggunaan media sosial di atas 5 jam tergambar 41,2 %. Hal tersebut menunjukkan seseorang terindikasi fear of missing karena ciri-ciri dari fear of missing out itu sendiri yaitu menggunakan banyak waktu dalam bermain gadget.

Tabel 1. Penyebab Menggunakan Sosial Media

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya khawatir karena saya tahu teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya	10	3	1	3	-
2.	Saya merasa cemas apabila orang lain melewati moment atau pengalaman yang lebih menarik.	9	4	3	1	-
3.	Saya mencoba mengikuti beberapa kontak saya di pembaruan media sosial mereka	11	2	2	2	-
4.	Apabila saya memainkan media social, saya seringkali merasa kelelahan dan malas melakukan aktivitas yang lain dengan baik.	9	3	3	2	-
5.	Itu mengganggu saya ketika saya kehilangan kesempatan untuk melihat pembaharuan media social teman	8	2	4	3	-

Berdasarkan tabel 1. Penyebab penggunaan sosial media, pernyataan 17 informan terindikasi Fear of Missing Out mengenai sebab orang-orang memainkan media sosial bisa muncul kecenderungan penggunaan media sosial secara berlebihan mengakibatkan kecemasan sosial dan mempengaruhi

kepuasan hidup. Yang akan mempengaruhi efektivitas kegiatan lainnya dan kemampuan interaksi sosialnya.

Tabel 2. Perilaku Mahasiswa yang Kecanduan Media Sosial

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Sering merasa kesulitan pada saat harus dituntut berinteraksi dengan lingkungan sosial	11	4	1	3	-
2.	Seringkali merasa melalui media social sudah memenuhi kebutuhan bersosialisasi	10	5	1	1	-
	Seringkali merasa apa yang tampak di dunia maya lebih menarik dibandingkan lingkungan sekitarnya.	10	3	3	1	-
	Merasa jenuh apabila tidak menggunakan media social	11	2	2	2	-
	Seringkali membagikan aktivitas yang dijalani ke akun social mediana.	9	3	3	2	-
	Sering membuka handphone saat mengikuti pembelajaran berlangsung.	8	5	2	3	-

Berdasarkan table 2. Perilaku mahasiswa yang kecanduan sosial media, menunjukkan bahwa banyak informan yang setuju dengan pernyataan-pernyataan tersebut, di mana hal tersebut menandakan bahwa salah satu dampak dari interaksi sosial yaitu interaksi sosial mahasiswa cenderung bermasalah. Mahasiswa yang terindikasi *fear of missing out* lebih nyaman saat berinteraksi di dunia maya dibandingkan dengan dunia nyata.

Faktor Penyebab *Fear of Missing Out*

Berdasarkan observasi, faktor penyebab *fear of missing out* yaitu karena penggunaan gadget secara berlebihan. Di mana berdasarkan data yang telah diperoleh bahwa penggunaan media sosial mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar rata-rata 5 jam keatas (>5 jam). Selanjutnya faktor kedua, yaitu seringkali membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain. Ketiga, mahasiswa mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar baik itu dari teman di dunia nyata maupun teman dalam dunia maya. Keempat yaitu, perkembangan teknologi yang semakin pesat, di mana mendorong mahasiswa untuk selalu ingin tahu.

Dampak dari Fear of Missing Out

Berdasarkan hasil penelitian mengenai FoMo (*fear of missing out*), maka dampak dari FoMo itu sendiri yaitu sebagai berikut:

1. Hal tersebut mengakibatkan individu selalu mengikuti aktivitas orang lain, sehingga individu melihat media sosialnya setiap saat. Selain itu, Fomo juga bercirikan orang yang selalu melihat dan mengecek notifikasi masuk di ponselnya. Fomo dapat muncul dari penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga individu selalu ingin mengikuti dan tetap terhubung dengan media sosial setiap saat. Hal ini dibuktikan dengan jawaban informan, dimana 11 informan sangat setuju dan 2 informan setuju dengan pernyataan "Saya mencoba mengikuti kegiatan beberapa koneksi saya melalui update media sosial mereka".
2. Efek yang dirasakan adalah munculnya perasaan frustrasi, kelelahan mental dan pengucilan sosial akibat tidak dapat berpartisipasi dan tidak mengetahui apa yang dilakukan teman. Mahasiswa Sosiologi di UNM sering frustrasi ketika tidak bisa mengikuti kegiatan teman-temannya.
3. Merusak keterampilan sosial individu ketika pengguna memilih untuk berkomunikasi di dunia maya, dapat menyebabkan kecanggungan sosial ketika mereka perlu berinteraksi di dunia nyata, dan (2) menimbulkan rasa memiliki yang harus dihormati. Menghentikan penggunaan media sosial menimbulkan perasaan takut atau marah, (3) meningkatkan ketidakpuasan dan ketidakpuasan hidup, (4) konsentrasi dan minat belajar menjadi rendah.

Mengurangi produktivitas siswa yang takut kehilangan karena takut kehilangan perhatian jika kehilangan sesaat. Oleh karena itu, hanya sedikit siswa yang tidak menggunakan jejaring sosial sepanjang waktu, bahkan ketika mereka berpartisipasi dalam pembelajaran. Hal ini terlihat pada kegiatan penelitian, dimana 8 responden sangat setuju dengan kriteria dan 5 responden yang setuju dengan pernyataan menjawab pernyataan "Anda sering membuka handphone saat mengikuti pembelajaran".

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami *fear of missing out* yang dicirikan dengan penggunaan sosial media dengan durasi yang lama yaitu > 5 jam. Adapun penyebab dari fenomena tersebut yaitu, 1) Kemajuan teknologi yang pesat. 2) Mahasiswa tidak bersyukur atas kehidupannya sendiri dan suka membeda-bedakan kehidupannya dengan teman atau pun orang lain. 3) Mudah terpengaruh dengan lingkungan sosialnya.

Sedangkan dampak dari *fear of missing* yaitu antara lain, 1) Sering memantau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. 2) Menimbulkan rasa frustrasi, kelelahan ketika tidak mampu berpartisipasi dengan moment yang dirasakan oleh temannya. 3) Menurunkan tingkat produktivitas mahasiswa. 4) Mengganggu keterampilan sosial atau interaksi sosial dengan orang yang ada di dunia nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (P. Rappana (ed.); Vol. 4, Issue 1). Syakir Media Press.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). *Ketakutan akan kehilangan momen (fomo) pada remaja kota samarinda 1*. 7(2).
- Anshori, I. (2018). Melacak state of the art fenomenologi dalam kajian ilmu-ilmu sosial. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 2(2), 165–181.
- Asri Wulandari, W. U. L. (2020). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. UIN Raden Intan Lampung.
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2019). *Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo Youth Communication Behavior with FoMo Trends*.
- Hamzah, R. E. (2015). Penggunaan Media Sosial di Kampus Dalam Mendukung Pembelajaran Pendidikan. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 14(1), 45–70.
- Hardiansyah. (2013). *Teori Pengetahuan Edmund Husserl*. 228–238.
- Komala, K., & Rafiyah, I. (2021). *Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Description Fear of Missing Out (FoMO) in Undergraduate Students at Faculty of Nursing Out (FoMO) pada mahasiswa keperawatan*. 5(1).
- Mayasari, E. (2023). Pengaruh Kepuasan Kerja terhadap Keinginan Berpindah Bekerja pada Perusahaan Startup. *Equator Journal of Management and Entrepreneurship (EJME)*, 11(02), 76–91.
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda*. 148–157.
- Munawar-Rachman, B. (2013). Fenomenologi Diri dan Konstruksi Sosial Mengenai Kebudayaan: Edmund Husserl dan Jejak-Jejaknya pada Maurice Merleau-Ponty dan Peter Berger. *Ilmu Ushuluddin*, 1(6).
- Naufaly, Y. R., Abdi, T. D., Cristy, R., Dewata, D. A., Putri, R. A., Agustyas, E., Fajar, Y. I., Ramadhan, K., Izra, N. S. N., & Qomaria, N. C. (2020). *Relasi Kuat antara Generasi Millennial dan Media* (Vol. 6). Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Malang bekerjasama dengan
- Rahutami, A. I., & Suwarno, D. (2018). Perzpektif-Social and Technological Outlooks on Life" Sebuah

Asa Generasi Untuk Generasi". *Perpektif-Social and Technological Outlooks on Life*.

Salaudin, O., & Fiksi, B. H. P. K. (2021). *Teknologi, Meningkatkan atau Memenjarakan Kreativitas Anak?* Alineaku.

Solikha, I. (2022). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Siswa SMP NX*. Universitas Islam Sultan Agung.

Subagijo, A. (2020). *Diet dan Detoks Gadget*. Noura Books.

Wati, V. A., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2022). Fear of missing out pada remaja di Surabaya: Bagaimana peranan regulasi diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 297–303.

Widiastuti, V. (2018). *Berswafoto dengan Latar Air Terjun, Mahasiswa IT Telkom Tewas Terpeleset*. Tribunnews.Com. <https://www.tribunnews.com/regional/2018/12/03/berswafoto-dengan-latar-air-terjun-mahasiswa-it-telkom-tewas-terpeleset>

Wulandari, A. (2020). *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*.

Wulandari, W., Furnamasari, Y. F., & Dewi, D. A. (2021). Urgensi Rasa Nasionalisme pada Generasi Z di Tengah Era Globalisasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7255–7260.

Yusra, A. M., & Napitupulu, L. (2022). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Alfanny Maulany Yusra 1 , Lisfarika Napitupulu 2 1 2*. 2(2), 73–80.



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).