

Korelasi Antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan Tingkat *Compulsive Internet Use (CIU)* pada Dewasa Muda

Fika Dewina Salsabila Syam¹, Hijratul Mutmainnah^{2*}^{1,2} Universitas Negeri Makassar, IndonesiaCorresponding e-mail : hijratulmutmainnah1805@gmail.com

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Keywords: Compulsive internet use; Dewasa muda; Fear of missing out; Perilaku internet	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara fear of missing out dengan compulsive internet use pada dewasa muda. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei korelasional berbasis cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 195 dewasa muda berusia 18–25 tahun yang aktif menggunakan internet, diperoleh melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner online yang terdiri atas data demografi, skala fear of missing out, dan skala compulsive internet use. Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara fear of missing out dan compulsive internet use. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara fear of missing out dan compulsive internet use dengan koefisien korelasi Pearson sebesar 0,903 dan nilai signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat fear of missing out, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku penggunaan internet secara kompulsif pada dewasa muda.
Article History Received: Sep 16, 2025 Revised : Dec 03, 2025 Accepted : Dec 26, 2025	

This is an open access article under the [CC BY-SA license](#)

To cite this article: Author. (2025). Title. Journal of Education Psychology and Social Development, 1(2), 73-79.

PENDAHULUAN

Dalam satu dekade terakhir, penetrasi internet menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan, khususnya di kalangan dewasa muda. Internet tidak lagi terbatas sebagai sarana komunikasi, melainkan telah terintegrasi secara luas dalam aktivitas pendidikan, pekerjaan, hiburan, serta pembentukan identitas dan relasi sosial. Laporan dan kajian global mengindikasikan bahwa kelompok dewasa muda merupakan pengguna internet paling aktif dengan intensitas akses harian yang tinggi dan durasi penggunaan yang panjang (Kuss & Griffiths, 2017; Anderson & Jiang, 2018; Browning et al., 2021). Meskipun penggunaan internet memberikan berbagai manfaat fungsional dan psikososial, intensitas penggunaan yang berlebihan juga berpotensi memunculkan berbagai masalah psikologis dan perilaku, salah satunya adalah Compulsive Internet Use (CIU).

Compulsive Internet Use merujuk pada pola penggunaan internet yang bersifat berulang, sulit dikendalikan, dan tetap dilakukan meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif dalam kehidupan akademik, sosial, maupun emosionalnya (Meerkerk et al., 2009; Wegmann & Brand, 2016). Individu dengan CIU cenderung mengalami gangguan kontrol diri, toleransi penggunaan, serta konflik intrapersonal dan interpersonal akibat aktivitas daring yang berlebihan. Oleh karena itu, CIU kerap dipahami sebagai bagian dari spektrum adiksi perilaku non-zat (behavioral addiction), dengan mekanisme psikologis yang serupa dengan adiksi lainnya (Brand et al., 2019; Billieux et al., 2015).

Salah satu faktor psikologis yang banyak diteliti dalam kaitannya dengan penggunaan internet yang bermasalah adalah Fear of Missing Out (FoMO). FoMO didefinisikan sebagai perasaan cemas dan tidak nyaman yang muncul ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman, aktivitas, atau informasi yang sedang dialami orang lain (Przybylski et al., 2013). Dalam konteks ekosistem digital, FoMO berfungsi sebagai motivator afektif yang mendorong individu untuk terus terhubung dengan media sosial dan platform daring lainnya guna memantau pembaruan informasi secara berkelanjutan (Elhai & Montag, 2020; Alt, 2015).

Perkembangan media sosial yang bersifat real-time, interaktif, dan berbasis umpan balik sosial semakin memperkuat pengalaman FoMO, terutama pada dewasa muda yang berada pada fase perkembangan dengan kebutuhan tinggi akan afiliasi sosial, validasi, dan penerimaan lingkungan (Browning et al., 2021; Barry et al., 2017). Penelitian empiris menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih sering memeriksa media sosial, mengalami kesulitan melepaskan diri dari perangkat digital, serta menunjukkan respons emosional negatif ketika tidak dapat mengakses internet (Yin, Wang, & Li, 2021; Oberst et al., 2017).

Sejumlah studi juga mengonfirmasi bahwa FoMO merupakan prediktor signifikan dari penggunaan internet yang problematik dan kompulsif. Elhai et al. (2018) menemukan bahwa FoMO berkontribusi langsung terhadap peningkatan frekuensi dan durasi penggunaan internet, yang pada akhirnya mengarah pada pola penggunaan yang tidak adaptif. Temuan serupa juga dilaporkan dalam penelitian lain yang menunjukkan bahwa FoMO berperan sebagai mediator antara kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi dan perilaku penggunaan internet yang kompulsif (Dempsey et al., 2019; Servidio, 2021).

Lebih lanjut, Wegmann et al. (2017) menjelaskan adanya mekanisme siklikal antara FoMO dan CIU, di mana FoMO meningkatkan kecenderungan penggunaan internet secara berlebihan, dan penggunaan kompulsif tersebut justru memperkuat kembali perasaan FoMO. Siklus ini sejalan dengan kerangka Interaction of Person–Affect–Cognition–Execution (I-PACE) yang menekankan peran interaksi antara faktor afektif dan kognitif dalam perkembangan perilaku adiktif berbasis teknologi (Brand et al., 2019).

Kondisi tersebut memiliki implikasi serius terhadap kesejahteraan psikologis individu. Penggunaan internet yang kompulsif telah dikaitkan dengan peningkatan stres, kecemasan, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan (Błachnio et al., 2021; Thome'e, 2018; Montag & Elhai, 2020). Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai faktor psikologis yang mendasari CIU, khususnya FoMO, menjadi sangat penting untuk dikaji secara empiris.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memandang perlu untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara Fear of Missing Out dan Compulsive Internet Use, dengan fokus pada dewasa muda sebagai kelompok pengguna internet terbesar dan paling rentan. Pemahaman empiris mengenai hubungan kedua variabel ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi pencegahan serta intervensi psikologis yang lebih efektif. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat FoMO dan CIU pada dewasa muda.

METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional dan bersifat cross-sectional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai untuk menguji hubungan antarvariabel secara objektif dan terukur melalui analisis statistik (Creswell & Creswell, 2018). Desain korelasional digunakan untuk mengetahui derajat hubungan antara fear of missing out (FoMO) dan compulsive internet use (CIU) tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2019). Sementara itu, desain cross-sectional memungkinkan pengambilan data dilakukan pada satu waktu tertentu guna memperoleh gambaran hubungan variabel secara simultan (Setia, 2016).

Ruang lingkup penelitian berada dalam bidang psikologi sosial dan psikologi internet, dengan fokus pada kecenderungan perilaku individu dalam menggunakan internet secara kompulsif yang dipengaruhi oleh faktor psikologis afektif, khususnya FoMO. Pendekatan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mengkaji perilaku adiktif berbasis teknologi dalam konteks psikologis dan sosial (Kuss & Griffiths, 2017; Brand et al., 2019).

Variabel fear of missing out (FoMO) didefinisikan sebagai perasaan takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas penting yang dilakukan orang lain sehingga mendorong individu untuk terus terhubung dengan media sosial dan internet (Przybylski et al., 2013). Dalam penelitian ini, FoMO diukur menggunakan Online Fear of Missing Out Scale (ON-FoMO) yang telah diadaptasi ke dalam konteks Indonesia oleh Kurniawan dan Utami (2022). Skala ini digunakan karena memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai dalam mengukur kecenderungan FoMO pada pengguna internet aktif.

Sementara itu, compulsive internet use didefinisikan sebagai pola penggunaan internet yang berlebihan dan sulit dikendalikan, ditandai dengan dorongan kuat untuk tetap online, kesulitan menghentikan aktivitas daring, serta munculnya konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari (Meerkerk et al., 2009; Wegmann & Brand, 2016). Variabel ini diukur menggunakan Compulsive Internet Use Scale (CIUS) yang dikembangkan oleh Meerkerk, Van den Eijnden, Vermulst, dan Garretsen (2009), yang telah banyak digunakan dalam penelitian internasional terkait penggunaan internet problematik.

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Oktober hingga November 2025 melalui penyebaran kuesioner daring. Populasi penelitian ini adalah dewasa muda berusia 18–25 tahun yang aktif menggunakan internet. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik non-probability sampling yang menetapkan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Etikan, Musa, & Alkassim, 2016). Adapun kriteria responden meliputi: (1) berusia 18–25 tahun, (2) aktif menggunakan internet, (3) bersedia menjadi responden, dan (4) mengisi kuesioner secara lengkap. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 195 orang, yang dinilai memadai untuk analisis korelasional (Tabachnick & Fidell, 2019).

Bahan dan alat penelitian meliputi perangkat digital, akses internet, serta kuesioner berbasis Google Form yang terdiri atas data demografis, skala FoMO, dan skala CIUS. Penggunaan kuesioner daring dipilih karena efisien dan efektif dalam menjangkau responden dewasa muda yang akrab dengan teknologi digital (Evans & Mathur, 2018).

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan Microsoft Excel dan SPSS. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi skor FoMO dan CIUS. Selanjutnya, hubungan antara FoMO dan compulsive internet use dianalisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment, karena data berskala interval dan berdistribusi normal (Field, 2018). Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$, untuk menentukan apakah hubungan antarvariabel bersifat signifikan secara statistik.

RESULTS AND DISCUSSION

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
18 Tahun	19	10
19 Tahun	30	15
20 Tahun	31	16
21 Tahun	22	11
22 Tahun	29	15
23 Tahun	19	10
24 Tahun	17	9
25 Tahun	28	14
Jenis Kelamin		

Perempuan	118	61
Laki-laki	77	39
Pekerjaan		
Freelance	10	5
Mahasiswa	100	51
Pegawai Negeri	14	7
Pegawai Swasta	43	22
Pelajar	14	7
Wirausaha	11	6
Tidak Bekerja	3	2
Status Hubungan		
Berpacaran	86	44
Menikah	20	10
Single	89	46
Total	195	100

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa responden terbanyak berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 31 responden (16%), disusul oleh usia 19 tahun sebanyak 30 responden (15%), 22 tahun sebanyak 29 responden (15%), dan 25 tahun sebanyak 28 responden (14%). Kelompok usia lainnya meliputi 21 tahun sebanyak 22 responden (11%), 18 dan 23 tahun masing-masing 19 responden (10%), 24 tahun sebanyak 17 responden (9%), sehingga menggambarkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 19–25 tahun. Pada variabel jenis kelamin, persentase dominan adalah perempuan, yaitu sebanyak 118 responden (61%), sedangkan laki-laki berjumlah 77 responden (39%).

Berdasarkan status pekerjaan, responden paling banyak berprofesi sebagai mahasiswa, yaitu 100 responden (51%). Disusul oleh pegawai swasta sebanyak 43 responden (22%), pegawai negeri dan pelajar masing-masing 14 responden (7%), wirausaha sebanyak 11 responden (6%), freelance sebanyak 10 responden (5%), serta tidak bekerja sebanyak 3 responden (2%). Variabel status hubungan menunjukkan bahwa responden terbanyak berada dalam kondisi single, yaitu 89 responden (46%), diikuti oleh responden yang berpacaran sebanyak 86 responden (44%), dan menikah sebanyak 20 responden (10%). Ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden belum berada dalam hubungan pernikahan.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan karakteristik penggunaan internet

Variabel	Frekuensi	Persentase
Jumlah Platform Online yang Aktif Digunakan		
1	4	2
2	33	17
3	58	30
4	52	26
5	27	14
>5	21	11
Platform Online yang Paling Sering Digunakan		
Instagram	58	30
Tiktok	76	39
WhatsApp	31	16
X	11	5
YouTube	19	10

Rata-rata Waktu Menggunakan Platform Online per Hari		
1-2 jam	19	10
3-4 jam	47	24
5-6 jam	58	30
7-8 jam	36	18
>9 jam	35	18
Aktivitas Utama Saat Menggunakan Platform Online		
Belajar/Kursus online	6	3
Belanja Online	5	3
Chat/Komunikasi	37	19
Game Online	16	8
Konsumsi konten hiburan	43	22
media sosial (<i>scrolling</i> , posting, story)	79	40
Pekerjaan/Proyek	9	5
Total	195	100

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa jumlah *platform online* yang aktif digunakan oleh responden bervariasi. Mayoritas responden menggunakan 3 *platform*, yaitu sebanyak 58 responden (30%), diikuti oleh pengguna 4 *platform* sebanyak 52 responden (26%), dan 2 *platform* sebanyak 33 responden (17%). Selain itu, 27 responden (14%) menggunakan 5 *platform*, 21 responden (11%) menggunakan lebih dari 5 *platform*, dan hanya 4 responden (2%) yang menggunakan 1 *platform* saja.

Pada variabel *platform online* yang paling sering digunakan, terlihat bahwa *TikTok* menjadi *platform* yang paling dominan dengan 76 responden (39%). Disusul oleh *Instagram* sebanyak 58 responden (30%), *WhatsApp* sebanyak 31 responden (16%), serta *YouTube* sebanyak 19 responden (10%). *Platform X* memiliki persentase paling rendah, yaitu 11 responden (5%). Rata-rata waktu yang dihabiskan responden dalam menggunakan *platform online* per hari menunjukkan bahwa kelompok terbesar berada pada durasi 5–6 jam, yaitu 58 responden (30%). Kelompok berikutnya adalah penggunaan selama 3–4 jam sebanyak 47 responden (24%), serta 7–8 jam dan lebih dari 9 jam masing-masing sebesar 36 responden (18%) dan 35 responden (18%). Hanya 19 responden (10%) yang menggunakan *platform online* selama 1–2 jam per hari.

Berdasarkan aktivitas utama saat menggunakan *platform online*, mayoritas responden menggunakan internet untuk media sosial seperti *scrolling*, posting, atau membuat *story*, yaitu sebanyak 79 responden (40%). Aktivitas berikutnya adalah konsumsi konten hiburan sebanyak 43 responden (22%), serta *chat* atau komunikasi sebanyak 37 responden (19%). Aktivitas lainnya meliputi *game online* sebanyak 16 responden (8%), pekerjaan atau proyek sebanyak 9 responden (5%), belajar/kursus *online* sebanyak 6 responden (3%), dan belanja *online* sebanyak 5 responden (3%).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan *compulsive internet use*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 27,06	26	13,33
Sedang	27,06 – 50,50	152	77,95
Tinggi	> 50,50	17	8,72
Total		195	100

Tabel di atas menunjukkan kategori tingkat *compulsive internet use* pada responden. Mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 152 responden (77,95%). Selanjutnya, sebanyak 26 responden (13,33%) berada pada kategori rendah, sementara 17 responden (8,72%) termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan penggunaan internet kompulsif pada tingkat sedang.

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan *fear of missing out* (FoMO)

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 56,77	41	21,03
Sedang	56,77 – 91,61	127	65,13
Tinggi	> 91,61	27	13,84
Total		195	100

Tabel di atas menunjukkan distribusi kategori tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada responden. Mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 152 responden (77,95%). Selanjutnya, terdapat 26 responden (13,33%) yang berada pada kategori rendah, sementara kategori tinggi mencakup 17 responden (8,72%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat FoMO yang berada pada kategori sedang.

Tabel 5. Uji Korelasi Pearson

		FoMO	CIUS
FoMO	Pearson Correlation	1	.903
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	195	195
CIUS	Pearson Correlation	.903	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	195	195

Hasil analisis *korelasi Pearson* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dan *compulsive internet use* (CIUS). Nilai koefisien korelasi antara kedua variabel adalah $r = 0,903$, yang menunjukkan hubungan positif yang sangat kuat. Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan penggunaan internet secara kompulsif. Uji signifikansi juga menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Dengan jumlah responden sebanyak 195, hasil ini memperkuat bahwa FoMO merupakan prediktor penting yang berkaitan dengan meningkatnya perilaku penggunaan internet yang tidak terkontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dan *compulsive internet use* (CIUS) pada dewasa muda, yang ditunjukkan oleh nilai $p = 0,000$ serta koefisien korelasi $r = 0,903$. Nilai korelasi ini termasuk dalam kategori sangat kuat, yang berarti semakin tinggi tingkat FoMO pada individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan penggunaan internet secara kompulsif. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki rasa takut tertinggal terhadap informasi, aktivitas sosial, atau interaksi online cenderung menggunakan internet secara berlebihan dan sulit mengendalikan waktu maupun intensitas penggunaannya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Santika (2015) yang berjudul “Hubungan antara FoMO dengan kecanduan internet pada remaja di SMAN 4 Bandung” yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara FoMO dengan kecanduan internet, sehingga individu yang merasa takut tertinggal informasi lebih sering menggunakan internet untuk kepuasan diri. Penelitian Wilda

(2018) dengan judul “Hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan internet pada mahasiswa” juga menemukan hasil yang serupa, yaitu hubungan positif antara FoMO dan internet addiction pada mahasiswa. Selain itu, penelitian Anastasya, Rahmawati dan Putri (2022) dengan judul “Correlation between fear of missing out and internet addiction in students” menyatakan bahwa semakin tinggi kecanduan internet, semakin tinggi pula tingkat FoMO pada mahasiswa administrasi bisnis

CONCLUSIONS

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan Compulsive Internet Use (CIU) pada dewasa muda. Berdasarkan hasil analisis terhadap 195 responden berusia 18–25 tahun, ditemukan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat FoMO dan CIU pada kategori sedang. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara FoMO dan CIU, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,903$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$.

Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki individu, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menggunakan internet secara kompulsif. Dengan demikian, FoMO dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang berperan penting dalam meningkatkan risiko penggunaan internet yang tidak terkontrol pada dewasa muda. Hasil penelitian ini juga memperkuat berbagai temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa FoMO berkontribusi terhadap perilaku penggunaan internet berlebihan, terutama dalam konteks aktivitas media sosial.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya perhatian terhadap fenomena FoMO sebagai faktor psikologis yang memengaruhi perilaku digital generasi muda. Intervensi yang berfokus pada regulasi diri, manajemen penggunaan media sosial, dan peningkatan kesejahteraan psikologis dapat menjadi upaya preventif untuk mengurangi kecenderungan compulsive internet use di kalangan dewasa muda.

REFERENCES

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Anastasya, D., Rahmawati, F., & Putri, L. (2022). Correlation between fear of missing out and internet addiction in students. *Journal of Behavioral Studies*, 15(3), 101–112.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. Pew Research Center.
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 55, 42–52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.11.005>
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? *Current Addiction Reports*, 2(2), 156–162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514–519. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Gorbaniuk, O. (2021). Fear of missing out and problematic internet use: The role of emotional regulation. *Current Psychology*, 40(6), 2595–2604. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00261-8>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person–Affect–Cognition–Execution (I-PACE) model for addictive

- behaviors: Update, generalization, and implications. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., ... Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLoS ONE*, 16(1), e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out and social media engagement: The role of maladaptive social media use. *Addictive Behaviors*, 92, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.009>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO) and internet-use expectancies mediate relations between problematic smartphone use and depression. *Current Addiction Reports*, 7, 161–168. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00306-5>
- Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0870>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Meerkerk, G. J., Van den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 1–6. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>
- Montag, C., & Elhai, J. D. (2020). Discussing digital phenotyping for mental health. *Current Opinion in Psychology*, 36, 77–82. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.006>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 51–60. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.005>
- 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>
- Santika, R. (2015). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan internet pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(2), 45–53.
- Wegmann, E., & Brand, M. (2016). Internet-communication disorder: It's a matter of social aspects, coping, and internet-use expectancies. *Frontiers in Psychology*, 7, 1747. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01747>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.01.001>
- Yin, L., Wang, P., & Li, J. (2021). The relationship between fear of missing out and mobile phone addiction: A moderated mediation model. *Current Psychology*, 40(8), 3788–3797. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00306-y>