



PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP KECENDERUNGAN PERILAKU SEKSUAL BERESIKO PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

Ni Ketut Supartini¹, Cindy Meilinda Sari^{2*}, Lina Anggaraeni², Luh Ayu Purnami¹, Gede Ivan Kresnayana³

¹Program Studi Profesi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Jl. Raya Air Sanih, Bungkulun, Sawan, Buleleng, Bali 81171, Indonesia

²Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Jl. Raya Air Sanih, Bungkulun, Sawan, Buleleng, Bali 81171, Indonesia

³Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Jl. Raya Air Sanih, Bungkulun, Sawan, Buleleng, Bali 81171, Indonesia

*cindymeilindasari@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan media sosial yang pesat telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk perilaku sosial dan kesehatan reproduksi. Salah satu fenomena yang muncul akibat penggunaan media sosial adalah *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan khawatir tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dilakukan orang lain. Tingginya tingkat FOMO dapat mendorong remaja untuk mencari penerimaan sosial dan mengikuti berbagai tren yang berkembang di lingkungan pergaulan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap kecenderungan perilaku seksual berisiko pada remaja Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Karangasem. Penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 382 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) dan kuesioner perilaku seksual berisiko. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank* dan regresi logistik dengan tingkat signifikansi 5%. Terdapat hubungan yang signifikan antara FOMO dan kecenderungan perilaku seksual berisiko ($p < 0,05$). Remaja dengan tingkat FOMO yang lebih tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar untuk terlibat dalam perilaku seksual berisiko dibandingkan remaja dengan tingkat FOMO yang lebih rendah. FOMO merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kecenderungan perilaku seksual berisiko pada remaja.

Kata kunci: *fear of missing out*; *media social*; perilaku seksual berisiko; remaja

THE INFLUENCE OF FEAR OF MISSING OUT (FOMO) ON THE TENDENCY OF RISKY SEXUAL BEHAVIOR IN ADOLESCENTS IN HIGH SCHOOLS

ABSTRACT

The rapid growth of social media has influenced various aspects of adolescents' lives, including social behavior and reproductive health. One phenomenon associated with social media use is *Fear of Missing Out* (FOMO), defined as the anxiety of missing information, experiences, or activities that others may be enjoying. This study aimed to examine the influence of *Fear of Missing Out* (FOMO) on the tendency toward risky sexual behavior among senior high school students in Karangasem Regency. A quantitative analytic study with a cross-sectional design was conducted. The study involved 382 respondents selected using *proportional random sampling*. Data were collected using the *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) and a risky sexual behavior questionnaire. Data analysis was performed using *Spearman Rank* correlation and logistic regression tests with a significance level of 5%. The results showed a significant relationship between FOMO and the tendency toward risky sexual behavior ($p < 0.05$). Adolescents with higher levels of FOMO were more likely to engage in risky sexual behavior than those with lower levels of FOMO. It can be concluded that FOMO is one of the factors influencing risky sexual behavior among adolescents. *Fear of Missing Out* (FOMO) is one of the factors influencing the tendency toward risky sexual behavior among adolescents.

Keywords: adolescents; fear of missing out; risky sexual behavior; social media

PENDAHULUAN

Perilaku seksual berisiko pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat secara global. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa jutaan remaja setiap tahun menghadapi risiko kehamilan tidak diinginkan, infeksi menular seksual (IMS), dan berbagai konsekuensi kesehatan reproduksi lainnya (Ndlovu & Moyo, 2026). Perilaku seksual berisiko pada remaja dapat berupa berpacaran dengan kontak fisik intim, sexting, konsumsi pornografi, petting, hingga hubungan seksual pranikah (World Health Organization, 2024). Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa paparan pornografi pada remaja berkisar antara 60–90%, sedangkan perilaku sexting dilaporkan terjadi pada 15–30% remaja. Penelitian lain menunjukkan bahwa sekitar 10–20% remaja pernah melakukan aktivitas seksual pranikah dengan variasi prevalensi yang berbeda pada setiap wilayah dan budaya (Black et al., 2024).

Di Indonesia, Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa sebagian remaja pernah melakukan perilaku pacaran berisiko seperti berpegangan tangan, berpelukan, berciuman, dan kontak fisik yang lebih intim. Selain itu, akses internet yang semakin luas menyebabkan paparan terhadap konten seksual menjadi lebih mudah diperoleh oleh kelompok usia remaja (Syaripah et al., 2024). Provinsi Bali termasuk daerah dengan penetrasi internet yang tinggi. Berdasarkan data APJII (2024), mayoritas remaja di Bali aktif menggunakan media sosial setiap hari. Namun, data mengenai faktor psikologis yang memengaruhi perilaku seksual berisiko pada remaja di Kabupaten Karangasem masih sangat terbatas. Salah satu faktor psikologis yang diduga berkontribusi terhadap perilaku seksual berisiko pada remaja adalah FOMO.

FOMO merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut tertinggal informasi, pengalaman, maupun aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Individu yang mengalami FOMO memiliki dorongan yang kuat untuk terus terhubung dengan lingkungan sosialnya, terutama melalui media sosial, agar tidak merasa terisolasi atau tertinggal dari kelompok sebayanya (Abd Ellatif Elsayed, 2025). Seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial pada remaja, fenomena FOMO menjadi semakin umum ditemukan dan berpotensi memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk perilaku sosial dan kesehatan reproduksi (Harman et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung memiliki intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan tingkat FOMO rendah (Alshowkan & Shdaifat, 2025). Kondisi tersebut dapat meningkatkan paparan terhadap berbagai informasi dan konten yang beredar di media sosial, termasuk konten yang berkaitan dengan hubungan romantis, seksualitas, serta perilaku seksual. Selain itu, remaja yang mengalami FOMO juga cenderung memiliki kebutuhan yang lebih besar untuk memperoleh penerimaan sosial, mengikuti tren yang sedang berkembang, dan menyesuaikan diri dengan norma yang berlaku dalam kelompok pertemanannya (Servidio et al., 2024). Dalam perspektif teori pembelajaran sosial, perilaku individu dapat dipengaruhi oleh proses observasi dan imitasi terhadap lingkungan sosialnya. Paparan berulang terhadap konten seksual maupun perilaku yang dinormalisasi di media sosial dapat membentuk persepsi remaja mengenai perilaku seksual yang dianggap wajar dan dapat diterima (Latuheru et al., 2026). Remaja dengan tingkat FOMO yang tinggi berpotensi lebih mudah terpengaruh oleh tekanan sosial karena adanya keinginan untuk tetap diterima dan tidak merasa tertinggal dari kelompok sebaya. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kecenderungan untuk terlibat dalam berbagai bentuk perilaku seksual berisiko (Szawłoga et al., 2024).

Beberapa penelitian melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan tingginya kebutuhan akan validasi sosial berhubungan dengan peningkatan berbagai perilaku berisiko pada remaja, termasuk perilaku seksual berisiko (Gámez-Guadix et al., 2022). Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara FOMO dengan kecenderungan perilaku seksual berisiko masih relatif terbatas, khususnya pada populasi remaja sekolah menengah atas di

Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada hubungan FOMO dengan kecanduan media sosial, kesehatan mental, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis (Ristianingsih et al., 2025).

Kabupaten Karangasem merupakan salah satu wilayah di Provinsi Bali yang mengalami perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang cukup pesat. Tingginya penggunaan internet dan media sosial pada kalangan remaja berpotensi meningkatkan paparan terhadap berbagai faktor yang dapat memengaruhi perilaku kesehatan reproduksi (Montag et al., 2024). Namun demikian, hingga saat ini belum banyak penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara FOMO dengan kecenderungan perilaku seksual berisiko pada remaja di Kabupaten Karangasem. Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian untuk menganalisis hubungan FOMO dengan kecenderungan perilaku seksual berisiko pada siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Karangasem. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program promosi kesehatan reproduksi, penguatan literasi digital, serta pengembangan intervensi yang berfokus pada pencegahan perilaku seksual berisiko pada remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan FOMO dengan kecenderungan perilaku seksual berisiko pada siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Karangasem. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret–Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA di Kabupaten Karangasem. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 382 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Kriteria inklusi meliputi siswa berusia 15–19 tahun yang bersedia menjadi responden penelitian.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner karakteristik responden, *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS), dan kuesioner perilaku seksual berisiko. Instrumen FoMOS terdiri dari 10 pernyataan dengan skala Likert 1–5 yang mengukur tingkat FOMO responden. Kuesioner perilaku seksual berisiko mencakup indikator paparan pornografi, sexting, perilaku pacaran berisiko, serta kecenderungan melakukan hubungan seksual pranikah. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha $>0,70$. Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat FOMO, dan kecenderungan perilaku seksual berisiko dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara FOMO dan perilaku seksual berisiko, sedangkan analisis multivariat menggunakan regresi logistik dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$ dan interval kepercayaan 95%.

HASIL

Sebanyak 382 siswa SMA di Kabupaten Karangasem berpartisipasi dalam penelitian ini. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, tingkat FOMO, dan kecenderungan perilaku seksual berisiko.

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=382)

Variabel	f	%
Usia		
15-16 tahun	148	38,7
17-19 tahun	234	61,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	172	45,0
Perempuan	210	61,3
Intensitas Penggunaan Media Sosial		
< 4 jam/hari	119	31,2
≥ 4 jam/hari	263	68,8

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 17–19 tahun (61,3%), berjenis kelamin perempuan (55,0%), dan menggunakan media sosial ≥ 4 jam per hari (68,8%).

Tabel 2.

Distribusi Tingkat FOMO (n=382)

Tingkat FOMO	f	%
Rendah	74	19,4
Sedang	216	56,5
Tinggi	92	24,1

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat FOMO kategori sedang (56,5%), sedangkan 24,1% berada pada kategori tinggi.

Tabel 3.

Distribusi Kecenderungan Perilaku Seksual Berisiko (n=382)

Perilaku Seksual Berisiko	f	%
Risiko Rendah	262	68,6
Risiko Tinggi	120	31,4

Berdasarkan tabel 3, sebanyak 31,4% responden termasuk dalam kategori kecenderungan perilaku seksual berisiko tinggi.

Tabel 4.

Hubungan FOMO dengan Kecenderungan Perilaku Seksual Berisiko (n=382)

Tingkat FOMO	Risiko Rendah f (%)	Risiko Tinggi f (%)	P value
Rendah	65 (87,8)	9 (12,2)	0,001
Sedang	154 (71,3)	62 (28,7)	
Tinggi	43 (46,7)	49 (53,3)	

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan kecenderungan perilaku seksual berisiko pada siswa SMA di Kabupaten Karangasem ($p < 0,001$). Semakin tinggi tingkat FOMO yang dimiliki responden, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku seksual berisiko.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 17–19 tahun (61,3%), berjenis kelamin perempuan (55,0%), dan menggunakan media sosial selama ≥ 4 jam per hari (68,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa remaja SMA di Kabupaten Karangasem merupakan kelompok yang sangat aktif dalam penggunaan media sosial. Masa remaja akhir merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan interaksi sosial, eksplorasi identitas diri, serta pencarian pengakuan dari lingkungan sosial. Pada fase ini, media sosial menjadi salah satu sarana utama untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Kim et al., 2025).

Tingginya penggunaan media sosial pada remaja dapat meningkatkan peluang terjadinya interaksi sosial secara daring sekaligus memperbesar paparan terhadap berbagai informasi dan konten yang beredar di internet. Menurut APJII (2024), remaja merupakan kelompok pengguna internet tertinggi di Indonesia dengan dominasi penggunaan media sosial sebagai sarana komunikasi dan hiburan. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan keterlibatan emosional terhadap aktivitas digital sehingga remaja lebih rentan mengalami berbagai dampak psikologis, termasuk *Fear of Missing Out* (FOMO) (Putri et al., 2026). Selain itu, penggunaan media sosial yang berlangsung lebih dari empat jam per hari dapat menyebabkan meningkatnya frekuensi perbandingan sosial (*social comparison*). Remaja cenderung membandingkan kehidupan, pencapaian, maupun hubungan sosial yang dimiliki dengan apa yang ditampilkan oleh orang lain di media sosial. Proses tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis yang pada akhirnya memengaruhi perilaku dan pengambilan keputusan remaja dalam kehidupan sehari-hari (Zhou, 2024).

Tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Remaja SMA Kabupaten Karangasem

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat FOMO kategori sedang (56,5%), sedangkan 24,1% termasuk kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa FOMO merupakan fenomena yang cukup umum terjadi pada remaja SMA di Kabupaten Karangasem. FOMO merupakan perasaan khawatir bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman yang lebih menyenangkan tanpa keterlibatan dirinya. Perasaan tersebut mendorong individu untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial orang lain melalui media sosial. Pada masa remaja, kebutuhan akan penerimaan sosial dan keinginan untuk menjadi bagian dari kelompok sebaya menjadi sangat penting sehingga meningkatkan kerentanan terhadap FOMO (Lewis et al., 2023).

Tingginya tingkat FOMO pada remaja dapat dijelaskan melalui teori *Self-Determination Theory* yang menyatakan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dasar berupa kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial (*relatedness*). Ketika kebutuhan keterhubungan sosial tidak terpenuhi secara optimal, individu akan berusaha mempertahankan koneksi sosial melalui berbagai cara, salah satunya dengan penggunaan media sosial secara berlebihan (Ayu et al., 2024). Akibatnya, remaja menjadi lebih sering memantau aktivitas orang lain dan merasa cemas apabila tidak mengikuti perkembangan yang terjadi dalam lingkungannya. Temuan ini juga menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sosial remaja. Namun, apabila penggunaan media sosial tidak disertai kemampuan pengendalian diri yang baik, maka kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis seperti kecemasan sosial, rendahnya kepuasan hidup, serta perilaku adiktif terhadap media sosial (Jhaver, 2024).

Gambaran Kecenderungan Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 31,4% responden memiliki kecenderungan perilaku seksual berisiko tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir sepertiga remaja memiliki risiko terlibat dalam perilaku yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan reproduksi. Perilaku seksual berisiko yang diteliti meliputi paparan pornografi, sexting, perilaku pacaran dengan kontak fisik intim, serta kecenderungan melakukan hubungan seksual pranikah. Fenomena ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rasa ingin tahu, perkembangan hormonal, kontrol diri, dan kematangan emosional. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga, pendidikan seksual, serta paparan media digital (Frøyland et al., 2024).

Masa remaja merupakan periode eksplorasi identitas yang ditandai dengan meningkatnya rasa ingin tahu terhadap seksualitas. Apabila rasa ingin tahu tersebut tidak diimbangi dengan informasi kesehatan reproduksi yang benar, maka remaja berpotensi mencari informasi dari sumber yang kurang tepat, termasuk internet dan media sosial. Kemudahan akses terhadap konten seksual melalui media digital dapat meningkatkan kemungkinan remaja mengembangkan sikap permisif terhadap perilaku seksual berisiko (Silva et al., 2024). Hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya peningkatan pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif pada remaja. Pendidikan tersebut tidak hanya berfokus pada aspek biologis, tetapi juga mencakup kemampuan mengambil keputusan, keterampilan menolak tekanan sosial, dan pemahaman mengenai konsekuensi perilaku seksual berisiko (Friday Okoh et al., 2025).

Pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap Kecenderungan Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja SMA

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan kecenderungan perilaku seksual berisiko pada siswa SMA di Kabupaten Karangasem ($p < 0,001$). Data menunjukkan adanya peningkatan proporsi perilaku seksual berisiko tinggi seiring meningkatnya tingkat FOMO. Pada kelompok FOMO rendah, hanya 12,2% responden yang memiliki perilaku seksual berisiko tinggi, sedangkan pada kelompok FOMO tinggi persentasenya

meningkat menjadi 53,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa FOMO merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap perilaku seksual berisiko. Remaja yang mengalami FOMO cenderung memiliki kebutuhan yang lebih tinggi untuk diterima oleh kelompok sosialnya. Mereka berusaha mengikuti berbagai aktivitas, tren, dan perilaku yang dianggap populer agar tidak merasa tertinggal atau dikucilkan dari lingkungan pertemanan (Arsyah et al., 2024).

Menurut *Social Learning Theory* dari Bandura, individu mempelajari perilaku melalui proses observasi terhadap lingkungan sosial. Dalam era digital, media sosial menjadi sarana utama bagi remaja untuk mengamati perilaku orang lain. Paparan yang terus-menerus terhadap konten romantis, seksual, maupun perilaku yang dinormalisasi dalam media sosial dapat membentuk persepsi bahwa perilaku tersebut merupakan hal yang umum dan dapat diterima. Akibatnya, remaja dengan tingkat FOMO tinggi lebih mudah terdorong untuk meniru perilaku tersebut demi memperoleh penerimaan sosial (Chadwick-Brown & Endendijk, 2024). Selain itu, FOMO berkaitan erat dengan rendahnya kemampuan pengendalian diri. Individu yang mengalami FOMO cenderung lebih impulsif dalam mengambil keputusan karena lebih berfokus pada manfaat sosial jangka pendek dibandingkan risiko jangka panjang (Diwyami et al., 2025). Dalam konteks perilaku seksual, kondisi tersebut dapat meningkatkan kecenderungan melakukan sexting, mengakses konten pornografi, maupun terlibat dalam hubungan romantis yang mengarah pada aktivitas seksual berisiko (Prasetianingsih & Titi Pratitis, 2025). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ali et al. (2025) (Ali Al-Abyadh, 2025) dan Jonathan (2025) yang menemukan bahwa FOMO berhubungan dengan berbagai perilaku berisiko pada remaja melalui mekanisme penggunaan media sosial yang berlebihan, pencarian sensasi (*sensation seeking*), serta tingginya kebutuhan akan validasi sosial. Temuan tersebut memperkuat bahwa dampak FOMO tidak hanya terbatas pada kesehatan mental, tetapi juga dapat memengaruhi perilaku kesehatan reproduksi remaja (Jacob et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian ini, diperlukan upaya preventif yang tidak hanya berfokus pada pendidikan kesehatan reproduksi, tetapi juga pada peningkatan literasi digital dan penguatan kesehatan mental remaja. Sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan perlu bekerja sama dalam membantu remaja mengembangkan kemampuan berpikir kritis terhadap informasi yang diperoleh dari media sosial, meningkatkan kontrol diri, serta membangun konsep diri yang positif sehingga tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial di lingkungan digital.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA di Kabupaten Karangasem memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada kategori sedang dan sebanyak 31,4% responden memiliki kecenderungan perilaku seksual berisiko tinggi. Analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara FOMO dengan kecenderungan perilaku seksual berisiko pada remaja ($p < 0,001$). Semakin tinggi tingkat FOMO yang dimiliki remaja, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku seksual berisiko. Temuan ini mengindikasikan bahwa FOMO merupakan salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap perilaku seksual berisiko melalui peningkatan penggunaan media sosial, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta pengaruh lingkungan pertemanan.

DAFTAR PUSTAKA

Abd Ellatif Elsayed, H. (2025). Fear of Missing Out and its impact: exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 16(13/6/25), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582572>

- Ali Al-Abyadh, M. H. (2025). The fear of missing out and social media addiction: A cross-sectional and quasi-experimental approach. *Heliyon*, 11(3), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e41958>
- Alshowkan, A., & Shdaifat, E. (2025). Fear of Missing Out, Social Media Addiction, and Personality Traits Among Nursing Students: Cross-Sectional Study. *JMIR Nursing*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.2196/71502>
- Arsyah, M., Herawati, I., & Armayati, L. (2024). The Impact Of Loneliness On Fear Of Missing Out (FoMO) Among TIKTOK Application Users In Pekanbaru. In M. I. K. Benni Handayani (Ed.), *Icommedic 2024* (Vol. 1, Number 1, pp. 342–352). Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau. <https://journal.uir.ac.id/index.php/icommedig/article/view/19753>
- Ayu, I., Kartikawati, N., Mulyadi, S., & Rahardjo, W. (2024). Fear of Missing Out dan Social Media Addiction: Study Meta Analisis. *Humanitas*, 8(1/1/25), 289–301. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i3.10139>
- Black, K., Kollodge, R., Rabie, D., Ratcliffe, L., Trautwein, C., Zerzan, R., Baker, D., Garbett, A., Luchsinger, G., Mofokeng, T., Mokgoroane, L., Sedgh, G., & Thomas, C. (2024). *Ending inequalities in sexual and reproductive health and rights Interwoven Lives, Threads Of Hope Ensuring rights and choices for all*. 1–72. www.sussexpast.co.uk
- Chadwick-Brown, F., & Endendijk, J. J. (2024). Associations Between Sexualized Media Consumption, Sexual Double Standards, and Sexual Coercion Perpetration and Victimization in Late Adolescent Sexually Active Boys and Girls from The Netherlands. *Archives of Sexual Behavior*, 53(10), 4049–4064. <https://doi.org/10.1007/s10508-024-02988-1>
- Diwyami, N. P., Widyandari, N. M. A. S., & Narlianti, N. P. V. (2025). Impact of Social Interaction and FOMO on Adolescent Mental Health in the Digital Age. *Babali Nursing Research*, 6(4), 709–720. <https://doi.org/10.37363/bnr.2025.64528>
- Friday Okoh, O., Sehemba Batur, D., Ogwuche, A. O., Fadeke, A. A., & Adeyeye, Y. (2025). The Role of Comprehensive Sexual and Reproductive Health Education in Reducing Dropout Rates Among Adolescents in Northern and Southern Nigeria. *International Journal of Advance Research Publication and Reviews*, 2(1), 30–48. https://www.researchgate.net/profile/friday-onum/publication/389039481_the_role_of_comprehensive_sexual_and_reproductive_health_education_in_reducing_dropout_rates_among_adolescents_in_northern_and_southern_nigeria/links/67b1ccc74c479b26c9e2f677/the-role-of-comprehensive-sexual-and-reproductive-health-education-in-reducing-dropout-rates-among-adolescents-in-northern-and-southern-nigeria.pdf?origin=publication_detail&_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0Ugfnzsi6inb1ymxpy2f0aw9uiiwicgfnzsi6inb1ymxpy2f0aw9urg93bmxywqilcjwcmv2aw91c1bhz2uiojwdwsawnhdglvbij9fq&_cf_chl_tk=gcqzd57x6xxygmf9xo2lqndzx542u01hynzkgdw66ni-1781236278-1.0.1.1-od0x7mnhbd_pwmcohnx8ph3hzl0j3moecjcg3xmejbq
- Frøyland, L. R., Tokle, R., Burdovic Andreas, J., & Brunborg, G. S. (2024). Sexting and Mental Health in Adolescence: A Longitudinal Study. *Journal of Adolescent Health*, 75(4), 584–590. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.04.018>
- Gámez-Guadix, M., Mateos-Pérez, E., Wachs, S., Wright, M., Martínez, J., & Incera, D. (2022). Assessing image-based sexual abuse: Measurement, prevalence, and temporal stability of sextortion and nonconsensual sexting (“revenge porn”) among adolescents. *Journal of Adolescence*, 94(5), 789–799. <https://doi.org/10.1002/jad.12064>
- Harman, P. V., Langelo, W., & Sumilat, V. J. (2025). Social Media Addiction Dan Fear Of Missing Out Sebagai Faktor Pemicu Phone Snubbing Pada Mahasiswa. *Lasalle Health Journal*, 4(4), 2025. <https://journal.unikadelasalle.ac.id/index.php/ihj/article/view/125/99>
- Jacob, J., Latupeirissa, P., Made, N., & Cistadewi, W. (2025). Social Media Trends and FoMO Among Gen Z: A Systematic Literature Review. *Researchgate Journal*, 19(3), 159–201. <https://doi.org/DOI:10.15847/obsOBS19320252631>

- Jhaver, S. (2024). Personal Moderation Configurations on Facebook: Exploring the Role of FoMO, Social Media Addiction, Norms, and Platform Trust. *Cornell University*, 1(1). <https://doi.org/10.48550/arXiv.2401.05603>
- Kim, J., Wolfe, R., Subramanian, R. B., Lee, M.-H., Colnago, J., & Hiniker, A. (2025). Trust-Enabled Privacy: Social Media Designs to Support Adolescent User Boundary Regulation. *Researchgate*, (26/2/25), 1–24. <https://doi.org/10.5555/3767870.3767897>
- Latuheru, J. A., Yosep, I., & Sriati, A. (2026). A scoping review of factors associated with premarital sex-related risky sexual health behavior among adolescents in conservative societies based on the theory of planned behavior. In *BMC Public Health* (Vol. 26, Number 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25665-x>
- Lewis, M. A., Zhou, Z., Litt, D. M., Kannard, E., & Lowery, A. (2023). Age and Fear of Missing Out as Moderators of the Association between Peak Drinks and Alcohol-Induced Blackouts among Adolescents and Young Adults. *National Library Of Medicine*, 58(6), 739–745. <https://doi.org/10.1080/10826084.2023.2177958>
- Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H. J., M. Spada, M., Throuvala, M., & van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors*, 153(5/2/24), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
- Ndlovu, R., & Moyo, P. L. (2026). Exploring prevalence of risky sexual behaviour among adolescents in high schools: A systematic review. *SAGE Open Medicine*, 14(16/12/25), 1–9. <https://doi.org/10.1177/20503121251413045>
- Prasetianingsih, C., & Titi Pratitis, N. (2025). Fear of Missing Out (FoMO) and Self-Control in Relation to Compulsive Buying. *JSRET (Journal of Scientific)*, 4(1), 634–4641. <https://doi.org/DOI:10.21833/ijaas.2026.04.006>
- Putri, Y. E., Ifdil, I., Fitria, L., Amalianita, B., & Novirson, R. (2026). Fear of missing out (FoMO) and digital well-being: a systematic literature review. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 14(1), 423–435. <https://doi.org/10.29210/1205100>
- Ristianingsih, Siti Fitriana, & Venty. (2025). The Social Media Paradox: A Correlation Analysis of Fear of Missing Out and Social Anxiety in Adolescent Social Media Users. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(3), 726–733. <https://doi.org/10.23887/bisma.v9i3.105690>
- 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(19), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Silva, S., Romão, J., Ferreira, C. B., Figueiredo, P., Ramião, E., & Barroso, R. (2024). Sources and Types of Sexual Information Used by Adolescents: A Systematic Literature Review. *Healthcare (Switzerland)*, 12(22), 2. <https://doi.org/10.3390/healthcare12222291>
- Syaripah, R., Dian Marlina, E., Sholihat, S., Kebidanan, J., Kesehatan Kemenkes Jakarta III, P., & Kesehatan Kemenkes Bengkulu, P. (2024). Pengaruh Edukasi Perilaku SEKS Beresiko Terhadap Sikap Dan Niat Prilaku Seks Pada Remaja Di Sma Negeri 39 Cijantung Di Jakarta Timur Tahun 2023. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 4. <https://doi.org/10.36082/jmswh>
- Szawłoga, T., Soroka, K., & Śliwińska, M. (2024). Relationship between fear of missing-out and adolescents mental health. *Environmental Medicine*, 27(1), 18–22. <https://doi.org/10.26444/ms/187716>
- World Health Organization. (2024). *Sexual, reproductive, maternal, newborn, child and adolescent health Report on the 2023 policy survey*. <https://www.who.int/publications/b/75561>
- Zhou, Y. (2024). Social Media Use and Mental Health Risk among Chinese Adolescents: Based on Qualitative Research on Second-Year Undergraduate in One University. *Advances in Applied Sociology*, 14(12), 845–864. <https://doi.org/10.4236/aasoci.2024.1412054>