Vol. 5, No. 1, Maret 2026
e-ISSN: 2964-1322
p-ISSN: 2964-9595

JIPOSSTER: Jurnal Ilmu Politik dan Studi Sosial Terapan

Analisis *Fear of Missing Our (FOMO)* Pada Peserta *Event Sociology Culture and Running* Universitas Palangka Raya

Afri Ananta[(1)*], Agustina Amalia Rahma[(2)], Putri Azzahra Amalia[(3)], Resti Juniarti[(4)], Radil Naufal Basmananda[(5)], Ida Bagus Suryanatha[(6)], Saputra Adiwijaya[(7)]
Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Palangka Raya
Email : afrianantaa@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis konstruksi dan *manifestasi Fear of Missing Out (FOMO) pada peserta acara Sociology Culture and Running (Soculrun)*, yang terbuka bagi mahasiswa Universitas Palangka Raya (UPR) maupun masyarakat umum. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini menelaah bagaimana eksposur terhadap unggahan aktivitas lari, praktik pencitraan diri, serta dinamika perbandingan sosial di media sosial mendorong partisipasi dalam kegiatan yang menggabungkan olahraga dan elemen budaya tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO berfungsi sebagai pendorong utama keikutsertaan, memunculkan tekanan simbolik terkait performativitas aktivitas lari, estetika tubuh aktif, hingga pilihan atribut seperti sepatu berteknologi karbon. Dorongan ini tidak selalu lahir dari minat olahraga atau kesadaran kesehatan, tetapi sering kali dari kebutuhan mempertahankan relevansi dan legitimasi sosial dalam ruang digital. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman mengenai relasi antara budaya media sosial, identitas sosial, dan pola partisipasi publik dalam aktivitas komunitas berbasis tren kekinian.

Kata kunci: FOMO, Media Sosial, Representasi Diri.

ABSTRACT

This study analyzes the construction and manifestation of Fear of Missing Out (FOMO) among participants of the Sociology Culture and Running (Soculrun) event, which is open to both students of the University of Palangka Raya (UPR) and the wider public. Using a qualitative descriptive approach, the research examines how exposure to running content on social media, practices of self presentation, and processes of social comparison shape individuals' motivations to join an event that blends physical activity with contemporary cultural expression. The findings show that FOMO functions as a central driver of participation, creating symbolic pressures related to performative running practices, the aesthetic of an active lifestyle, and the use of trend driven equipment such as carbon plated shoes. These motivations often originate not from genuine interest in sports or health improvement but from the desire to maintain social relevance and digital legitimacy. This study offers a deeper understanding of the relationship between social media culture, identity formation, and patterns of public participation in trend oriented community events.

Keywords: *Fear of Missing Out, Social Media Culture, Self Presentation*

Submit:	Revised:	Accepted:	Available online:
26.11.2025	31.12.2025	12.03.2025	31.12.2025

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen fundamental dalam upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat modern. Lari menjadi salah satu bentuk aktivitas yang paling banyak dipilih karena karakteristiknya yang sederhana, ekonomis, serta dapat dilakukan tanpa batasan lokasi. Pelari dapat beraktivitas di jalan raya, ruang terbuka hijau, maupun fasilitas olahraga formal dengan hanya memerlukan perlengkapan dasar berupa sepatu yang nyaman. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa lari berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kapasitas kardiovaskular, penguatan otot dan tulang, serta regulasi berat badan. Selain manfaat fisiologis, aktivitas lari juga berperan dalam peningkatan kesehatan mental. Respons biologis berupa pelepasan endorfin terbukti membantu mengurangi stres serta meningkatkan suasana hati pelaku olahraga. Komunitas lari yang berkembang di berbagai daerah memperlihatkan bahwa aktivitas ini tidak hanya berorientasi pada kebugaran, tetapi juga memiliki dimensi sosial yang memperkuat hubungan antarindividu.

Media sosial telah berkembang menjadi sarana penting bagi masyarakat untuk menyuarakan pendapat mereka(Ulzikri, 2022), mengemukakan kritik, dan menyuarakan keresahan mereka terhadap situasi sosial, ekonomi, dan politik (Koswara, Herlina, and Manajemen 2025). Perkembangan teknologi digital dan media sosial kemudian menghadirkan dinamika baru dalam praktik olahraga, termasuk lari. Fenomena ini memperlihatkan bahwa aktivitas fisik tidak lagi dipahami semata sebagai kebutuhan kesehatan, tetapi juga sebagai bagian dari representasi diri di ruang digital. Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) menjadi salah satu aspek yang banyak ditemukan dalam konteks tersebut. (Nadzirah et al.,2022) menggambarkan FOMO sebagai bentuk kecemasan sosial yang muncul ketika individu merasa tertinggal dari aktivitas atau tren yang dilakukan orang lain. Dorongan tersebut memicu perilaku pemantauan konten secara terus-menerus, kebutuhan mempertahankan eksistensi digital, serta kecenderungan untuk mengikuti aktivitas tertentu hanya agar tetap terlihat relevan.

Pengaruh FOMO semakin menguat ketika aktivitas lari beralih ke format virtual, khususnya pasca-pandemi COVID-19. Pada komunitas lari virtual, (Azis Riu et al., 2025) mencatat bahwa FOMO muncul melalui siklus yang melibatkan paparan intens terhadap unggahan aktivitas lari, dorongan sosial untuk mengikuti event virtual, serta pencarian validasi melalui platform digital seperti Strava dan Garmin Connect. Motivasi berbasis FOMO tersebut dapat meningkatkan frekuensi aktivitas fisik, tetapi di sisi lain menimbulkan risiko kelelahan emosional ketika partisipasi lebih didorong oleh tekanan sosial daripada keinginan personal. Media sosial kemudian mengonstruksi standar-standar performatif yang mendorong individu untuk menampilkan hasil lari sebagai simbol gaya hidup aktif. Temuan (Sari, 2021) menunjukkan bahwa representasi aktivitas olahraga di media sosial menciptakan persepsi bahwa berlari merupakan bentuk identitas sosial yang perlu dihadirkan secara visual, sehingga motivasi berlari tidak selalu berakar pada minat olahraga itu sendiri.

Dalam hal lari, FOMO, atau "Ketakutan Kehilangan Waktu", seringkali digunakan sebagai sarana untuk mempromosikan aktivitas berlari mereka di media sosial, membuat mereka tertekan untuk menunjukkannya. Banyak orang percaya bahwa berlari adalah bagian dari gaya hidup yang aktif dan keren karena mereka membagikan foto atau video saat berlari di media sosial. Namun, motivasi untuk memposting tentang lari ini biasanya berasal dari keinginan untuk tidak merasa tertinggal dibandingkan dengan orang lain, bukan minat atau kebugaran pribadi. Meskipun mereka sebenarnya tidak menikmati aktivitas tersebut, pengguna media sosial mungkin merasa harus berlari dan membagikan pencapaian mereka untuk tetap relevan dalam komunitas online.

Fenomena representasional tersebut sejalan dengan konsep Society of the Spectacle yang dikemukakan (Debord, 1967). Debord menegaskan bahwa masyarakat kontemporer semakin dikuasai oleh citra dan representasi visual yang menggantikan pengalaman langsung. Individu tidak lagi berinteraksi berdasarkan realitas substansial, melainkan berdasarkan gambar yang ditampilkan dan dikonsumsi oleh publik. Dalam konteks aktivitas lari, praktik berbagi hasil olahraga di media sosial merefleksikan dominasi citra terhadap pengalaman fisik. Representasi visual event lari, jarak tempuh, kecepatan, maupun medali digital menjadi bentuk “tontonan” yang menentukan bagaimana seseorang memaknai identitas dan pencapaian dirinya. Kondisi tersebut menciptakan jarak antara pengalaman berlari yang autentik dengan kebutuhan mempertahankan performa visual di ruang digital.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis bagaimana FOMO muncul pada peserta Sociology Culture and Running (Soculrun) ketika mengikuti kegiatan Fun Run.

Fokus kajian berada pada upaya mengidentifikasi perbedaan antara motivasi kebugaran fisik yang bersifat intrinsik dengan motivasi ekstrinsik yang terbentuk melalui tuntutan representasi digital. Kerangka teoritis Debord mengenai spectacle digunakan untuk memahami bagaimana tekanan visual media sosial memengaruhi cara peserta memaknai aktivitas berlari serta sejauh mana representasi digital tersebut berdampak pada pengalaman mereka dalam event Soculrun.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memahami pengalaman dan perspektif partisipan terkait Fear of Missing Out (FOMO) dalam konteks acara lari. Desain penelitian ini mengadopsi studi kasus, fokus pada partisipan yang mengikuti event Fun Run dalam rangka acara Sociology Culture and Running (Soculrun). Penelitian deskriptif kualitatif yang mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan studi literatur (selfi yunus, Grace Dea Christina Hutagalung 2025). Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, di mana peneliti akan melakukan wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman FOMO, observasi partisipatif yang memungkinkan peneliti mengamati interaksi sosial selama sesi latihan atau acara lari, serta analisis konten media sosial dengan mengumpulkan dan menganalisis postingan terkait acara. Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan wawasan mendalam mengenai dinamika FOMO dalam komunitas lari dan dampaknya pada motivasi serta perilaku berolahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fear of Missing Out (Fomo)

Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) muncul sebagai aspek penting dalam perilaku lari para informan. Banyak informan mengakui bahwa FOMO menjadi pendorong untuk mulai berlari atau mengikuti event tertentu, terutama ketika melihat teman-teman mereka aktif di ruang digital. Namun, sebagian lainnya menyadari bahwa FOMO dapat berkembang menjadi tekanan sosial yang menyebabkan aktivitas lari dilakukan bukan atas dasar kebutuhan pribadi, tetapi karena tuntutan untuk mengikuti tren atau memenuhi ekspektasi lingkungan digital. Hal ini sejalan dengan penjelasan (Sidik dkk., 2020) bahwa FOMO sering muncul pada individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah atau merasa terasing, sehingga memicu kecemasan, rasa takut tertinggal, serta dorongan untuk meniru apa yang dilakukan orang lain. Sebaliknya, tingkat kepercayaan diri yang tinggi berfungsi sebagai perlindungan psikologis karena individu mampu memvalidasi dirinya tanpa bergantung pada persetujuan sosial.

FOMO sering dikaitkan dengan efek negatif, tetapi mereka juga dapat mendorong perilaku positif, seperti mendorong gaya hidup sehat. Seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan partisipasi anak muda dalam olahraga lari, fenomena ini didorong oleh eksistensi dan tren di media sosial dan beberapa media edukatif lainnya, terutama animasi, yang secara jelas mempromosikan manfaat olahraga lari sebagai FOMO (Andhika Sri, 2025). Dalam ilmu psikologi, ketakutan kehilangan sesuatu tidak baru. Fear of missing out adalah kecemasan tidak diinginkan yang disebabkan oleh persepsi seseorang, yang seringkali diperburuk oleh penggunaan media sosial dan keyakinan bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik daripada mereka sendiri.

Analisis fenomena FOMO ini menjadi semakin kuat ketika dikaitkan dengan konsep society of the spectacle yang dikemukakan Guy Debord. Debord menegaskan bahwa “spectacle bukanlah sekadar kumpulan citra, melainkan suatu relasi sosial yang dimediasikan oleh citra itu sendiri” (Putri, 2016, hlm. 85, mengutip Debord, 1967/1994). Dalam masyarakat modern, aktivitas manusia semakin diarahkan untuk ditampilkan, ditonton, dan divalidasi melalui citra visual. Dalam konteks penelitian ini, aktivitas lari tidak hanya menjadi praktik kesehatan, tetapi juga medium pertunjukan sosial yang dikonstruksi melalui unggahan hasil lari, foto-foto event, atribut olahraga, dan interaksi dalam komunitas digital. Visualisasi tersebut membentuk relasi sosial berbasis citra, di mana keberhasilan dan partisipasi dalam lari sering kali diukur melalui representasi digital dibandingkan pengalaman fisiknya.

Menurut Informan I "memandang FOMO sebagai motivasi yang bisa menjadi tekanan sosial jika dipaksakan. Dia berlari untuk kesehatan dan menikmati proses, bukan karena takut ketinggalan tren. Ia menjaga motivasi dengan menetapkan target kecil dan realistis agar tidak terpengaruh pencitraan media sosial". Selain itu menurut Informan A "tidak merasakan cemas atau tertinggal oleh FOMO. Ia melihat posting aktivitas lari di media sosial sebagai motivasi untuk orang lain dan menegaskan pentingnya fokus pada manfaat kesehatan, bukan pencitraan. Menurutnya, berlari harus menjaga kebugaran, bukan hanya penampilan di media sosial".

Sociology Culture and Running (Soculrun)

Sociology Culture and Running (Soculrun) merupakan program terpadu yang memadukan kegiatan workshop dan fun run, diselenggarakan oleh mahasiswa Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Palangka Raya sebagai bagian dari implementasi mata kuliah Sosiologi Terapan. Program ini dilaksanakan selama dua hari dengan struktur kegiatan yang saling melengkapi. Pada hari pertama, Talk show difokuskan pada penyampaian materi mengenai urgensi aktivitas lari bagi kesehatan fisik, sekaligus mengulas fenomena lari sebagai praktik budaya populer kontemporer. Pada hari kedua, kegiatan dilanjutkan dengan penyelenggaraan fun run di lingkungan FISIP Universitas Palangka Raya yang terbuka bagi peserta umum, sehingga memperluas jangkauan interaksi antara mahasiswa dan masyarakat.

Tema "Pop Talk & Run: Merayakan Kreativitas Budaya Populer dari Diskusi ke Kesehatan Jasmani" dirumuskan untuk memperkuat pemahaman mahasiswa terhadap dinamika budaya populer melalui forum diskusi akademik yang menghadirkan setidaknya satu narasumber ahli atau praktisi relevan. Kehadiran narasumber memungkinkan terciptanya dialog ilmiah yang interaktif, memfasilitasi pertukaran pengetahuan, serta memperkaya analisis mahasiswa terkait perkembangan budaya populer di Indonesia. Selain aspek teoretis, program ini juga bertujuan menumbuhkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya gaya hidup sehat dan aktivitas fisik dalam konteks kehidupan mahasiswa.

Soculrun dirancang tidak hanya sebagai wadah edukasi, tetapi juga sebagai medium pengembangan kapasitas diri. Melalui Talk Show, peserta diharapkan memperoleh pengetahuan yang dapat diintegrasikan dalam kegiatan organisasi maupun kajian akademik, terutama berkaitan dengan isu-isu sosial yang terus berkembang dalam masyarakat. Pelaksanaan fun run, di sisi lain, diorientasikan untuk menciptakan ruang rekreatif yang mampu mereduksi kejenuhan akademik sekaligus membangun kembali ikatan sosial antar mahasiswa lintas fakultas dan masyarakat umum.

Perancangan kegiatan ini didasarkan pada temuan awal yang menunjukkan adanya kebutuhan mahasiswa terhadap model pembelajaran yang lebih aplikatif, partisipatif, dan relevan dengan masalah sosial kontemporer. Talk Show dipilih untuk memenuhi kebutuhan tersebut melalui penyampaian materi substantif yang diberikan oleh pakar di bidangnya, sehingga memberikan kontribusi langsung terhadap peningkatan kapasitas analitis peserta. Pada saat yang sama, tingginya tekanan akademik mengindikasikan kurangnya aktivitas yang mendukung keseimbangan fisik dan psikososial mahasiswa. Oleh karena itu, fun run diintegrasikan sebagai program pendukung yang mampu mendorong aktivitas olahraga, memperkuat solidaritas, dan mempromosikan pola hidup sehat. Sinergi kedua kegiatan ini diharapkan menghasilkan dampak komprehensif, yakni perpaduan antara peningkatan pengetahuan akademik dan pemulihan kesehatan fisik serta mental peserta.

Menurut narasumber B "Secara keseluruhan acara Soculrun berhasil terselenggara dengan baik dan memberikan pengalaman yang memuaskan. Terlebih lagi, sifat kegiatan yang terbuka untuk masyarakat umum dianggapnya sebagai nilai tambah, karena memungkinkan keterlibatan peserta dari berbagai latar belakang. Tingkat kepuasan yang relatif tinggi terhadap pelaksanaan fun run tersebut. Baginya, konsep acara yang sederhana dengan jarak tempuh yang tidak terlalu jauh sudah cukup menyenangkan".

FOMO terhadap Kegiatan Event Soculrun

Temuan penelitian terhadap delapan informan dari lima puluh peserta Fun Run dalam kegiatan Sociology Culture and Running (Soculrun) menunjukkan bahwa motivasi mengikuti aktivitas lari dibentuk oleh beragam dorongan yang tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan fisik, tetapi juga oleh dinamika sosial dan tuntutan representasi diri. Sebagian informan menjelaskan bahwa mereka berpartisipasi karena ajakan teman atau sekadar ingin mengikuti suasana yang sedang marak. Sementara itu, informan lain memaknai kegiatan ini sebagai sarana merawat tubuh dan mengelola stres. Keragaman ini memperlihatkan bahwa praktik lari berfungsi sebagai ruang di mana individu menyesuaikan diri

dengan ekspektasi sosial yang lebih luas, sekaligus berusaha menegaskan posisi tertentu dalam jejaring pertemanan maupun komunitas.

Respons informan terhadap unggahan aktivitas lari di media sosial mengungkap adanya pengaruh lingkungan digital yang sangat kuat dalam membentuk perasaan dan perilaku mereka. Unggahan pencapaian orang lain dapat memunculkan semangat, namun tidak jarang juga memicu kecemasan dan kesadaran bahwa diri mereka "belum cukup." Proses perbandingan semacam ini terjadi begitu halus sehingga diterima sebagai bagian dari pengalaman sehari-hari dalam bermedia sosial. Dengan demikian, media sosial bukan hanya sarana berbagi, tetapi juga ruang yang secara tidak langsung menciptakan tolok ukur tertentu mengenai aktivitas fisik, kedisiplinan, serta "gaya hidup sehat" yang dianggap ideal.

Penggunaan sepatu karbon oleh sebagian peserta memperlihatkan bagaimana perlengkapan olahraga mulai memperoleh makna yang lebih dari sekadar fungsi teknisnya. Bagi beberapa informan, sepatu ini dianggap membantu performa lari. Namun, bagi yang lain, kehadiran sepatu tersebut memberikan kepercayaan diri ketika berinteraksi dengan komunitas lari ataupun ketika menampilkan diri di media sosial. Atribut ini, secara tersirat, berperan membentuk diferensiasi dan rasa "kelayakan" dalam mengikuti praktik lari modern. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa konsumsi perlengkapan olahraga dapat bertransformasi menjadi bagian dari cara individu memaknai dirinya dalam lanskap budaya populer.

FOMO yang muncul dari partisipasi dalam Soculrun memperlihatkan bahwa dorongan untuk ikut serta tidak sepenuhnya berdiri di atas motivasi personal. Banyak informan merasa perlu berpartisipasi dan membagikannya sebagai bagian dari upaya menjaga relevansi diri. Praktik berbagi aktivitas lari, foto, maupun catatan jarak tempuh menjadi mekanisme yang tidak disadari untuk menunjukkan keterlibatan dalam gaya hidup aktif yang sedang menjadi perhatian publik. Namun demikian, beberapa peserta berupaya menjaga batasan dengan lebih menekankan tujuan personal mereka daripada mengikuti dinamika perbandingan sosial yang intens. Strategi ini menunjukkan bahwa individu tetap berusaha mempertahankan makna personal dalam aktivitas lari meskipun berada dalam lingkungan yang sarat ekspektasi visual dan sosial.

Secara keseluruhan, aktivitas lari dalam konteks generasi muda yang terlibat dalam Soculrun memperlihatkan bahwa olahraga bukan sekadar aktivitas kebugaran, tetapi juga bagian dari pengalaman kultural yang dipengaruhi oleh interaksi sosial, estetika digital, dan pola konsumsi. Transformasi ini terjadi secara bertahap dan tersirat, hadir dalam cara peserta memaknai tubuh, peralatan olahraga, serta keterlibatan mereka di ruang media sosial. Pemahaman semacam ini menegaskan perlunya melihat praktik olahraga tidak hanya dari aspek kesehatan, tetapi juga sebagai bagian dari dinamika budaya kontemporer yang membentuk cara individu mempresentasikan diri dan membangun hubungan sosial.

KESIMPULAN

Penelitian mengenai fenomena FOMO dalam kegiatan Sociology Culture and Running (Soculrun), yang diikuti oleh masyarakat umum menunjukkan bahwa keterlibatan peserta dalam aktivitas lari dibentuk oleh faktor yang jauh lebih kompleks daripada sekadar kebutuhan kebugaran. Motivasi berpartisipasi muncul dari kombinasi dorongan personal dan pengaruh lingkungan sosial yang tercipta melalui komunitas dan media digital. Unggahan aktivitas lari di media sosial berperan penting dalam membentuk persepsi peserta terhadap dirinya, di mana proses perbandingan yang berlangsung secara halus sering kali memicu perasaan tertinggal atau belum cukup baik, sekaligus mendorong keinginan untuk tetap terlihat aktif dan relevan.

Pemilihan perlengkapan lari seperti sepatu karbon menambah lapisan makna yang menunjukkan bahwa aktivitas olahraga terikat pada simbol dan representasi tertentu. Atribut tersebut tidak hanya dimaknai sebagai penunjang performa, tetapi juga sebagai upaya mempertegas identitas dalam ruang sosial yang lebih luas. Dengan demikian, pengalaman berlari dipengaruhi oleh bagaimana peserta menavigasi tuntutan visual, konsumsi, serta ekspektasi yang terus berkembang di lingkungan digital.

Temuan penelitian ini mengisyaratkan bahwa praktik lari dalam konteks Soculrun beroperasi di dalam lanskap budaya populer dan media sosial yang secara perlahan mempengaruhi cara individu mempresentasikan diri dan memahami partisipasinya. Meskipun berada dalam konteks yang sarat ekspektasi simbolik, sebagian peserta tetap menunjukkan usaha untuk mempertahankan makna personal

dalam aktivitas berlari. Hal ini menegaskan bahwa pengalaman olahraga di era digital tidak hanya terbentuk oleh logika kesehatan, tetapi juga oleh dinamika sosial dan representasi yang menyertainya.

REFERENSI

Andhika Sri. (2025). Perancangan Storyboard Untuk Animasi 2d Berjudul ”Turning Point” Tentang Dampak Positif Dari Fomo Olahraga Lari.

Azis Riu, Isma, Prodi Manajemen, and FakultasEkonomi dan Bisnis. 2025. “FOMO Dalam Komunitas Lari: Studi Fenomenologi Tentang Motivasi Peserta Event Lari Virtual Di Era Pasca-Pandemi.” Jurnal Ilmu Manajemen, Bisnis Dan Ekonomi (JIMBE) 2(6):531–38.

Debord, G. (1967). The society of the spectacle. Buchet-Chastel.

Fitri, A. G., Harahap, M. Y. A., Sitarani, D. A., & Purnama, A. R. (2023). Perilaku Fomo di Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro Terhadap Kualitas Kepercayaan Diri Mahasiswa. Jurnal Pasopati, 5(2).

Koswara, Asep, Lina Herlina, and Magister Manajemen. 2025. “#KaburAjaDulu: Analisis Fenomena Media Sosial Sebagai Ekspresi Kekecewaan Masyarakat Terhadap Kondisi Ekonomi, Sosial, Dan Keadilan Di Indonesia.” Jurnal Ilmu Politik Dan Studi Sosial Terapan 4(1):97–100.

Nadzirah, Salma, Wahidah Fitriani, and Putri Yeni. 2022. “Dampak Sindrom Fomo Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja.” Intelegensia : Jurnal Pendidikan Islam 10(1):54–69. doi: 10.34001/intelegensia.v10i1.3350.

Panggih Nugrahanto, Bagaskoro, and Nurul Hartini. 2023. “Fear of Missing Out (FoMO) Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa.” Blantika: Multidisciplinary Journal 2(3):225–40. doi: 10.57096/blantika.v2i3.39.

Putri, E. R. (2016). Society of Spectacle atau “Masyarakat Tontonan”. Jurnal Pemikiran Sosiologi, 3(1), 82-92.

Sari, M. (2021). Representasi gaya hidup aktif di media sosial. Jurnal Komunikasi Indonesia, 13(2), 88–99.

selfi yunus, Grace Dea Christina Hutagalung, Elia Damayanti. 2025. “Strategi Bertahan Hidup Pedagang Kaki Lima Pasca Relokasi Ke Pasar Mini Datah.” 1(2):189–97.

Sidik, F., Nugroho, Y., & Wicaksono, B. (2020). Hubungan Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 9(1), 56-63.

Ulzikri, A. R. (2022). Efektifitas Strategi Kampanye Politik Melalui Media Sosial : Belajar Pada Pilkada Bandar Lampung Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Politik Dan Studi Sosial Terapan (JIPOSSTER)*, *1*(1), 1–13.