

**KAJIAN DAMPAK PERILAKU FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*)  
BAGI MASYARAKAT DI MASA PANDEMI COVID-19**

**Sri Narti dan Yanto**

Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial  
Universitas Dehasen (Unived) Bengkulu, Indonesia

E-mail: srinarti756@gmail.com dan yantogoyo@unived.ac.id

**Diterima:**

04 Desember  
2021

**Direvisi:**

10 Januari 2022

**Disetujui:**

15 Januari 2022

**Abstrak**

**Latar Belakang :** Perilaku masyarakat di masa pandemi Covid-19 salah satunya adalah semakin dekat dengan media digital sebagai alat yang dapat dimanfaatkan untuk mendapatkan informasi apapun, di sisi lain, pandemi dapat menyebabkan perubahan perilaku yang berdampak pada gejala sosial di tengah masyarakat. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk untuk masyarakat Indonesia. Seluruh penelitian yang dibahas memiliki topik yang sama yaitu berkaitan dengan Fomo (*Fear Of Missing Out*). **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dilakukan untuk membahas tentang literatur yang didapatkan, baik dari segi hasil atau gagasan yang bersifat *academic oriented*. Literatur ini bersifat analisis deskriptif yang disajikan dalam bentuk penjelasan dan disusun melalui beberapa proses berdasarkan data yang mudah dipahami. **Hasil :** Kajian ini melalui proses pemilihan topik, pencarian sumber kajian, hasil analisis, diskusi, hingga mendapatkan kesimpulan. Dari 18 (delapan belas) literatur terbaru yang telah dikaji dapat disimpulkan bahwa peningkatan sejumlah penggunaan media sosial selama pandemi diduga disebabkan karena adanya keinginan individu untuk dapat terhubung dengan orang lain. *Fear of Missing Out* melibatkan kecemasan dan dorongan yang kuat dalam menggunakan media sosial ketika sedang offline. **Kesimpulan :** Adanya hasrat untuk terus-menerus mengikuti kegiatan orang lain di media sosial dan ketika hal tersebut tidak terealisasikan, maka individu akan mengalami yang namanya gangguan kecemasan sosial, seperti kurang rasa percaya diri, merasa terhinakan, depresi, merasa sendirian dan dikucilkan karena tidak dapat berinteraksi dengan orang lain.

**Kata kunci:** *Dampak Perilaku Fomo, Masa Pandemi, Masyarakat*

**Abstract**

**Background :** *Community behavior during the Covid-19 pandemic, one of which is getting closer to digital media as a tool that can be used to get any information, on the other hand, a pandemic can cause changes in behavior that have an impact on social turmoil in society.* **Purpose :** *This research aims for the people of Indonesia. All studies discussed have the same topic, which is related to Fomo (Fear Of Missing Out).* **Method:** *This study uses a literature review method to discuss the literature obtained, both in*

*terms of results or ideas that are academically oriented. This literature is a descriptive analysis presented in the form of an explanation and compiled through several processes based on data that is easy to understand. Results : This study goes through a process of selecting topics, searching for study sources, analysis results, discussions, and getting to conclusions. From the 18 (eighteen) recent literatures that have been reviewed, it can be concluded that the increase in the use of social media during the pandemic is thought to be due to the individual's desire to be able to connect with others. Fear of Missing Out involves anxiety and a strong urge to use social media while offline. Conclusion : There is a desire to constantly follow other people's activities on social media and when this is not realized, individuals will experience what is called social anxiety disorder, such as lack of self-confidence, feeling humiliated, depressed, feeling alone and isolated because they cannot interact with others.*

**Keywords:** Impact of Fomo Behavior, Pandemic Period, Society

## Pendahuluan

Perilaku masyarakat di masa pandemi Covid-19 salah satunya adalah semakin dekat dengan media digital sebagai alat yang dapat dimanfaatkan untuk mendapatkan informasi apapun (Arifianto, Saptorini, & Stevanus, 2020). Masyarakat semakin gemar membaca informasi pada media digital. Selama pandemi Covid-19 terjadi peningkatan penggunaan aplikasi digital (Karim, 2020). Walaupun, memang peningkatan ini terjadi jauh dari sebelum adanya pandemi. Namun, setelah diamati lebih jauh, pandemi ini cukup mempengaruhi, hampir semua orang sekarang ini bergantung kepada dunia digital atau dunia maya (*digital world*) (Purandina & Winaya, 2020).

Masa pandemi Covid-19 dapat menyebabkan perubahan perilaku di tengah masyarakat, kebiasaan individu dalam berkomunikasi dan berinteraksi satu sama lain dengan bertemu fisik tidak lagi menjadi prioritas ketika terjadinya wabah atau pandemi saat ini (Muslih, 2020). Komunikasi dan interaksi segera akan digantikan dengan cara bertemu dalam dunia maya atau disebut virtual. Transformasi metode berkomunikasi tersebut menjadi sebuah tantangan tersendiri untuk seluruh lapisan masyarakat di dunia. Kegiatan pendidikan yang biasanya dilakukan di lingkungan gedung sekolah bisa tergantikan dengan modus belajar online (Mustafida, 2021). Pekerjaan non teknis yang biasanya dilakukan di kantor-kantor bisa diganti dengan bekerja dari rumah masing-masing individu secara daring (online), kegiatan berdagang yang biasanya di toko-toko fisik/offline bisa tergantikan dengan aplikasi marketplace virtual, berbagai pertemuan bisa digantikan dengan aplikasi semisal zoom, whatshapp, google meet dan lain-lain, serta kegiatan pementasan pun dilakukan melalui aplikasi Youtube dan sebagainya.

Selanjutnya, penelitian Agung (2020) juga mengungkapkan terdapat perubahan perilaku masyarakat yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19. Perubahan itu berasal dari inisiatif sendiri maupun himbauan atau perintah dari otoritas yang berwenang. Misalnya, jaga jarak sosial ketika berinteraksi, dan peningkatan solidaritas masyarakat dalam bentuk kepedulian dan perilaku prososial pada masa pandemi. Di sisi lain, pandemi dapat menyebabkan perubahan perilaku yang berdampak gejolak sosial di tengah masyarakat (Zahra, 2021).

Fenomena sindrom Fomo (*Fear Of Missing Out*), merupakan salah satu fenomena komunikasi intrapersonal dimana seseorang merasakan kekhawatiran, kecemasan, hingga ketakutan ketertinggalan informasi yang beredar di media sosial (Aisafitri & Yusrifah, 2020). Mereka yang mengalami sindrom Fomo di media sosial ternyata mengalami pemuasan kebutuhan, mood, dan kepuasan hidup yang rendah dalam kehidupan nyata, jika diamati fenomena fomo tersebut wajar dapat terjadi karena pesatnya perkembangan teknologi yang mudah diakses sehingga masyarakat ingin selalu up to date tentang apa yang terjadi, namun hal ini sangat berbahaya jika seseorang mengalami fomo akut dimana seseorang akan mengalami masalah identitas diri, kesepian, gambaran diri negatif, perasaan, inadekuat, perasaan terpinggirkan, dan iri hati, hal ini didukung oleh *Department of Psychology, School of Social Sciences, Nottingham Trent University, Inggris*, yang menyebutkan bahaya dari Fomo adalah membuat seseorang bisa berlaku di luar batas kewajaran di media sosial (Ria, 2017).

Fenomena yang terjadi di Indonesia seperti peningkatan pengeluaran uang oleh generasi muda dan maraknya aplikasi media sosial, membuat generasi muda yang selalu ingin memuaskan kebutuhan emosional mereka akan tetapi mereka tidak punya cukup uang sehingga hal tersebut menjadi tekanan sosial untuk generasi muda tersebut (Amaliya, 2017). Kecemasan akan ketertinggalan sesuatu, membuat generasi ini sulit untuk mengatakan tidak, dan fenomena ini merupakan salah satu faktor mengapa adanya *syndrome* Fomo.

Dampak Fomo (*Fear of Missing out*) pada remaja, menurut penelitian Francis dan Newman (2016) *Fear of Missing out* menyebabkan pelajar terlambat untuk tidur. Mereka takut untuk tidur lebih awal karena beranggapan sesuatu yang penting dan menyenangkan akan terjadi. Permasalahan utama kelebihan intensitas menggunakan media digital dipengaruhi juga oleh masa pandemi Covid-19 karena masyarakat diminta untuk menjaga jarak dan menghindari kontak langsung ketika berinteraksi sehingga masyarakat menjadikan media digital sebagai sarana untuk tetap berinteraksi di masa pandemi, di rumah saja memang sangat menjenuhkan, tidak banyak hiburan yang tersedia sehingga tingkat perubahan aktivitas masyarakat sejak covid-19 ini lebih banyak tersita pada media sosial sehingga tidak jarang perubahan perilaku merujuk pada perilaku Fomo. Penelitian ini bertujuan untuk untuk masyarakat Indonesia. Seluruh penelitian yang dibahas memiliki topik yang sama yaitu berkaitan dengan Fomo (*Fear Of Missing Out*).

### Metode Penelitian

Kajian pustaka dilakukan untuk membahas tentang literatur yang didapatkan, baik dari segi hasil atau gagasan yang bersifat *academic oriented*. Literatur ini bersifat analisis deskriptif yang disajikan dalam bentuk penjelasan dan disusun melalui beberapa proses berdasarkan data yang mudah dipahami. Dengan penjelasan sebagai berikut:

- a. Pemilihan topik. Kajian studi literatur ini diawali dengan pemilihan topik yang akan diangkat. Cara pemilihan topik berdasarkan permasalahan yang ada di masyarakat. Topik yang disajikan pada artikel ini adalah tentang kajian dampak perilaku Fomo bagi masyarakat di masa pandemi Covid-19.
- b. Pencarian literatur. Literatur diperoleh dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, artikel, ensiklopedia yang sesuai dengan topik yang dibahas. Untuk sumber literatur fomo dan kata kunci yang sudah digunakan. Literatur yang digunakan merupakan literatur dengan tahun penerbitan 2010 -2021 dan tersedia secara *full text* agar dapat dianalisis secara maksimal. Literatur yang digunakan merupakan literatur yang hanya bersumber dari jurnal nasional Indonesia. Hal ini dikarenakan jurnal nasional dari Indonesia menggunakan data responden maupun pengujian

dari masyarakat sekitar sehingga dinilai lebih cocok dengan kondisi masyarakat Indonesia secara langsung.

### **Hasil dan Pembahasan**

Fomo dapat memberikan dampak dimana individu selalu memantau kegiatan yang dilakukan oleh orang lain, sehingga individu akan terus-menerus melihat media sosial mereka. Selain itu, Fomo juga di tandai dengan individu yang selalu melihat dan memeriksa adanya notifikasi yang masuk pada handphone miliknya (Mulyono, 2021). Fomo dapat terjadi akibat penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga individu selalu memantau media sosial dan terhubung dengan media sosial terus menerus (Mulyono, 2021).

Dampak kesepian dan ketakutan melewatkan kecanduan media sosial pada mahasiswa secara bersamaan, pertanda negatif, seperti kesepian dan rasa takut ketinggalan, dapat membuat orang melakukan hal negatif: kecanduan media sosial (Asri Wulandari, 2020). Gejala *Fear of Missing Out* ini melibatkan kecemasan dan dorongan yang kuat dalam menggunakan media sosial ketika sedang offline (Sabekti, 2019). Fenomena *Fear of Missing Out* pada remaja di Indonesia sudah mulai tampak dan mulai memprihatinkan. Dampak yang dapat dirasakan adalah munculnya perasaan frustrasi, kelelahan secara mental dan perasaan dikucilkan secara sosial saat seseorang tidak dapat berpartisipasi dan tidak mengetahui tentang apa yang sedang dilakukan teman (Lumongga, 2016).

Perasaan Fomo yang dibiarkan dapat memicu munculnya hal negatif seperti kelelahan, stress, depresi, bahkan masalah tidur. Perasaan ini mempengaruhi ketidakpuasan seseorang pada hidup mereka dan merasa apa yang telah dilakukan atau dimiliki seakan tidak pernah cukup. Selain itu dapat memicu munculnya masalah finansial seperti yang disebutkan pada gejala di atas, seseorang rela mengeluarkan biaya yang besar demi tetap up-to-date dan tidak ketinggalan zaman (Dewi & Ners, 2015).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa Fomo menyebabkan masalah kesehatan mental dan semestinya para pengguna internet mampu menyikapi hal tersebut dengan lebih cerdas (Savitri, 2019). Perilaku seperti itu yang menjadi kekuatan pendorong bagi individu untuk terus terlibat dalam aktivitas media sosial tanpa batas, yang mengarah ke kecanduan media sosial (Abel dkk.2016).

Paparan Sindrom Fomo bisa berbahaya karena: (1) dapat mengganggu keterampilan sosial individu ketika pengguna memilih untuk berkomunikasi di dunia maya, dapat menyebabkan kecanggungan sosial ketika mereka harus berinteraksi di dunia nyata, dan (2) menyebabkan tekanan emosional yang harus dihormati. Menghentikan penggunaan media sosial menyebabkan perasaan cemas atau marah, (3) meningkatnya ketidakpuasan dan ketidakpuasan terhadap kehidupan, (4) menurunnya fokus dan minat belajar, dan (5) berkembangnya kesadaran akan bullying di media sosial Jika terus menggunakan media sosial.

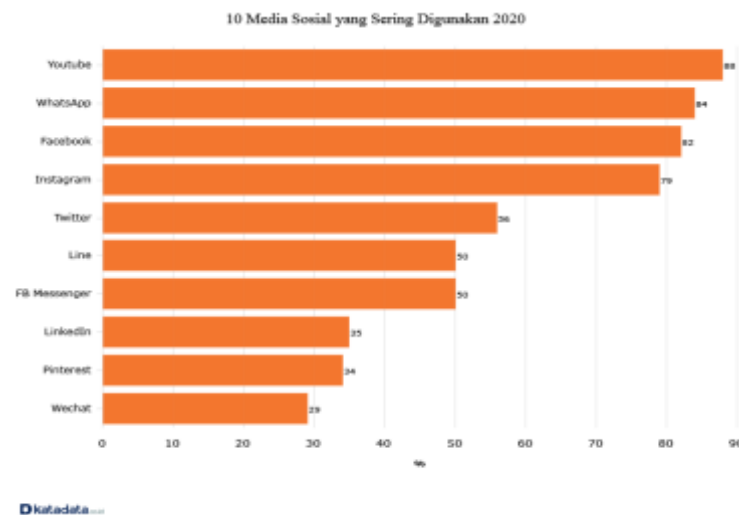
Cherenson (2015) menemukan dalam survei terhadap 333 mahasiswa di pertengahan remaja antara mahasiswa dan mahasiswi bahwa responden dapat terhubung ke jejaring sosial dengan menyumbang 11 jam sehari, sehingga orang masih dapat terhubung dengan aktivitas orang lain. Jika individu tidak menggunakan media sosial, individu akan merasa terisolasi dari teman-temannya (Fullerton, 2017). Jadi kecemasan digital terjadi ketika inividu tersebut tidak tahu apa yang dilakukan orang lain atau informasi terbaru yang dikenal sebagai Fear of Missing Out (Fomo).

Menurut Przybylski et al (2013), ada beberapa aspek sindrom Fomo, diantaranya sebagai berikut:

- 1) *Self*. Kebutuhan psikologis ini berkaitan dengan kompetensi dan otonomi. Kompetensi mengacu pada keyakinan individu bahwa dia bertindak secara efektif dan efisien, dan otonomi mengacu pada kemampuan individu untuk membuat keputusan. Ketika kebutuhan psikologis untuk diri mereka sendiri tidak terpenuhi, orang biasanya beralih ke Internet untuk memperoleh berbagai informasi dan berkomunikasi dengan orang lain.
- 2) *Kekerabatan*. Seseorang perlu merasa terhubung setiap saat, termasuk menjadi satu dengan orang lain. Ketika kebutuhan akan koneksi tidak terpenuhi, orang tersebut akan khawatir dan akan mencoba belajar tentang pengalaman dan aktivitas orang lain serta Internet.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang-orang dari segala usia dapat mengalami FOMO. Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal *Psychiatry Research* menemukan bahwa rasa takut tertinggal dikaitkan dengan peningkatan penggunaan smartphone dan media sosial, dan perilaku ini tidak terkait dengan usia atau jenis kelamin. Menurut Przybylski dkk. (2013) Fomo paling tinggi dirasakan oleh remaja akhir dan dewasa awal, yaitu pada usia 12-25 tahun (Putri dkk., 2019). Sedangkan menurut Gezgin dkk. (dalam Sianipar & Kaloekti, 2019) menyatakan bahwa tingkat Fomo tertinggi diketahui pada usia 21 tahun ke bawah.

Salah satu usia yang mungkin terkena sindrom Fomo ini adalah usia anak-anak. Studi ini juga menemukan bahwa penggunaan media sosial dan smartphone yang "bermasalah" dikaitkan dengan perilaku FOMO yang lebih agresif. Penggunaan smartphone yang berhubungan dengan rasa takut dapat mempengaruhi suasana hati secara negatif. Sekitar 87% anak Indonesia muncul di media sosial sebelum usia 13 tahun. Faktanya, 92% anak-anak berpenghasilan rendah adalah pengadopsi awal media sosial. Hal itu dibuktikan dengan temuan penelitian bertajuk "Neurosensum Indonesia Consumer Trends 2021: The Impact of Social Media on Children" yang dilakukan oleh firma riset independen Neurosensum, sebuah firma riset berbasis kecerdasan buatan. Menurut penelitian ini, rata-rata anak Indonesia sudah familiar dengan media sosial pada usia 7 tahun. 54% dari 92% anak-anak dari keluarga berpenghasilan rendah muncul di media sosial sebelum usia 6 tahun. Angka ini signifikan dibandingkan dengan rumah tangga berpenghasilan tinggi, di mana hanya 34% yang menggunakan media sosial sebelum mencapai usia ini. Sebagai informasi, raksasa media sosial seperti YouTube, Instagram, dan Facebook telah menetapkan usia minimal 13 tahun untuk pengguna. Global Web Index melakukan survei ini secara online terhadap 175.545 orang berusia 16-64 tahun yang tersebar di seluruh dunia, seperti yang terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik 10 Media Sosial yang Sering Digunakan 2020

Menurut dari fakta diatas, dan beberapa penelitian dapat disimpulkan bahwa rentang usia dari umur 12-35 tahun adalah individu yang aktif dalam penggunaan media sosial dan berkemungkinan terkena Syndrome Fomo. Berbagai penelitian telah dilakukan, baik dari segi penyebab, dampak perilaku FoMo (Fear Of Missing Out). Konsep menemukan penyebab dan dampak untuk menentukan siapa atau bagaimana individu tersebut dapat terkena sindrom FoMo ini telah dilakukan oleh beberapa peneliti.

Maysitoh, dkk (2019), Rizky Fauziah (2021), Anang Sugeng Cahyono (2016), Dermawan Ceccep, dkk (2018). Menggunakan metode penelitian Deskriptif dalam mengkaji dampak dan penyebab FoMO ( Fear Of Missing Out). Maysitoh, dkk. Mengambil sampel berjumlah 98 mahasiswa kurikulum dan teknologi pendidikan yang ada di Fakultas pendidikan UNP dan mengungkapkan pengendalian diri berhubungan dengan disabilitas Individu yang memilih sesuatu berdasarkan pilihannya sendiri berada pada kategori rata-rata. Itu berarti, mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih cenderung memutuskan untuk tidak cocok menggunakan media sosial. Salah satu hal yang terjadi pada orang dengan otonomi rendah adalah: Orang-orang mendapat kesan bahwa ketika mereka melihat smartphone mereka, hal-hal yang terlintas dalam pikiran adalah seribu hal yang baik.

Metode Kuantitatif digunakan oleh peneliti Firda Nur Zanah, dkk (2020), Syifa Nur Syabani , dkk (2019), Bambang Hari Mulyono (2021), Sarentya Fathadhika, dkk (2018), Muhammad Ali Adriansyah (2019), Yara Andita Anastasya, dkk (2021), Nisrina Farahana W (2018), Adam. A (2017), Monica Carolina, dkk (2020), Amalia Amanda Fitri (2020). Pada metode ini peneliti Firda Nur Zanah menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu skala kecanduan media sosial, skala kesepian dan skala fear of missing out. Hasil dari peneliti ini adalah bahwa ternyata banyak pengaruh yang ditimbulkan dari kesepian dan FoMO secara simultan dan berakibatkan kecanduan pada media sosial di kalangan mahasiswa. Berbeda halnya dengan Peneliti Yara Andita Anastasya, dkk, penelitian ini memiliki dua variabel bebas atau independent variable dan

variabel terikat atau dependent variable. Penelitian ini memperoleh bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan kecenderungan FoMo yang terdapat pada ibu bekerja yang berprofesi sebagai guru, dosen, PNS, pegawai swasta, dan pekerjaan lainnya. Sedangkan peneliti Bambang Hari Mulyono, dalam penelitiannya mengatakan peningkatan sejumlah penggunaan media sosial selama pandemi diduga disebabkan karena adanya keinginan individu untuk dapat terhubung dengan orang lain, keluarga, dan kolega. Adanya kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain seperti teman, keluarga, rekan kerja, dan sebagainya menyebabkan seseorang ingin mempertahankan, memelihara, dan menjaga hubungan tersebut atau sering disebut dengan social connectedness. Sarentya Fathadhika, dkk. Dalam penelitiannya menyatakan FoMo mempengaruhi kecanduan media sosial, baik secara langsung maupun tidak langsung, yaitu melalui media sosial yang melibatkan mediator.

Selain itu, Lira Aisafitri, dkk (2020) dan Rizki Setiawan Akbar, dkk (2020) melakukan penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mengetahui penyebab dan dampak FoMo pada objek yang sama yaitu Remaja. Peneliti Rizki Setiawan Akbar, dkk (2020) mengemukakan hasil penelitiannya ketakutan kehilangan momen disebabkan oleh adanya perasaan tidak nyaman di dalam diri seseorang, artinya bila seseorang sedang bosan dengan hal-hal yang terjadi atau rutinitas yang dianggap kurang menarik yang menyebabkan seseorang tersebut mengalami ketakutan akan kehilangan momen, karena ada banyak hal yang dapat dilihat dan dibaca termasuk postingan orang lain di media sosial, juga ada beberapa orang yang tengah merasa penasaran akan sesuatu di dalam dunia maya akan menjadi daya tariknya untuk memuaskan rasa keingintahuannya sehingga memilih untuk bermain sosial media. Aisafitri, dkk dalam penelitiannya menyatakan Milenial yang mengalaminya Sindrom FoMo memiliki rasa ingin tahu yang besar, yang selalu mereka cari dan selalu update. Hal yang sama berlaku untuk karakteristik gaya hidup orang yang terus memeriksa media sosial sepanjang waktu dengan frekuensi yang cukup tinggi yang dipromosikan di mana Milenial dengan Sindrom FoMo menjadikan media sosial sebagai kebutuhan setiap hari karena bagi mereka, media sosial adalah tempat untuk memuaskan naluri mereka berinteraksi dan memuaskan keinginan untuk mengeksplorasi yang ada dalam dirinya, agar selalu update dengan informasi terbaru setiap harinya, di mana mendapatkan informasi dan mendapatkan ikhtisarnya termotivasi untuk melakukan sesuatu untuk menyempurnakan hobinya menjadi lebih efektif

Metode Mix antara Kualitatif dan Kuantitatif digunakan oleh peneliti Keyda Sara Risdyanti, dkk (2019) dan Lala Septiyani Sembiring, dkk (2020). Peneliti Keyda Sara R, dkk, mengadaptasi alat ukur fear of missing out scale (fomos) dari Wegmann, Oberst, stodt dan Brand (2017) yang memiliki sejumlah 12 item dengan pengukuran lima skala likert dari "sangat tidak sesuai" hingga "sangat sesuai" dan menyimpulkan bahwa perilaku problematic social media use dan fear of missing out memiliki hubungan signifikan yang positif serta masih memberikan hubungan timbal balik satu sama lain. Sedangkan hasil penelitian Lala Septiani Sembiring, dkk (2020) menyimpulkan bahwa harga diri sangat berperan signifikan terhadap pengalaman FoMo pada remaja.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan-pembahasan yang telah diuraikan, penulis menarik beberapa kesimpulan adanya hasrat untuk terus-menerus mengikuti kegiatan orang lain di media sosial dan ketika hal tersebut tidak terealisasikan, maka individu akan mengalami yang namanya gangguan kecemasan sosial, seperti kurang rasa percaya diri, merasa terhinakan, depresi, merasa sendirian dan dikucilkan karena tidak dapat berinteraksi dengan orang lain.

Banyak perilaku media sosial yang muncul dari fomo yang berlebihan antara lain keinginan yang kuat untuk menggunakan media sosial dan orang-orang yang menggunakan media sosial secara berlebihan hingga lupa waktu. Saat ini, internet dengan segala kemudahannya memiliki dampak besar pada segala bidang mulai dari Pendidikan, Ekonomi, Sosial Budaya, Kesehatan dan lain-lain, baik dari segi kalangan tua dan muda, anak-anak, dewasa dan manula, mereka semua bersaing untuk mengeksplorasi apa yang ditawarkan internet, dan perlahan-lahan mulai kehilangan pemahaman. Fomo dapat terjadi akibat penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga individu selalu memantau media sosial dan terhubung dengan media sosial terus menerus. Perilaku seperti itu yang menjadi kekuatan pendorong bagi individu untuk terus terlibat dalam aktivitas media sosial tanpa batas, yang mengarah ke kecanduan media sosial.

### **Bibliografi.**

- Aisafitri, Lira, & Yusrifah, Kiyati. (2020). Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi*, 2(4), 166–177.
- Amaliya, Luthfatul. (2017). *Pengaruh penggunaan media sosial instagram, teman sebaya dan status sosial ekonomi orangtua terhadap perilaku konsumtif siswa (Studi Kasus Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang)*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Arifianto, Yonatan Alex, Saptorini, Sari, & Stevanus, Kalis. (2020). Pentingnya Peran Media Sosial Dalam Pelaksanaan Misi Di Masa Pandemi Covid-19. *Harvester: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen*, 5(2), 86–104.
- Asri Wulandari, W. U. L. (2020). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- Dewi, Sofia Rhosma, & Ners, S. Kep. (2015). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Karim, Bisyr Abdul. (2020). Pendidikan Perguruan Tinggi Era 4.0 Dalam Pandemi Covid-19 (Refleksi Sosiologis). *Education and Learning Journal*, 1(2), 102–112.
- Lumongga, D. R. Namora. (2016). *Depresi: tinjauan psikologis*. Kencana.
- Mulyono, Bambang Hari. (2021). *Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Social Connectedness Pada Dewasa Awal Selama Pandemi Covid-19 Yang Dimediasi Oleh Penggunaan Media Sosial*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Muslih, Basthoumi. (2020). Urgensi komunikasi dalam menumbuhkan motivasi di era pandemi Covid-19. *PENATARAN: Jurnal Penelitian Manajemen Terapan*, 5(1), 57–65.
- Mustafida, Fita. (2021). *Pendidikan Islam Multikultural-Rajawali Pers: Konsep dan Implementasi Proses Pembelajaran Berbasis Nilai-nilai Multikultural*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Purandina, I. Putu Yoga, & Winaya, I. Made Astra. (2020). Berkarakter dalam Literasi Digital: Menjaga Kedamaian Umat di Era Digital. *Jayapangus Press Books*, 1–18.
- Ria, Oktavia. (2017). *Hubungan Post Power Syndrome Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Pada Masa Pensiun Di Desa Klagen Gambiran Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan*. STIKES Bhakti Husada Mulia.
- Sabekti, Ria. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) dengan Kecenderungan Narsisme dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Savitri, Astrid. (2019). *Revolusi Industri 4.0: Mengubah Tantangan Menjadi Peluang di Era Disrupsi 4.0*. Penerbit Genesis.
- Zahra, Mutiara Unvi. (2021). *Stress Psikologis Masyarakat Akibat Pandemi COVID 19*.





This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.