



Persepsi Remaja Muslim terhadap FOMO di Media Sosial dalam Implikasinya pada *Anxiety*

Yully Nur Angraini^{1)*}, Nor Fatmah²⁾

¹Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, UIN Palangka Raya, Indonesia

*Penulis Korespondensi: yullynur22@gmail.com

Abstract. *The purpose of this article is to explore the perceptions of Muslim adolescents on the Fear of Missing Out (FOMO) phenomenon on social media and its implications for anxiety. The problem is about how Muslim female university students experience FOMO and the struggle between digital pressures and Islamic values. The approach to this problem is guided by theoretical references from Przybylski et al. (2013) on the construct of FOMO and Islamic psychology perspectives on qana'ah, gratitude, and tawakkal. The data were collected from semi-structured interviews with two Muslim female students aged 19 years who actively used social media for more than eight hours per day, and analysed qualitatively using the interactive analysis model of Miles and Huberman. The present study concludes that FOMO manifests itself in compulsive behaviour, sleep disturbance, anticipatory anxiety, and social comparison that triggers anxiety. Furthermore, FOMO also disturbs the spiritual dimension of the subjects including the quality of prayer concentration so it is a multidimensional issue that simultaneously affects the psychological, social, and spiritual aspects..*

Keywords: *Fear of Missing Out; anxiety; Muslim adolescents; social media; Islamic psychology*

Abstrak. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji persepsi remaja Muslim terhadap fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di media sosial serta implikasinya terhadap anxiety. Masalah difokuskan pada bagaimana FOMO dialami oleh mahasiswi Muslim dan bagaimana tekanan digital menciptakan konflik dengan nilai-nilai keislaman. Guna mendekati masalah ini dipergunakan acuan teori dari Przybylski et al. (2013) mengenai konstruk FOMO dan perspektif psikologi Islam tentang qana'ah, syukur, dan tawakkal. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap dua mahasiswi Muslim berusia 19 tahun yang aktif menggunakan media sosial lebih dari delapan jam per hari, dan dianalisis secara kualitatif menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman. Berdasarkan hasil penelitian, FOMO bermanifestasi dalam perilaku kompulsif, gangguan tidur, kecemasan antisipatif, dan perbandingan sosial yang memicu anxiety. Lebih dari itu, FOMO turut mengganggu dimensi spiritual subjek, termasuk kekhusyukan ibadah sholat, sehingga menjadikannya persoalan multidimensional yang menyentuh aspek psikologis, sosial, dan spiritual sekaligus.

Kata kunci: Fear of Missing Out; anxiety; remaja Muslim; media sosial; psikologi Islam

1. LATAR BELAKANG

Era digital telah mengubah lanskap kehidupan sosial manusia secara fundamental, termasuk cara remaja berinteraksi, berkomunikasi, dan membangun identitas diri. Indonesia tercatat sebagai salah satu negara dengan pengguna media sosial terbesar di dunia, dengan remaja sebagai kelompok pengguna paling dominan. Data We Are Social (2024) menunjukkan bahwa rata-rata pengguna internet Indonesia menghabiskan lebih

dari delapan jam per hari di dunia maya, dengan media sosial sebagai platform yang paling banyak dikonsumsi.

Terlepas dari kenyamanan keterhubungan yang diberikannya, media sosial memiliki pengaruh psikologis yang patut diperhatikan. Salah satu fenomena yang paling signifikan adalah *Fear of Missing Out* (FOMO), sebuah konstruk psikologis yang pertama kali dikonseptualisasikan secara akademis oleh Przybylski et al. (2013) sebagai perasaan khawatir bahwa orang lain sedang memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan, bermakna, atau berharga sementara diri sendiri tidak hadir atau tidak mengambil bagian di dalamnya.

Paparan terus-menerus terhadap informasi media sosial yang menggambarkan gaya hidup ideal orang lain memicu semacam kecemasan yang dikenal sebagai FOMO, yang lebih dari sekadar rasa ingin tahu. Bagi remaja yang sedang berada pada fase pembentukan identitas dan sangat rentan terhadap pengaruh sosial, FOMO dapat menjadi pemicu serius bagi munculnya berbagai gangguan psikologis, terutama *anxiety* atau gangguan kecemasan.

Anxiety semakin rumit bagi remaja Muslim, karena remaja berada dalam fase transisi yang rentan terhadap tekanan masyarakat. Nilai-nilai Islam yang menekankan kesederhanaan, syukur, dan ketidaktergantungan pada duniawi berhadapan langsung dengan budaya media sosial yang mendorong perbandingan sosial, konsumerisme, dan validasi eksternal. Ketegangan antara nilai religius dan tekanan digital ini menciptakan konflik internal yang dapat memperparah kondisi kecemasan pada remaja Muslim.

Sejumlah patologi sosial yang lebih besar dikaitkan dengan fenomena FOMO di kalangan remaja Muslim. FOMO adalah disfungsi sosial yang melemahkan kohesivitas sosial, merangsang perilaku konsumeris dan kompetitif yang tidak sehat, serta mengikis identitas budaya dan agama. Fenomena FOMO dari sudut pandang patologi sosial dapat dilihat sebagai indikasi ketidakcocokan antara perubahan struktur masyarakat digital dan kebutuhan sosial individu. Gangguan ini, jika tidak diobati, dapat menyebabkan sejumlah masalah sosial, termasuk keterasingan remaja Muslim, perilaku antisosial, dan memburuknya hubungan interpersonal.

Artikel ini hadir untuk mengisi celah literatur dengan mengkaji secara khusus persepsi remaja Muslim terhadap FoMO dan implikasinya pada *anxiety*, serta bagaimana perspektif psikologi Islam dapat memberikan kerangka pemahaman dan solusi yang holistik. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu psikologi Islam kontemporer serta manfaat praktis bagi para pendidik, konselor, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam menangani isu kesehatan mental remaja Muslim di era digital.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi deskriptif-analitis untuk memahami pengalaman psikologis dan perilaku remaja digital terkait fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Subjek penelitian adalah mahasiswi Muslim berusia 18–22 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling berdasarkan keterlibatan aktif di media sosial dan kesesuaian dengan karakteristik penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan studi dokumentasi guna memperoleh data yang mendalam dan komprehensif.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta kesimpulan dan verifikasi secara reflektif selama penelitian berlangsung. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, member check, perluasan observasi, dan peer debriefing untuk memastikan konsistensi, interpretasi interpretasi, serta meminimalkan bias objektif peneliti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan dua mahasiswi Muslim berusia 19 tahun yang aktif menggunakan media sosial lebih dari delapan jam per hari. Kedua subjek dipilih secara *purposive* berdasarkan kriteria durasi penggunaan media sosial yang tinggi serta pengalaman subjektif terkait tekanan dan kecemasan akibat media sosial. Profil singkat subjek disajikan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Profil Subjek Penelitian

Keterangan	Narasumber Z	Narasumber A
-------------------	---------------------	---------------------

Usia	19 tahun	19 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Durasi Medsos/hari	±9 jam	±8 jam
Platform dominan	Instagram & TikTok	Instagram & WhatsApp

Sumber: Data wawancara primer (2026)

Berdasarkan hasil wawancara semi-terstruktur, ditemukan lima tema utama yang menggambarkan persepsi remaja Muslim terhadap FOMO dan implikasinya pada *anxiety*. Kelima tema tersebut adalah: (1) manifestasi perilaku FOMO; (2) dampak FOMO terhadap kecemasan psikologis; (3) gangguan fungsi sosial dan akademik; (4) konflik antara nilai Islam dan tekanan digital; serta (5) upaya pengendalian diri berbasis kesadaran religius.

Manifestasi Perilaku FOMO pada Remaja Muslim

Kedua subjek menunjukkan manifestasi FOMO yang konsisten dengan kegelisahan kompulsif ketika tidak dapat segera memantau media sosial. Narasumber Z mengungkapkan perilaku yang sangat khas:

"Setiap pagi bangun tidur hal pertama yang saya lakukan itu buka Instagram atau TikTok. Kayak ada yang kurang kalau belum lihat story orang-orang. Takutnya ada momen seru semalam yang saya ketinggalan."

Pernyataan Z mencerminkan ciri utama FOMO sebagaimana didefinisikan oleh Przybylski et al. (2013), yakni kekhawatiran bahwa orang lain tengah menikmati pengalaman yang lebih menarik sementara individu tidak hadir di dalamnya. Perilaku memeriksa media sosial sejak bangun tidur menandakan FOMO telah terinternalisasi sebagai rutinitas yang bersifat otomatis dan sulit dikendalikan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Fazria et al. (2024) yang menyatakan bahwa remaja pengguna media sosial umumnya memperlihatkan dorongan kompulsif untuk memeriksa pembaruan konten, terutama di awal hari, sebagai respons terhadap rasa takut tertinggal peristiwa sosial.

Lebih jauh, Z juga mengungkapkan adanya gangguan pola tidur yang dipicu oleh aktivitas bermedia sosial:

"Pernah sampai jam dua malam masih buka TikTok. Besoknya ngantuk di kelas. Tapi waktu mau tidur malah nggak bisa, kepala penuh sama konten-konten yang udah ditonton."

Fenomena ini merupakan indikasi kuat dari kecanduan media sosial yang digerakkan oleh FOMO. Rahardjo dan Soetjningsih (2022) menemukan korelasi positif yang signifikan antara FOMO dan kecanduan media sosial, di mana individu dengan tingkat FOMO tinggi cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan hingga mengorbankan waktu istirahat. Penggunaan media sosial hingga dini hari menunjukkan bahwa kontrol diri subjek telah terdisrupsi secara serius, sehingga kebutuhan untuk tetap terhubung mengesampingkan kebutuhan fisiologis yang mendasar.

Dampak FOMO terhadap Kecemasan Psikologis (*Anxiety*)

Kedua subjek mengalami kecemasan psikologis yang dipicu langsung oleh aktivitas bermedia sosial. Narasumber A menggambarkan kecemasan yang muncul bahkan ketika belum mengetahui isi notifikasi:

"Kalau lagi belajar terus HP-nya saya taruh, tiba-tiba ada notifikasi masuk, langsung nggak fokus. Kepikiran terus, 'chat apa ya itu, teman-teman lagi ngapain ya, ada yang lagi kumpul atau nggak?' Padahal belum tentu ada apa-apa, tapi tetap aja nggak tenang."

Pernyataan A mengilustrasikan bagaimana rangsangan eksternal berupa notifikasi mampu memicu respons kecemasan yang bersifat antisipatif, yakni kecemasan yang muncul sebelum ada ancaman nyata. Hal ini sesuai dengan mekanisme FOMO yang dijelaskan oleh Tandon et al. (2021) dalam studinya mengenai konsekuensi gelap FOMO yang diinduksi media sosial, bahwa individu dengan FOMO tinggi menunjukkan kewaspadaan berlebihan terhadap sinyal sosial digital yang akhirnya memicu ketegangan emosional berkelanjutan.

Sementara itu, Z mengalami kecemasan dalam bentuk perbandingan sosial yang memunculkan rasa iri:

"Terus ngerasa iri juga lihat teman-teman yang hidupnya kelihatan kaya seru banget di Instagram."

Perbandingan sosial yang terjadi secara *upward comparison* ini merupakan mekanisme utama yang menghubungkan FOMO dengan kecemasan. Chyquitita (2024) menjelaskan bahwa paparan konten kehidupan ideal orang lain secara terus-menerus mendorong remaja untuk membandingkan diri dengan standar yang sering kali tidak realistis, yang pada gilirannya memunculkan perasaan inferior dan cemas. Komala (2024) juga mengkonfirmasi bahwa perbandingan sosial merupakan prediktor signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial, dengan koefisien determinasi sebesar 46,5%, menunjukkan betapa kuatnya pengaruh mekanisme tersebut.

Gangguan Fungsi Sosial dan Akademik

FOMO yang dialami subjek tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis internal, tetapi juga mengganggu fungsi sosial dan akademik secara nyata. Narasumber A mengutarakan keemasannya terhadap relevansi sosialnya dalam pergaulan:

"Yang bikin saya cemas bukan kontennya, tapi takut nggak nyambung kalau ngobrol sama teman. Karena sekarang kalau ngumpul, topik omongan itu ya media sosial semua. Kalau nggak update, nggak bisa ikut ngobrol."

Kecemasan A terhadap relevansi sosial ini merepresentasikan dimensi FOMO yang berhubungan dengan kebutuhan akan keterhubungan sosial (*need to belong*) yang tidak terpenuhi. Khuluqiyah dan Satwika (2024) menemukan bahwa rendahnya regulasi diri pada remaja pengguna aktif media sosial berkorelasi negatif dengan kecenderungan FOMO, di mana remaja yang kurang mampu mengelola dirinya cenderung menjadikan media sosial sebagai satu-satunya jembatan partisipasi sosial. Kondisi ini menciptakan ketergantungan siklik: semakin takut tertinggal informasi, semakin kompulsif mengonsumsi konten, dan semakin besar gangguan terhadap konsentrasi belajar.

Gangguan konsentrasi akademik yang dialami A diperkuat oleh data Chyquitita (2024) yang menunjukkan bahwa salah satu dampak FOMO yang paling menonjol pada remaja adalah penurunan kemampuan fokus dan kualitas belajar, akibat pikiran yang terus-menerus tertarik ke dunia digital meskipun sedang menjalankan aktivitas akademis.

Konflik antara Nilai Islam dan Tekanan Digital

Dimensi yang membedakan penelitian ini dari kajian FOMO umum adalah munculnya konflik internal antara kesadaran nilai-nilai Islam dan tekanan budaya digital. Narasumber Z mengungkapkan kesadaran penuh akan pertentangan tersebut:

"Sebenarnya saya tahu, dalam Islam kan kita diajarin untuk bersyukur, nrimo, nggak iri sama orang lain. Tapi entah kenapa waktu buka medsos tetap aja muncul rasa pengen yang sama kayak orang lain. Kayak saya ngerasa iman saya nggak sekuat yang saya kira."

Konflik yang dialami Z mencerminkan ketegangan antara apa yang diketahui secara normatif (*ought self*) dan apa yang dirasakan secara aktual (*actual self*). Dalam perspektif psikologi Islam, kondisi ini berkaitan dengan lemahnya internalisasi nilai qana'ah, yakni sikap merasa cukup dan puas dengan apa yang dimiliki, serta syukur yang seharusnya menjadi benteng terhadap perbandingan sosial. Salsabillah (2023) dalam kajiannya tentang konsep kecemasan dalam perspektif psikologi Islam dan psikologi modern menyatakan bahwa kecemasan yang bersumber dari perbandingan sosial merupakan indikasi adanya disfungsi spiritual, di mana individu belum mampu menginternalisasi keyakinan bahwa Allah telah menetapkan kadar rezeki dan kebahagiaan masing-masing hamba.

Bahkan lebih jauh, dampak FOMO menyentuh ranah ibadah. Narasumber A mengungkapkan pengalaman yang menggambarkan intrusi digital ke dalam praktik spiritual:

"Kadang waktu sholat malah kepikiran mau bales chat atau buka notifikasi. Kaya nggak khusyuk gitu. Terus selesai sholat langsung ambil HP. Saya tau itu nggak baik, tapi susah banget dikontrol."

Kondisi yang dialami A mengindikasikan bahwa FOMO telah melampaui tataran sosial dan memasuki gangguan spiritual yang serius. Gangguan kekhusyukan dalam sholat merupakan manifestasi dari berkurangnya kesadaran transendental (*God-consciousness*) yang dalam Islam dikenal sebagai muraqabah. Hal ini diperparah dengan perilaku langsung mengambil HP setelah sholat, yang menunjukkan bahwa koneksi spiritual yang seharusnya dibangun melalui sholat tidak sempat mengakar karena segera

diputus oleh stimulus digital. Mudarsa (2022) dalam kajian meta-analisisnya tentang efektivitas terapi sholat dalam mengatasi gangguan kecemasan menyimpulkan bahwa sholat yang dilaksanakan dengan khusyuk terbukti mampu menurunkan kecemasan secara signifikan, namun hal ini memerlukan kondisi mental yang tidak terdisrupsi oleh ketergantungan digital.

Temuan ini menguatkan premis penelitian bahwa dalam konteks remaja Muslim, FOMO tidak hanya menimbulkan *anxiety* secara psikologis, tetapi juga berpotensi melemahkan kualitas kehidupan spiritual yang menjadi sumber daya coping utama dalam tradisi Islam. Al-Afkar (2025) yang mengkaji FOMO pada generasi Z Muslim di Kota Medan menemukan bahwa FOMO termanifestasi dalam kecemasan sosial dan tekanan untuk tampil online, namun nilai qana'ah dan syukur terbukti mampu memberikan ketenangan batin serta mengurangi kecenderungan membandingkan diri, sementara tawakkal memperkuat ketahanan psikologis dan spiritual.

Upaya Pengendalian Diri dan Kesadaran Religius sebagai *Coping Mechanism*

Meskipun kedua subjek mengalami gejala FOMO yang signifikan, keduanya juga menampilkan kesadaran reflektif terhadap kondisi mereka. Z menyadari adanya konflik antara nilai Islam dan perilaku digitalnya, sementara A mengakui bahwa perilakunya sulit dikontrol meskipun sudah menyadari ketidakbaikannya. Kesadaran meta-kognitif ini merupakan modal awal yang penting untuk intervensi.

Dalam perspektif psikologi Islam, internalisasi nilai qana'ah secara konsisten merupakan kunci untuk memutus siklus FOMO-*anxiety*. Rahmah dan Rahmawati (2025) dalam penelitiannya tentang integrasi *cognitive restructuring* dan nilai qana'ah sebagai strategi konseling Islam menunjukkan bahwa intervensi yang memadukan restrukturisasi pikiran irasional terkait FOMO dengan penanaman sikap qana'ah mampu mengubah pola pikir maladaptif menjadi adaptif yang berlandaskan syukur dan penerimaan diri, disertai penurunan kecemasan yang terukur.

Hal ini konsisten dengan kajian Fahmi Azzaki et al. (2024) dalam Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam, yang menyatakan bahwa konsep qana'ah, syukur, dan tawakkal dalam hadis dan Al-Qur'an dapat menjadi solusi substantif untuk mengatasi FOMO yang berlebihan, karena nilai-nilai tersebut secara langsung melawan

mekanisme perbandingan sosial yang menjadi akar FOMO. Individu yang memiliki qana'ah yang kuat akan lebih fokus pada nikmat yang dimiliki daripada terus membandingkan diri dengan pencapaian orang lain di media sosial.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menemukan bahwa kedua mahasiswi Muslim yang menjadi subjek penelitian mengalami FOMO dengan intensitas tinggi, yang bermanifestasi dalam bentuk perilaku kompulsif memeriksa media sosial, gangguan pola tidur, dan kegelisahan ketika tidak dapat mengakses konten digital. FOMO yang mereka alami terbukti berkontribusi secara langsung terhadap munculnya *anxiety* dalam berbagai dimensi, yaitu kecemasan antisipatif terhadap notifikasi, kecemasan sosial akibat perbandingan *upward comparison*, serta kecemasan terhadap relevansi sosial dalam pergaulan sebaya.

Temuan khas dalam konteks remaja Muslim adalah terjadinya konflik internal antara kesadaran nilai-nilai Islam (bersyukur, qana'ah, tidak iri) dengan tekanan budaya perbandingan sosial di media sosial. Konflik ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga merembet ke dimensi spiritual, termasuk gangguan kekhusyukan dalam ibadah sholat. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO pada remaja Muslim merupakan persoalan multidimensional yang menyentuh aspek psikologis, sosial, dan spiritual sekaligus.

Dalam perspektif psikologi Islam, FOMO dan *anxiety* yang dialami subjek berkaitan erat dengan lemahnya internalisasi nilai qana'ah, syukur, dan tawakkal. Nilai-nilai ini secara potensial mampu menjadi mekanisme koping spiritual yang efektif apabila berhasil diinternalisasi secara mendalam, bukan sekadar diketahui secara normatif. Integrasi pendekatan psikologis dengan penguatan nilai-nilai Islam menjadi solusi yang tidak hanya bersifat terapeutik, tetapi juga transformatif secara spiritual.

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa saran diajukan peneliti. Bagi konselor dan pendidik di lembaga pendidikan Islam, perlu dikembangkan program bimbingan konseling yang mengintegrasikan pendekatan *cognitive restructuring* dengan penanaman nilai qana'ah secara operasional, agar remaja Muslim tidak hanya mengetahui nilai-nilai Islam secara abstrak, tetapi mampu menerapkannya sebagai regulasi konkret dalam kehidupan digital. Bagi orang tua, penting untuk menciptakan ruang dialog yang terbuka

mengenai pengalaman anak di media sosial, serta menjadi teladan dalam pengelolaan waktu digital yang sehat. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah subjek dan menggunakan triangulasi metode (wawancara, observasi, dan angket terstandar) untuk menghasilkan temuan yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasi pada populasi remaja Muslim yang lebih luas.

DAFTAR REFERENSI

- Chyquitita, T. (2024). Mengurai Fenomena FoMo di Kalangan Remaja. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3763–3771.
- Fahmi Azzaki, Uswatun Hasanah, & Sulaiman Muhammad Nur. (2024). FoMO dan Media Sosial dari Perspektif Hadis: Kajian Nilai Qana'ah, Syukur, dan Tawakkal. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 5(3), 565–580.
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S., & Dhir, A. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 158, 113693. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>
- Khuluqiyah, B., & Satwika, Y. W. (2024). Hubungan Self Control dengan FoMO pada Remaja Madya Pengguna Aktif Media Sosial. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1049–1066. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1049-1066>
- Komala, L. (2024). Social Comparison sebagai Prediktor Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Merpsy Journal*, 1–15. <https://doi.org/10.22441/merpsy>
- Mudarsa, H. (2022). Meta Analisis – Efektivitas Terapi Sholat dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Menurut Perspektif Psikoterapi Islam. *Ash Shudur: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 16–28.
- Nurul Fazria, Firman, & Netrawati. (2024). Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial: Studi Pendahuluan. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 2(3), 1193–1202. <https://doi.org/10.47233/jpdk.v2i3>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Rahmah, N., & Rahmawati, D. (2025). Integrasi Cognitive Restructuring dan Nilai Qana'ah Sebagai Strategi Konseling Islam untuk Mengatasi FOMO pada Remaja Pengguna TikTok. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.35334/jbkb>
- Salsabillah, A. T. (2023). Analisis konsep kecemasan dalam perspektif psikologi Islam dan psikologi modern. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 1(5), 426–430.

- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, 120931. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Thani et al. (2025). Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z Muslim di Kota Medan: Perspektif Al-Qur'an terhadap Gaya Hidup Digital. *Journal for Islamic Studies (Al-Afkar)*, 8(2). <https://doi.org/10.33367/afkar>