



Fenomena Sindrom *Fear of Missing Out (FoMO)* pada *Digital Natives*: Kontribusi Positif Atau Negatif bagi Kualitas Pembelajaran Generasi Z

Kartin Aprianti¹, Weni Wendari²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Bima, Kota Bima, Nusa Tenggara Barat

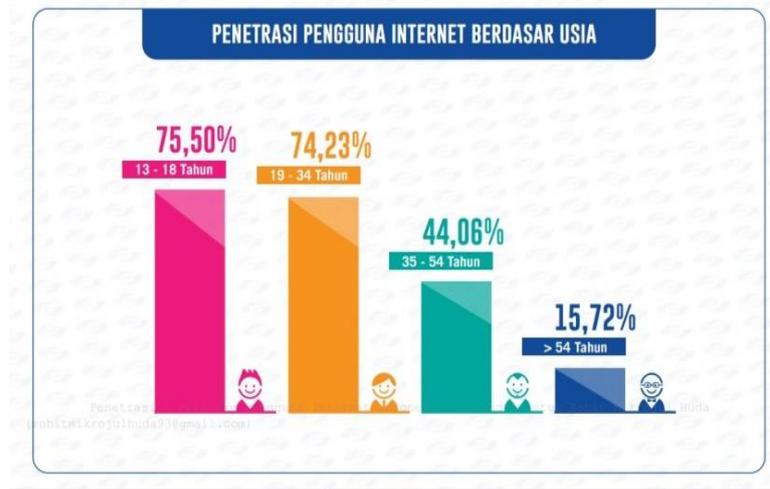
²Universitas Samawa (UNSA), Sumbawa Besar, Nusa Tenggara Barat

*Correspondence: E-mail: kartinaprianti93@gmail.com

ABSTRAK	ARTICLE INFO
<p>Pertumbuhan pengguna media sosial sangatlah signifikan yang dipengaruhi oleh generasi Z. Generasi Z dan media sosial merupakan dua bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan sehari-hari. Hal inilah yang membuat generasi Z cenderung mengalami kecanduan dalam mengakses internet dan bermedia sosial. Kecanduan media sosial merupakan gangguan perilaku dalam penggunaan media sosial. Media sosial atau yang dikenal sebagai situs jejaring sosial memudahkan pengguna dalam berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat membentuk ikatan sosial secara virtual, selain itu juga mempresentasikan diri secara berlebihan dan mengarah kepada kecenderungan untuk terus menggunakan media sosial. Lamanya generasi Z mengakses media sosial yang dilakukan bersama teman atau kelompok sosial menjadi salah satu faktor pemicu <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat sindrom <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> pada generasi Z di Kota Bima yang diprosikan melalui <i>media sosial addicted</i> dan perilaku konformitas serta dampak dari fenomena <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> terhadap kualitas pembelajaran generasi Z. Sampel dalam penelitian ini adalah generasi Z yang terhubung dengan media sosial minimal 8 jam sehari. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner skala likert. Teknik analisis data menggunakan regresi linear berganda dan pengujian hipotesis dengan uji t dan uji F. Hasil analisis data menunjukkan bahwa fenomena <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> yang diprosikan melalui <i>media sosial addicted</i> dan perilaku konformitas memiliki kontribusi negatif dan signifikan terhadap kualitas pembelajaran dengan kontribusi sebesar 37,5%.</p>	<p>Article History: <i>Submitted/Received 8 Mei 2023</i> <i>First Revised 25 Mei 2023</i> <i>Accepted 01 Juli 2023</i> <i>First Available online 10 Juli 2023</i> <i>Publication Date 10 Juli 2023</i></p> <hr/> <p>Keyword: <i>Fear of Missing Out (FoMO),</i> <i>Kualitas pembelajaran,</i> <i>Media sosial addicted,</i> <i>Perilaku konformitas</i></p>
© 2023 Kantor Jurnal dan Publikasi UPI	

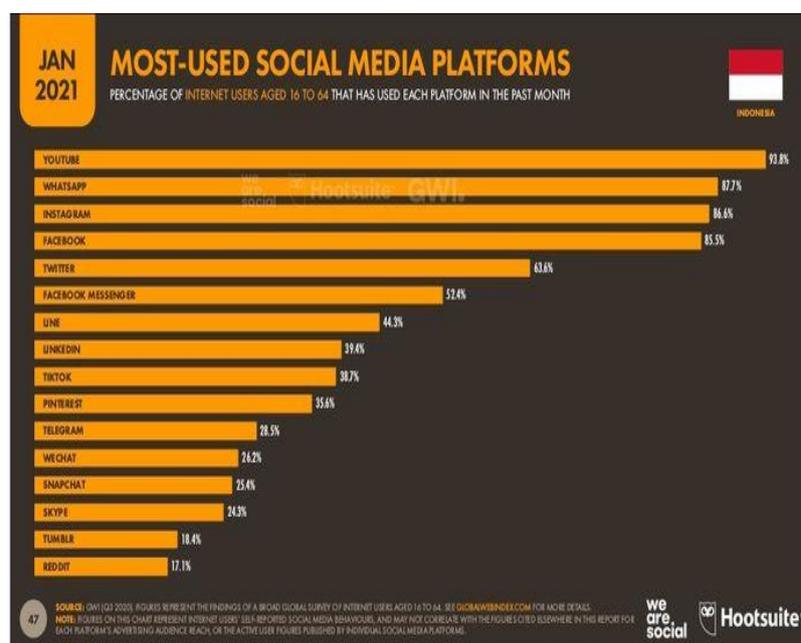
1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi, informasi dan komunikasi berdampak sangat besar hingga membawa perubahan pada generasi dari masa ke masa. *Digital natives* merupakan generasi yang lebih dikenal dengan sebutan generasi Z. generasi Z yaitu generasi yang lahir pada tahun 1997-2012. Generasi Z (Gen Z) merupakan generasi yang tumbuh berkembang di tengah-tengah teknologi digital atau di era teknologi informasi maka tidak heran jika *digital native* begitu nyaman dan fasih dalam memanfaatkan teknologi (Imaddudin, 2020).



Gambar 1. Penetrasi Pengguna Internet di Indonesia
Sumber: setara.net

Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui bahwa generasi Z mendominasi sebesar 75,50%. Karakteristik generasi Z yang lekat dengan teknologi tentu mempengaruhi gaya hidupnya yang tidak ingin tertinggal dari lingkungannya akan berbagai informasi-informasi terkini .



Gambar 2. Perkembangan Platform Media Sosial
Sumber: tekno.kompas.com

Berdasarkan gambar 2 menjelaskan bahwa pertumbuhan pengguna media sosial sangatlah signifikan yang dipengaruhi oleh generasi Z. Generasi Z dan media sosial merupakan dua bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan sehari-hari. Hal inilah yang membuat generasi Z cenderung mengalami kecanduan dalam mengakses internet dan bermedia social.

Media sosial atau yang dikenal sebagai situs jejaring sosial memudahkan pengguna dalam berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat membentuk ikatan sosial secara virtual, selain itu juga mempresentasikan diri secara berlebihan dan mengarah kepada kecenderungan untuk terus menggunakan media sosial (Pratiwi & Fazriani, 2020). Lamanya generasi Z mengakses media sosial menjadi salah satu faktor pemicu *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Menurut Maysitoh, Ifdil & Ardi (2020), FoMO adalah kondisi munculnya rasa cemas dan takut akan hilangnya momen berharga karena tidak dapat terhubung dengan apa yang orang lain kerjakan melalui dunia maya ataupun internet. Situs jejaring sosial telah menjadi faktor yang berkontribusi besar terhadap sensasi *Fear of Missing Out (FoMO)* sehingga menjadi gaya hidup generasi Z (Aisafitri & Yusrifah, 2020).

Fear of Missing Out (FoMO) yang tinggi disebabkan karena terlalu sering mengakses internet. Aktivitas ketergantungan pada media sosial ini menimbulkan kegelisahan pada diri mereka sendiri sehingga menyebabkan ketergantungan yang cenderung akan menjadi kebutuhan bagi penggunanya untuk terus mengikuti apa yang sedang terjadi diluar sana, dan hal tersebut merupakan ciri dari fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Fenomena *FoMO* tentu akan mempengaruhi aktivitas generasi Z salah satunya adalah kegiatan pembelajaran. Generasi Z yang cenderung menghabiskan waktu dalam bermedia sosial tentu akan berdampak positif atau negatif bagi kualitas pembelajarannya. Berdampak positif jika kegiatan mengakses jejaring sosial tidak hanya dilakukan untuk mencari hiburan tetapi juga dilakukan untuk mencari informasi yang berguna bagi akademiknya, Selanjutnya dapat berdampak negatif jika aktivitas bermedia sosial dilakukan tanpa kenal waktu dan mengabaikan waktu belajar dan berdampak pada kualitas belajarnya.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Dalam sebuah survei terhadap 333 siswa dan mahasiswa, Cherenson (Sianipar dkk, 2019) menemukan bahwa responden menghabiskan 11 jam sehari di media sosial untuk tetap mendapatkan informasi aktivitas orang lain. Jika tidak menggunakan media sosial, mereka merasa terasingkan oleh teman-temannya. Tindakan seperti ini menimbulkan kecemasan digital yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Fathurrochman & Ediaty (2021) mendefinisikan *Fear of Missing Out (FoMO)* sebagai kecemasan atau ketakutan yang dialami seseorang ketika mereka tidak berpartisipasi dalam suatu kegiatan, pengalaman atau percakapan dalam lingkungan sosial. Hal ini merupakan ciri khas emosi FoMO karena keinginan untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain melalui internet atau jejaring sosial. Seseorang yang mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat merasa nyaman serta mampu menimbulkan rasa percaya diri saat dirinya berinteraksi secara daring dibanding berinteraksi secara langsung dalam kehidupan nyata. Dalam penelitian ini *Fear of Missing Out (FoMO)* diprosikan melalui media sosial Addicted dan perilaku konformitas. Dua hal tersebut menjadi pemicu hadirnya sindrom *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Evolusi klasifikasi gangguan yang terkait dengan penggunaan internet telah menyebabkan munculnya fenomena baru yang disebut *FoMO* atau *Fear of Missing Out*. *FoMO* ditandai dengan keinginan kuat untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain di luar dunia maya. Misalnya seseorang dapat menghabiskan waktu luangnya atau ketika sedang

melakukan aktivitas belajar dirumah, namun hal tersebut dapat seketika berubah menjadi sebuah kegelisahan ketika mengecek media sosialnya dan melihat berbagai keseruan yang dilakukan oleh teman-temannya di luar sana, dan seketika dia tidak mampu untuk berhenti memantau aktivitas orang lain di media sosial.

Triani dan Ramdhani (Asri, 2020) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa semakin tinggi kebutuhan berelasi maka semakin tinggi pula kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada individu pengguna media social. Festinger (Alnurma, 2020) memaparkan bahwa individu memiliki dorongan untuk melakukan perbandingan pada kemampuan yang dimiliki dengan orang lain. Dorongan tersebut memunculkan adanya perilaku saling membandingkan antar pengguna internet dan mengindikasi adanya keinginan untuk ingin terus-menerus terkoneksi satu sama lain di media sosial .

Berdasarkan uraian di atas, ditemukan adanya pengaruh media sosial Addicted atau kecanduan media sosial dengan kualitas belajar generasi Z, dimana siswa mempunyai kecanduan media sosial yang cukup tinggi yakni terus terhubung dengan jejaring sosial tanpa mengenal waktu maka akan mempengaruhi kualitas pembelajaran generasi Z.

Selain perilaku *media sosial Addicted*, perilaku Konformitas juga merupakan bagian dari sindrom *Fear of Missing Out (FoMO)*. Konformitas adalah perubahan perilaku atau keyakinan karena adanya tekanan dari kelompok, baik yang sungguh-sungguh ada maupun yang dibayangkan saja (Pemayun, 2020). Konformitas juga merupakan kecenderungan untuk memperbolehkan suatu tingkah individu dikuasai oleh sikap dan pendapat yang berlaku.

Individu konformitas yang selalu menyesuaikan diri dengan kelompok atau teman sebaya dapat terjadi ketika perilaku individu didasarkan pada harapan kelompok sosialnya (Alnurma, 2020). Konformitas remaja ialah adaptasi perilaku remaja dengan norma-norma, penerimaan dan aturan perilaku remaja di dalam kelompoknya. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku konformitas merupakan bentuk adaptasi dengan meniru sikap dan perilaku orang lain akibat adanya tekanan atau tidak di dalam kelompok sosialnya.

Mengacu pada uraian di atas, ditemukan bahwa perilaku konformitas mempengaruhi kualitas belajar generasi Z. Siswa yang memiliki perilaku konformitas yang tinggi dalam kelompok berarti mereka lebih sensitif untuk terpengaruh oleh kelompok sosial atau teman sebayanya. Dengan demikian pengaruh konformitas dalam fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* akan mempengaruhi kualitas pembelajaran generasi Z.

3. METODOLOGI

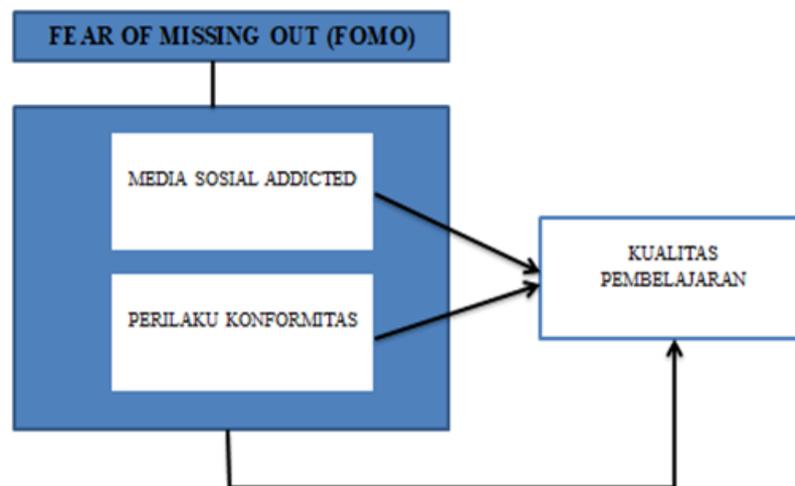
Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *explanatory research* dengan menggunakan pendekatan survey sampel. Secara konvensional, *explanatory research* digunakan untuk menjelaskan hubungan antara variabel-variabel dengan melalui pengujian hipotesis (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah metode penelitian survey. Metode penelitian survey bertujuan untuk memperoleh data atau fakta-fakta yang tidak dapat diamati, keterangan masa lalu yang belum dicatat dari sikap responden (Suharsimi, 2015).

Penelitian akan dilakukan pada generasi Z di Kota Bima. Populasi dalam Penelitian ini adalah seluruh generasi Z yang berusia 17-26 tahun yang jumlah tidak dapat diketahui secara pasti. Menurut Aminullah (Sugiyono, 2016) pada populasi yang tidak diketahui secara pasti maka jumlah sampel dapat ditentukan sebesar 50 responden, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 50 responden generasi Z.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *insidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil responden berdasarkan

kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui tersebut cocok sebagai sumber data. Peneliti memberikan kuesioner penelitian pada subyek yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan (Sugiyono, 2016)

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner skala likert dengan pertanyaan favorable dan unfavorable untuk variabel media sosial addicted (X_1) dan Perilaku Konformitas (X_2) serta kualitas pembelejaran (Y).



Gambar 3. Kerangka Penelitian

Berdasarkan kerangka penelitian dan permasalahan serta variabel yang ada, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah

H₁: Terdapat kontribusi negatif dan signifikan antara media sosial addicted terhadap kualitas pembelajaran generasi Z di kota Bima

H₂: Terdapat kontribusi negatif dan signifikan antara perilaku konformitas terhadap kualitas pembelajaran generasi Z di kota Bima

H₃: Terdapat kontribusi yang signifikan fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* yang diproksikan melalui media sosial addicted dan perilaku konformitas terhadap kualitas pembelajaran generasi Z di kota Bima

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, studi pustaka dan penyebaran kuesioner kepada generasi Z di wilayah kota Bima. Proses pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data akan dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala likert.

Teknik analisis data menggunakan uji instrumen (uji validitas dan reliabilitas), uji asumsi klasik (uji prasyarat analisis data), regresi linear berganda dengan bantuan SPSS for windows agar memperoleh data yang akurat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Hasil pengujian validitas variabel media sosial addicted (X_1), perilaku konformitas (X_2), dan kualitas pembelajaran (Y), menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi pada setiap item pernyataan > 0,300 serta reliabilitas setiap instrumen >0,60 sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh item kuesioner pada variabel independen maupun dependen dalam penelitian ini Valid dan Reliabel.

4.1 Hasil uji Asumsi Klasik

Penelitian ini memiliki model regresi yang baik karena berdistribusi normal, terhindar dari multikolinearitas dan autokorelasi serta tidak mengalami gejala heteroskedastisitas sehingga dapat dilanjutkan untuk analisis selanjutnya.

Uji Koefisien Korelasi dan Determinasi

Tabel 1. Uji Korelasi dan Determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,612 ^a	,375	,348	,996

a. Predictors: (Constant), PERILAKU_KONFORMITAS, MEDIA_SOSIAL_ADDICTED
b. Dependent Variable: KUALITAS_PEMBELAJARAN

Sumber: data diolah, 2023

Berdasarkan Tabel 1 di atas nilai koefisien korelasi adalah 0,612, Untuk dapat memberi interpretasi terhadap kuatnya pengaruh itu maka dapat digunakan pedoman sebagai berikut:

Tabel 2. Interval Koefisien Korelasi

Inteval Koefisien	Tingkat Keeratan Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono(2016)

Jadi tingkat keeratan hubungan *media sosial addicted* dan perilaku konformitas terhadap kualitas pembelajaran adalah sebesar 0,612 berada pada interval 0,40-0,599 dengan tingkat hubungan Kuat.

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 1 di atas, didapatkan nilai R square (Koefisien determinasi) sebesar 0,375 atau sama dengan 37,5% hal ini berarti besarnya kontribusi fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* yang terdiri dari media sosial addicted dan perilaku konformitas terhadap kualitas pembelajaran generasi Z di Kota Bima adalah sebesar 37,5% Sedangkan sisanya sebesar 62,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Uji Hipotesis

Tabel 3. Uji t
Coefficients^a

	Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
	(Constant)	7,932	2,762		2,872	,006
1	MEDIA_SOSIA			,350	-	,007
	L_ADDICTED	-,364	,129		2,810	
	PERILAKU_KO NFORMITAS	-,359	,115	,388	-	,003

a. Dependent Variable: KUALITAS_PEMBELAJARAN

Sumber: Data diolah, 2023

H₁: Terdapat kontribusi negatif dan signifikan antara media sosial addicted terhadap kualitas pembelajaran generasi Z di kota Bima

Berdasarkan Tabel 3 di atas, diperoleh nilai t hitung sebesar 2,810 > 2,001 serta sig 0,007 < 0,05 yang berarti bahwa media sosial *addicted* memberikan kontribusi negatif dan signifikan terhadap kualitas pembelajaran pada generasi Z di Kota Bima. Maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis H₁ terbukti dan Diterima.

Tanda negatif pada nilai t hitung = -2,810 menunjukkan arah pengaruh yang berbanding terbalik artinya jika media sosial addicted tinggi maka kualitas pembelajaran pada generasi Z menjadi rendah begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zaputri (2021) bahwa kecanduan media sosial dapat berdampak negatif terhadap perilaku belajar, yang menyebabkan lebih sering berlama-lama terhubung dengan media sosial sehingga kualitas pembelajaran juga menjadi rendah. Hal yang sama diungkapkan dalam penelitian Jani & Weismann (2021) bahwa kecanduan media sosial memberikan efek negatif yang signifikan terhadap prestasi belajar yang tentu saja kualitas belajar menjadi menurun dikarenakan sulit untuk lepas karena sudah menjadi kegemaran dan tidak nyaman jika tidak terhubung dengan media sosial miliknya.

Fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*. tentu akan mempengaruhi aktivitas generasi Z salah satunya adalah kegiatan pembelajaran. Generasi Z yang cenderung menghabiskan waktu lama dalam bermedia sosial tentu akan berdampak negatif bagi kualitas pembelajarannya, jika aktivitas bermedia sosial dilakukan tanpa kenal waktu dan mengabaikan waktu belajar dan berdampak pada kualitas pembelajaran generasi Z.

H₂: Terdapat kontribusi negatif dan signifikan antara perilaku konformitas terhadap kualitas pembelajaran generasi Z di kota Bima

Berdasarkan Tabel 3 di atas, diperoleh nilai t hitung sebesar 3,120 > 2,001 serta sig 0,003 < 0,05 yang berarti bahwa perilaku konformitas memiliki kontribusi negatif dan signifikan terhadap kualitas pembelajaran pada generasi Z di Kota Bima. Maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis H₂ terbukti dan Diterima.

Tanda negatif pada nilai t hitung = -3,120 menunjukkan arah pengaruh kontribusi yang berbanding terbalik artinya jika perilaku konformitas generasi Z rendah maka kualitas pembelajaran pada generasi Z menjadi tinggi dan berlaku sebaliknya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Antasari (2022) yang menjelaskan bahwa konformitas antar teman sebaya memiliki kontribusi yang signifikan

terhadap hasil belajar. Penelitian lain oleh Mira (2022) bahwa perilaku konformitas memberikan kontribusi negatif terhadap hasil pembelajaran. Konformitas teman sebaya tidak memiliki dampak yang meringankan pada hubungan hasil belajar, hal ini sesuai dengan meluasnya pengaruh media sosial yang ada saat ini.

Terbukti dengan fenomena, *Fear of Missing Out (FoMO)* seperti beberapa siswa dan teman kelompoknya sedang tren. Misalnya membuat konten Tiktok yang isinya cukup banyak yang tidak sesuai dengan norma dan etika yang ada menjadi trend yang sedang viral saat ini, peningkatan kenakalan remaja yang bisa terjadi karena penerimaan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun memiliki konsep diri yang positif, konformitas negatif cenderung menurunkan hasil belajar termasuk dalam hal ini menurunkan kualitas pembelajaran

Tabel 4. Uji F

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	27,898	2	13,949	14,074	,000 ^b
Residual	46,582	47	,991		
Total	74,480	49			

a. Dependent Variable: KUALITAS_PEMBELAJARAN
b. Predictors: (Constant), PERILAKU_KONFORMITAS, MEDIA_SOSIAL_ADDICTED

Sumber: Data Diolah, 2023

H₃: Terdapat kontribusi yang signifikan fenomena *feat of missing out (FoMo)* yang diprosikan melalui *media sosial addicted* dan perilaku konformitas terhadap kualitas pembelajaran generasi Z di kota Bima

Berdasarkan Tabel 4 di atas, diperoleh nilai F hitung sebesar 14,074 > 4,05 serta sig 0,000 < 0,05 yang berarti bahwa media sosial addicted dan perilaku konformitas secara bersama-sama memberikan kontribusi signifikan terhadap kualitas pembelajaran pada generasi Z di Kota Bima. Maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis H3 terbukti dan Diterima.

Jika media sosial dan perilaku konformitas generasi Z rendah maka akan mengakibatkan kualitas pembelajaran pada generasi Z menjadi tinggi dan apabila media sosial addicted dan perilaku konformitas tinggi maka akan berdampak pada rendah kualitas pembelajaran pada generasi Z.

Berdasarkan hasil uji F terbukti bahwa fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* pada generasi Z di Kota Bima yang diprosikan melalui media sosial addicted dan perilaku konformitas memiliki kontribusi signifikan bagi kualitas pembelajaran.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa fenomena fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* pada generasi Z di Kota Bima yang diprosikan melalui perilaku media sosial addicted dan perilaku konformitas memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kualitas pembelajaran.

Tingkat keeratn fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* yang diprosikan melalui media sosial addicted dan perilaku konformitas memiliki tingkat keeratn hubungan yang kuat

terhadap kualitas pembelajaran generasi Z. Besarnya pengaruh fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* pada generasi Z di Kota Bima terhadap kualitas pembelajaran adalah sebesar 37,5%.

Bagi generasi Z di kota Bima sebaiknya dapat mengurangi aktivitas terhubung dengan internet dan media sosial yang dapat mengganggu kualitas pembelajaran. Generasi Z di Kota Bima juga sebaiknya dapat memanfaatkan teman dan kelompok sebagai wadah untuk berbagi informasi dan pengetahuan yang dapat menunjang kegiatan pembelajaran.

6. CATATAN PENULIS

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Penulis menegaskan bahwa artikel ini bebas dari plagiarisme.

7. REFERENSI

- Aisafitri, L. &. (2020). Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikas*, i, 2(4), 166-177.
- Alnurma, K. P. (2020). Hubungan Konformitas Teman Sebaya Dengan Perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Remaja Sma N 1 Sumbawa (*Doctoral Dissertation, Universitas Teknologi Sumbawa*).
- Antasari, K. (2022). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran Ips Kelas Vii Di Smp Negeri 139 Jakarta (*Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta*).
- Asri Wulandari, W. U. L. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial (*Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung*).
- Fathurrochman, P. S., & Ediati, A. (2021). Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Era Adaptasi Kehidupan Baru (*Doctoral Dissertation, Undip*).
- Imaddudin, I. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO)* Dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi. *Journalism, Public Relation And Media Communication Studies Journal (Jprmedcom)*, 2(1), 24-39.
- Jani, S., & Weismann, I. T. J. (2021). Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswi Asrama Di Sekolah Tinggi Filsafat Jaffray Makassar. *Repository Skripsi Online*, 3(1), 158-165.
- Maysitoh, Irdil & Ardi. (2020). Tingkat Kecenderungan Fomo (Fear Of Missing Out) Pada Generasi Milenial. *Journal Of Counseling, Education Anf Society*. 1(1), 1-4
- Mira, E. (2022). Pengaruh Konsep Diri Dan Self-Regulated Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa Dimoderasi Oleh Konformitas Teman Sebaya (Survei Pada Siswa Dalam Mata Pelajaran Ekonomi Kelas Xi Ips Sma Negeri 1 Cikatomas Tahun Ajaran 2021/2022) (*Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi*).

- Pemayun, P. M (2020). Pengaruh Adiksi Smartphone, *Fear of Missing Out (FoMO)* Dan Konformitas Terhadap Phubbing (*Bachelor's Thesis, Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*).
- 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), 97-108.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143
- Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Zaputri, M. (2021). Dampak Kecanduan Media Sosial Tik Tok Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling lain Batusangkar.