

Internalisasi Nilai Pancasila dalam Budaya FOMO (*Fear of Missing Out*) di Kalangan Generasi Z

Amelia Sika¹, Nur Hakima Akhirani Nasution², Isma Sarah³, Pitriyanti Harahap⁴

^{1,2,3,4}Institut Agama Islam Padang Lawas, Indonesia

*Corresponding Author:

ameliasika2023@gmail.com
nurhakima1992@gmail.com
ismasarah1206@gmail.com
pitriharahap1225@gmail.com

Article History:

Received 2026-07-07

Revised 2026-07-08

Accepted 2026-07-09

Keywords:

FOMO, Generation Z, Pancasila, value internalization, social media

Kata Kunci:

FOMO, Generasi Z, Pancasila, internalisasi nilai, media sosial

Abstract

This study aims to analyze the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) among Generation Z and examine the importance of internalizing Pancasila values as an effort to overcome its negative impacts. The research uses a qualitative approach with a literature study method by reviewing various sources such as books, scientific journals, and relevant academic articles. The results show that FOMO is a phenomenon influenced by the high use of social media, which leads to social anxiety, consumptive behavior, and a tendency to compare oneself with others. This condition potentially contradicts the values of Pancasila, such as simplicity, empathy, and self-control. Therefore, the internalization of Pancasila values is essential in shaping the character of Generation Z to be wiser in using social media, capable of self-regulation, and able to maintain a balance between digital and real life.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z serta mengkaji pentingnya internalisasi nilai-nilai Pancasila sebagai upaya dalam mengatasi dampak negatifnya. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur, yaitu dengan mengkaji berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, dan artikel akademik yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh tingginya penggunaan media sosial, yang berdampak pada kecemasan sosial, perilaku konsumtif, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi ini berpotensi bertentangan dengan nilai-nilai Pancasila, seperti kesederhanaan, empati, dan kontrol diri. Oleh karena itu, internalisasi nilai-nilai Pancasila menjadi penting dalam membentuk karakter Generasi Z agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial, mampu mengendalikan diri, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan signifikan dalam pola kehidupan masyarakat, khususnya pada Generasi Z yang dikenal sebagai generasi digital native. Generasi ini tumbuh dan berkembang bersama kemajuan internet serta media sosial, sehingga aktivitas sehari-hari mereka sangat bergantung pada teknologi digital (Ramadhani & Khoirunisa, 2025). Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang utama dalam membentuk identitas diri, interaksi sosial, serta gaya hidup (Ndueng dkk., 2025). Dalam konteks ini, muncul fenomena yang cukup menonjol yaitu *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman, informasi, atau aktivitas yang dilakukan orang lain. Fenomena ini semakin marak seiring dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan Generasi Z (Hidayati & Nasution, 2025).

FOMO merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan dorongan untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media digital, serta kekhawatiran bahwa orang lain memiliki

pengalaman yang lebih menyenangkan (Sitanggang dkk., 2026). Kondisi ini sering kali memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, kecemasan, hingga stres sosial. Penelitian menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi interaksi sosial dan produktivitas individu, terutama pada generasi muda yang sangat aktif di media sosial (Hilya dkk., 2025). Selain itu, fenomena ini juga berkaitan erat dengan perilaku konsumtif, di mana individu terdorong untuk mengikuti tren yang sedang viral demi mendapatkan pengakuan sosial atau menghindari rasa tertinggal (Pramesty & Merida, 2025).

Di sisi lain, karakteristik Generasi Z yang selalu terhubung dengan dunia digital menjadikan mereka kelompok yang paling rentan mengalami FOMO. Generasi ini memiliki kecenderungan untuk terus memantau media sosial, mengikuti tren, serta membandingkan diri dengan orang lain (Widiyanti dkk., 2024). Hal ini diperkuat oleh algoritma media sosial seperti TikTok dan Instagram yang secara terus-menerus menyajikan konten yang relevan dan menarik, sehingga meningkatkan keterlibatan pengguna secara intensif. Akibatnya, Generasi Z sering mengalami tekanan sosial untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru agar tidak dianggap tertinggal oleh lingkungan sosialnya (Sabila & Tawaqal, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa FOMO bukan sekadar fenomena individu, melainkan telah menjadi bagian dari budaya digital yang memengaruhi pola pikir dan perilaku generasi muda.

Lebih lanjut, fenomena FOMO juga berdampak pada kualitas interaksi sosial Generasi Z. Interaksi yang seharusnya dilakukan secara langsung kini banyak bergeser ke dunia virtual, sehingga menurunkan kualitas hubungan sosial di kehidupan nyata. Individu yang mengalami FOMO cenderung lebih fokus pada kehidupan digital dibandingkan dengan realitas sosial di sekitarnya. Selain itu, kecenderungan untuk terus membandingkan diri dengan orang lain dapat menimbulkan perasaan rendah diri, kurang percaya diri, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi (Nurfadilla dkk., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa FOMO memiliki implikasi yang cukup serius terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial Generasi Z.

Dalam konteks kehidupan berbangsa dan bernegara, fenomena FOMO yang berkembang di kalangan Generasi Z dapat menjadi tantangan dalam internalisasi nilai-nilai Pancasila. Pancasila sebagai dasar negara dan ideologi bangsa Indonesia mengandung nilai-nilai luhur seperti ketuhanan, kemanusiaan, persatuan, demokrasi, dan keadilan sosial yang seharusnya menjadi pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Namun, budaya FOMO yang cenderung mendorong perilaku konsumtif, individualistik, serta ketergantungan pada validasi sosial berpotensi bertentangan dengan nilai-nilai tersebut. Misalnya, kecenderungan untuk mengikuti tren tanpa mempertimbangkan nilai moral dapat mengurangi sikap kritis dan tanggung jawab individu dalam kehidupan sosial.

Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk menginternalisasikan nilai-nilai Pancasila dalam menghadapi fenomena FOMO di kalangan Generasi Z. Internalisasi nilai ini menjadi penting agar generasi muda mampu menyaring pengaruh negatif dari budaya digital serta tetap memiliki karakter yang sesuai dengan jati diri bangsa. Dengan memahami dan mengamalkan nilai-nilai Pancasila, diharapkan Generasi Z dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial, tidak mudah terpengaruh oleh tren yang tidak sesuai, serta mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana internalisasi nilai-nilai Pancasila dapat menjadi solusi dalam menghadapi budaya FOMO pada Generasi Z di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menganalisis fenomena sosial secara mendalam berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian sebelumnya. Menurut Nurrisaa dkk. (2025), penelitian kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang bersifat

alamiah, di mana peneliti berperan sebagai instrumen kunci dalam menginterpretasikan data. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan kualitatif digunakan untuk mengkaji fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z serta hubungannya dengan internalisasi nilai-nilai Pancasila berdasarkan berbagai sumber literatur yang relevan.

Metode studi literatur digunakan sebagai teknik utama dalam pengumpulan data, yaitu dengan mengkaji berbagai sumber tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, serta dokumen akademik lainnya yang relevan dengan topik penelitian (Fatimah dkk., 2025). Studi literatur merupakan metode yang sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan temuan-temuan dari penelitian terdahulu yang berkaitan dengan suatu topik tertentu (Ansori & Martoyo, 2024). Menurut Martha dkk. (2024), studi pustaka tidak hanya sekadar membaca dan mencatat, tetapi juga mengolah dan menganalisis informasi dari berbagai sumber untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data sekunder yang diperoleh dari berbagai referensi ilmiah, seperti buku teks, jurnal nasional maupun internasional, serta publikasi akademik yang relevan dan terbaru. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan kredibilitas, relevansi, serta tahun publikasi, sehingga data yang digunakan tetap aktual dan dapat dipertanggungjawabkan. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan studi literatur sangat efektif dalam menganalisis fenomena sosial yang berkembang di era digital, termasuk perilaku generasi muda dalam penggunaan media sosial (Amalia dkk., 2024).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dengan cara menelusuri, mengidentifikasi, dan mengkaji berbagai literatur yang berkaitan dengan konsep FOMO, karakteristik Generasi Z, serta nilai-nilai Pancasila. Proses ini dilakukan secara sistematis dengan mengelompokkan informasi berdasarkan tema-tema tertentu, sehingga memudahkan dalam proses analisis. Selain itu, peneliti juga melakukan pencatatan dan pengorganisasian data agar informasi yang diperoleh dapat tersusun secara terstruktur dan sistematis.

Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan analisis isi (*content analysis*). Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan dan menjelaskan fenomena yang diteliti secara sistematis berdasarkan data yang telah dikumpulkan (Sudirman dkk., 2023). Sementara itu, analisis isi digunakan untuk mengkaji makna, pesan, serta hubungan antar konsep yang terdapat dalam berbagai sumber literatur (Sumarno, 2020). Menurut Ahmad (2018), *content analysis* merupakan teknik penelitian yang digunakan untuk menarik kesimpulan yang valid dan dapat direplikasi dari data berdasarkan konteksnya. Dengan menggunakan kedua teknik analisis tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang mendalam mengenai internalisasi nilai-nilai Pancasila dalam menghadapi budaya FOMO di kalangan Generasi Z.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Fear of Missing Out (FOMO)

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang semakin berkembang seiring dengan kemajuan teknologi digital dan penggunaan media sosial. FOMO diartikan sebagai perasaan khawatir atau cemas ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman, aktivitas, atau informasi yang dimiliki oleh orang lain (Ajra dkk., 2025). Menurut Gumilar & Akbar (2026), FOMO berkaitan dengan kebutuhan dasar manusia untuk tetap terhubung dengan orang lain dan mendapatkan pengakuan sosial. Dalam konteks perkembangan digital saat ini, FOMO semakin diperkuat oleh kehadiran media sosial yang memungkinkan individu untuk terus memantau aktivitas orang lain secara *real-time*.

Faktor penyebab FOMO tidak hanya berasal dari faktor internal, seperti rendahnya kontrol diri dan kebutuhan akan validasi sosial, tetapi juga dari faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan paparan

media digital (Damayanti dkk., 2026). Menurut Swari & Tobing (2024), media sosial telah menciptakan ruang interaksi baru yang mendorong individu untuk membandingkan diri secara terus-menerus dengan orang lain. Hal ini memperkuat munculnya perasaan tidak puas dan keinginan untuk selalu mengikuti tren yang sedang berkembang.

Dampak dari FOMO cukup signifikan, baik dari segi psikologis maupun sosial. Penelitian Zali dkk. (2025), menunjukkan bahwa individu yang mengalami FOMO cenderung mengalami kecemasan, stres, bahkan gangguan kesejahteraan mental akibat tekanan sosial yang terus-menerus. Selain itu, FOMO juga mendorong perilaku konsumtif, di mana individu merasa perlu mengikuti tren agar tidak tertinggal dari lingkungan sosialnya (Praditara dkk., 2026). Dengan demikian, FOMO tidak hanya menjadi fenomena psikologis individu, tetapi juga menjadi bagian dari dinamika sosial di era digital.

FOMO pada Generasi Z

Generasi Z merupakan kelompok yang paling rentan terhadap fenomena FOMO karena mereka tumbuh dalam lingkungan yang sangat dekat dengan teknologi digital dan media sosial. Generasi ini memiliki karakteristik sebagai generasi yang selalu terhubung (*always connected*), sehingga interaksi sosial mereka banyak terjadi di dunia maya (Fahsyah & Junaidi, 2025). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sirait & M.Brahmana (2023), intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada Generasi Z berbanding lurus dengan tingkat FOMO yang mereka alami, sehingga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan sosial pada Generasi Z.

Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter memiliki peran besar dalam memperkuat fenomena FOMO. Platform tersebut dirancang dengan algoritma yang menampilkan konten menarik secara terus-menerus, sehingga membuat pengguna sulit untuk berhenti mengaksesnya (Yanzhuri & Marsa, 2025). Menurut De dkk. (2025), algoritma media sosial dapat meningkatkan keterlibatan pengguna hingga memicu kecanduan digital dan perasaan takut tertinggal.

Selain itu, budaya tren yang berkembang di media sosial juga memperkuat FOMO pada Generasi Z. Mereka cenderung mengikuti gaya hidup, fashion, hingga aktivitas yang sedang viral agar tetap relevan dalam lingkungan sosialnya. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO pada Generasi Z tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh tekanan sosial dan budaya digital yang berkembang. Dengan demikian, Generasi Z menjadi kelompok yang paling terdampak oleh fenomena FOMO dalam kehidupan sehari-hari.

Nilai-nilai Pancasila

Pancasila merupakan dasar negara Indonesia yang mengandung nilai-nilai fundamental dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Nilai-nilai tersebut meliputi Ketuhanan, Kemanusiaan, Persatuan, Kerakyatan, dan Keadilan Sosial yang menjadi pedoman dalam membentuk karakter masyarakat Indonesia Indriani dkk. (2024). Menurut Nasoha dkk. (2025), Pancasila tidak hanya berfungsi sebagai dasar negara, tetapi juga sebagai sistem nilai yang harus diinternalisasikan dalam kehidupan individu dan sosial.

Setiap sila dalam Pancasila memiliki makna yang relevan dengan kehidupan modern, termasuk dalam menghadapi tantangan era digital. Nilai Ketuhanan mengajarkan pentingnya kontrol diri dan moralitas, nilai Kemanusiaan menekankan empati dan kepedulian sosial, sedangkan nilai Persatuan mengajarkan pentingnya menjaga identitas dan kebersamaan dalam keberagaman. Selain itu, nilai Kerakyatan mengajarkan sikap bijaksana dalam mengambil keputusan, dan nilai Keadilan Sosial menekankan pentingnya keseimbangan dan kesederhanaan dalam kehidupan.

Dalam konteks pendidikan karakter, internalisasi nilai-nilai Pancasila menjadi sangat penting untuk membentuk generasi muda yang memiliki integritas dan kepribadian yang kuat. Hal ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menyatakan bahwa pendidikan berbasis nilai Pancasila mampu memperkuat karakter generasi muda dalam menghadapi tantangan globalisasi (Syifa dkk., 2026).

Hubungan FOMO dengan Nilai Pancasila

Fenomena FOMO yang berkembang di kalangan Generasi Z memiliki keterkaitan erat dengan nilai-nilai Pancasila, baik dalam bentuk kesesuaian maupun pertentangan. FOMO yang mendorong individu untuk terus mencari validasi sosial dan mengikuti tren dapat bertentangan dengan nilai kesederhanaan dan keadilan sosial dalam Pancasila. Menurut penelitian terbaru, perilaku konsumtif yang dipicu oleh media sosial menunjukkan adanya pergeseran nilai dari orientasi kolektif menuju individualisme (Munawaroh dkk., 2025).

Selain itu, kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain dalam fenomena FOMO dapat bertentangan dengan nilai kemanusiaan yang menekankan penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain (Chyquitita, 2024). FOMO juga dapat melemahkan nilai persatuan, karena individu lebih fokus pada kehidupan digital dibandingkan interaksi sosial di dunia nyata (Nurhasanah, 2024). Dengan demikian, fenomena FOMO dapat menjadi tantangan serius dalam menjaga nilai-nilai Pancasila di kalangan Generasi Z.

Namun, di sisi lain, nilai-nilai Pancasila juga dapat menjadi solusi dalam mengatasi FOMO. Nilai Ketuhanan dapat membantu individu dalam mengendalikan diri, nilai Kemanusiaan dapat mengurangi sikap iri dan perbandingan sosial, serta nilai Keadilan Sosial dapat mendorong gaya hidup yang lebih sederhana dan tidak konsumtif (Dewi dkk., 2026). Oleh karena itu, hubungan antara FOMO dan Pancasila bersifat dinamis dan memerlukan pendekatan yang tepat dalam implementasinya.

Internalisasi Nilai Pancasila dalam Mengatasi FOMO

Internalisasi nilai Pancasila merupakan proses penanaman nilai-nilai luhur dalam diri individu sehingga menjadi bagian dari kepribadian dan perilaku sehari-hari. Proses ini sangat penting dalam membentuk karakter Generasi Z agar mampu menghadapi tantangan budaya digital, termasuk fenomena FOMO. Menurut Abeng dkk. (2026), internalisasi nilai dilakukan melalui proses pembiasaan, keteladanan, dan penguatan nilai secara berkelanjutan.

Dalam menghadapi FOMO, internalisasi nilai Pancasila dapat dilakukan melalui beberapa cara. Pertama, melalui nilai Ketuhanan yang mendorong individu untuk memiliki kontrol diri dan kesadaran spiritual, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial. Kedua, nilai Kemanusiaan dapat membantu individu untuk lebih menghargai diri sendiri dan tidak terjebak dalam perbandingan sosial. Ketiga, nilai Persatuan dapat memperkuat identitas diri sehingga tidak mudah mengikuti tren yang negatif.

Selanjutnya, nilai Kerakyatan dapat membentuk kemampuan berpikir kritis dalam menyaring informasi yang diperoleh dari media sosial, sedangkan nilai Keadilan Sosial dapat mendorong gaya hidup yang sederhana dan tidak berlebihan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penguatan nilai karakter berbasis Pancasila dapat meningkatkan kemampuan generasi muda dalam menghadapi tekanan sosial di era digital (Zulkarnain, 2025).

Dengan demikian, internalisasi nilai Pancasila tidak hanya berfungsi sebagai konsep teoritis, tetapi juga sebagai solusi praktis dalam mengatasi fenomena FOMO di kalangan Generasi Z. Melalui penerapan nilai-nilai tersebut, diharapkan generasi muda mampu menggunakan media sosial secara bijak, menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata, serta tetap berpegang pada nilai-nilai luhur bangsa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan dampak dari perkembangan media sosial yang sangat memengaruhi perilaku Generasi Z, terutama dalam bentuk kecemasan sosial, perilaku konsumtif, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi ini menunjukkan adanya potensi pertentangan dengan nilai-nilai Pancasila,

seperti berkurangnya sikap kesederhanaan, empati, dan kontrol diri. Oleh karena itu, internalisasi nilai-nilai Pancasila menjadi sangat penting sebagai upaya untuk membentuk karakter generasi muda agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial. Melalui penerapan nilai Ketuhanan, Kemanusiaan, Persatuan, Kerakyatan, dan Keadilan Sosial, Generasi Z diharapkan mampu mengendalikan diri, berpikir kritis, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata, sehingga dapat meminimalisir dampak negatif dari budaya FOMO di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Abeng, A. T., Hastuti, S., & Irawanda, G. (2026). Membentuk Karakter Peserta Didik Melalui Internalisasi Nilai Religius di Sekolah. *JRIP: Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 6(1), 310–321. <https://doi.org/10.51574/jrip.v6i1.4667>
- Ahmad, J. (2018). *Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)* (Nomor 5). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12201.08804>
- Ajra, N. A., Bestari, N., & Tohar, A. A. (2025). Fear of Missing Out (FoMO) sebagai Prediktor Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 32852–32858. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.32746>
- Amalia, Ramadhani, A. L., Vitacheria, F. G., & Azizah, I. (2024). Pendidikan Karakter dan Teknologi: Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Pembentukan Karakter Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1), 32–39. <https://doi.org/10.58706/jipp.v3n1.p32-39>
- Ansori, A., & Martoyo. (2024). Mencari Tambahan Ilmu. *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*, 2(1), 137–144. <https://doi.org/10.61930/pjpi.v2i1>
- Chyquitita, T. (2024). Mengurai Fenomena FoMo dikalangan Remaja. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3763–3771. <https://edukatif.org/edukatif/article/view/7406>
- Damayanti, B. L., Puspitasari, D., Carolina, L., & Fitriani, A. (2026). *Pengembangan alat ukur fear of missing out*. https://www.researchgate.net/publication/400059107_PENGEMBANGAN_ALAT_UKUR_FEAR_OF_MISSING_OUT
- De, D., Jamal, M. El, Aydemir, E., & Khera, A. (2025). Social Media Algorithms and Teen Addiction: Neurophysiological Impact and Ethical Considerations. *Cureus*, 17(1), 1–7. <https://doi.org/10.7759/cureus.77145>
- Dewi, K. A. Y., Kholis, N. A., Isnainiyah, A., Pramesti, N. A., & Khotimah, K. (2026). Menghapus Stigma Kesehatan Mental Di Indonesia Melalui Pendekatan Sila Kemanusiaan Yang Adil Dan Beradab. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 3(2), 888–903. <https://doi.org/10.61722/jinu.v3i2.9315>
- Fahsyah, N. K. P. A., & Junaidi, A. (2025). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z dalam Mengikuti Trend Tiktok. *Jurnal Kiwari*, 4(1), 61–70. <https://doi.org/10.24912/ki.v4i1.33735>
- Fatimah, S., Zen, N. H., & Fitrisia, A. (2025). Literatur Riview dan Metodologi Ilmu Pengetahuan Khusus. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 41–48. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i1.17407>
- 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. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 6(1), 545–557. <https://doi.org/10.37481/jmh.v6i1.1936>

- Hidayati, Y., & Nasution, M. I. P. (2025). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) di Era Digital: Studi tentang Dampaknya pada Gen Z. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 1218–1228. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19110>
- Hilya, M. Z. N., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Analisis Dampak Fomo Terhadap Kesehatan Mental Gen Z. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(5), 1798–1802. <https://doi.org/10.31604/jips.v12i5.2025.1798-1802>
- Indriani, J., Aisyah, N., & Trisno, B. (2024). Pancasila Sebagai Dasar Negara Indonesia. *KONSENSUS: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*, 1(4), 104–114. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i4.249>
- Martha, A., Rahmat, A., Nelvi, M., & Utami, R. (2024). Teori Kepemimpinan , Hakikat Pendidikan Global , dan Dampak Pendidikan Global. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 49853–49859. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/23446/16107>
- Munawaroh, F., Handayani, S., & Nur, D. M. M. (2025). Individualisme di Kalangan Mahasiswa di Era Digital dan Implikasinya Terhadap Nilai-Nilai Sosial dalam Pendidikan IPS. *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 2(3), 2577–2583. <https://ojs.ruangpublikasi.com/index.php/jpim/article/view/1207>
- Nasoha, A. M. M., Choiri, A. R. I., Monteri, B. A., Istiqomah, H. N., Rahmadani, C., & Maheswari, A. A. (2025). Peran Pancasila sebagai Sumber Nilai dalam Pendidikan Karakter Bangsa. *Amandemen: Jurnal Ilmu Pertahanan, Politik dan Hukum Indonesia*, 2(4), 124–132. <https://doi.org/10.62383/amandemen.v2i4.1336>
- Ndueng, Y., Pareira, M. I. R. D., & Makleat, N. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Diri Remaja kelurahan Kelapa Lima RT 36 / RW16 Kecamatan Kelapa Lima Kota Kupang The Influence of Social Media on the Formation of Self- Identity of Teenagers in Kelapa Lima Village , RT 36 / RW16 , Kel. *Jurnal Prodi PLS Universitas Nusa Cendana*, 5(2), 61–69. <https://doi.org/10.35508/efapls.v5i2.21503>
- Nurfadilla, R. S., Athar, M. A., Afifah, N. Z., & Syarifah, R. (2024). Perilaku FoMO pada Mahasiswa Generasi Z di Prodi BK UHAMKA. *Indonesian Gender and Society Journa*, 5(2), 56–65. <https://doi.org/10.23887/igsj.v5i2.90991>
- Nurhasanah, A. (2024). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) pada Masyarakat Perkotaan di Indonesia. *Mandalika: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, 2(2), 97–106. <https://doi.org/10.59613/jipb.v2i2.199>
- Nurrisaa, F., Hermina, D., & Norlaila. (2025). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian: Strategi, Tahapan, dan Analisis Data. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTTP)*, 02(03), 793–800. <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jtpp/article/view/581>
- Praditara, G. A., Oktarina, A. L., & Narti, S. (2026). Komunikasi Digital Dan Tekanan Sosial: Analisis Fenomena Fomo Di Kalangan Anak Muda. *Jurnal Multidisiplin Research*, 2(3), 175–180. <https://doi.org/10.70963/jmr.v2i3.521>
- Pramesty, J. A., & Merida, S. C. (2025). Fear of Missing Out (FoMO) dan Impulsive Buying pada Generasi Z: Kajian dalam Fenomena Doom Spending. *Fathana: Jurnal Psikologi Ar-Raniry*, 3(2), 76–85. <https://doi.org/10.22373/fjpa.v3i2.806>
- Ramadhani, O., & Khoirunisa. (2025). Generasi Z dan Teknologi: Gaya Hidup Generasi Z di Era Digital. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3(1), 323–331. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i1.2916>
- Sabila, K., & Tawaqal, R. S. (2025). Fenomena Budaya FoMO (Fear of Missing Out) di Media Sosial

- Tiktok pada Kalangan Gen Z. *Jurnal Audience*, 08(01), 110–129. <https://doi.org/10.33633/ja.v8i1.12343>
- Sirait, P. N. S., & M.Brahmana, K. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) pada Remaja. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 6535–6548. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4301>
- Sitanggang, N. H. U., Manurung, M. P., Silaban, K., Febrianti, G., & Rianto, H. (2026). Dampak FOMO Terhadap Pola Konsumsi Mahasiswa Dan Konseskuensinya Bagi Kesejahteraan Ekonomi Keluarga. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial danHumaniora*, 5(2), 5117–5126. <https://doi.org/10.56799/peshum.v5i2.12248>
- Sudirman, Kondolayuk, M. L., Sriwahyuningrum, A., Cahaya, I. M. E., Seri, S. I. M., Astuti, N. L. S., Setiawan, J., Tandirerung, W. Y., Rahmi, S., Nusantara, D. O., Indrawati, F., Fittriya, N. L., Aziza, N., Kurniawati, N., Wardhana, A., & Hasanah, T. (2023). *Metodologi Penelitian 1*. Penerbit Media Sains Indonesia.
- Sumarno. (2020). Analisis Isi Dalam Penelitian Pembelajaran Bahasa Dan Sastra. *Edukasi Lingua Sastra*, 18(2), 36–55. <https://doi.org/10.47637/elsa.v18i2.299>
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853–863. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11194800>
- Syifa, N. A., Dani, A., Keisya, A. ikhsan, & Slam, Z. (2026). Revitalisasi Pendidikan Pancasila: Upaya Membentuk Karakter Generasi Z yang Beretika dan Berintegritas. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 7(1), 118–127. <https://doi.org/10.35870/jpni.v7i1.1732>
- Widiyanti, Gushevinalti, & Perdana, D. D. (2024). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 54–64. <https://doi.org/10.35308/source.v10i1.8381>
- Yanzhuri, M., & Marsa, Y. J. (2025). TREND FOMO DAN TIKTOK DI KALANGAN. *NUANSA: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Keagamaan Islam*, 22(1), 77–93. <https://doi.org/10.19105/nuansa.v18i1.xxxx>
- Zali, M., Siagian, L. A., Achmad, A., Nurrahmah, L., Handayani, N., & Hasibuan, R. H. (2025). Fear of Missing Out (FOMO) sebagai Determinan Stres Psikologis di Era Digital: Analisis Kesehatan Masyarakat dalam Perspektif Fiqih Kesehatan. *Jurnal Ikraith-Abdimas*, 9(3), 709–718. <https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v9i3>
- Zulkarnain, T. K. (2025). Implementasi Nilai-Nilai NKRI Dalam Pembentukan Karakter. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(11), 334–341. <https://doi.org/10.71282/at-taklim.v2i11.1183>