HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

sinta 3 Terakreditasi
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: April, 09, 2026
Revised: July, 04, 2026
Available online: July, 05, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Peran *self-esteem* dan *psychological well-being* terhadap determinan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja: Sebuah tinjauan pustaka

Tiara Amelia Loka, Lia Novianty, Rani Fitriani Arifin

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatam Sukabumi
Korespondensi penulis: Tiara Amelia Loka. *Email: tiaraamelialoka1402@gmail.com

Abstract

Background: Adolescents are the group most vulnerable to the negative impacts of social media, including the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO). FOMO is a state of anxiety or worry that others may be having meaningful experiences that we need to follow.
Purpose: To examine the role of self-esteem and psychological well-being as determinants of Fear of Missing Out (FoMO) in adolescents.
Method: This study used a bibliographic design that analyzed ten relevant scientific articles published between 2022 and 2026. These articles were obtained from Google Scholar and PubMed databases and analyzed using descriptive methods.
Results: This study shows that self-esteem and psychological well-being are associated with Fear of Missing Out (FoMO) in adolescents through various research methods.
Conclusion: Self-esteem and psychological well-being play an important role as determinants of Fear of Missing Out (FoMO) in adolescents.

Keywords: Adolescents; Fear of Missing Out (FoMO); Psychological Factors; Psychological Well-Being; Self-Esteem.

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara dengan populasi remaja yang besar dan penetrasi internet yang tinggi. Sesuai data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2025, total masyarakat Indonesia mencapai lebih dari 280 juta jiwa, dengan sekitar 25% di antaranya adalah remaja berusia 10-24 tahun (Badan Pusat Statistik, 2025). Tingginya jumlah populasi remaja ini berbanding lurus dengan penetrasi internet yang mencapai 79.5% dari total populasi menurut catatan dari Databoks pada tahun 2025 (Ridwan, 2025). Kondisi tersebut membuat Indonesia sebagai sebuah negara dengan pengguna internet paling banyak di dunia, mayoritas user-nya adalah remaja yang aktif mengakses beragam *platform* media sosial pada keseharian mereka.

Laporan digital 2026 yang dipublikasikan oleh *We Are Sosial* serta Branding in Asia, mencatat bahwa rata-rata remaja Indonesia menghabiskan 7-8 jam dalam satu hari guna mengakses media sosial, membuat mereka kelompok usia dengan durasi pemakaian media sosial paling tinggi di Asia Tenggara (Branding in asia, 2026). *Platform* media sosial yakni TikTok, Instagram, Twitter, dan YouTube menjadi arena utama remaja guna berinteraksi, berekspresi diri, serta mengkontruksi identitas sosial mereka. Akan tetapi, di sisi lain manfaat konektivitas yang ditawarkan, penggunaan media sosial yang intensif bisa membawa risiko psikologis yang memerlukan memperoleh atensi serius dari beragam pihak, termasuk pendidik, orang tua, serta tenaga kesehatan.

Sebuah fenomena psikologis yang lahir sebagai efek negatif dari pemakaian media sosial yang berlebihan adalah *Fear of Missing Out* atau populer

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2947

disebut FoMO. FoMO adalah perasaan kecemasan atau khawatir bila orang lain berpotensi mempunyai pengalaman bermakna yang tak kita ikuti, yang memacu individu supaya tetap berkoneksi dengan kegiatan orang lain lewat media sosial (Ardi, Karneli, & Hariko, 2024). Fenomena tersebut awalnya diperkenalkan *Przybylski* serta koleganya pada tahun 2013, dan sejak saat itu menjadi topik penelitian yang semakin relevan sesuai dengan naiknya penetrasi media sosial pada kalangan remaja.

Remaja merupakan kelompok usia yang terentan mengalami FoMO sebab pada tahapan perkembangan tersebut, mereka sedang pencarian jati diri serta paling perlu akan validasi sosial dari lingkungan sekitarnya. Individu merasakan transformasi fisik, kognitif, serta psikososial yang cepat ketika remaja, di mana relasi dengan teman sebaya menjadi paling diperlukan. Kebutuhan supaya diterima serta diakui pada kelompok sosial membuat remaja cenderung mengkomparasikan diri mereka dengan orang lain, terutama melalui konten yang diamati dalam media sosial. Perbandingan sosial ini bisa memuculkan perasaan tak aman, cemas, serta takut tertinggal jika tidak mengikuti berbagai aktivitas yang dilakukan oleh teman-teman mereka (Dewi, Fitria, Kurniyawan, & Wuryaningsih, 2025).

Dampak FoMO pada remaja tidak dapat diabaikan karena dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa FoMO berkorelasi positif dengan kecanduan media sosial, gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, kecemasan, depresi, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Ghosal, Chukkali, Mukherjee, & Sahni, 2026). Remaja yang mengalami FoMO cenderung terus-menerus memeriksa ponsel mereka, bahkan saat sedang berinteraksi dengan orang lain atau saat melakukan aktivitas penting lainnya. Perilaku kompulsif ini tidak hanya mengganggu produktivitas tetapi juga dapat merusak hubungan interpersonal dan kesehatan mental mereka dalam jangka panjang (Giancola, Mari, Palmiero, Burrai, Quaglieri, Lausi, & Piccardi, 2025).

Meskipun sulit untuk menghindari paparan media sosial di era digital, mengurangi dampak negatifnya adalah harapan yang harus dicapai. Upaya untuk mengurangi dampak negatif FoMO adalah dengan memahami faktor-faktor determinannya, terutama faktor psikologis internal seperti *self-esteem* serta *psychological well-being*. *Self-esteem* ataupun harga diri mengarah pada evaluasi subjektif pribadi dengan nilai masing-masing orang itu sendiri, sementara *psychological well-being* mencakup relasi positif pada orang lain, penguasaan lingkungan, penerimaan diri, kebebasan, tujuan hidup, serta perkembangan pribadi (Kurniawati & Khoiryasdien, 2025). Kedua konstruk psikologis ini diduga berperan penting jadi faktor protektif yang bisa menjaga remaja dari dampak negatif media sosial, termasuk FoMO.

Rendahnya *self-esteem* remaja cenderung lebih dependen atas validasi dari luar serta lebih beresiko pada perbandingan sosial di media sosial. Mereka mungkin merasa perlu untuk terus memantau aktivitas orang lain sebagai cara untuk mengevaluasi nilai diri mereka, yang pada akhirnya memicu FoMO. Demikian pula, remaja dengan *psychological well-being* tak tinggi mungkin menggunakan medsos sebagai pelarian dari ketidakpuasan hidup, yang justru memicu FoMO. Sebaliknya, *self-esteem* serta *psychological well-being* remaja diharapkan lebih bisa mengatur penggunaan media sosial secara sehat serta tak mudah terjerumus dalam kecemasan akan ketinggalan informasi atau pengalaman (Servidio, Soraci, Griffiths, Boca, & Demetrovics, 2024).

Berbagai penelitian telah menguji hubungan antara *self-esteem*, *psychological well-being*, dan FoMO secara terpisah. Namun, masih diperlukan sintesis yang komprehensif untuk memahami bagaimana kedua faktor ini secara bersama-sama berperan sebagai determinan FoMO pada populasi remaja. Tinjauan literatur sistematis ini bertujuan untuk mengintegrasikan temuan-temuan dari berbagai studi terkini yang dipublikasikan antara tahun 2022 hingga 2026, sehingga bisa merepresentasikan secara lengkap terkait peran faktor psikologis internal dalam memengaruhi FoMO pada remaja. Hasil tinjauan tersebut diharapkan bisa jadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis yang tepat sasaran untuk mencegah dan mengatasi FoMO pada populasi remaja Indonesia.

METODE

Penelitian tinjauan literatur sistematis dengan menarik kesimpulan tentang topik determinan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja dan peran *self-esteem* dan *psychological well-being*, berdasarkan interpretasi literatur yang ada melalui kerangka kerja PICO, yaitu Populasi (P) remaja, intervensi/paparan (I), *self-esteem* dan *psychological well-being*,

Tiara Amelia Loka, Lia Novianty, Rani Fitriani Arifin

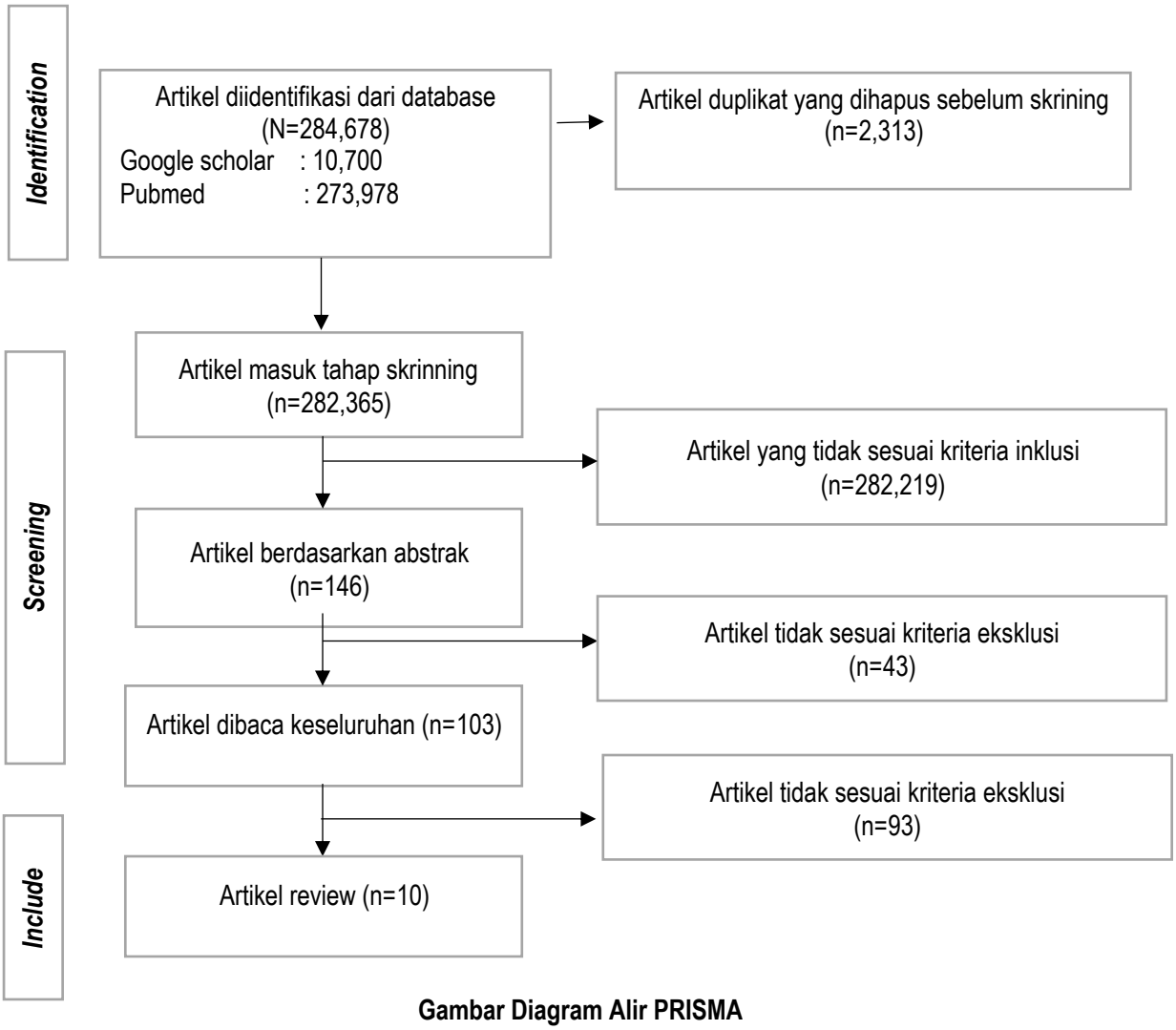
Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatam Sukabumi
Korespondensi penulis: Tiara Amelia Loka. *Email: tiaraamelialoka1402@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2947

perbandingan (C), dan hasil (O). Hubungan determinan penelitian ini menggunakan metode kajian literatur sistematis lewat *pendekatan preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses.*

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah artikel yang dipublikasikan antara 2022-2026. Bertuliskan bahasa Inggris maupun Indonesia, serta menyediakan teks lengkap yang mencakup abstrak, pendahuluan, metode, hasil, dan diskusi. Strategi pencarian literatur dilakukan dengan mencari beberapa basis data ilmiah menggunakan kata kunci yang telah ditentukan sebelumnya. Basis data yang dipakai pada penelitian adalah Google Scholar dan PubMed. Kata kunci yang dipakai adalah *Fear of Missing Out*, harga diri, FoMO, *psychological well-being*, *self-esteem*, kesejahteraan psikologis, remaja, serta *adolescent*.

HASIL



Gambar Diagram Alir PRISMA

Tiara Amelia Loka, Lia Novianty, Rani Fitriani Arifin

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatam Sukabumi
Korespondensi penulis: Tiara Amelia Loka. *Email: tiaraamelialoka1402@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2947

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Desain Studi	Hasil
(Hammi & Kholifah, 2024). (Indonesia)	Untuk mengevaluasi dampak kesejahteraan psikologis terhadap FoMO pada remaja.	Studi Kolerasi	Temuan dari pengujian hipotesis yang lalu memperlihatkan derajat dari nilai sebuah koefisien sejumlah -0.253 dengan taraf signifikansi 0.000 (sig < 0.05), mengindikasikan ada pengaruh signifikan kesejahteraan psikologis pada FoMO.
(Fitri et al., 2024) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada generasi Z pengguna media sosial.	Studi Kolerasi	Temuan penelitian membuktikan adanya pengaruh *self-esteem* pada FOMO dengan skor yang didapatkan (b = 173.824, SE = 0.954, *p* < 0.05) dengan pengaruh 5.6% serta arah korelasi negatif yang bermakana, yang membuktikan makin tingginya derajat *self esteem* maka makin rendahnya derajat FOMO, atau sebaliknya.
(Urifan & Pravesti, 2025) (Indonesia)	Untuk mengkaji hubungan *self-esteem* dan FoMO pada siswa.	Studi Kolerasi	Temuan penelitian secara positif serta bermakna *antara self-esteem* serta FoMO, nilai T-hitung tercatat 4.654 melebihi T-tabel 1.996 serta signifikansi 0.000 lebih sedikit dari 0.05.
(Mahfuzah & Agustin, 2025) (Indonesia)	Untuk mengetahui hubungan *self-esteem* dengan *Fear of Missing Out* pada remaja pengguna media sosial.	Studi Kolerasi	Temuan penelitian ini menemukan self-esteem serta FoMO berkorelasi negatif dimana jika self-esteem naik maka FoMO akan turun serta bila self-esteem turun, FoMO akan naik.
(Putri et al., 2024) (Indonesia)	Untuk menganalisis hubungan antara *self-regulation* dan kecenderungan adiksi media sosial dengan FoMO sebagai variabel mediator.	Studi Kolerasi	Hasil membuktikan korelasi negatif serta bermakna antara *self-regulation* dengan kecondongan adiksi media sosial lewat FoMO (*indirect effects* = -0.225; p = 0.000).

Tiara Amelia Loka, Lia Novianty, Rani Fitriani Arifin

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatam Sukabumi
Korespondensi penulis: Tiara Amelia Loka. *Email: tiaraamelialoka1402@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2947

(Alfansyah & Hendratmoko, 2025) (Indonesia)	Untuk menganalisis pengaruh *fear of missing out* (FoMO), kontrol diri, dan tingkat pengawasan orang tua terhadap perilaku kecanduan penggunaan TikTok di kalangan remaja.	Studi Kolerasi	Temuan analisis regresi membuktikan kontrol diri, FoMO, serta pengawasan orang tua secara bermakna memberi pengaruh pada tindakan kecanduan pemakaian TikTok.
(Rahayuningtyas et al., 2025) (Indonesia)	Untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Psychological Well Being*.	Studi Kolerasi	Temuan penelitian membuktikan korelasi negatif antara *Fear of Missing Out* (FoMO) serta *psychological well being*, maknanya makin tingginya *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dipunya remaja menyebabkan turunnya psychological well being.
(Mufarida et al., 2024) (Indonesia)	Untuk mengetahui hubungan antara *self control* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada generasi z pengguna media sosial tiktok.	Studi Kolerasi	Temuan dari analisis korelasi product moment *pearson* didapatkan skor korelasi = -0.433 serta *p* sejumlah 0.000. Perihal tersebut membuktikan ada korelasi negatif antara *self control pada fear of missing out*. Maknanya tingginya *self control* menimbulkan rendahnya FoMO. Begitupun sebaliknya.
(Hanoum et al., 2022) (Indonesia)	Untuk memengaruhi ekstroversi dan pengaturan diri terhadap rasa takut ketinggalan (FoMO).	Studi Kolerasi	Temuan analisis membuktikan tak ada kolerasi kepribadian ekstroversi serta FoMO. Terdapat kolerasi negatif antara regulasi diri dengan FoMO, serta pengaruh yang signifikan dari regulasi diri terhadap FoMO.
(Sommantico et al., 2023) (Inggris)	Untuk menentukan hubungan antara depresi, FoMO, dan kecanduan media sosial: peran mediasi harga diri.	*Cross Sectional*	Hasil penelitian menunjukan bahwa di antara peserta Italia dengan umur 18-35 tahun, Perempuan muda serta mahasiswa lebih berisiko mengembangkan perilaku kecanduan media sosial, dan intervensi pencegahan sebaiknya ditargetkan terutama pada kelompok populasi ini.

Tiara Amelia Loka, Lia Novianty, Rani Fitriani Arifin

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatam Sukabumi
Korespondensi penulis: Tiara Amelia Loka. *Email: tiaraamelialoka1402@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2947

PEMBAHASAN

Analisis literatur dari sepuluh artikel membuktikan ada korelasi signifikan antara *self-esteem* serta *psychological well-being* sebagai *determinan Fear of Missing Out* (FoMO) remaja. FoMO didefinisikan sebagai kondisi cemasnya atau kekhawatiran akan orang lain yang berpotensi mempunyai pengalaman berharga yang tak kita ikuti, yang membuat individu supaya tetap terkoneksi dengan kegiatan orang lain lewat media sosial. Remaja merupakan klasifikasi usia yang paling rentan pada fenomena ini sebab tingginya banyaknya pemakaian media sosial pada keseharian hidup mereka (Amran, Kutty, Nasir, Ismail, & Roslan, 2026).

Temuan utama dari tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa *self-esteem* berperan sebagai determinan signifikan FoMO pada remaja, melalui arah korelasi yang umumnya negatif. Studi yang telah ditelaah dalam penelitian ini, menemukan adanya pengaruh *self-esteem* pada FoMO melalui arah korelasi negatif yang signifikan, yang berarti tingginya derajat *self-esteem* menimbulkan rendahnya derajat FoMO, ataupun sebaliknya. Hal tersebut menunjukkan bahwa tinnginya harga diri remaja menyebabkan remaja akan merasakan derajat FoMO yang lebih sedikit (Fitri, Hariyono, & Arpandy, 2024).

Temuan tersebut selaras dengan kerangka teoretis *self-determination theory* yang mengatakan keperluan dasar atas kompetensi serta relasi positif dengan orang lain harus dipenuhi untuk mencapai kesejahteraan psikologis (Servidio et al., 2024). Rendahnya *self-esteem* remaja digantungkan pada validasi eksternal serta lebih beresiko pada perbandingan sosial di media sosial (Chen, 2025). Mereka mungkin merasa perlu untuk terus memantau aktivitas orang lain sebagai cara untuk mengevaluasi nilai diri mereka, yang pada akhirnya mengakibatkan FoMO. Sementara itu, tingginya *self-esteem* remaja mempunyai fondasi internal yang cenderung kuat guna menilai nilai diri mereka, sehingga tak terlalu terpengaruh oleh hal yang dikerjakan orang lain dalam ruang maya.

Penelitian ini juga membuktikan *self-esteem* serta FoMO berkorelasi negatif dimana naiknya *self-esteem* naik mengakibatkan turunnya FoMO serta turunnya *self-esteem* mengakibatkan naiknya FoMO (Mahfuzah & Agustin, 2025). Hal tersebut memperkuat bukti bahwa *self-esteem* merupakan faktor protektif terhadap FoMO pada remaja. Penelitian menunjukkan korelasi positif serta bermakna antara *self-esteem* serta fomo, yang tampaknya kontradiktif dengan temuan lainnya (Urifan & Pravesti, 2025). Temuan yang berbeda ini mungkin dapat dijelaskan oleh adanya variabel moderator atau mediator yang belum diukur. Misalnya, dalam konteks tertentu remaja dengan *self-esteem* tinggi mungkin justru lebih aktif di media sosial untuk mempertahankan status sosial mereka yang kemudian memicu FoMO. Hal tersebut membuktikan korelasi antara *self-esteem* serta FoMO mungkin tak selalu linier, bisa juga dipengaruhi faktor-faktor kontekstual seperti budaya, norma sosial, atau jenis pemakaian media sosial.

Psychological well-being meliputi menerima diri, relasi positif pada orang lain, kebebasan, menguasai lingkungan, tujuan hidup, serta perkembangan individu. Remaja yang memiliki *psychological well-being* tergolong baik mempunyai fondasi psikologis yang kuat sehingga tak mudah terprovokasi akan tekanan sosial dari media sosial. Mereka lebih bisa menerima diri sendiri, berelasi positif dengan orang lain, serta mempunyai arah hidup yang jelas, sehingga tak perlu selalu memantau kegiatan orang lain pada media sosial (Gumilar & Akbar, 2026).

Faktor psikologis lain yang turut berperan dalam memengaruhi FoMO adalah *self-regulation* dan *self-control*. Penelitian membuktikan *self-regulation* mempunyai peranan penting menurunkan kecondongan adiksi media sosial secara langsung ataupun dengan pengurangan FoMO (Putri, Rini, & Ariyanto, 2024). Hasil penelitian membuktikan korelasi negatif serta bermakana antara self-regulation dengan adiksi media sosial lewat FoMO (*indirect effects* = -0.225; *p* = 0.000).

Penelitian lain juga menemukan korelasi negatif antara *self control* pada *fear of missing out* dalam gen z pemakai medsos TikTok bernilai korelasi = -0.433 serta *p* sejumlah 0.000 (Mufarida, Hidayah, Wicaksono, & Santosa, 2024). *Self-regulation* dan *self-control* memungkinkan remaja untuk mengendalikan impuls serta mengontrol pemakaian media sosial, yang menurunkan kecenderungan FoMO dan perilaku adiktif. Remaja dengan *self-regulation* yang baik bisa mengontrol durasi serta intensitas pemakaian media sosial, sehingga tak larut dalam perbandingan sosial yang dapat memicu FoMO. Penelitian terdahulu juga menemukan korelasi

Tiara Amelia Loka, Lia Novianty, Rani Fitriani Arifin

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatam Sukabumi
Korespondensi penulis: Tiara Amelia Loka. *Email: tiaraamelialoka1402@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2947

negatif antara regulasi diri dengan FoMO serta pengaruh signifikan dari regulasi diri terhadap FoMO (Hanoum, Ekasari, Nurhidayah, & Pratistasari, 2022).

Penelitian membuktikan FoMO, kontrol diri, serta pengawasan orang tua secara bermakna membentuk tindakan candu akan pemakaian TikTok pada remaja (Alfansyah & Hendratmoko, 2025). Hal tersebut membuktikan selain faktor internal seperti *self-esteem*, *psychological well-being*, *self-regulation*, dan *self-control*. Faktor eksternal seperti pengawasan orang tua juga turut berperan dalam memengaruhi FoMO dan perilaku kecanduan media sosial pada remaja.

Penelitian internasional menunjukkan, bahwa FoMO, ON-FoMO, dan sosial media *addiction* secara signifikan memengaruhi kesehatan mental individu (Sommantico, Ramaglia, & Lacatena, 2023). Penelitian ini juga menemukan, bahwa perempuan muda dan mahasiswa lebih berisiko mengembangkan perilaku kecanduan media sosial, sehingga intervensi pencegahan sebaiknya ditargetkan terutama pada kelompok populasi ini. Temuan ini memperkuat argumen, bahwa FoMO bukan hanya fenomena lokal tetapi merupakan isu global yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak

SIMPULAN

Self-esteem dan *psychological well-being* memainkan peranan vital sebagai determinan FoMO pada remaja. Faktor-faktor tersebut dikaitkan pada tingkatan FoMO yang cenderung rendah. Hal ini menyoroti pentingnya pendekatan psikologis yang melibatkan penguatan *self-esteem* dan *psychological well-being* guna mengurangi dampak negatif media sosial pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Alfansyah, A., & Hendratmoko, C. (2025). Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO), Kontrol Diri, dan Pengawasan Orang Tua terhadap Perilaku Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, *5*(2), 18-23.

Amran, M. S., Mydin Kutty, F., Mohamad Nasir, M. K., Ismail, H. H., & Roslan, M. Z. (2026). Assessing fear of missing out (FoMO): an early indication digital mental health among adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, *38*(1), 31-38.

Ardi, Z., Karneli, Y., & Hariko, R. (2024). The Analysis of FoMO Behavior Based on Levels of Self-Esteem and Self-Concept: A Study among University Students. *Journal of Educational, Health & Community Psychology (JEHCP)*, *13*(3).

Badan Pusat Statistik. (2025). *Jumlah Penduduk Pertengahan Tahun (Ribu Jiwa), 2026*. Diakses dari: https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTk3NSMy/jumlah-penduduk-pertengahan-tahun---ribu-jiwa-2025.html

Branding in asia. (2026). *Social Media User Identities Rise 26% to 180 Million in Indonesia*. Diakses dari: https://www.brandinginasia.com/social-media-user-identities-rise-26-to-180-million-in-indonesia/

Chen, Y. H. (2025). A comparative study of state self-esteem responses to social media feedback loops in adolescents and adults. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1625771.

Dewi, E. I., Fitria, H. L., Kurniyawan, E. H., Wuryaningsih, E. W., & Erlando, R. P. A. (2025). The relationship between fear of missing out (FoMO) and self-esteem in middle adolescents. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, *7*(2), 82-98.

Digital. (2026). *Top digital and social media trends in Indonesia*. Diakses dari: https://wearesocial.com/id/blog/2025/11/digital-2026-top-digital-and-social-media-trends-in-indonesia/

Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 4, 1–21.

Ghosal, A., Chukkali, S., Mukherjee, O., & Sahni, A. (2026). Fear of Missing Out and Aggression: Role of Fatigue, Daytime Sleepiness and Self-regulation—A Serial Mediation Model. *Annals of Neurosciences*, 09727531251404762.

Tiara Amelia Loka, Lia Novianty, Rani Fitriani Arifin

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatam Sukabumi
Korespondensi penulis: Tiara Amelia Loka. *Email: tiaraamelialoka1402@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2947

Giancola, M., Mari, E., Palmiero, M., Burrai, J., Quaglieri, A., Lausi, G., & Piccardi, L. (2025). Adolescence and online vulnerability: The role of fear of missing out (FoMO): A cross-sectional study during the third wave of the COVID-19 pandemic. *PLoS One*, *20*(9), e0332147.

Gumilar, A. P., & Akbar, R. F. (2026). Pengaruh Tingkat Self-Esteem dan Fear Of Missing Out (FoMo) terhadap Kondisi Psychological Well-Being pada Siswa SMK X Bandung. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, *6*(1), 545-557.

Hammi, I. M. F., & Kholifah, N. (2024). Fear of missing out (FOMO) ditinjau dari kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, *11*(2), 289-301.

Hanoum, M., Ekasari, A., Nurhidayah, S., & Pratistasari, F. (2022). The effect of extraversion personality and self-regulation on fear of missing out (FOMO). In *1st Virtual Workshop on Writing Scientific Article for International Publication Indexed SCOPUS (1st WoW-SAIPIS 2021)* (p. 558).

Kurniawati, T., & Khoiryasdien, A. D. (2025). Hubungan antara self-esteem dengan fear of missing out (FOMO) pada Gen Z di Jawa Timur. EduInovasi: *Journal of Basic Educational Studies*, 5(1), 510–525.

Mahfuzah, A. A., Agustin, R. W., (2025). Hubungan Self-Esteem dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Muntilan Kabupaten Magelang. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1).

Mufarida, A. D. A., Hidayah, M., Wicaksono, S. H., & Santosa, R. P. (2024, October). Testing the Psychometric Properties of the Fear of Missing Out (FOMO) Instrument on Tiktok Users. In *International Conference on Psychology and Education (ICPE)* (Vol. 3, No. 1).

Putri, R. S. A., Rini, A. P., & Ariyanto, E. A. (2024). Self regulation dan kecenderungan adiksi media sosial pada santri: bagaimana peran fear of missing out sebagai mediator?. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, *5*(2), 212-222.

Rahayuningtyas, Y. P., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2025). Fear of Missing Out (FOMO) dan Psychological Well Being pada Remaja Pengguna Media Sosial. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *3*(01).

Ridwan, A. (2025). *Indonesian Youth Accessing the Internet Increase in 2025. Databoks.* Diakses dari: https://databoks.katadata.co.id/en/technology-telecommunications/statistics/6940eda0ecee4/indonesian-youth-accessing-the-internet-increase-in-2025.

Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, *19*, 100536.

Sommantico, M., Ramaglia, F., & Lacatena, M. (2023, June). Relationships between depression, fear of missing out and social media addiction: The mediating role of self-esteem. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 12, p. 1667). MDPI.

Urifan, M. F., & Pravesti, C. A. (2025). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Fear of Missing Out (FoMO) Siswa SMA. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(2), 1236-1246.

Tiara Amelia Loka, Lia Novianty, Rani Fitriani Arifin

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatam Sukabumi
Korespondensi penulis: Tiara Amelia Loka. *Email: tiaraamelialoka1402@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2947