

Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) terkait Tren Makanan dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UIN Sunan Ampel

Najha Ayis Zahirah, Estri Kusumawati, Eko Teguh Pribadi, Funsu Andiarna

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: najhazhr23@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital dan penggunaan media sosial yang intens di kalangan mahasiswa telah mempengaruhi perilaku konsumsi makanan. Fear of Missing Out (FoMO) muncul sebagai bentuk kecemasan ketika seseorang merasa tertinggal dari tren sosial, termasuk tren makanan yang populer di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku FoMO terkait tren makanan dengan status gizi mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan teknik purposive random sampling terhadap 36 mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Data FoMO diperoleh melalui kuesioner dengan skala likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya ($\alpha = 0,882$), sedangkan status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho dengan taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku FoMO terkait tren makanan dengan status gizi mahasiswa ($r = 0,571$; $p = 0,000$). Semakin tinggi tingkat FoMO, semakin besar kemungkinan perubahan status gizi ke arah yang tidak seimbang, baik gizi lebih maupun kurang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah perilaku FoMO memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi mahasiswa, sehingga pendekatan edukasi gizi di era digital perlu mempertimbangkan faktor psikososial dan perilaku digital yang memengaruhi pola konsumsi makanan

Kata Kunci: Fear of Missing Out (FoMO); tren makanan; status gizi; mahasiswa

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah memberikan dampak besar terhadap interaksi sosial, terutama di kalangan generasi muda. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), pengguna internet di Indonesia mencapai 221,56 juta jiwa atau sekitar 79,5% dari populasi nasional. Laporan Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) serta Katadata Insight Center (KIC) tahun 2022 juga menunjukkan bahwa generasi Z, khususnya mahasiswa, menjadi kelompok pengguna internet paling aktif dengan durasi penggunaan lebih dari enam jam per hari. Tingginya penggunaan media sosial menjadikan platform digital bukan sekadar sarana komunikasi, melainkan juga ruang pembentukan gaya hidup modern, termasuk dalam kebiasaan makan dan pemilihan makanan.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial ini turut memunculkan berbagai fenomena psikologis, salah satunya adalah Fear of Missing Out (FoMO). Suatu bentuk kecemasan dan kepanikan yang dikenal sebagai fenomena FoMO terjadi ketika seseorang merasa akan melewatkan peristiwa yang menyenangkan atau menarik di sekitarnya. Untuk menghindari perasaan tertinggal dari interaksi sosial tersebut, kondisi ini menimbulkan dorongan kepada mereka untuk selalu hadir atau terlibat secara terus-menerus. FoMO bukan didorong oleh keinginan memperoleh sesuatu, tetapi oleh kekhawatiran akan kehilangan kesempatan yang dialami orang lain, dan fenomena ini

berkembang seiring meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan generasi muda (Carolina & Mahestu, 2020). Dalam konteks konsumsi makanan, FoMO mahasiswa untuk mengikuti tren kuliner yang sedang populer di media sosial sebagai bentuk aktualisasi diri sekaligus untuk mempertahankan eksistensi sosial. Tekanan ini dapat memengaruhi pola konsumsi, baik secara positif maupun negatif.

Kecemasan dan stres yang diakibatkan oleh FoMO tersebut dapat meningkatkan kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan tinggi gula yang berisiko mengganggu keseimbangan gizi bila berlangsung lama (Nirwana et al., 2024). Kecemasan yang berkepanjangan dapat memperburuk pola makan dengan meningkatnya kecenderungan terhadap konsumsi makanan tinggi kalori (Arini et al., 2023). Status gizi sendiri merupakan indikator pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi melalui asupan makanan, yang diukur dengan parameter antropometri. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan energi dapat menyebabkan gizi kurang maupun gizi lebih (Kanah, 2020).

Kondisi tersebut menjadi semakin terlihat pada kelompok mahasiswa, yang merupakan usia produktif dan rentan mengalami ketidakseimbangan gizi karena pola makan tidak teratur dan pengaruh media sosial terhadap perilaku konsumsi. Tren makanan sering kali membuat mahasiswa mengabaikan nilai gizi makanan yang dikonsumsi (Anggraeny et al., 2024.). Selain itu, tingginya intensitas penggunaan media sosial juga dapat memengaruhi pola tidur, meningkatkan tingkat stres, serta menimbulkan perubahan perilaku makan yang secara tidak langsung berdampak pada status gizi mahasiswa (Faridi et al., 2024). Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku FoMO terhadap tren makanan dengan status gizi mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menganalisis hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) pada tren makanan dan status gizi mahasiswa. Populasi penelitian adalah mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Sebanyak 36 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria usia 18–24 tahun, memiliki media sosial serta aktif menggunakan media sosial. Pengumpulan data dilakukan pada Oktober–November 2024 di lingkungan kampus.

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner FoMO berbasis skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya ($\alpha = 0,882$), serta lembar observasi antropometri untuk mengukur berat badan dan tinggi badan guna menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) sesuai standar WHO. Prosedur penelitian meliputi perizinan, uji instrumen, penyebaran kuesioner, dan pengukuran antropometri. Data diperiksa dari segi kelengkapan dan keakuratan sebelum dilakukan analisis.

Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dengan analisis deskriptif frekuensi untuk menggambarkan karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, durasi penggunaan media sosial, jenis media yang sering digunakan dan aktivitas yang sering dilakukan. Selanjutnya, untuk menganalisis hubungan antara variabel FoMO dan status gizi digunakan uji korelasi Spearman's rho, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga hasil dianggap signifikan apabila nilai $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian terhadap 36 mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya, diperoleh hasil sebagai berikut:

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data mengenai karakteristik responden berdasarkan usia. Responden dikelompokkan berdasarkan usia mereka dari yang termuda hingga yang tertua, dengan usia termuda 18 tahun dan yang tertua 21 tahun. Adapun karakteristik responden berdasarkan usia adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia		
Usia (Tahun)	n	%
18 Tahun	16	44,44%
19 Tahun	13	36,11%
20 Tahun	5	13,89%
21 Tahun	2	5,56%
Total	36	100%

Sumber: Data primer, 2024

Dari data yang diperoleh, 44,44% responden berusia 18 tahun, diikuti oleh 36,11% yang berusia 19 tahun, 13,89% berusia 20 tahun, dan 5,56% berusia 21 tahun. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berada dalam rentang usia antara 18 hingga 19 tahun.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, juga diperoleh data responden berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin		
Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	3	8,33%
Perempuan	33	91,67%
Total	36	100.00%

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel di atas menunjukkan karakteristik jenis kelamin responden, di mana 8,33% responden adalah laki-laki dengan jumlah sebanyak 3 mahasiswa dan 91,67% responden adalah perempuan dengan jumlah sebanyak 33 mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan.

Durasi Penggunaan *Smartphone*

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data responden berdasarkan durasi penggunaan *smartphone* sebagai berikut:

Tabel 3. Durasi Penggunaan <i>smartphone</i>		
Durasi	n	%
2-3 Jam	2	5,56%
4-5 Jam	11	30,56%

6-8 Jam	11	30,56%
> 8 Jam	12	33,33%
Total	36	100,00%

Sumber: Data Primer, 2024

Data menunjukkan distribusi durasi penggunaan *smartphone* di antara responden dengan membagi data ke dalam beberapa kategori waktu. Dari hasil yang diperoleh, 5,56% responden menggunakan *smartphone* selama 2-3 jam, sementara 30,56% responden menghabiskan waktu 4-5 jam dan 30,56% lainnya menggunakan *smartphone* selama 6-8 jam. Sedangkan, 33,33% responden melaporkan bahwa mereka menggunakan *smartphone* lebih dari 8 jam per hari. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden cenderung menggunakan *smartphone* dalam durasi yang cukup lama, yaitu lebih dari 8 jam setiap harinya.

Jumlah Media Sosial Yang Aktif Digunakan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data responden berdasarkan jumlah media sosial yang aktif digunakan sebagai berikut:

Tabel 4. Jumlah Media Sosial Yang Aktif Digunakan

Jumlah Media Sosial	n	%
2 Media Sosial	4	11,11%
3 Media Sosial	18	50,00%
4 Media Sosial	8	22,22%
5 Media Sosial	4	11,11%
>5 Media Sosial	2	5,56%
Total	36	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel ini mengindikasikan jumlah media sosial yang digunakan oleh responden, dengan distribusi sebagai berikut: 11,11% responden aktif di dua media sosial, 50,00% aktif di tiga media sosial, 22,22% aktif di empat media sosial, 11,11% aktif di lima media sosial, dan hanya 5,56% yang aktif di lebih dari lima media sosial. Sebagian besar responden, yaitu 50%, aktif di tiga media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan online sehari-hari bagi mayoritas responden didominasi oleh ketiga platform media sosial favorit mereka.

Jenis Media Sosial Yang Sering Dipakai dan Aktivitas yang Dilakukan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data responden berdasarkan jenis media sosial yang sering dipakai dan aktivitas yang dilakukan sebagai berikut:

Tabel 5. Jenis Media Sosial Yang Sering Dipakai dan Aktivitas yang Dilakukan

Media Sosial	n	%
Whatsapp	12	33,33%
Twitter	3	8,33%
Tiktok	16	44,44%
Instagram	5	13,89%
Total	36	100,00%
Aktivitas	n	%
Scrolling Timeline	26	72,22%

Chattingan	10	27,78%
Total	36	100,00%

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel ini menunjukkan media sosial yang paling sering digunakan oleh responden, dengan Tiktok menjadi yang paling banyak digunakan oleh 44,44% responden, diikuti oleh Whatsapp dengan 33,33%, Instagram sebanyak 13,89%, dan Twitter yang hanya digunakan oleh 8,33% responden. Selain itu, tabel juga mencatat aktivitas utama yang dilakukan oleh responden di media sosial, dimana 72,22% responden lebih banyak melakukan scrolling timeline dibandingkan chatting, yang hanya dilakukan oleh 27,78% responden. Data ini mencerminkan preferensi penggunaan media sosial dan jenis aktivitas yang lebih dominan di kalangan responden.

Hasil Pengukuran Variabel

Tabel 6. Hasil Pengukuran Variabel

Variabel	Kategori	n	%
Status Gizi	Kurang	7	19,4%
	Normal	10	27,8%
	Lebih	19	52,8%
Total		36	100,00%
FoMO	Rendah	5	13,9%
	Sedang	9	25,0%
	Tinggi	22	61,1%
Total		36	100,00%

Sumber: Data Primer, 2024

Data yang disajikan menunjukkan dua variabel penting yaitu status gizi dan tingkat FoMO terhadap tren makanan. Dari segi status gizi, mayoritas responden memiliki kondisi yang baik, dengan 52,8% dari total 36 responden berada dalam kategori "lebih," sementara 27,8% memiliki status gizi "normal," dan 19,4% berada dalam kategori "kurang." Hal ini mencerminkan bahwa secara umum populasi ini memiliki kondisi fisik yang relatif sehat. Di sisi lain, terkait dengan FoMO terhadap tren makanan, data menunjukkan bahwa 61,1% responden memiliki tingkat FoMO yang tinggi, menunjukkan ketertarikan yang kuat untuk mengikuti perkembangan tren makanan. Sementara itu, sekitar 38,9% responden memiliki tingkat FoMO rendah atau sedang, yang mengindikasikan bahwa mereka tidak terlalu sensitif terhadap fenomena tren makanan.

Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

Corelation				
Spearman's rho	FoMO		FoMO	Status Gizi
		Correlation Coefficient	1,000	,571
		Sig. (2-tailed)		,000
		N	36	36
		Correlation Coefficient	,571	1,000

Status Gizi	Sig. (2-tailed)	,000	
N		36	36

Sumber Data Primer, 2024

Hasil analisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi mencapai 0,571 dengan tingkat signifikansi $p = 0.000$. Hasil tersebut mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada tren makanan dan status gizi mahasiswa. Koefisien korelasi yang berada pada kategori hubungan kuat menandakan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, semakin besar kecenderungan terjadinya perubahan status gizi, baik menuju gizi kurang maupun gizi lebih.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan signifikan antara perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) terkait tren makanan dengan status gizi mahasiswa, dengan nilai koefisien korelasi 0,571 dan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami mahasiswa, semakin besar kemungkinan perubahan status gizi ke arah yang tidak seimbang. Penelitian ini sejalan dengan Nirwana dkk. (2024) yang menyatakan bahwa kecemasan dan stres akibat FoMO dapat mempengaruhi kebiasaan makan, terutama dalam hal asupan makronutrien harian. Ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengalami perubahan dalam jumlah asupan harian, baik peningkatan maupun penurunan, terutama pada makronutrien seperti protein, lemak, dan karbohidrat. Penelitian dari Arini dkk. (2023) juga menjelaskan bahwa kecemasan yang berkepanjangan dapat memperburuk pola konsumsi makanan berkalori tinggi.

Selain temuan tersebut, Noer dkk. (2024) juga mengungkapkan bahwa perilaku FoMO tidak hanya memengaruhi keputusan konsumsi mahasiswa terhadap makanan tidak sehat, tetapi juga terhadap makanan sehat apabila sedang menjadi tren. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai faktor eksternal yang dapat memperkuat atau melemahkan perilaku makan sehat. Dengan demikian, variasi konten dan bentuk promosi makanan di media sosial berpotensi memengaruhi arah hubungan antara FoMO dan status gizi.

Selain faktor psikologis, karakteristik responden juga berperan dalam memperjelas hubungan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi usia, di mana sebagian besar responden berada pada rentang 18–22 tahun. Kelompok usia ini tergolong masa remaja akhir hingga dewasa awal, yaitu periode transisi yang sering kali ditandai dengan pembentukan kebiasaan makan yang dipengaruhi lingkungan sosial dan paparan media digital. Temuan ini sesuai dengan pendapat Oktaviola et al. (2023) bahwa usia remaja akhir hingga dewasa muda merupakan periode kritis dimana individu mulai membentuk kebiasaan makan dan gaya hidup yang cenderung dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan media digital.

Selain usia, durasi penggunaan smartphone juga menjadi karakteristik penting yang berkaitan dengan fenomena FoMO dan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan smartphone lebih dari enam jam per hari, menunjukkan tingginya intensitas paparan digital. Penelitian Lolowang et al. (2023) serta Oktaviola et al. (2023) mendukung temuan ini, di mana penggunaan smartphone yang panjang berkorelasi dengan risiko gizi lebih akibat pola makan yang tidak teratur serta menurunnya aktivitas fisik. Durasi penggunaan smartphone yang tinggi juga meningkatkan peluang individu terpapar konten kuliner viral, sehingga memperkuat kecenderungan FoMO dalam konteks makanan.

Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa aktif mengikuti tren makanan viral, baik melalui interaksi langsung maupun paparan media sosial. Temuan ini sejalan dengan Jihad et al. (2024) yang menyatakan bahwa media sosial memiliki peran dominan dalam membentuk perilaku konsumsi, terutama pada generasi muda yang memiliki dorongan sosial kuat untuk tidak tertinggal dari tren. Konten kuliner yang menarik secara visual sering kali meningkatkan keinginan konsumsi tanpa mempertimbangkan nilai gizi yang terkandung di dalamnya.

Terkait platform media sosial yang sering digunakan, mayoritas responden mengakses TikTok, yang dikenal dengan dominasi konten visual dan tren kuliner yang cepat berkembang. Kondisi ini diperkuat oleh temuan Kusaini et al. (2024) yang menyatakan bahwa FoMO berpengaruh signifikan terhadap perilaku mahasiswa pengguna TikTok. Mahasiswa dengan tingkat FoMO tinggi cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengikuti berbagai tren yang sedang populer, termasuk tren makanan. Hal ini menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap media sosial, khususnya TikTok, dapat menjadi pemicu perilaku konsumsi yang lebih dipengaruhi oleh tren dibanding pertimbangan nilai gizi.

Selain aspek tersebut, penelitian Haryana et al. (2023) menyoroti bahwa gaya hidup generasi Z umumnya ditandai oleh tingginya tingkat stres, gangguan pola tidur, dan kebiasaan makan yang tidak terkontrol. Faktor-faktor tersebut memiliki kaitan erat dengan status gizi. Mereka menemukan bahwa stres emosional dan paparan media sosial dapat meningkatkan nafsu makan, terutama terhadap makanan tinggi gula dan lemak. Gangguan tidur juga berpengaruh terhadap regulasi hormon leptin dan ghrelin yang mengontrol rasa lapar, sehingga meningkatkan risiko gizi lebih. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa dengan FoMO tinggi lebih rentan mengalami stres dan kelelahan mental akibat keterikatan pada aktivitas media sosial, yang pada akhirnya berdampak pada pola makan mereka (Haryana et al., 2023).

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian dari Fransiati (2023) juga menemukan bahwa mahasiswa yang sering menggunakan media sosial untuk mencari hiburan atau mengikuti tren digital menunjukkan perubahan kebiasaan makan, seperti mengonsumsi makanan cepat saji dan melewatkan waktu makan utama. Pola konsumsi ini memperkuat hubungan antara perilaku FoMO dan ketidakseimbangan status gizi, baik berupa kelebihan maupun kekurangan gizi (Fransiati et al., 2024)

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa FoMO merupakan faktor psikososial yang berperan dalam pembentukan perilaku konsumsi modern, terutama di kalangan mahasiswa yang aktif secara digital. Tingkat FoMO yang tinggi, didukung dengan frekuensi penggunaan media sosial yang intens dan kecenderungan mengikuti tren makanan, berkontribusi terhadap perubahan status gizi. Oleh karena itu, pendekatan promosi gizi pada mahasiswa sebaiknya tidak hanya berfokus pada edukasi tentang zat gizi, tetapi juga memperhatikan faktor psikologis dan sosial seperti FoMO yang berpengaruh terhadap pola makan di era digital.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku Fear of Missing Out (FoMO) terhadap tren makanan dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya ($r = 0,571$; $p = 0,000$). Semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki mahasiswa, semakin besar kemungkinan terjadi ketidakseimbangan status gizi, baik berupa gizi lebih maupun kurang. Paparan tren kuliner di media sosial terbukti memengaruhi kebiasaan konsumsi makanan mahasiswa,

di mana dorongan untuk mengikuti tren sering kali mengabaikan nilai gizi makanan yang dikonsumsi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menekankan perlunya edukasi gizi yang tidak hanya menekankan pada pengetahuan gizi semata, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan perilaku digital dalam upaya menjaga keseimbangan gizi mahasiswa. Studi selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah sampel, melibatkan lebih banyak program studi atau universitas, serta memasukkan variabel psikologis seperti emotional eating dan body image guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh tentang hubungan antara faktor digital, perilaku makan, dan status gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Estri Kusumawati, M.Kes., Bapak Dr. Eko Teguh Pribadi, S.K.M., M.Kes. dan Ibu Funsu Andiarna, M.Kes., selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan arahan yang diberikan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya atas dukungan fasilitas penelitian, serta kepada mahasiswa angkatan 2022–2024 yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam pengumpulan data.

KEPUSTAKAAN

- Anggraeny, D., Zulkarnain, M., Tumuwe, W. N., & Irot, R. A. (2024). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Man Model 1 Manado*.
- Arini, S. Y., Atmaka, D. R., Nurhakim, I., Shodiq, A., & Roshida, D. S. (2023). Effect Of Anxiety And Work Fatigue On Job Burnout, Distress, Health Eating Index And Blood Pressure Through Coping Mechanism In Oil And Gas Company. *The Indonesian Journal of Public Health*, 18(2), 302–313. <https://doi.org/10.20473/ijph.v18i2.2023.302-313>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, 7 Februari). Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)*, 11(1). <https://doi.org/10.31506/jrk.v11i1.8065>
- Faridi, A., Vidyarini, A., & Syifa, N. (2024). Hubungan antara Penggunaan Media Sosial, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Terhadap Status Gizi Usia 18 – 25 Tahun Di RW.03 Kelurahan Kebayoran Lama Utara. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(03), 158–166. <https://doi.org/10.33657/jurkessia.v14i03.921>
- Fransiati, S., Aini, N. A., Ar-Rasyid, M. F., Safitri, S. A., & Septiani, R. (2024). Group Guidance in Helping to Overcome the Phenomenon Offear of Missingout in Generation Z. *BICC Proceedings*, 2, 187–191.
- Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Gaya Hidup Generasi Z Dalam Konteks Perilaku Makan, Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Kaitannya

- Dengan Status Gizi: Literature Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 267–282.
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Katadata Insight Center. (2023, 1 Februari). Berapa lama warga RI gunakan internet per hari? Ini surveinya [Data story]. Katadata. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/23cdeb59b42d1a8/berapa-lama-warga-ri-gunakan-internet-per-hari-ini-surveinya#:~:text=Ini%20Surveinya>
- Kusaini, U. N., Wulandari, L., Guk, R. R. G., Cahya, B. D. I., Fitriana, D., Regilsa, M., Anggraini, D., Oktaviana, V., Lubis, M. A., & Ferdiansyah, M. (2024). Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5104–5114.
- Laurentina, N. O., Wardana, A. M. K., Ridwan, H., & Sopiah, P. (2024). Efek Jangka Panjang pada Pengkonsumsi Suplemen Diet yang Beredar Akibat Rasa Fomo (Fear of Missing Out) Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1719–1728.
- Lolowang, M. A., Manampiring, A. E., Kairupan, B. H. R., & Surya, W. S. (2023). Hubungan Perilaku Aktivitas Fisik dan Penggunaan Screen Time dengan Status Gizi pada Pemuda GMIM Kawangkoan. *e-CliniC*, 11(2), 185–191. <https://doi.org/10.35790/ecl.v11i2.44903>
- Nirwana, P. S., Putri, D. H., & Oktora, M. Z. (2024). Hubungan Kesehatan Mental Dengan Kecukupan Gizi Dan Pola Makan. 1(2).
- Noer, L. R., Prihananto, P., Asokawati, A., Ninglasari, S. Y., & Rai, N. G. M. (2024). Pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) dan Social Media Marketing terhadap Niat Pembelian pada Produk Healthy. *Jurnal Sosial Humaniora (JSH)*, 17(1), 103–122.
- Oktaviola, W., Rizal, A., & Sari, A. P. (2023). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Mtsn 2 Kota Bengkulu Tahun 2023. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 486–492. <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i2.5183>