

Pengaruh Adiksi Media Sosial *TikTok* terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z di Kota Pontianak

Anggun Nuraini

Email: anggurnuraini09@gmail.com

Universitas Muhammadiyah Pontianak

Abstrak

Perkembangan media sosial telah memberikan berbagai kemudahan dalam memperoleh informasi dan menjalin interaksi sosial, terutama bagi Generasi Z yang tumbuh di era digital. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, salah satunya *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dialami orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh adiksi media sosial *TikTok* terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z di Kota Pontianak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri atas Generasi Z pengguna aktif *TikTok* yang berdomisili di Kota Pontianak dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala adiksi media sosial *TikTok* dan skala *Fear of Missing Out* (FOMO) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi media sosial *TikTok* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z di Kota Pontianak ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi media sosial *TikTok*, semakin tinggi pula tingkat FOMO yang dialami individu. Adiksi media sosial *TikTok* memberikan kontribusi terhadap variasi FOMO, meskipun masih terdapat faktor-faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi munculnya FOMO. Hasil penelitian ini mengindikasikan pentingnya penggunaan media sosial secara bijak dan terkontrol untuk meminimalkan dampak psikologis negatif pada Generasi Z.

Kata Kunci: Adiksi Media Sosial; *TikTok*; *Fear of Missing Out*; FOMO, Generasi Z.

Abstract

The development of social media has provided various benefits in accessing information and maintaining social interactions, particularly among Generation Z who grew up in the digital era. However, excessive use of social media may lead to several psychological consequences, one of which is Fear of Missing Out (FOMO), a feeling of anxiety about missing information, experiences, or activities enjoyed by others. This study aimed to examine the effect of TikTok social media addiction on Fear of Missing Out (FOMO) among Generation Z in Pontianak City. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The participants were active TikTok users from Generation Z residing in Pontianak City, selected through purposive sampling. Data were collected using the TikTok Social Media Addiction Scale and the Fear of Missing Out (FOMO) Scale, both of which had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using IBM SPSS Statistics 26. The results revealed that TikTok social media addiction had a positive and significant effect on Fear of Missing Out (FOMO) among Generation Z in Pontianak City ($p < 0.001$). These findings indicate that higher levels of TikTok social media addiction are associated with higher levels of FOMO. TikTok social media addiction contributed to variations in FOMO, although other factors outside the scope of this study also influenced the phenomenon. The findings highlight the importance of promoting healthy and controlled social media use to minimize negative psychological impacts among Generation Z.

Keywords: Social Media Addiction; *TikTok*; *Fear of Missing Out*; FOMO; Generation Z.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat, terutama pada generasi muda. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana

komunikasi, tetapi juga menjadi ruang utama

dalam memperoleh informasi, membangun identitas diri, dan menjalin hubungan sosial. Di antara berbagai platform media sosial yang berkembang saat ini, *TikTok* menjadi salah

satu aplikasi yang paling banyak digunakan oleh Generasi Z karena menawarkan konten audio-visual yang menarik, cepat, dan mudah diakses (Akbar et al., 2022).

Generasi Z merupakan kelompok yang lahir dan tumbuh pada era digital sehingga memiliki keterikatan yang tinggi terhadap internet dan media sosial. Tingginya intensitas penggunaan media sosial memungkinkan Generasi Z memperoleh berbagai manfaat, seperti kemudahan akses informasi dan perluasan jaringan sosial. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis, salah satunya adalah *Fear of Missing Out* (FOMO) (Sulubara et al., 2023).

FOMO merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kekhawatiran bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menarik atau lebih berharga sehingga individu terdorong untuk terus memantau aktivitas sosial orang lain melalui media digital (Przybylski et al., 2013). Individu yang mengalami FOMO cenderung merasa cemas ketika tidak terhubung dengan media sosial, takut tertinggal informasi terbaru, serta memiliki kebutuhan yang tinggi untuk selalu mengikuti tren yang sedang berkembang (Perdana et al., 2024). Pada kalangan Generasi Z, fenomena ini semakin sering ditemukan

karena media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari.

Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap munculnya FOMO adalah adiksi media sosial. Adiksi media sosial mengacu pada kondisi ketika individu mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan media sosial sehingga menghabiskan waktu secara berlebihan dan menimbulkan gangguan terhadap aktivitas sehari-hari (Jannah & Rosyidiani, 2022). Individu yang mengalami adiksi media sosial cenderung memiliki dorongan kuat untuk terus memeriksa notifikasi, mengikuti perkembangan informasi terbaru, serta mempertahankan keterhubungan secara daring. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses media sosial, yang pada akhirnya memicu munculnya FOMO.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan tingkat FOMO. Putri et al. (2023) menemukan bahwa semakin tinggi kecenderungan adiksi media sosial, semakin tinggi pula tingkat FOMO yang dialami individu. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Yunfahnur dan Martina (2022), yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dalam durasi yang tinggi berkaitan dengan

meningkatnya kecemasan sosial dan kebutuhan untuk terus terhubung dengan lingkungan daring. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada penggunaan media sosial secara umum, sementara kajian yang secara khusus menelaah adiksi TikTok sebagai prediktor FOMO pada Generasi Z masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks masyarakat Indonesia.

Selain itu, karakteristik TikTok yang mengandalkan algoritma personalisasi konten, penyebaran tren yang cepat, serta fitur interaksi yang intensif diduga memiliki pengaruh yang berbeda dibandingkan platform media sosial lainnya. Karakteristik tersebut memungkinkan pengguna untuk terus menerima informasi baru secara berkelanjutan sehingga berpotensi memperkuat kecenderungan FOMO. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara spesifik menguji pengaruh adiksi media sosial TikTok terhadap FOMO pada Generasi Z.

Observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap beberapa Generasi Z di Kota Pontianak menunjukkan adanya kecenderungan untuk mengakses TikTok secara berulang dalam waktu yang lama, memeriksa notifikasi secara terus-menerus, serta merasa tidak nyaman ketika tidak memperoleh informasi terbaru dari media sosial. Fenomena tersebut mengindikasikan

adanya gejala adiksi media sosial dan FOMO yang perlu dikaji lebih lanjut melalui pendekatan ilmiah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan adiksi media sosial TikTok dalam memprediksi tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z di Kota Pontianak. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi digital, khususnya terkait perilaku penggunaan media sosial pada Generasi Z.

KAJIAN PUSTAKA

Fear of Missing Out (FOMO)

FOMO merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kekhawatiran bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menarik atau lebih memuaskan sehingga individu terdorong untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial orang lain melalui media digital (Przybylski et al., 2013). Pada era media sosial, FOMO sering muncul dalam bentuk kebutuhan untuk terus memantau pembaruan informasi, aktivitas teman, maupun tren yang sedang berkembang. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FOMO tinggi cenderung mengalami kecemasan, ketidakpuasan hidup, dan penggunaan media sosial yang berlebihan.

Adiksi Media Sosial

Adiksi media sosial merupakan pola penggunaan media sosial yang bersifat kompulsif, sulit dikendalikan, dan menimbulkan gangguan pada fungsi kehidupan sehari-hari (Andreassen, 2015). Individu yang mengalami adiksi media sosial menunjukkan kecenderungan untuk terus memeriksa platform digital, menghabiskan waktu berlebihan secara daring, serta mengalami ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengakses media sosial.

Hubungan Adiksi Media Sosial dan FOMO

Menurut *Self-Determination Theory* yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013), FOMO muncul ketika kebutuhan dasar psikologis individu, terutama kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*), tidak terpenuhi secara optimal. Media sosial menyediakan kesempatan bagi individu untuk memenuhi kebutuhan tersebut melalui interaksi digital. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan ketergantungan terhadap informasi sosial dan aktivitas orang lain.

Beberapa penelitian menemukan bahwa adiksi media sosial berhubungan positif dengan FOMO (Azizah et al., 2021; Savitri et al., 2021). Individu yang semakin sering mengakses media sosial akan semakin terpapar pada berbagai aktivitas dan pencapaian orang

lain, sehingga meningkatkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial dan memunculkan ketakutan untuk tertinggal informasi. Dalam konteks TikTok, karakteristik algoritma yang terus menyajikan konten baru secara personal memungkinkan pengguna untuk terus terlibat dalam siklus konsumsi informasi yang berpotensi memperkuat FOMO.

Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut: H1: Adiksi media sosial TikTok berpengaruh positif terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z di Kota Pontianak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji pengaruh adiksi media sosial TikTok terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z di Kota Pontianak.

Populasi penelitian adalah Generasi Z yang berdomisili di Kota Pontianak berdasarkan data Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Pontianak tahun 2024. Sampel penelitian berjumlah 100 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) lahir antara tahun 1995–2010, (2) berdomisili di Kota Pontianak, dan (3) merupakan pengguna aktif aplikasi TikTok.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *Fear of Missing Out* (FOMO), sedangkan variabel independen adalah adiksi media sosial TikTok. FOMO diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek sosial dan kognitif, sedangkan adiksi media sosial diukur menggunakan skala yang mengacu pada dimensi adiksi internet yang dikemukakan oleh Young. Kedua instrumen menggunakan model skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

Validitas instrumen dievaluasi melalui validitas isi dengan melibatkan ahli psikologi sebagai penilai. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki koefisien $\alpha \geq 0,70$.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics versi 26*. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov dan uji linearitas menggunakan *Deviation from Linearity*. Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui kemampuan adiksi media sosial TikTok dalam memprediksi tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z di Kota Pontianak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan Generasi Z yang berdomisili di Kota Pontianak dan merupakan pengguna aktif media sosial TikTok. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji kualitas psikometriknya. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala adiksi media sosial TikTok memiliki koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,988, sedangkan skala *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,987. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas yang sangat baik.

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor FOMO memiliki rata-rata empiris sebesar 121,71 ($SD = 23,55$), sedangkan skor adiksi media sosial TikTok memiliki rata-rata empiris sebesar 130,11 ($SD = 25,56$). Nilai rata-rata empiris kedua variabel berada di atas nilai rata-rata hipotetik, yang mengindikasikan bahwa responden cenderung memiliki tingkat FOMO dan kecenderungan adiksi media sosial TikTok yang relatif tinggi.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji asumsi statistik. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis dilanjutkan menggunakan pendekatan

statistik yang sesuai dengan karakteristik data penelitian.

Hasil analisis menunjukkan bahwa adiksi media sosial TikTok berpengaruh signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z di Kota Pontianak ($p < 0,001$). Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan adiksi media sosial TikTok, semakin tinggi pula tingkat FOMO yang dialami individu.

Model yang dihasilkan memiliki nilai *Nagelkerke R Square* sebesar 0,229. Temuan ini menunjukkan bahwa adiksi media sosial TikTok memberikan kontribusi sebesar 22,9% terhadap variasi FOMO, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa adiksi media sosial TikTok berpengaruh terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z di Kota Pontianak dapat diterima.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh adiksi media sosial TikTok terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z di Kota Pontianak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi media sosial TikTok berpengaruh positif dan signifikan terhadap FOMO. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu

menggunakan TikTok secara berlebihan, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami rasa takut tertinggal informasi, pengalaman, maupun aktivitas sosial yang dialami orang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep *Fear of Missing Out* yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013), yaitu kondisi psikologis ketika individu memiliki kebutuhan yang tinggi untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain sehingga muncul kecemasan apabila tidak memperoleh informasi terbaru. TikTok sebagai platform yang menyajikan konten secara cepat, personal, dan berkelanjutan memungkinkan pengguna terus memperoleh informasi mengenai tren, aktivitas sosial, maupun pengalaman orang lain. Kondisi tersebut mendorong individu untuk terus memantau media sosial agar tidak merasa tertinggal.

Temuan penelitian ini juga mendukung teori adiksi internet yang dikemukakan oleh Young (1998), yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat adiksi tinggi cenderung mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan media digital dan memiliki dorongan yang kuat untuk tetap terhubung dengan lingkungan daring. Ketika individu semakin sering mengakses TikTok, mereka semakin banyak terpapar pada berbagai informasi dan aktivitas sosial yang

ditampilkan pengguna lain. Paparan yang terus-menerus tersebut dapat meningkatkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial dan memunculkan kekhawatiran apabila tidak mengikuti perkembangan yang sedang terjadi.

Selain itu, karakteristik Generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan digital turut memperkuat hubungan antara adiksi media sosial dan FOMO. Generasi ini menjadikan media sosial sebagai salah satu sumber utama untuk memperoleh informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Oleh karena itu, keterikatan yang tinggi terhadap media sosial dapat meningkatkan sensitivitas terhadap berbagai informasi yang beredar di dunia digital. Ketika akses terhadap informasi tersebut terhambat, individu cenderung mengalami kecemasan dan ketidaknyamanan yang merupakan karakteristik utama FOMO.

Kontribusi adiksi media sosial TikTok terhadap FOMO sebesar 22,9% menunjukkan bahwa adiksi media sosial merupakan salah satu faktor yang berperan dalam munculnya FOMO, meskipun bukan satu-satunya faktor. Masih terdapat faktor lain yang berpotensi memengaruhi FOMO, seperti kebutuhan afiliasi, harga diri, kesepian, perbandingan sosial, dukungan sosial, serta karakteristik kepribadian individu. Temuan ini menunjukkan bahwa FOMO merupakan

fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai aspek psikologis dan sosial.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial secara sehat pada Generasi Z. Edukasi mengenai literasi digital, pengendalian durasi penggunaan media sosial, serta peningkatan kesadaran terhadap dampak psikologis penggunaan media sosial perlu dilakukan untuk meminimalkan risiko munculnya *Fear of Missing Out* dan berbagai dampak psikologis lainnya.

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh adiksi media sosial TikTok terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z di Kota Pontianak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi media sosial TikTok berpengaruh positif dan signifikan terhadap FOMO. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu mengalami adiksi media sosial TikTok, semakin tinggi pula tingkat *Fear of Missing Out* yang dirasakan.

Adiksi media sosial TikTok memberikan kontribusi terhadap munculnya FOMO, yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk merasa takut tertinggal informasi, pengalaman,

maupun aktivitas sosial yang dialami orang lain. Meskipun demikian, FOMO tidak hanya dipengaruhi oleh adiksi media sosial, tetapi juga oleh berbagai faktor psikologis dan sosial lainnya yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran Generasi Z dalam menggunakan media sosial secara lebih bijak dan terkontrol. Pengembangan literasi digital serta kemampuan mengelola penggunaan media sosial diharapkan dapat membantu mengurangi risiko munculnya *Fear of Missing Out* dan dampak psikologis negatif yang menyertainya.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi FOMO, seperti harga diri, kebutuhan afiliasi, perbandingan sosial, kesepian, dan dukungan sosial. Selain itu, penggunaan sampel yang lebih luas dari berbagai wilayah di Indonesia dapat meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Y. (2019). Gereja dan Pengaruh Teknologi Informasi “Digital Ecclesiology.” *Fidei: Jurnal Teologi Sistemika Dan Praktika*, 1(2), 19. <https://doi.org/10.34081/270033>
- Al-Faruq, M. S. S., & S. (2020). *Psikologi Perkembangan*. Deepublish.
- Al-Khowawizmi, L. A. R. (2023). *Artificial*

Intelligence. UMSU PRESS.

- Alfina. (2025). *Strategi Pemasaran Sektor Pariwisata Lokal*. Deepublish Digital.
- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. APJII. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Asmarany, A. I., Marissa, A., Agung Prabowo Wisnubroto, A. P., Dewi, N. N. A. I., Iswahyudi, M. S., Putri, N. Y., ... &. (2025). *Psikologi dan Kesehatan Mental*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Aulia, F., Setiawan, M. Y., Purna, R. S., Ade, F. S., S.Psi., Rahayu Hardianti Utami, R. H., Magistarina, H., Kurniawan, R. (2024). *Remaja dan Problematic Internet Use*. Deepublish.
- Azizah, E., Baharuddin, F. (n.d.). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja*. 15–25.
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bangsawan, R., Irwan P, M. (2024). *MASA DEPAN LITERASI: MINAT BACA DI ERA MEDIA SOSIAL*. Pustaka Adhikara Mediatama.
- Dewi, G. S., Rahman, M. A. (2023). *kamus Lengkap Psikologi Kamus Psikologi Paling Update Dan Lengkap Menyajikan Istilah Psikologi Dan Psikologi Klinis Saat Ini Rujukan Wajib Untuk Para Psikolog Dan Psikiater*. Anak Hebat Indonesia.
- Dila, A. A., Nurritzia, P. F. A. (2023).

- Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (FoMO). *Applied Business and Administration Journal*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.62201/abaj.v2i2.51>
- Rosita, M. C. E. P., Arif, D., (2024). *NAVIGATION GEN Z! (Let's Manage Social Media, Bye FOMO & Impulsif Buying)*. KMB Indonesia.
- Elizabeth Bergner Hurlock. (1980). *Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Perkembangan.pdf* (p. 447).
- Fahmawati, Z. N., Silksya, C. (2024). *Pengaruh Self Control dan Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z The Influence Of Self-Control and Fear Of Missing Out (FOMO) On Social Media Addiction In Generation Z Pendahuluan*. 7(2), 449–464.
- Gina, O. (2024). *Jumlah Pengguna TikTok Indonesia Semakin Melejit*. Rri.Co.Id. <https://rri.co.id/ipitek/1071480/jumlah-pengguna-tiktok-indonesia-semakin-melejit>
- Yusuf, H. S. L. N. (2000). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Hendrawan, A. Y. (2024). *Strategi Keluarga Dalam Mengatasi Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Melalui Pemuridan Dengan Pendekatan Psikologi Dan Spiritualitas Yang Berpusat Pada Injil*. AMERTA MEDIA.
- Hidajat, H. G., Putri, R. D. (2024). *Motivasi dan Kreativitas Digital dalam Kesehatan Mental Akademik*. Penerbit NEM.
- Jannah, S. N. F., & Rosyiidiani, T. S. (2022). Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*, 3(1), 1–14.
- Mudrikah, C. (2019). *Hubungan Antar Sindrom FOMO (Fear Of Missing Out) Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja*.
- Perdana, D. D., Widiyanti., Gushevinalti. (n.d.). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *SOURCE : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 55–56. <https://doi.org/10.35308/source.v10i1.8381>
- Periantalo, J. (2016). *Pustaka Pelajar*. Pustaka Pelajar.
- Periantalo, J. (2017). *Statistika Dasar Untuk Psikologi*
- Praditha, S. G. K., & Made Swasti Wulanyani, N. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa: Literature Review. *Ni Made Swasti Wulanyani INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 10–15.
- Prajn, A., & Devi, A., Sampe, T. M. (2023). *Volume 9 No 1 September 2023 Adiksi Sosial Media : Peran Kecenderungan Fear of Missing Out dan Regulasi Diri*. 9(1).
- Putri, I. N., Euis, R., & Ayu, N. D. S. (2023). Gambaran Adiksi Media Sosial Siswa Di Masa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 6(2), 94. <https://doi.org/10.22460/fokus.v6i2.9396>
- Qodri, K. N. (2024). *Buku monograf Analisis jaringan sosial pada #boikot : perspektif interaksi dan penyebaran informasi di X*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Savitri, E. N. A., & Suprihatin, T. (2021). Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing

- Out (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(November), 336–346.
- Silvia, E. (2025). *Cara Menghasilkan Uang di TikTok: Panduan Lengkap untuk Pemula*. Liputan 6.Com. <https://www.liputan6.com/feeds/read/5880729/cara-menghasilkan-uang-di-tiktok-panduan-lengkap-untuk-pemula?page=2>
- Siregar, D., Toddy, A., Eko, P., & Korry, E. (2024). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Perubahan Dalam Gaya Hidup Gen Z di Kota Tangerang. *Jurnal JTik (Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi)*, 8(3), 605–618. <https://doi.org/10.35870/jtik.v8i3.2060>
- Sulubara, S. M., Ulandary, Y., Riska, R., & Sari, D. P. (2023). Gen Z Wajib Tau! Edukasi dan Penguatan Pasal-Pasal UUD 1945 bagi Generasi Z (Pasca Milenal) bagi Siswa-Siswi SMA Negeri 4 Takengon. *Karunia: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4), 97. <https://doi.org/10.58192/karunia.v2i4.1552>
- Surahman, S. (2024). *Memahami Kajian Media Dan Budaya Pendekatan Multidisipliner*. Prenada Media.
- Syahrudin, M. A. S. A. M. (2023). *Sebagai Dampak Eksistensi Media Sosial*. CV. Green Publisher Indonesia.
- Yunfahnur, S. R., Martina, F. D. M. (2022). Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa. *JIM FKep*, 6(3), 12.