JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 4, Nomor 2, Bulan Januari-Juni: hlm 342-354
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY
DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.1834

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) SEBAGAI FAKTOR RESIKO *PROBLEMATIC SMARTPHONE USE* PADA REMAJA, DEWASA MUDA, DAN MAHASISWA: *LITERATURE REVIEW*

Della May Hintanori[1*], & Sri Nyumirah[2]

[*1&2] Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Kesehatan Hermina
*e-Mail: dellamayhintanori@gmail.com

Submit Tgl: 13-Mei-2026 Diterima Tgl: 14-Mei-2026 Diterbitkan Tgl: 14-Mei-2026

Abstrak: Peningkatan penggunaan *smartphone* pada remaja dan dewasa muda berpotensi menimbulkan *problematic smartphone use* (PSU) yang berdampak pada kesehatan mental. Salah satu faktor psikologis yang berperan adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kecemasan saat individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran FoMO sebagai faktor risiko terhadap PSU. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* dengan pendekatan PRISMA terhadap artikel tahun 2021–2026 yang diperoleh dari PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, dan Google Scholar. Dari 2.074 artikel, diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menemukan hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan PSU, termasuk perilaku yang diidentifikasi sebagai *smartphone addiction*. Individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Selain itu, FoMO juga berperan sebagai mediator yang menghubungkan kecemasan, *self-esteem*, dan *mindfulness* dengan PSU. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO berkontribusi terhadap meningkatnya risiko PSU pada remaja dan dewasa muda.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*; *Problematic Smartphone Use*; Remaja; Mahasiswa; Dewasa Muda

Abstract: *The increasing use of smartphones among adolescents and young adults has the potential to contribute to problematic smartphone use (PSU), which may negatively impact mental health. One psychological factor associated with PSU is Fear of Missing Out (FoMO), defined as anxiety experienced when individuals left out of from others' social experiences. This study aimed to analyze the role of FoMO as a risk factor for PSU. A systematic literature review using the PRISMA approach was conducted on articles published between 2021 and 2026, retrieved from PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, and Google Scholar. Of the 2,074 identified articles, 10 met the inclusion criteria. The findings indicated that most studies reported a significant positive relationship between FoMO and PSU, including behaviors identified as smartphone addiction. Individuals with higher levels of FoMO were more likely to engage in excessive smartphone use. In addition, FoMO acted as a mediator linking anxiety, self-esteem, and mindfulness with PSU. This study concludes that FoMO contributes to the increased risk of PSU among adolescents and young adults.*

Keywords: *Fear of Missing Out; Problematic Smartphone Use; Adolescents; University Students; Young Adults*

Copyright©2026: Della May Hintanori, & Sri Nyumirah

Cara mengutip Hintanori, D. M., & Nyumirah, S. (2026). Fear of Missing Out (FoMO) sebagai Faktor Resiko Problematic Smartphone Use pada Remaja, Dewasa Muda, dan Mahasiswa: Literature Review. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *4*(2), 342–354. https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.1834

PENDAHULUAN

Remaja dan mahasiswa merupakan kelompok usia dengan tingkat penggunaan teknologi digital tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya (Busch & McCarthy, 2021). Kelompok usia ini merupakan pengguna internet paling aktif karena sebagian besar aktivitas sosial, komunikasi, dan pencarian informasi dilakukan melalui jaringan internet (Faverio & Sidoti, 2024). Secara global, penggunaan internet pada remaja dan dewasa muda terus meningkat seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital. Data terbaru dari Data Reportal 2026 menunjukkan bahwa lebih dari 5 miliar penduduk dunia telah menggunakan internet, dengan proporsi penggunaan tertinggi berasal dari kelompok usia muda yang aktif mengakses media sosial dan berbagai *platform* digital (Kemp, 2026).

Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa banyak memanfaatkan internet melalui perangkat *smartphone* untuk menunjang aktivitas akademik, komunikasi, serta hiburan digital (Servidio, 2023). Namun, kemudahan tersebut juga membawa tantangan baru dalam kontrol perilaku penggunaan teknologi. World Health Organization Regional Office for Europe (2024) melaporkan bahwa sekitar 11% remaja mengalami perilaku penggunaan media sosial yang bermasalah, yang ditandai dengan kesulitan mengontrol intensitas penggunaan. Tingginya intensitas penggunaan *smartphone* menjadikan remaja dan mahasiswa sebagai populasi yang rentan terhadap penggunaan teknologi secara berlebihan (Li *et al.*, 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa *smartphone* tidak hanya menjadi kebutuhan fungsional, tetapi juga berpotensi menimbulkan permasalahan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik.

Fenomena *problematic smartphone use* (PSU) kini menjadi perhatian dalam bidang kesehatan mental karena dampak psikologis dan sosial yang ditimbulkannya (Li *et al.*, 2020). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dikaitkan dengan meningkatnya tingkat kecemasan, depresi, serta penurunan kualitas tidur (Jin *et al.*, 2023). Selain itu, PSU juga berhubungan dengan penurunan kualitas interaksi sosial karena individu cenderung mengabaikan lingkungan fisik demi interaksi digital (Tufan *et al.*, 2025). Dalam berbagai literatur, kondisi penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali ini juga sering diidentifikasi sebagai *smartphone addiction*. Namun, penelitian ini menggunakan istilah PSU untuk mencakup spektrum perilaku maladaptif yang lebih luas.

Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam munculnya PSU adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO merupakan kondisi psikologis berupa kecemasan ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial atau informasi yang dimiliki orang lain, sehingga muncul dorongan kompulsif untuk terus memantau aktivitas di media sosial dan dunia digital (Przybylski et al., 2013). Kebutuhan untuk selalu terhubung tersebut membuat individu sulit melepaskan perangkat *smartphone* mereka, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya PSU.

Copyright©2026: Della May Hintanori, & Sri Nyumirah

Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara FoMO dan PSU. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung memiliki kebutuhan lebih besar untuk terus memantau aktivitas sosial melalui *smartphone* dan media sosial. Namun, temuan-temuan penelitian tersebut masih tersebar dalam berbagai studi dengan karakteristik populasi dan variabel psikologis yang berbeda. Selain itu, FoMO juga ditemukan berinteraksi dengan faktor psikologis lain, seperti kecemasan, *self-esteem*, dan *mindfulness*, dalam mempengaruhi perilaku penggunaan *smartphone*. Namun, hingga saat ini masih diperlukan sintesis literatur yang komprehensif untuk memetakan hubungan antara FoMO dan *problematic smartphone use* pada remaja dan dewasa muda. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mensintesis dan menganalisis secara mendalam peran *Fear of Missing* Out sebagai faktor risiko terhadap *problematic smartphone use* melalui pendekatan *systematic literature review*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *literature review* dengan pendekatan sistematis yang mengikuti pedoman PRISMA. *Literature review* ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian terkait hubungan antara *Fear of Missing Out* dan *problematic smartphone use* atau *smartphone addiction* pada remaja, mahasiswa, dan dewasa muda berdasarkan temuan penelitian dalam lima tahun terakhir. Pencarian literatur dilakukan pada bulan Februari–Maret 2026 melalui database elektronik internasional seperti PubMed, ScienceDirect, dan SpringerLink, serta platform jurnal ilmiah seperti Frontiers, BMC Psychology, dan MDPI. Penelusuran tambahan dilakukan melalui Google Scholar untuk melengkapi pencarian artikel yang relevan. Artikel yang dipilih merupakan jurnal internasional bereputasi yang tersedia dalam *full-text* berbahasa Inggris dan diterbitkan pada rentang tahun 2021–2026.

Strategi pencarian literatur menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Inggris dengan bantuan Boolean operators *AND* dan *OR*. Kombinasi kata kunci yang digunakan adalah *("Fear of Missing Out" OR "FoMO" OR "Online FoMO") AND ("Problematic Smartphone Use" OR "Smartphone Addiction" OR "Mobile Phone Addiction") AND ("Students" OR "College Students" OR "University Students" OR "Young Adults" OR "Adolescents")*. Pemilihan artikel dilakukan berdasarkan elemen PICOS yang meliputi *population, intervention/exposure, comparison, outcome,* dan *study design*.

Tabel 1. Elemen PICOS

Komponen	Deskripsi
P : Population	Populasi dalam penelitian ini adalah remaja, mahasiswa, dan dewasa muda dengan rentang usia sekitar 12–35 tahun yang merupakan pengguna aktif smartphone dan media sosial.
I : Intervention	Paparan atau variabel utama dalam penelitian ini adalah *Fear of Missing Out* (FoMO) atau *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO).
C : Comparison	-

Copyright©2026: Della May Hintanori, & Sri Nyumirah

O : Outcome	Outcome yang diamati dalam penelitian ini adalah *Problematic Smartphone Use* (PSU) atau *smartphone addiction*.
S : Study Design	Jenis penelitian yang diinklusi dalam literature review ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang menganalisis hubungan antara FoMO dan *problematic smartphone use* menggunakan metode analisis statistik seperti korelasi, regresi, *Structural Equation Modeling* (SEM), dan *mediation analysis*.

Kriteria inklusi penelitian disusun untuk memastikan kesesuaian artikel dengan tujuan penelitian dan disajikan dalam tabel 2 kriteria inklusi. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi artikel dari database elektronik, penghapusan artikel duplikat, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, serta penilaian *full-text* untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria penelitian.

Tabel 2. Kriteria Inklusi Pemilihan Artikel

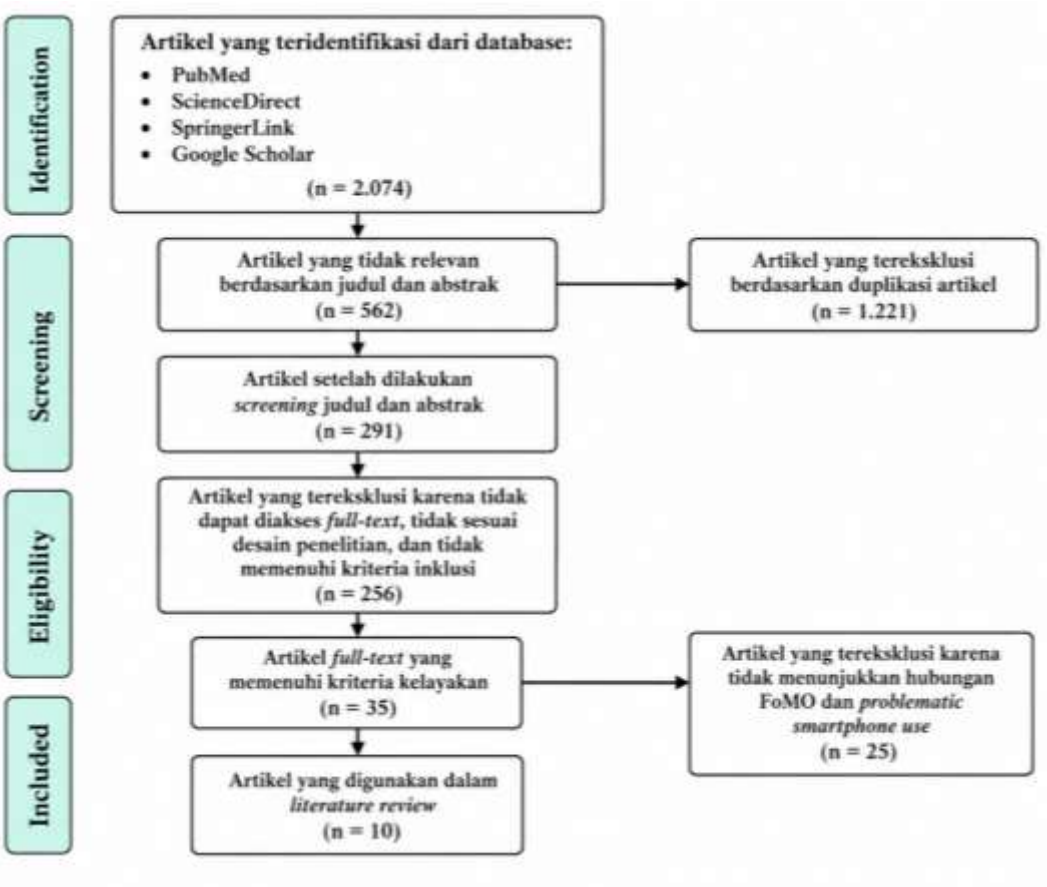
No.	Kriteria Inklusi
1.	Artikel penelitian yang membahas hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *problematic smartphone use* atau *smartphone addiction*.
2.	Artikel penelitian dengan desain kuantitatif *cross-sectional*.
3.	Artikel yang dipublikasikan dalam jurnal internasional bereputasi.
4.	Artikel yang diterbitkan pada rentang tahun 2021–2026.
5.	Artikel yang tersedia dalam bahasa Inggris dan *full-text*.
6.	Artikel yang menggunakan populasi remaja, mahasiswa, atau young adults sebagai responden penelitian.

Proses seleksi artikel dilakukan berdasarkan alur *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Pencarian awal *identification* menghasilkan 2.074 artikel yang diperoleh dari database PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, dan Google Scholar. Pada tahap *screening*, sebanyak 562 artikel dieliminasi karena tidak relevan berdasarkan judul dan abstrak, serta 1.221 artikel dikeluarkan karena teridentifikasi sebagai duplikasi. Setelah proses screening, diperoleh 291 artikel untuk tahap selanjutnya.

Pada tahap *eligibility*, sebanyak 291 artikel dilakukan penilaian kelayakan. Sebanyak 256 artikel dieliminasi karena tidak dapat diakses secara *full-text*, tidak sesuai dengan desain penelitian, atau tidak memenuhi kriteria inklusi. Setelah proses tersebut, diperoleh 35 artikel *full-text* yang memenuhi kriteria kelayakan.

Pada tahap *included*, sebanyak 25 artikel dieliminasi karena tidak menunjukkan hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *problematic smartphone use* secara jelas. Dengan demikian, diperoleh 10 artikel yang digunakan dalam *literature review* ini. Diagram alur seleksi artikel disajikan pada Gambar 1.

Copyright©2026: Della May Hintanori, & Sri Nyumirah



Gambar 1. Diagram alur PRISMA proses seleksi artikel

HASIL

Artikel yang terpilih dalam *literature review* ini seluruhnya membahas hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Problematic Smartphone Use* (PSU) atau *smartphone addiction* pada remaja, mahasiswa, dan dewasa muda. Seluruh artikel diterbitkan dalam lima tahun terakhir dan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* untuk mengevaluasi hubungan antara FoMO dan perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Sebagian besar penelitian menggunakan metode analisis statistik seperti korelasi, regresi linear, dan *Structural Equation Modeling* (SEM). Jumlah sampel pada tiap penelitian bervariasi, mulai dari 197 hingga 2.948 responden yang terdiri dari remaja, mahasiswa, dan dewasa muda dengan tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi.

Seluruh artikel yang dianalisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan PSU. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami penggunaan *smartphone* secara berlebihan hingga menunjukkan perilaku yang diidentifikasi sebagai *smartphone addiction*. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa FoMO berperan sebagai mediator yang menghubungkan

faktor psikologis lain, seperti kecemasan, *self-esteem*, *mindfulness*, dan *neuroticism*, dengan PSU. Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa FoMO merupakan faktor psikologis yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko PSU pada remaja dan dewasa muda.

Tabel 3. Hasil Artikel Penelitian yang Terpilih dan Dianalisis

No	Author, Tahun, Negara	Judul	Sampel	Metode (Desain, Variabel, Analisis)	Hasil Penelitian
1.	Ye *et al.,* (2023) **China**	*Effect of Fear of Missing Out on Learning Burnout in Medical Students: A Moderated Mediation*	352 mahasiswa kedokteran dan 2.948 mahasiswa umum	**Desain :** *Cross-sectional* **Variabel :** FoMO, smartphone *addiction*, sleep quality, learning burnout **Analisis :** Regresi linear, korelasi	Korelasi antara FoMO dan *smartphone addiction* r = 0.401 ($p < 0.001$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan penggunaan *smartphone* secara berlebihan.
2.	Zhang *et al.,* (2023) **China**	*Childhood neglect and problematic smartphone use among Chinese young adults: the mediating roles of peer attachment and fear of missing out*	869 young adults	**Desain :** *Cross-sectional* **Variabel:** Childhood neglect, peer attachment, FoMO, PSU **Analisis:** Structural Equation Modeling (SEM)	FoMO memiliki pengaruh positif terhadap PSU b = 0.47 ($p < 0.001$). Hasil ini menunjukkan bahwa FoMO secara signifikan meningkatkan risiko *problematic smartphone use* pada young adults.
3.	Alkhazaleh & Abojedi (2026) **Yordania**	*Academic procrastination as a mediator linking fear of missing out and social phobia to smartphone addiction among university students: a structural model*	809 mahasiswa universitas di Yordania	**Desain :** *Cross-sectional* **Variabel :** *Fear of Missing Out* (FoMO), Social Phobia, Academic Procrastination, Smartphone *Addiction* **Analisis:** Structural Equation Modeling (SEM)	*Fear of Missing Out* (FoMO) berpengaruh positif signifikan terhadap kecanduan *smartphone* ($\beta = 0.24$; $p < 0.001$). Selain itu, *academic procrastination* terbukti memediasi hubungan tersebut secara signifikan ($\beta = 0.196$; $p < 0.001$), sehingga semakin tinggi FoMO pada mahasiswa, semakin besar risiko kecanduan *smartphone*.
4.	Takács & Seregély, (2025) **Hungaria**	*Parallel mediation of FoMO and self-control on the relationship between*	Young adults usia 18–35 tahun	**Desain :** *Cross-sectional* **Variabel:** Neuroticism,	FoMO menjadi prediktor PSU dengan $\beta = 0.353$ ($p < 0.001$).

		problematic smartphone use and neuroticism, at-risk group's characteristics among young adults		FoMO, self-control, PSU **Analisis :** Regresi linear	Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi lebih rentan mengalami *problematic smartphone use*.
5.	Ji-Hye Kim (2022) **Korea Selatan**	*Parental Support and Problematic Smartphone Use: A Serial Mediating Model of Self-Esteem and Fear of Missing Out*	260 remaja	**Desain :** *Cross-sectional* **Variabel :** Parental support, self-esteem, FoMO, PSU **Analisis:** Mediation analysis	FoMO berhubungan positif dengan PSU r = 0.404 ($p < 0.001$). FoMO berperan dalam meningkatkan penggunaan *smartphone* yang bermasalah pada remaja.
6.	Tufan *et al.,* (2025) **Turki**	*The Impact of Smartphone Addiction, Phubbing, and Fear of Missing Out on Social Cooperation and Life Satisfaction Among University Students*	640 mahasiswa	**Desain :** *Cross-sectional* **Variabel :** FoMO, *smartphone addiction*, phubbing, life satisfaction **Analisis:** Structural Equation Modeling (SEM)	Korelasi FoMO dan *smartphone addiction* r = 0.72 ($p < 0.01$). FoMO memiliki hubungan yang sangat kuat dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa.
7.	Gul *et al.,* (2022) **Turki**	*Effects of psychiatric symptoms, age, and gender on fear of missing out (FoMO) and problematic smartphone use: A path analysis with clinical-based adolescent sample*	197 remaja	**Desain :** *Cross-sectional* **Variabel:**Psychiatric symptoms, FoMO, PSU **Analisis :** Path analysis	FoMO berkorelasi dengan PSU dan gejala psikologis r ≈ 0.30–0.40. Individu dengan FoMO tinggi cenderung menunjukkan perilaku penggunaan *smartphone* yang lebih bermasalah.
8.	Perrone & Sommanti co (2025) **Italia**	*The relationships between FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction and narcissism: a study on Italian young adults*	311 young adults	**Desain :** *Cross-sectional* **Variabel :** FoMO, ON-FoMO, narcissism, *smartphone addiction* **Analisis :** Korelasi Pearson	Korelasi FoMO dan *smartphone addiction* r = 0.67. FoMO secara signifikan berhubungan dengan peningkatan penggunaan *smartphone* secara berlebihan.
9.	Jin *et al.,* (2023) **China**	*Trait Mindfulness and Problematic Smartphone Use in Chinese Early Adolescent: The Multiple Mediating*	517 remaja	**Desain :** *Cross-sectional* **Variabel:** Mindfulness, FoMO, negative affectivity, PSU	Efek mediasi FoMO terhadap PSU $\beta = -0.18$ ($p = 0.002$). FoMO menjadi mekanisme psikologis yang mempengaruhi

		Roles of Negative Affectivity and Fear of Missing Out		**Analisis:** Structural Equation Modeling (SEM)	hubungan antara mindfulness dan penggunaan *smartphone*.
10.	Y. Kim *et al.,* (2024) **Thailand**	*Exploring associative relationships: Family functions, anxiety, and fear of missing out as predictors of smartphone addiction among Thai adolescents*	1.105 remaja	**Desain :** *Cross-sectional* **Variabel :** Family function, anxiety, FoMO, *smartphone addiction* **Analisis:** Structural Equation Modeling (SEM)	FoMO memprediksi *smartphone addiction* $\beta = 0.22$ ($p < 0.01$). FoMO terbukti menjadi salah satu faktor risiko utama *smartphone addiction* pada remaja.

Berdasarkan Tabel 3, seluruh artikel yang dianalisis menunjukkan adanya hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Problematic Smartphone Use* (PSU) atau *smartphone addiction* pada remaja, mahasiswa, dan dewasa muda. Seluruh penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif serta metode analisis statistik yang berbeda, seperti korelasi, regresi linear, *path analysis, mediation analysis*, dan *Structural Equation Modeling* (SEM). Penelitian dilakukan di berbagai negara, seperti China, Yordania, Hungaria, Korea Selatan, Turki, Italia, dan Thailand, dengan jumlah sampel yang bervariasi mulai dari 197 hingga 2.948 responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih rentan mengalami penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Kondisi ini terlihat dari meningkatnya kecenderungan penggunaan *smartphone* yang sulit dikontrol hingga muncul perilaku yang mengarah pada *smartphone addiction*. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa FoMO berperan sebagai mediator yang menghubungkan faktor psikologis lain, seperti kecemasan, *self-esteem, mindfulness, neuroticism,* dan *academic procrastination*, dengan *Problematic Smartphone Use*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan untuk terus terhubung dengan dunia sosial digital, tetapi juga berhubungan dengan kondisi psikologis individu dalam penggunaan *smartphone* sehari-hari.

PEMBAHASAN

Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Problematic Smartphone Use*

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kondisi psikologis yang berkaitan dengan kecemasan individu ketika merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. Kondisi tersebut mendorong individu untuk terus memantau aktivitas sosial melalui media digital dan meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone.* Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah atau PSU. Hasil analisis dari beberapa penelitian dalam *literature review* ini

menunjukkan bahwa sebagian besar studi menemukan adanya hubungan positif antara FoMO dan PSU atau *smartphone addiction*.

Penelitian yang dilakukan oleh Ye *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa dengan nilai korelasi r = 0.401 ($p < 0.001$). Temuan serupa juga ditemukan oleh Tufan *et al.*, (2025), yang menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan sangat kuat dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa dengan nilai korelasi r = 0.72 ($p < 0.01$). Selain itu, Perrone & Sommantico (2025) juga menemukan bahwa FoMO berkorelasi positif dengan *smartphone addiction* pada *young adults* dengan nilai r = 0.67. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih sering menggunakan *smartphone* untuk memantau media sosial dan aktivitas digital lainnya, sehingga meningkatkan risiko penggunaan dan ketergantungan *smartphone* secara berlebihan.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Alkhazaleh & Abojedi (2026) juga menunjukkan bahwa FoMO memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *smartphone addiction* dengan nilai $\beta = 0.24$ ($p < 0.001$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki individu, semakin tinggi pula risiko terjadinya penggunaan *smartphone* yang bermasalah dan kecanduan *smartphone*. Dari hasil berbagai penelitian memperlihatkan bahwa FoMO merupakan salah satu faktor psikologis yang berhubungan erat dengan meningkatnya penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada remaja dan dewasa muda. Individu yang mengalami FoMO cenderung memiliki kebutuhan lebih besar untuk terus terhubung dengan lingkungan sosial di dunia digital, sehingga penggunaan *smartphone* menjadi lebih sulit dikontrol dan berpotensi menimbulkan *smartphone addiction.*

Fear of Missing Out (FoMO) sebagai faktor resiko *Problematic Smartphone Use*

FoMO sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial dan *smartphone* yang berlebihan karena individu merasa perlu untuk terus memantau aktivitas sosial di lingkungan digital. Dalam konteks perilaku penggunaan *smartphone*, FoMO menjadi salah satu faktor psikologis yang dapat meningkatkan risiko terjadinya *problematic smartphone use* (PSU). Berdasarkan hasil telaah dari sepuluh penelitian yang dianalisis dalam *literature review* ini, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan positif yang signifikan dengan PSU. Individu dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi cenderung lebih sering menggunakan *smartphone* untuk memantau aktivitas sosial, media sosial, serta komunikasi digital. Kondisi ini menyebabkan individu kesulitan mengontrol penggunaan *smartphone* sehingga meningkatkan risiko ketergantungan *smartphone*.

Penelitian yang dilakukan oleh Y. Kim *et al.*, (2024) juga menunjukkan bahwa FoMO merupakan salah satu faktor yang memprediksi *smartphone addiction* pada remaja dengan nilai $\beta = 0.22$ ($p < 0.01$). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi cenderung lebih sering menggunakan *smartphone* untuk memantau aktivitas sosial di media digital. Temuan serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Takács & Seregély, (2025) yang menunjukkan bahwa FoMO merupakan

salah satu prediktor signifikan terhadap *problematic smartphone use* dengan nilai $\beta = 0.353$ ($p < 0.001$). Penelitian tersebut juga menemukan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung memiliki tingkat *self-control* yang lebih rendah, sehingga lebih rentan mengalami penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Penelitian yang dilakukan oleh Gul et al., (2022) menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan dengan *problematic smartphone use* pada remaja dengan nilai korelasi sekitar r = 0.30–0.40. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan *smartphone*, tetapi juga berperan sebagai faktor risiko yang meningkatkan kemungkinan terjadinya *problematic smartphone use*.

Peran FoMO sebagai Mediator dalam *Problematic Smartphone Use*

Selain berperan sebagai faktor risiko langsung, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa FoMO dapat berfungsi sebagai variabel mediator dalam hubungan antara berbagai faktor psikologis dengan PSU. Hal ini menunjukkan bahwa FoMO dapat menjadi mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana faktor lain dapat mempengaruhi perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Penelitian yang dilakukan oleh Zhang *et al.,* (2023) menunjukkan bahwa FoMO memediasi hubungan antara *childhood neglect* dan *problematic smartphone use* pada dewasa muda. Individu yang memiliki pengalaman pengabaian pada masa kanak-kanak cenderung mengalami tingkat FoMO yang lebih tinggi, yang kemudian meningkatkan risiko penggunaan *smartphone* secara bermasalah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa FoMO memiliki pengaruh positif terhadap PSU dengan nilai koefisien $b = 0.47$ ($p < 0.001$).

Temuan serupa juga ditemukan oleh Jin *et al.,* (2023), yang menunjukkan bahwa FoMO berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *mindfulness* dan PSU pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi dapat menurunkan FoMO dan pada akhirnya mengurangi risiko PSU dengan nilai koefisien mediasi $\beta = -0.18$ ($p = 0.002$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berkaitan dengan penggunaan *smartphone* secara berlebihan, tetapi juga berperan sebagai mekanisme psikologis yang menghubungkan faktor emosional dan sosial dengan PSU.

Faktor Psikologis Lain yang Mempengaruhi *Problematic Smartphone Use*

Selain FoMO, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa faktor psikologis lain seperti kecemasan, *neuroticism, narcissism, self-esteem*, dan kondisi keluarga turut berperan dalam meningkatkan risiko *problematic smartphone use*. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan kebutuhan individu untuk memperoleh perhatian dan validasi sosial melalui media digital, sehingga mendorong penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Penelitian yang dilakukan oleh Gul *et al.,* (2022) menunjukkan bahwa kecemasan memiliki pengaruh positif terhadap FoMO dengan nilai $B = 1.37$ ($p < 0.001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami FoMO karena memiliki kekhawatiran lebih besar terhadap kemungkinan tertinggal dari aktivitas sosial. Penelitian Perrone & Sommantico (2025) juga menunjukkan

bahwa FoMO memiliki hubungan positif dengan *narcissism* dan *smartphone addiction*. Individu dengan kecenderungan *narcissistic* memiliki kebutuhan lebih besar memperoleh perhatian melalui media digital, sehingga meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone*.

Temuan lain pada penelitian Kim (2022) menunjukkan bahwa faktor keluarga seperti dukungan emosional dan pola disiplin dalam keluarga dapat memengaruhi tingkat FoMO dan *smartphone addiction* pada remaja. Lingkungan keluarga yang positif diketahui dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan FoMO, sehingga risiko PSU menjadi lebih rendah. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa PSU tidak hanya dipengaruhi oleh FoMO, tetapi juga berkaitan dengan berbagai faktor psikologis dan lingkungan yang saling berhubungan. Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan hubungan positif antara FoMO dan PSU, terdapat variasi kekuatan hubungan pada masing-masing penelitian. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden, instrumen pengukuran, serta faktor budaya pada setiap negara. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh FoMO terhadap PSU dapat berbeda pada setiap individu dan dipengaruhi oleh kondisi psikologis maupun lingkungan sosialnya.

KESIMPULAN

Literature review ini menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *problematic smartphone use* pada remaja dan dewasa muda. Individu dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi cenderung memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang lebih tinggi karena adanya kebutuhan untuk terus memantau aktivitas sosial di lingkungan digital. Kondisi tersebut meningkatkan risiko penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang berpotensi berkembang menjadi *problematic smartphone use.*

Temuan dari berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berperan sebagai faktor risiko langsung, tetapi juga sebagai mediator yang menghubungkan berbagai faktor psikologis seperti kecemasan, *self-esteem*, *mindfulness*, dan dukungan keluarga dengan *problematic smartphone use.* Selain itu, ditemukan adanya variasi dalam kekuatan hubungan antar penelitian, yang menunjukkan bahwa pengaruh FoMO dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu, budaya, dan konteks lingkungan. Hal ini menegaskan bahwa *problematic smartphone use* merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor saja.

Problematic smartphone use tidak hanya dipengaruhi oleh durasi penggunaan *smartphone*, tetapi juga oleh faktor psikologis yang mendasarinya, khususnya *Fear of Missing Out* (FoMO). Oleh karena itu, intervensi yang efektif perlu berfokus pada pengelolaan FoMO, peningkatan kontrol diri, serta penguatan kesejahteraan psikologis. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu mencegah dan mengurangi risiko penggunaan *smartphone* yang bermasalah pada remaja dan dewasa muda. Temuan ini menegaskan bahwa *problematic smartphone use* merupakan fenomena multidimensional, sehingga intervensi tidak cukup hanya berfokus pada durasi penggunaan, tetapi perlu menyasar aspek psikologis, khususnya pengelolaan FoMO dan peningkatan kontrol diri sebagai strategi utama pencegahan.

DAFTAR PUSTAKA

Alkhazaleh, Z. M., & Abojedi, A. (2026). Academic procrastination as a mediator linking fear of missing out and social phobia to smartphone addiction among university students: a structural model. *BMC Psychology*. Advance online publication. https://doi.org/10.1186/s40359-026-04240-y

Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, *114*(May 2020). https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414

Faverio, M., & Sidoti, O. (2024). *Teens, Social Media and Technology 2024*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/internet/2024/12/12/teens-social-media-and-technology-2024/

Gul, H., Firat, S., Sertcelik, M., Gul, A., Gurel, Y., & Kilic, B. (2022). Effects of psychiatric symptoms, age, and gender on fear of missing out (FoMO) and problematic smartphone use: A path analysis with clinical-based adolescent sample. *Indian Journal of Psychiatry*, *64*(3), 289–294. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_34_21

Jin, Y., Xiong, W., Liu, X., & An, J. (2023). Trait Mindfulness and Problematic Smartphone Use in Chinese Early Adolescent: The Multiple Mediating Roles of Negative Affectivity and Fear of Missing Out. *Behavioral Sciences*, *13*(3). https://doi.org/10.3390/bs13030222

Kemp, S. (2026). *Digital 2026 Global Overview Report*. DataReportal. https://datareportal.com/reports/digital-2026-global-overview-report

Kim, J. H. (2022). Parental Support and Problematic Smartphone Use: A Serial Mediating Model of Self-Esteem and Fear of Missing Out. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(13). https://doi.org/10.3390/ijerph19137657

Kim, Y., Dhammasaccakarn, W., Laeheem, K., & Rinthaisong, I. (2024). Exploring associative relationships: Family functions, anxiety, and fear of missing out as predictors of smartphone addiction among Thai adolescents. *Acta Psychologica*, *250*(October), 104570. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104570

Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2020). Fear of Missing Out and Smartphone Addiction Mediates the Relationship Between Positive and Negative Affect and Sleep Quality Among Chinese University Students. *Frontiers in Psychiatry*, *11*(August), 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00877

Perrone, L., & Sommantico, M. (2025). The relationships between FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction and narcissism: a study on Italian young adults. *TOPIC - Temi Di Psicologia Dell'Ordine Degli Psicologi Della Campania*, *4*(1), 1–18. https://doi.org/10.53240/2025topic4n1.3.003

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

Servidio, R. (2023). Fear of missing out and self-esteem as mediators of the relationship between maximization and problematic smartphone use. *Current Psychology*, *42*(1), 232–242. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01341-8

Takács, J., & Seregély, B. (2025). Parallel mediation of FoMO and self-control on the relationship between problematic smartphone use and neuroticism, at-risk group's characteristics among young adults. *Acta Psychologica*, *260*(November 2024). https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105608

Tufan, C., Köksal, K., & Griffiths, M. D. (2025). The Impact of Smartphone Addiction, Phubbing, and Fear of Missing Out on Social Co-operation and Life Satisfaction Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s11469-025-01477-3

World Health Organization Regional Office for Europe. (2024). *Teens, screens and mental health*. World Health Organization. https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health

Ye, X., Li, Y., Liu, Y., Zheng, Q., Lin, Z., Zeng, Y., Lin, Z., Zhu, T., Chen, X., Chen, L., & Liu, T. (2023). Effect of fear of missing out on learning burnout in medical students: a moderated mediation. *Frontiers in Psychiatry*, *14*(November), 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1289906

Zhang, Y., Tan, D. liang, Jiang, B., & Lei, T-ting. (2023). Childhood neglect and problematic smartphone use among Chinese young adults: the mediating roles of peer attachment and fear of missing out. *BMC Psychology*, *11*(1), 1–11. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01326-9