

Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) Pencapaian Diri Terhadap Adaptasi Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Untirta Pengguna Instagram

Sheila Hermesen¹, Rizki Setiawan², Septi Kuntari³

^{1,2,3} Pendidikan Sosiologi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

E-mail: sheilahermesen18@gmail.com¹, rizkisetiawan@untirta.ac.id², septikuntari@untirta.ac.id³

Article History:

Received: 08 Desember 2025

Revised: 10 Januari 2026

Accepted: 26 Januari 2026

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO), Pencapaian Diri, Adaptasi Mahasiswa*

Abstract: Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) pencapaian diri terhadap adaptasi mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa pengguna Instagram. Fenomena FoMO muncul ketika mahasiswa merasa tertinggal setelah melihat unggahan pencapaian teman sebaya di media sosial, sehingga memicu dorongan untuk menyesuaikan diri baik pada aspek akademik maupun non-akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif metode deskriptif dengan populasi sebanyak 327 mahasiswa dan sampel 77 responden, diperoleh melalui teknik kuesioner daring. Data dianalisis dengan uji prasyarat dan regresi linear sederhana menggunakan SPSS versi 27 dengan landasan teori *Hasrat (Desire)* Jacques Lacan. Hasil penelitian menunjukkan hubungan kuat dan positif antara FoMO pencapaian diri dan adaptasi dengan koefisien korelasi (R) sebesar 0,780. Nilai determinasi (R^2) sebesar 0,608 mengindikasikan bahwa 60,8% variasi adaptasi dijelaskan oleh FoMO pencapaian diri, sementara sisanya dipengaruhi faktor eksternal lainnya. Koefisien regresi (B) sebesar 0,745 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ membuktikan adanya pengaruh positif dan signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa FoMO pencapaian diri menjadi faktor penting yang mempengaruhi adaptasi mahasiswa dalam merespons lingkungan sosial digital.

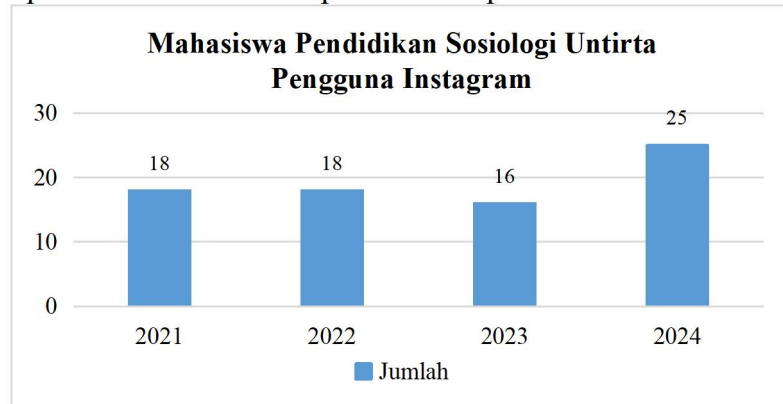
PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital mendorong terbentuknya pola interaksi sosial baru yang tidak hanya berlangsung pada ruang fisik, tetapi semakin intens di ruang virtual. Media sosial menjadi arena sentral pembentukan identitas, pencitraan diri, serta negosiasi status sosial. Instagram, WhatsApp, TikTok, dan platform sejenis bukan sekadar sarana komunikasi, tetapi ruang simbolik yang membentuk makna eksistensi (Kemp, 2025). Pada era digital, konstruksi diri tidak lagi bergantung pada realitas aktual, melainkan pada representasi sosial yang dikurasi dan disampaikan melalui citra visual.

Instagram menjadi *platform* visual yang dominan digunakan generasi muda. Data We Are Social menunjukkan pengguna berusia 16–24 tahun menghabiskan rata-rata 16 jam 49 menit per bulan di Instagram. Intensitas ini menegaskan bahwa media sosial menjadi ruang sosial signifikan bagi mahasiswa, tidak hanya untuk membangun jaringan sosial, tetapi juga menunjukkan pencapaian diri. Representasi pencapaian yang mendapatkan respons positif seperti suka, komentar, atau dibagikan ulang, membentuk standar sosial baru, sehingga memunculkan tekanan bagi individu yang belum mencapai hal serupa (Sekar Arum et al., 2023). Dalam konteks akademik, tekanan tersebut menghasilkan pergeseran motivasi pencapaian dari intrinsik menuju motivasi ekstrinsik berupa pencarian pengakuan sosial.

Fenomena tersebut erat kaitannya dengan *Fear of Missing Out* (FoMO), yakni kecemasan akibat kekhawatiran tertinggal dari aktivitas sosial yang dilakukan orang lain. FoMO mendorong individu untuk tetap terhubung agar tidak kehilangan momen penting (Kaloeti et al., 2021). Penelitian tersebut menemukan bahwa 64,6% remaja Indonesia mengalami FoMO pada media sosial, menunjukkan fenomena ini relevan secara nasional, termasuk kalangan mahasiswa.

Observasi awal terhadap mahasiswa Pendidikan Sosiologi Untirta menunjukkan kecenderungan aktif menggunakan Instagram untuk membagikan kegiatan organisasi, publikasi ilmiah, hingga seminar. Unggahan ini membentuk ekspektasi sosial tidak tertulis mengenai pencapaian yang dianggap ideal. Mahasiswa yang merasa tidak memiliki pencapaian serupa menunjukkan gejala FoMO dan cenderung meniru standar sosial yang ada. Fenomena ini merupakan bentuk adaptasi sosial untuk mempertahankan penerimaan dalam komunitas digital.



Gambar 1. Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Untirta Pengguna Instagram

Sumber: Data diolah peneliti, 2025

Instagram memiliki karakteristik unik dibandingkan *platform* digital lainnya. Berbeda dengan TikTok yang menonjolkan spontanitas hiburan atau X yang menekankan wacana, Instagram membangun budaya visual yang terkurasi dan estetik. Fitur Story, Highlight, serta Feeds menjadi indikator eksistensi sosial yang tidak tertulis, menciptakan norma mengenai bagaimana seseorang "seharusnya" tampak berhasil. Norma visual inilah yang kemudian menimbulkan tekanan sosial untuk tetap menampilkan pencapaian.

Penelitian terdahulu menemukan bahwa FoMO berpengaruh terhadap konformitas pada remaja pengguna TikTok. Tekanan sosial digital mendorong individu untuk mengikuti tren populer demi diterima (Cibro & Simbolon, 2023). Fitur Insta Story menjadi medium partisipasi

tren digital yang menguatkan norma keterlibatan sosial. Temuan tersebut membuktikan bahwa FoMO memiliki implikasi sosial yang luas dan bersifat adaptif (Safitri et al., 2025).

Namun, penelitian sebelumnya belum membahas FoMO berbasis pencapaian diri pada Instagram, serta belum menganalisisnya dengan perspektif teori Lacan dan Merton. Dalam kerangka Lacan, manusia membentuk identitas melalui hasrat akan pengakuan “The Other”. Pada era digital, “The Other” termanifestasi melalui audiens daring yang menilai unggahan pencapaian. Sementara itu, teori adaptasi Robert K. Merton menjelaskan bahwa ketika individu mengalami tekanan sosial untuk mencapai tujuan budaya (prestasi, pengakuan), mereka melakukan adaptasi melalui konformitas, inovasi, ritualisme, retreatisme, atau pemberontakan (Wibowo et al., 2020). Pada konteks mahasiswa pengguna Instagram, bentuk adaptasi ini terlihat dari intensitas unggahan pencapaian, mengikuti tren, menarik diri dari media sosial, ataupun menolak budaya visual digital.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi akademik dan sosial. Secara akademik, penelitian ini mengisi celah teoretis dalam kajian FoMO berbasis pencapaian diri dengan perspektif Lacan dan Merton. Secara sosial, penelitian ini membantu memahami bagaimana tekanan digital memengaruhi bentuk adaptasi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) pencapaian diri terhadap adaptasi mahasiswa Pendidikan Sosiologi Untirta pengguna Instagram, serta mengidentifikasi implikasinya dalam pembentukan identitas digital generasi muda.

LANDASAN TEORI

Penelitian ini menggunakan teori hasrat (*desire*) Jacques Lacan sebagai landasan utama. Lacan menyatakan bahwa hasrat merupakan inti eksistensi manusia dan muncul dari kekurangan (*lack*) yang tidak pernah sepenuhnya teratasi (Teng, 2024). Hasrat tidak hanya bersumber dari kebutuhan biologis, tetapi berkembang melalui interaksi simbolik dalam bahasa dan budaya. Dalam konteks media sosial, hasrat dimanifestasikan melalui pencarian pengakuan, perhatian, dan eksistensi. Oleh karena itu, hasrat selalu menjadi proses tanpa akhir yang mendorong individu terus berupaya memenuhi citra diri ideal yang dikonstruksikan secara sosial.

Lacan membagi pembentukan subjektivitas manusia ke dalam tiga struktur utama, yaitu *the Real*, *the Imaginary*, dan *the Symbolic*. Pada tahap *Imaginary* (*mirror stage*), individu membangun citra ideal melalui identifikasi, sedangkan dalam *Symbolic* individu terikat pada norma, bahasa, dan ekspektasi sosial yang mewakili “The Other”. Dalam konteks Instagram, cermin digital menjadi arena pembentukan citra diri ideal. Mahasiswa yang menampilkan pencapaian akademik maupun sosial di media sosial pada dasarnya sedang membangun citra ideal yang sesuai dengan standar kolektif. Sebaliknya, mahasiswa yang belum mencapai standar tersebut berpotensi mengalami ketertinggalan simbolik yang memunculkan FoMO.

Konsep *objet petit a* yang dikemukakan Lacan menjelaskan bahwa individu terus mengejar sesuatu yang dianggap mampu mengisi kekurangannya, meski tidak pernah benar-benar terpenuhi. Dalam media sosial, *likes*, komentar, perhatian, dan *engagement* menjadi bentuk objek kecil hasrat yang dikejar demi mendapatkan pengakuan sosial. Hal ini membuat FoMO bukan sekadar kecemasan, tetapi mekanisme psikologis dari hasrat untuk diakui. Konformitas mahasiswa pada praktik bermedia sosial muncul sebagai bentuk adaptasi simbolik untuk mempertahankan penerimaan dalam lingkungan sosial digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan dua variabel, yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO) pencapaian diri sebagai variabel bebas dan adaptasi sebagai variabel terikat. Instrumen FoMO disusun berdasarkan teori hasrat Jacques Lacan dengan dua indikator, yaitu dorongan dari luar dan keinginan individu untuk diakui. Instrumen adaptasi disusun berdasarkan tipologi adaptasi Robert K. Merton yang terdiri dari lima bentuk adaptasi: konformitas, inovasi, ritualisme, retreatisme, dan pemberontakan. Instrumen menggunakan skala Likert 1–5 dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya.

Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Sosiologi Untirta angkatan 2021–2024, dengan populasi 327 mahasiswa dan sampel 77 responden yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner Google Form. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik demografis, mayoritas responden adalah perempuan (64%), sedangkan laki-laki berjumlah 36%. Dari segi angkatan, responden didominasi mahasiswa tahun 2024, menunjukkan bahwa mahasiswa baru dan menengah merupakan kelompok yang paling intens dalam menggunakan Instagram sebagai media ekspresi dan pemantauan pencapaian teman sebaya. Durasi penggunaan Instagram juga menunjukkan kecenderungan yang tinggi, di mana sekitar 40% menggunakan Instagram lebih dari tiga jam per hari. Intensitas tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa berada dalam lingkungan digital yang sangat aktif, sehingga potensi munculnya perbandingan sosial meningkat seiring banyaknya paparan terhadap unggahan pencapaian teman-temannya.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel FoMO dan Adaptasi

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
<i>Fear of Missing Out</i>	77	29	70	43.97	6.987
Adaptasi	77	27	65	43.84	6.679

Tabel statistik deskriptif di atas menunjukkan nilai mean FoMO sebesar 43,97 dan adaptasi sebesar 43,84. Nilai mean yang relatif berdekatan mengindikasikan bahwa FoMO dan adaptasi merupakan proses psikososial yang saling berkaitan. Mahasiswa tidak hanya mengalami kecemasan sosial karena tertinggal pencapaian, tetapi juga mengembangkan strategi penyesuaian terhadap tuntutan sosial digital.

1. *Fear of Missing Out* (FoMO) Pencapaian Diri

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat FoMO pencapaian diri mahasiswa Pendidikan Sosiologi Untirta berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan skor rata-rata 43,97 dari 77 responden. Temuan ini diperkuat oleh data bahwa 95% responden mengakui merasa terdorong melakukan sesuatu setelah melihat unggahan pencapaian orang lain di Instagram. Kondisi ini sejalan dengan konsep FoMO yang dikemukakan oleh Przybylski dkk., di mana kebutuhan untuk tetap terhubung dan memperoleh pengakuan sosial memicu kekhawatiran ketika individu merasa tertinggal dari aktivitas orang lain (Wahyu Ismail, 2023). Instagram dalam hal ini menjadi ruang

sosial yang membentuk standar pencapaian akademik maupun non-akademik.

Analisis per sub-variabel memperlihatkan bahwa dorongan dari luar menjadi faktor dominan pembentuk FoMO. Indikator ekspektasi sosial memperoleh kontribusi terbesar (31%), diikuti dorongan menyesuaikan diri dengan pencapaian orang lain (27%). Sebaliknya, dorongan internal berupa kebutuhan akan validasi hanya menyumbang 22%, dan kecemasan saat unggahan tidak mendapat perhatian menunjukkan angka terendah (20%). Temuan ini mengindikasikan bahwa FoMO mahasiswa lebih merupakan fenomena sosial daripada persoalan psikologis personal; tekanan lingkungan lebih memengaruhi perilaku dibanding motivasi untuk memperoleh atensi.

Fenomena ini sejalan dengan perspektif teori hasrat Lacan, terutama konsep *the Other*. Mahasiswa tidak hanya merasa perlu mencapai sesuatu, tetapi mencapai sesuatu yang dapat diterima, dikenali, dan direspons oleh lingkungan sosialnya. Dengan demikian, FoMO pencapaian diri tidak semata-mata lahir dari dorongan untuk menunjukkan identitas personal, tetapi merupakan bentuk konstruksi sosial yang diproduksi dan direproduksi melalui mekanisme perbandingan sosial di Instagram. Media digital pada akhirnya berfungsi sebagai ruang simbolik yang menentukan standar pencapaian kolektif dan mendorong terbentuknya pola FoMO di kalangan mahasiswa.

2. Adaptasi Mahasiswa dalam Menanggapi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat adaptasi mahasiswa Pendidikan Sosiologi Untirta pengguna Instagram relatif bervariasi. Skor adaptasi berada pada rentang 27 hingga 65, dengan nilai rata-rata sebesar 43,84. Sebagian besar responden, sebanyak 54 orang (70%), memiliki skor adaptasi di bawah rata-rata. Hanya 23 responden (30%) yang berada di atas nilai rata-rata tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih rendah dibandingkan capaian keseluruhan kelompok.

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa kategori adaptasi terbesar adalah kategori kurang baik yang mencakup 33 responden (43%). Terdapat 17 mahasiswa (22%) pada kategori buruk dan 4 mahasiswa (5%) dalam kategori sangat buruk. Jika digabungkan, kelompok adaptasi rendah ini berjumlah 54 responden (70%). Temuan ini mengonfirmasi bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri terhadap berbagai tuntutan sosial yang muncul melalui interaksi di Instagram.

Pada sub-variabel konformitas, mahasiswa menunjukkan kecenderungan yang tinggi untuk menyesuaikan diri dengan tujuan maupun sarana sosial dominan. Hal ini tampak pada butir pernyataan “Saya merasa terdorong untuk meniru gaya pencapaian diri di Instagram,” di mana mayoritas responden menjawab setuju (38 orang) dan sangat setuju (11 orang). Temuan serupa muncul pada pernyataan terkait mengikuti tren, membagikan konten, hingga menampilkan pencapaian untuk memperoleh pengakuan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa Instagram menjadi arena utama pembentukan norma pencapaian dan mahasiswa meresponsnya dengan upaya meniru.

Berbeda dengan konformitas, sub-variabel inovasi memperoleh respons lebih

rendah. Pada pernyataan “Saya memodifikasi unggahan agar tampak seperti pencapaian besar,” sebagian besar responden menjawab tidak setuju (37 orang). Pola yang sama terlihat pada pernyataan mengenai upaya membangun impresi pencapaian atas capaian yang belum sepenuhnya terealisasi. Meskipun terdapat sebagian kecil mahasiswa yang menjawab setuju atau sangat setuju, kecenderungan tersebut tidak dominan. Artinya, praktik ‘pencitraan’ untuk menciptakan kesan pencapaian bukan merupakan fenomena umum dalam populasi mahasiswa yang diteliti.

Retreatisme menunjukkan respons terendah dibanding sub-variabel lainnya. Pernyataan “Saya menonaktifkan Instagram karena merasa tertinggal dari teman-teman mengenai pencapaian” didominasi oleh jawaban tidak setuju (42 orang). Hanya sebagian kecil responden yang memilih setuju (23 orang). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak memilih strategi menarik diri dari media sosial meskipun merasa tertinggal, sejalan dengan karakteristik generasi Z yang sangat terintegrasi dengan media digital.

Sub-variabel ritualisme menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa tetap menggunakan Instagram sebagai sarana sosial, meskipun tidak didorong oleh tujuan pencapaian. Pada butir “Saya membuat unggahan di Instagram tanpa menunjukkan pencapaian,” mayoritas responden menjawab setuju (30 orang). Hal ini menggambarkan penggunaan *platform* yang berlangsung rutin tetapi tidak selalu terkait pencapaian. Pada butir mengenai membuat konten agar tidak tertinggal tren, responden menunjukkan kecenderungan tidak setuju (29 orang), yang mengindikasikan bahwa mereka tidak selalu terikat oleh tuntutan mengikuti standar sosial.

Sub-variabel rebellion menunjukkan dinamika yang cukup kuat. Pada butir “Saya tidak setuju jika pencapaian harus selalu dibuktikan lewat unggahan di Instagram,” mayoritas responden menjawab setuju (20 orang) dan sangat setuju (15 orang). Bahkan pada pernyataan “Saya memilih mengunggah pencapaian versi diri saya sendiri,” persetujuan tinggi terlihat, masing-masing setuju 20 orang dan sangat setuju 28 orang. Temuan ini menunjukkan adanya perlawanan simbolik terhadap standar dominan yang dibentuk media sosial, tanpa sepenuhnya meninggalkan *platform*.

3. Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Adaptasi Mahasiswa

Untuk menguji hubungan antara FoMO dan adaptasi mahasiswa, penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana. Hasil analisis ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	B	t	Sig.
(Constant)	11.062	3.076	<0,001
<i>Fear of Missing Out</i>	0.745	0.069	<0,001

FoMO memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap adaptasi mahasiswa dengan nilai $B = 0.745$ dan $p = 0.000$. Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami mahasiswa, semakin besar pula upaya adaptasi yang mereka lakukan. Temuan ini diperkuat oleh nilai $R = 0.780$ dan $R^2 = 0.608$, yang menunjukkan bahwa FoMO

menjelaskan 60.8% variasi adaptasi mahasiswa. Sisanya, 39.2%, dipengaruhi oleh faktor lain di luar dari penelitian ini seperti motivasi pribadi, lingkungan pertemanan, dan kondisi psikologis.

Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO memiliki dua sisi. Pada satu sisi, FoMO dapat mendorong motivasi dan peningkatan usaha dalam mencapai tujuan tertentu. Namun di sisi lain, adaptasi tersebut sering kali muncul bukan dari kebutuhan internal, melainkan sebagai respons terhadap tekanan sosial yang ditampilkan dalam media digital. Dengan demikian, FoMO dapat menghasilkan adaptasi positif maupun negatif tergantung pada konteks dan kapasitas individu dalam mengelola tekanan sosial digital.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa terdorong melakukan sesuatu setelah melihat unggahan pencapaian orang lain. Dorongan ini berfungsi sebagai pemicu adaptasi perilaku, baik melalui peningkatan usaha akademik maupun aktivitas organisasi. Namun, dalam kerangka Lacan, dorongan ini merupakan respon terhadap “kekosongan” atau *lack*, yaitu perasaan belum cukup yang muncul saat individu tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial. Kekosongan ini menghasilkan upaya mengejar pencapaian baru yang dianggap mampu menutup ruang hampa tersebut, tetapi kepuasan yang diperoleh hanya bersifat sementara. Dengan demikian, pencapaian diri bukan titik akhir, tetapi bagian dari siklus hasrat menuju *objet petit a*, objek imajiner yang tampak memadai namun tidak pernah benar-benar terpenuhi.

Dalam konteks adaptasi, FoMO memunculkan dua respons. Pertama, konformitas, yaitu mengikuti standar pencapaian agar tetap sejajar dengan lingkungan sosial. Respons ini tampak positif, tetapi justru mencerminkan keterasingan karena subjek mengejar hasrat *the Other*, bukan hasrat dirinya. Kedua, retreatisme, yaitu menarik diri karena beban ekspektasi sosial dirasa terlalu besar. Kedua respons ini memperlihatkan bahwa adaptasi bukan sekadar strategi individu, melainkan negosiasi terus-menerus terhadap hasrat sosial yang tidak pernah final. Dengan demikian, FoMO pencapaian diri pada mahasiswa merupakan ekspresi struktural yang bergerak dalam orbit hasrat *the Other* yang selalu berubah, sehingga adaptasi mereka pun bersifat dinamis, tak pernah selesai, dan terus diproduksi ulang melalui Instagram.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa FoMO pencapaian diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap adaptasi mahasiswa Pendidikan Sosiologi Untirta pengguna Instagram. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang menandakan H_a diterima dan H_o ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas FoMO, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial digital.

Secara teoritis, hasil penelitian ini menguatkan pembacaan bahwa Instagram bukan hanya media berbagi konten, tetapi berfungsi sebagai arena kompetisi simbolik dimana individu berusaha memperoleh pengakuan sosial. Tekanan sosial dari eksposur pencapaian teman sebaya memicu dorongan adaptif, yang berupa kecenderungan mengikuti norma sosial agar tetap relevan, diterima, dan tidak tertinggal secara simbolik. Dengan kata lain, FoMO menjadi mekanisme sosial yang memediasi proses adaptasi dalam kultur digital.

Penelitian ini merekomendasikan agar mahasiswa memiliki kesadaran kritis dalam memaknai pencapaian diri di media sosial sehingga dorongan adaptasi tidak bertransformasi menjadi tekanan psikologis negatif. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan mengembangkan kajian dengan menambahkan variabel lain seperti kepercayaan diri, konsep diri, atau tekanan teman sebaya (*peer pressure*). Selain itu, dapat dilakukan studi komparatif lintas fakultas atau perguruan tinggi guna melihat dinamika adaptasi dalam konteks sosial digital yang lebih luas.

DAFTAR REFERENSI

- Cibro, R. A. D., & Simbolon, H. (2023). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) terhadap Konformitas pada Pengguna Media Sosial Tiktok pada Remaja. *Journal Of Social Science Research*, 3(1), 5420–5435.
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 34(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Kemp, S. (2025). *Digital 2025 July Global Statshot Report*. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-july-global-statshot>
- Safitri, R., Hidayat, N. M., Kesumawati, R., & Sya, D. (2025). *Analisis Komunikasi Digital Melalui Fitur " Add Yours ": Studi Kasus Pengguna Instagram di Kalangan Remaja* *Analysis of Digital Communication Through the " Add Yours " Feature : Case Study of Instagram Users Among Teenagers*. 530–542.
- Sekar Arum, L., Amira Zahrani, & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- Teng, X. (2024). *Research on Lacan ' s Theory of Desire* (Vol. 0). <https://doi.org/10.54254/2753-7064/50/20242384>
- Wahyu Ismail, M. (2023). Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Kecenderungan Narsistik Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 3–2.
- Wibowo, B. C., Nurhadi, & Subagya, S. (2020). *ANALISIS TIPOLOGI ADAPTASI ROBERT K. MERTON DALAM IMPLEMENTASI PENDEKATAN SAINTIFIK OLEH GURU DI SMA NEGERI 2 SUKOHARJO*.