

Fenomena FoMO (Fear of Missing Out): Analisis Filsafat Ilmu terhadap konsep kebahagiaan di era media sosial

Adilla Ulya Haq¹, Anggun Solikhah², Moh. Mufti Hakim Sherino³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Mailik Ibrahim Malang

email: *25040110100@student.uin.malang.ac.id

Kata Kunci:

FoMO; media sosial; filsafat ilmu; ontologi-epistemologi-aksiologi; kebahagiaan digital.

Keywords:

FoMO; social media; philosophy of science; ontology-epistemology-axiology; digital happiness.

ABSTRAK

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) menjadi salah satu persoalan psikologis dan sosial yang berkembang pesat pada era media sosial. FoMO muncul ketika individu merasa cemas, takut tertinggal informasi, atau merasa kurang berharga dibandingkan orang lain yang menampilkan kehidupannya secara ideal di media sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran filsafat ilmu dalam memahami fenomena FoMO, khususnya melalui perspektif ontologi, epistemologi, dan aksiologi. Dari sisi ontologi, media sosial telah mengubah hakikat kebahagiaan menjadi konstruksi digital yang bergantung pada validasi eksternal. Dari perspektif epistemologi, informasi mengenai kebahagiaan diperoleh bukan melalui pengalaman langsung atau penalaran rasional, tetapi melalui representasi selektif di media sosial yang sering dianggap sebagai kebenaran. Sementara itu, dari aspek aksiologi, fenomena FoMO menimbulkan persoalan moral dan nilai karena meningkatkan kecemasan, perbandingan sosial, perilaku impulsif, serta penurunan kualitas hidup. Berdasarkan studi literatur jurnal yang tersedia, filsafat ilmu hadir sebagai instrumen analitis yang mampu menjernihkan konsep kebahagiaan, mengkritisi konstruksi digital, serta mengarahkan individu pada nilai-nilai autentik dan tindakan yang lebih rasional. Dengan demikian, filsafat berperan penting dalam membantu individu memahami FoMO secara lebih mendalam dan mengembalikan makna kebahagiaan yang sesuai dengan nilai kemanusiaan.

ABSTRACT

The Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon has become a rapidly growing psychological and social crisis in the social media era. FoMO arises when individuals feel anxious, afraid of missing out on information, or feel less valuable than others who portray their lives ideally on social media. This study aims to analyze the role of philosophy of science in understanding the FoMO phenomenon, specifically through the perspectives of ontology, epistemology, and axiology. From an ontological perspective, social media has transformed the essence of happiness into a digital construct dependent on external validation. From an epistemological perspective, information about happiness is obtained not through direct experience or rational reasoning, but through representations on social media that are often considered truth. Meanwhile, from an axiological perspective, the FoMO phenomenon raises moral and value issues because it increases anxiety, social communication, impulsive behavior, and a decreased quality of life. Based on a study of available journal literature, philosophy of science presents itself as an analytical instrument capable of clarifying the concept of happiness, critiquing digital constructs, and directing individuals towards authentic values and more rational actions. Thus, philosophy plays an important role in helping individuals understand FoMO more deeply and restore the meaning of happiness that is in accordance with human values.



Pendahuluan

Masyarakat pada saat ini dihadapkan pada era kemajuan ilmu pengetahuan alam dan teknologi. Salah satu bidang teknologi yang berkembang pesat saat ini yaitu teknologi informasi dan komunikasi (Mafazi & Nuqul, 2017). Perkembangan teknologi ini telah membawa perubahan yang pesat terhadap cara manusia berinteraksi dan membangun relasi sosial. Media sosial yang pada awalnya bertujuan sebagai ruang untuk berbagi informasi dan memperluas jaringan pertemanan, kini telah melekat pada kehidupan sehari-hari. Media sosial saat ini mendorong remaja untuk bersaing dalam mencari pengakuan dari orang lain, dan ketika pengakuan tersebut tidak tercapai, mereka cenderung merasa bahwa apa yang mereka miliki kurang bernilai dibandingkan dengan orang lain, yang pada akhirnya dapat menurunkan kepercayaan diri dan penerimaan terhadap diri sendiri (Meilana, 2021).

Perkembangan media sosial pada era digital telah mengubah cara manusia berinteraksi dan memaknai kebahagiaan, sehingga timbul fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu rasa cemas ketika tertinggal aktivitas atau pengalaman orang lain yang ditampilkan di media sosialnya. Menurut Simarmata dalam (Khoirunnisa & Purnamasari, 2024) seseorang yang merasa FoMO atau takut ketinggalan tren itu merasa dirinya harus mengikuti segalanya dan mengikuti gaya hidup orang lain dengan melakukan tindakan yang tidak dibutuhkan.

Menurut (Hasan 2024) setiap individu pada dasarnya mendambakan kebahagiaan, baik yang bersifat sementara maupun jangka panjang. Untuk memenuhi kebutuhan emosional tersebut, banyak orang memanfaatkan media sosial sebagai ruang untuk mencari hiburan ataupun validasi. Platform media sosial ini memberikan sensasi kepuasan instan yang membuat penggunaannya merasa dekat dengan sumber kebahagiaan secara cepat dan mudah. Namun, kebahagiaan yang diperoleh melalui hal tersebut sering kali bersifat semu dan bergantung pada tanggapan dari orang lain. Kondisi ini menyebabkan sebagian pengguna merasakan ketergantungan sekaligus kecemasan ketika tidak mengikuti perkembangan terbaru. FoMO tidak muncul secara terpisah, melainkan berkaitan langsung dengan proses pencarian kebahagiaan di media sosial. Dalam konteks era digital, individu semakin mengaitkan kebahagiaan dengan eksposur diri, validasi sosial, serta pencapaian yang ditampilkan secara daring. Ketergantungan pada respons dan pengakuan publik inilah yang kemudian menggeser makna kebahagiaan dari sesuatu yang bersifat internal menjadi sesuatu yang ditentukan oleh perhatian sosial. Pergeseran ini membuat FoMO semakin kuat, karena individu merasa harus terus terlibat agar tidak tertinggal dari arus informasi dan tren yang dianggap sebagai bagian dari kebahagiaan mereka (Zahra & Julaihah, 2025).

Memahami fenomena FoMO tidak dapat berhenti pada penjelasan psikologis semata, karena fenomena ini berkaitan mengenai cara manusia memaknai kebahagiaan di era digital. Untuk itu, pendekatan filsafat ilmu menjadi sangat relevan. Melalui kajian ontologi kita dapat menelaah kembali apa sebenarnya hakikat kebahagiaan dan bagaimana makna tersebut berubah ketika individu semakin bergantung pada validasi media sosial. Dari sudut epistemologi, filsafat ilmu memungkinkan kita memahami bagaimana gambaran tentang kebahagiaan dibentuk, dipelajari, dan diterima sebagai

kebenaran oleh masyarakat digital. Sementara itu, perspektif aksiologi menilai etika yang melatarbelakangi tindakan pengguna, termasuk apakah pencarian kebahagiaan digital selaras dengan nilai kemanusiaan atau justru menimbulkan konsekuensi moral dan sosial yang perlu dikritisi. Dengan demikian, pendekatan filsafat ilmu menawarkan kerangka analitis yang lebih luas dan mendalam untuk memahami *FoMO*, tidak hanya sebagai kondisi psikologis, tetapi sebagai fenomena konseptual yang memengaruhi orientasi nilai, pola pikir, dan cara manusia membangun makna kebahagiaan (Haris et al., 2024).

Dengan demikian, fenomena *FoMO* pada era media social kini menunjukkan bahwa persepsi manusia tentang kebahagiaan itu dipengaruhi oleh standar yang dibentuk secara digital. Oleh karena itu, analisis filsafat ilmu diperlukan untuk mengulas kembali tentang kebenaran dan nilai dari kebahagiaan yang dipersepsikan tersebut. Artikel ini akan membahas bagaimana *FoMO* memengaruhi makna kebahagiaan serta implikasinya terhadap kehidupan manusia masa kini.

Pembahasan

Menurut Ali & Wiyono dalam (Hasanah, 2024) *The Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan konstruksi psikologis yang menggambarkan kekhawatiran individu yang jelas mengenai potensi tidak adanya informasi, pengalaman, atau peluang penting yang dianggap signifikan dan relevan dalam lingkungan kontekstual mereka. *FoMO* sering bermanifestasi dalam era digital kontemporer, terutama disebabkan oleh keterlibatan yang meluas dengan media sosial, di mana individu tanpa henti menilai kehidupan mereka sendiri dalam penajaran dengan orang lain yang dikuratori secara optimal pada platform tersebut.

FoMO adalah singkatan dari *Fear of Missing Out*, yang menunjukkan kekhawatiran dikecualikan atau gagal terlibat dalam peristiwa yang dianggap menarik, signifikan, atau menyenangkan. Fenomena ini terutama bermanifestasi ketika seseorang mengamati orang lain berpartisipasi dalam kegiatan yang tampaknya menggembirakan, sukses, atau memuaskan - seringkali melalui platform media sosial. Beberapa karakteristik *FoMO* meliputi mengalami kecemasan ketika tidak terlibat dalam peristiwa atau tren tertentu, secara konsisten memantau media sosial untuk tetap mendapat informasi tentang kejadian terkini, terlibat dalam perbandingan diri dengan pencapaian atau gaya hidup orang lain, kekhawatiran tentang kemungkinan membuat keputusan yang salah karena ketakutan bahwa alternatif yang lebih unggul mungkin ada. *FoMO* berpotensi berdampak buruk pada kesehatan mental, yang menyebabkan kesulitan dalam mencapai kepuasan pribadi dan melanggengkan rasa urgensi untuk “bergabung.” Mengelola harapan secara efektif dan berkonsentrasi pada keadaan hidup sendiri dapat mengurangi efek *FoMO* (Fuaturosida et al., 2025).

FoMO Menurut Epistemologi Filsafat Ilmu

Epistemologi sebagai salah satu cabang ilmu filsafat memiliki kedudukan penting, fenomena yang dikenal sebagai *FoMO* (*Fear of Missing Out*) berkaitan dengan transformasi dalam metode dimana individu memperoleh dan menafsirkan pengetahuan tentang kebahagiaan. Dalam masyarakat era ini yang ditandai dengan

kemajuan digital, media sosial muncul sebagai sumber utama untuk pembangunan pemahaman tersebut. Representasi keberadaan yang disampaikan melalui media visual dan narasi ringkas sering dianut sebagai representasi kebenaran, meskipun sifatnya selektif secara hubungan dan fakta bahwa mereka tidak merangkum realitas secara komprehensif. Akibatnya, standar kebahagiaan ditetapkan berdasarkan apa yang dianggap populer dan didukung secara sosial, bukan melalui pengalaman pribadi dan kontemplasi analitis. Transisi ini menunjukkan bahwa pemahaman kebahagiaan semakin dibentuk oleh keterlibatan digital dan validasi sosial.

Selain itu, dari sudut pandang epistemologis, *FoMO* menandakan penurunan kemampuan kritis individu dalam evaluasi informasi. Penentu kebenaran tidak lagi didasarkan pada pemikiran rasional dan pengamatan empiris, melainkan bergantung pada tingkat popularitas dan reaksi masyarakat. Individu sering terlibat dalam evaluasi komparatif terhadap persona ideal yang dikuratori di media sosial, gagal menginterogasi konteks dan maksud dari konten yang disajikan. Skenario ini menimbulkan distorsi dalam pengetahuan yang memicu kecemasan, ketidakpuasan diri, dan dorongan tak henti-hentinya untuk mematuhi tren yang dianggap sebagai tolok ukur kebahagiaan, terlepas dari keselarasan mereka dengan persyaratan dan keadaan pribadi.

Beyens dkk. dalam (Maulida, 2025) menyatakan bahwa individu yang mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* menunjukkan kecenderungan psikologis untuk mempertahankan koneksi instan yang berkelanjutan dengan orang lain, sehingga membuat kehadiran individu lain dalam platform media sosial semakin memikat bagi individu yang mengalami pengalaman seperti itu. Selanjutnya, penelitian yang sama menjelaskan bahwa individu yang menunjukkan peningkatan kadar *FoMO* secara konsisten melaporkan keadaan suasana hati yang berkurang dan kekurangan penting dalam kepuasan hidup mereka secara keseluruhan. Menurut Dewi dalam (Mahardhika et al., 2024) Pengaruh ketergantungan pada media sosial di kalangan mahasiswa sangat mendalam, terutama dalam kaitannya dengan dimensi kesehatan mental dan keterlibatan sosial. Ketergantungan seperti itu dapat meningkatkan kemungkinan mengalami gejala depresi dan gangguan kecemasan sebagai akibat dari perbandingan sosial, kebiasaan tidur maladaptif, dan penurunan kualitas hidup yang disebabkan oleh keasyikan yang berlebihan dengan lingkungan virtual.

Filsafat Hadir sebagai Apa?

Fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan salah satu representasi paling jelas dari perubahan mendalam dalam kehidupan manusia modern, terutama setelah media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari (Perdana et al., 2024). Kehadiran media sosial telah menggeser cara manusia memahami dunia, dirinya, dan kebahagiaan. Dalam konteks inilah filsafat hadir sebagai perangkat analisis yang penting, karena fenomena *FoMO* tidak cukup dipahami melalui pendekatan psikologis saja. *FoMO* adalah persoalan tentang bagaimana manusia membangun makna, memahami realitas, mengkonstruksi kebenaran, dan memaknai nilai dalam hidupnya. Oleh sebab itu, filsafat hadir sebagai pendekatan untuk menganalisis secara kritis seluruh struktur berpikir yang membentuk fenomena *FoMO*.

Salah satu cara filsafat berperan dalam memahami fenomena ini adalah melalui fungsi kritiknya. Filsafat sejak awal bertujuan mempertanyakan hal-hal yang dianggap biasa dan kritis terhadap apa pun yang diterima begitu saja. Dalam konteks *FoMO*, filsafat membongkar bagaimana media sosial membentuk standar kebahagiaan palsu dan mengapa manusia modern begitu mudah mempercayainya. Di media sosial, kebahagiaan tampak sebagai sesuatu yang dapat diukur secara visual: liburan yang indah, kehidupan finansial yang tampak stabil, hubungan romantis yang sempurna, atau kesuksesan akademik dan karier. Representasi ini membuat banyak orang menganggap bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang dapat dibandingkan antarindividu. Filsafat hadir untuk mengkritisi pemahaman tersebut dengan menegaskan bahwa apa yang tampak di media sosial hanyalah konstruksi realitas yang telah dipilih dan dikurasi, bukan gambaran kehidupan yang sesungguhnya (Taswiyah, 2022). Representasi tersebut bukan realitas total, melainkan potongan-potongan kecil dari kehidupan seseorang yang sengaja ditampilkan untuk menciptakan citra tertentu. Dengan kritik ini, filsafat membantu manusia menyadari bahwa standar kebahagiaan yang mereka kejar sebenarnya bukan milik mereka, melainkan hasil dari konstruksi digital yang bersifat ilusioner.

Filsafat juga hadir sebagai penjernih konsep-konsep yang kabur akibat dominasi media sosial. Dalam fenomena *FoMO*, beberapa konsep penting seperti kebahagiaan, nilai diri, kedekatan, dan kebenaran mengalami reduksi makna yang sangat signifikan (Asyifa et al., 2024). Misalnya, konsep kebahagiaan yang secara filosofis merupakan kondisi batin yang stabil kini direduksi menjadi tampilan luar yang bersifat instan dan visual. Kebahagiaan tidak lagi dipahami sebagai kondisi jiwa yang damai, tetapi sebagai kemampuan seseorang dalam mengikuti tren, memenuhi ekspektasi sosial, dan menampilkan potret hidup yang dianggap ideal. Filsafat menjernihkan kembali konsep ini dengan menegaskan bahwa kebahagiaan bukan sesuatu yang diukur oleh respons publik, melainkan oleh pengalaman personal dan keutuhan batin. Begitu pula konsep nilai diri yang kini direduksi menjadi jumlah pengikut, komentar, atau tingkat keterlibatan di media sosial. Filsafat menegaskan bahwa nilai diri berasal dari kualitas moral, karakter, dan pencapaian nyata seseorang, bukan dari simbol digital yang mudah dimanipulasi. Dengan kata lain, filsafat membantu mengembalikan makna konsep-konsep tersebut ke bentuk yang lebih mendalam dan sesuai dengan hakikat kemanusiaan.

Selain itu, filsafat menghadirkan pendekatan aksiologis untuk menilai persoalan moral dan etika dalam fenomena *FoMO* (Hasanah et al., 2024). *FoMO* tidak hanya memengaruhi cara manusia melihat dirinya, tetapi juga memengaruhi perilaku dan tindakan sehari-hari. Banyak individu yang mengambil keputusan bukan berdasarkan kebutuhan rasional, tetapi karena dorongan emosional untuk tidak tertinggal. Mereka mengikuti tren tanpa pertimbangan, membeli barang yang tidak dibutuhkan, memaksakan diri untuk tampil sempurna, dan bahkan mengorbankan kesehatan mental demi mendapatkan validasi sosial. Dalam konteks ini, filsafat aksiologi berfungsi untuk mengevaluasi apakah tindakan tersebut selaras dengan nilai moral yang baik. Filsafat menilai bahwa perilaku yang didorong *FoMO* cenderung mengarahkan manusia pada gaya hidup yang tidak autentik karena tindakan tersebut tidak berangkat dari dorongan internal, tetapi dari tekanan sosial eksternal. Filsafat mendorong manusia untuk hidup

berdasarkan nilai-nilai intrinsik seperti kejujuran kepada diri sendiri, moderasi, kesederhanaan, dan integritas, bukan berdasarkan nilai ekstrinsik yang bersifat rapuh seperti popularitas atau pengakuan digital.

Filsafat juga berfungsi sebagai pemulih makna hidup dalam fenomena *FoMO*. Hilangnya makna sering kali menjadi akar dari kecemasan dan perasaan tidak berharga yang dialami individu. Ketika seseorang hidup dengan membandingkan dirinya dengan orang lain, ia akan kehilangan orientasi hidup yang sejati. Makna hidup tidak lagi ditentukan oleh tujuan personal, tetapi oleh pencapaian orang lain. Inilah yang membuat fenomena *FoMO* berakar pada krisis eksistensial. Filsafat eksistensial menawarkan jalan untuk mengembalikan makna hidup tersebut. Filsafat mengajak manusia kembali memahami bahwa makna hidup tidak akan ditemukan pada pencitraan sosial, tetapi pada proses refleksi diri yang mendalam, hubungan antarmanusia yang autentik, dan kesadaran akan potensi diri. Dengan mengembalikan manusia kepada dirinya sendiri, filsafat mampu mengurangi kecemasan *FoMO* karena manusia tidak lagi merasa perlu mengejar standar orang lain untuk merasa berharga.

Peran filsafat juga sangat terlihat dalam memberikan kerangka pengambilan keputusan rasional. *FoMO* cenderung mendorong perilaku impulsif (Andzani & Sitorus, 2023). Ketika seseorang melihat temannya menghadiri acara tertentu, melakukan aktivitas populer, atau membeli barang yang sedang tren, ia merasa terdorong untuk ikut, meskipun tindakan itu tidak memiliki nilai penting bagi dirinya. Filsafat menghadirkan prinsip rasionalitas yang menuntut manusia mempertimbangkan alasan, tujuan, dan konsekuensi sebelum bertindak. Dengan demikian, filsafat membantu individu menilai apakah suatu tindakan benar-benar diperlukan atau hanya dorongan emosional sesaat. Pendekatan ini sangat penting karena era digital sering kali membuat manusia mengambil keputusan dengan tergesa-gesa tanpa berpikir panjang.

Dalam fenomena *FoMO*, filsafat hadir sebagai penyembuh luka sosial yang tidak terlihat. *FoMO* adalah penyakit modern yang tidak selalu tampak, tetapi memengaruhi jutaan orang secara mental, emosional, dan spiritual. Kehadiran filsafat membantu manusia memahami bahwa ketakutan tertinggal bukanlah hal baru; ia telah menjadi bagian dari sifat kompetitif manusia. Namun, media sosial memperburuk sifat tersebut dengan menciptakan ilusi bahwa semua orang selalu bahagia dan produktif. Filsafat memberikan perspektif bahwa manusia memiliki batas, memiliki ritme hidup sendiri, dan memiliki perbedaan tujuan yang tidak harus selalu disamakan dengan orang lain. Dengan kesadaran ini, manusia dapat menolak dorongan untuk selalu sejalan dengan arus tren sosial.

Kesimpulan dan Saran

Fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* pada era media sosial menunjukkan bahwa pemaknaan manusia tentang kebahagiaan telah mengalami pergeseran signifikan. Kebahagiaan tidak lagi dipahami sebagai kondisi batin yang stabil dan bersifat internal, tetapi bergeser menjadi konstruksi digital yang menekankan validasi eksternal. Melalui perspektif filsafat ilmu, khususnya ontologi, epistemologi, dan aksiologi, fenomena *FoMO* dapat dipahami secara lebih mendalam.

Secara ontologis, media sosial membentuk realitas baru mengenai kebahagiaan yang bersifat semu, terfragmentasi, dan bergantung pada representasi visual. Dari sisi epistemologis, standar kebahagiaan diperoleh melalui informasi yang tidak selalu benar, selektif, dan dikurasi, sehingga individu kurang menggunakan penalaran kritis dalam menilai kebenaran di media sosial. Secara aksiologis, FoMO memunculkan persoalan moral karena menghasilkan perilaku impulsif, perbandingan sosial, kecemasan, serta pola hidup yang tidak autentik.

Filsafat ilmu hadir sebagai alat kritik, penjernih konsep, serta panduan nilai yang memungkinkan individu memahami bahwa kebahagiaan sejati tidak ditentukan oleh pencitraan digital, tetapi berasal dari kesadaran diri, pengalaman personal, dan nilai-nilai kemanusiaan yang autentik. Dengan demikian, filsafat memberikan landasan untuk mengkritisi konstruksi kebahagiaan modern, serta memulihkan orientasi hidup yang lebih bermakna dan rasional.

Beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

Bagi Individu, penting untuk meningkatkan literasi digital dan kemampuan berpikir kritis agar tidak mudah terjebak pada representasi palsu di media sosial. Pengguna perlu mengembangkan kesadaran diri dan memahami bahwa kebahagiaan tidak ditentukan oleh standar digital, melainkan oleh nilai dan tujuan pribadi.

Bagi Masyarakat dan Lingkungan Sosial, diperlukan upaya untuk membangun budaya interaksi yang lebih sehat di media sosial, seperti membatasi perbandingan sosial, mempromosikan konten positif, dan menghindari tekanan untuk selalu mengikuti tren.

Bagi Pendidikan, pembelajaran filsafat ilmu perlu diperkuat agar peserta didik mampu memahami fenomena sosial modern secara reflektif dan kritis. Pemahaman ontologi, epistemologi, dan aksiologi dapat membantu generasi muda menafsirkan realitas digital secara bijaksana.

Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian mengenai FoMO dapat diperluas dengan pendekatan multidisipliner, seperti psikologi, sosiologi, komunikasi, dan teologi, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampaknya terhadap kehidupan modern.

Daftar Pustaka

- Adyatama Nugraha. (n.d.). Retrieved December 8, 2025, from <https://repository.mercubuana.ac.id/85370/2/02%20ABSTRAK.pdf>
- Andzani, D., & Sitorus, F. K. (2023). Plato dan Media Sosial: Etika, Pengetahuan, dan Tanggung Jawab dalam Penyebaran Informasi. *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 3(3), 734–738. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i3.1257>
- Asyifa, H. A., Hidayah, K., & Haryanto, H. C. (2024). Pengaruh Fear of Missingout (Fomo) Terhadap Pembelian Impulsif Onlinefooddeliverypada Generasi Z. 7.
- Fuaturוסida, R., Agung, Y. R., & Fu'ady, M. A. (2025). Memahami kesehatan mental sebagai dimensi kesejahteraan sosial: Identifikasi tantangan dan solusi. <http://repository.uin-malang.ac.id/25566/>

- Haris, A., Ulum, A., Afwadzi, B., Asy'arie, B. F., Fathorrozy, F., Athoillah, I., Sa'i, M., & Ma'ruf, R. A. (2024). *Filsafat Ilmu Pendidikan Islam (Berbasis Kajian Teoritis dan Studi Empiris)*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup. <https://repository.uin-malang.ac.id/20894/>
- Hasanah, A. (2024). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) pada Masyarakat Perkotaan di Indonesia. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Bahasa*, 2.
- Hasanah, A., Anggraini, A. E., & Suciptaningsih, O. A. (2024). *Analisis Filsafat dalam Proses Berpikir Kritis pada Peserta Didik*. 6(6).
- Khoirunnisa, R. A., & Purnamasari, P. E. (2024). Literasi Keuangan Memoderasi Hubungan FoMO, Love of Money, dan Self Control terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi. *Jurnal E-Bis*, 8(2), 724–739. <https://doi.org/10.37339/e-bis.v8i2.1801>
- Mafazi, N., & Nuqul, F. L. (2017). Perilaku Virtual Remaja: Strategi Coping, Harga Diri, Dan Pengungkapan Diri Dalam Jejaring Sosial Online. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 128. <https://doi.org/10.14710/jp.16.2.128-137>
- Mahardhika et al. (n.d.). Dampak FOMO pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10(22), 18-24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14286534>
- Maulida, F. (n.d.). *Peran Fear of Missing Out (FoMO) dan Regulasi Emosi untuk Memprediksi Kesejahteraan Psikologis pada Pengguna Media Sosial*.
- Meilana, M. S. (2021). *Media Sosial Bagi Penerimaan Diri, Harga Diri Dan Kebahagiaan Remaja: Apakah Akan Merusak Atau Membangun?* 4.
- Perdana, D. D., Widiyanti, W., Gushevinalti, G., & Perdana, D. D. (2024). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 54. <https://doi.org/10.35308/source.v10i1.8381>
- Taswiyah. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *JAWARA-Jurnal Pendidikan Karakter Volume 8 No. 1, 2022 P-ISSN: 2442-7780*, 8.
- Zahra, S. A., & Julaihah, U. (2025). The impact of FoMO and socioeconomic status on gen-z female Islamic students' branded goods purchases: Religiosity as moderator. *Al-Mashrafiyah: Jurnal Ekonomi, Keuangan, Dan Perbankan Syariah*, 9(2), 182–194. <https://repository.uin-malang.ac.id/25656/>