



HUBUNGAN KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA PEREMPUAN GENERASI Z PENGGUNA INSTAGRAM DI JAKARTA

CORRELATION BETWEEN LIFE SATISFACTION AND FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AMONG GENERATION Z WOMEN INSTAGRAM USERS IN JAKARTA

Patricia Helga Harun¹, Denrich Suryadi²

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

E-mail: denrichs@fpsi.untar.ac.id

INFO ARTIKEL

Kata kunci:

Kepuasan Hidup, *Fear of Missing Out* (FoMO), Perempuan Generasi Z, Pengguna *Instagram*

ABSTRAK

Pada era teknologi saat ini, setiap orang membutuhkan jaringan untuk berinteraksi melalui media sosial. Salah satunya adalah *Instagram* yang di dalamnya individu dapat melihat aktivitas satu sama lain melalui video, foto, dan status. Melalui fitur tersebut, individu akan dengan mudah membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang dilatarbelakangi ketidakpuasan hidup yang dimilikinya. Kepuasan hidup yang tidak tercapai dapat memicu individu mengalami *Fear of Missing Out*. *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah ketakutan individu jika tertinggal pada peristiwa atau informasi yang sedang terjadi. Ketakutan ini sering dialami oleh Generasi Z terutama perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada perempuan generasi Z pengguna *Instagram* di Jakarta. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Satisfaction with Life Scale* dan *Online Fear of Missing Out*. Hasil analisis menunjukkan bahwa $r = -.730^{**}$ dengan $p = .000 < 0.05$, artinya terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada perempuan generasi Z pengguna *Instagram* di Jakarta.

Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.

ARTICLE INFO

Keywords:
Life Satisfaction, Fear of Missing Out, Generation Z, Women, Instagram Users

ABSTRACT

In this technological era, every person needs a network to interact through social media. One of them is Instagram where individuals can see each other's activities through videos, photos, and statuses. Through these features, individuals will easily compare themselves with others against the background of their life dissatisfaction. Life satisfaction that is not achieved can trigger individuals to experience Fear of Missing Out. Fear of Missing Out (FoMO) is an individual's fear of missing out on events or information that is happening. This fear is often experienced by Generation Z, especially women. This study aims to determine the relationship between life satisfaction and Fear of Missing Out in Generation Z female Instagram users in Jakarta. The measuring instruments used in this study are Satisfaction with Life Scale and Online Fear of Missing Out. The results of the analysis show that $r = -.730^{**}$ with $p = .000 < 0.05$, meaning that there is a negative and significant relationship between life satisfaction and Fear of Missing Out in generation Z female Instagram users in Jakarta.

Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Internet dan media sosial adalah kebutuhan setiap individu untuk bersosialisasi. Penggunaan media sosial meningkat setiap tahun terutama *Instagram* yang berada di posisi kedua di tahun 2023 (Loretan, 2023). *Instagram* adalah salah satu media sosial yang penggunaanya dapat mengirim foto, video, dan status mengenai segalanya. Generasi Z merupakan salah satu generasi yang aktif dalam penggunaan media sosial (Dangmei & Singh, 2016). Generasi Z termasuk dalam tahap perkembangan remaja awal sampai dewasa awal. Dewasa awal adalah individu berusia 20-40 tahun (Papalia et al., 2009). Oleh karena itu, partisipan yang dituju dalam penelitian ini adalah generasi Z yang berusia usia 20-28 tahun.

Tidak mengetahui informasi baru dan dianggap tidak *update* adalah ketakutan dasar yang dialami generasi Z (Stillman & Stillman, 2018). *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat didefinisikan sebagai ketakutan individu yang kurang *update* dengan hal-hal terkini (Marlina, 2017). Hasil wawancara yang dilakukan oleh Putri dan Hapsari (2024) terhadap 3 mahasiswa generasi Z yaitu perasaan gelisah akan muncul apabila tidak dapat mengakses sosial media, hal ini dikarenakan ketakutan akan tertinggal oleh pengalaman seru orang lain dan dorongan bahwa mereka juga harus ikut serta berbagi akan momen pentingnya. Selain itu, perempuan lebih rentan terhadap *FOMO* dibandingkan laki-laki (Jood, 2017). Hal ini diakibatkan karena perempuan memiliki dorongan yang lebih kuat dibandingkan laki-laki untuk menjadi bagian dari kelompok, mendapatkan pengakuan sosial, dan meraih kepopuleran terutama di sosial media (Sianipar & Kaloeti, 2019). Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa generasi Z dan perempuan dapat dikatakan rentan terhadap *FoMO*.

Individu dengan *Fear of Missing Out* memiliki keinginan yang tinggi untuk mengikuti aktivitas orang lain yang didorong perasaan takut tertinggal atas peristiwa terbaru

(Przybylski et al., 2013). Kemajuan teknologi dan kemudahan akses menyebabkan individu dengan mudah melihat orang lain dan membandingkan dirinya dengan apa yang dilihat pada media sosial (Abel et al., 2016). Pada wawancara dalam penelitian Fitri et al. (2024) menyatakan bahwa subjek generasi Z menginginkan *likes, comments*, dan *views* yang banyak dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut disebabkan oleh perasaan tidak aman dan puas pada hidupnya akibat melihat pencapaian orang lain. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu cenderung mengikuti apa yang dilakukan atau dimiliki orang lain yang dilatarbelakangi oleh ketakutan dan tidak puas. Ketidakpuasan ini yang dihubungkan pada kepuasan hidup.

Kepuasan hidup merupakan penilaian kualitas hidup secara keseluruhan berdasarkan standar yang dimiliki (Shin & Johnson, 1978) dan individu akan memiliki kepuasan hidup yang tinggi jika memandang kehidupannya dengan positif (Diener & Biswas-Diener, 2008). Menurut penelitian Dwidienawati et al. (2021) diketahui mahasiswa generasi Z memiliki kepuasan hidup terendah. Individu yang memiliki kepuasan hidup rendah dapat mendorong *Fear of Missing Out (FoMO)* (Jood, 2017). Serta, individu yang mengalami FOMO di media sosial memiliki kecenderungan kepuasan hidup, perasaan, dan pemenuhan kebutuhan yang lebih rendah di kehidupan nyata (Przybylski et al., 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Daravit (2021) menunjukkan adanya korelasi negatif antara kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Jika kepuasan hidup tinggi maka *Fear of Missing Out (FoMO)* rendah dan sebaliknya. Paada penelitian yang dilakukan Rosa (2022), menunjukkan adanya hubungan positif pada kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Hubungan positif ini artinya adalah kepuasan hidup yang tinggi maka *Fear of Missing Out (FoMO)* akan tinggi. Individu dengan *Fear of Missing Out* yang tinggi dapat mendorong individu untuk meningkatkan dirinya untuk memperoleh kepuasan hidup yang lebih tinggi. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Margaretha dan Wibowo (2023) menunjukkan bahwa kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out* tidak memiliki hubungan, karena individu dengan kepuasan hidup yang tinggi dapat terkena arus globalisasi yang dapat berdampak pada *FoMO*.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa variabel kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out (FoMO)* memiliki korelasi yang tidak konsisten. Selain itu, berdasarkan fenomena yang terjadi diketahui bahwa generasi Z cenderung ingin diakui dan membandingkan diri secara sosial. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui korelasi kepuasan hidup dengan *FoMO* pada perempuan generasi Z pengguna *Instagram* di Jakarta dengan hipotesis yaitu memiliki hubungan negatif dan signifikan antara variabel kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out (FoMO)*.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui korelasi antara kedua variabel. Variabel kepuasan hidup adalah variabel bebas (*independent variable*) dan variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah variabel terikat (*dependent variable*). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Novanto dan Pali (2019) dalam jurnal Natanael dan Novanto (2020) dan *Online Fear of Missing Out (ON-FoMO)* yang diadaptasikan dalam Bahasa Indonesia oleh Kurniawan dan

Utami (2022). Partisipan yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah perempuan berusia 20-28 tahun yang berdomisili di Jakarta dan menggunakan aplikasi *Instagram*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *convenience sampling* yang disebarkan dalam bentuk *Google Forms*. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

hasil

Kategorisasi Variabel

Terdapat tiga kategori pada variabel kepuasan hidup, antara lain rendah, sedang, dan tinggi. Kategori kepuasan hidup terbanyak berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 182 partisipan. Data yang lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Variabel Kepuasan Hidup

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	80	23.6
Sedang	182	53.7
Tinggi	77	22.7
Total	339	100

Terdapat tiga kategori pada variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* antara lain rendah, sedang, dan tinggi. Kategori *FoMO* terbanyak berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 179 partisipan. Data yang lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel *Fear of Missing Out*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	83	24.5
Sedang	179	52.8
Tinggi	77	22.7
Total	339	100

Uji Normalitas

Uji asumsi dilakukan menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Pada variabel kepuasan hidup diketahui penyebaran data terdistribusi tidak normal yaitu $z = 0.137$ dan $p = .000 < .05$. Pada variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* juga diketahui bahwa penyebaran data terdistribusi tidak normal yaitu $z = 0.153$ dan $p = .000 < .05$. Oleh karena itu, uji hipotesis akan menggunakan metode *Spearman Correlation*. Data yang lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	p	Keterangan
Kepuasan Hidup	0.137	.000	Tidak normal
<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	0.153	.000	Tidak normal

Uji Korelasi

Berdasarkan hasil uji korelasi, diketahui bahwa terdapat korelasi antara variabel kepuasan hidup dengan variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* yaitu $r = -.730^{**}$ dengan $p = .000 < 0.05$ yang artinya bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kedua variabel. Data yang lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>	Keterangan
Kepuasan Hidup dengan <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	-.730**	.000	Korelasi negatif dan signifikan

Uji Beda

Pada variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* diketahui nilai p sebesar $0.009 < 0.05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *FoMO* dengan domisili. Domisili partisipan di Jakarta Selatan memiliki nilai *mean* tertinggi yaitu sebesar 197.70. Data yang lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Uji Beda Variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* ditinjau dari Domisili

Variabel	Domisili	Mean	<i>p</i>	Keterangan
<i>Fear of Missing Out</i>	Jakarta Barat	169.13	0.009	Terdapat perbedaan
	Jakarta Selatan	197.70		
	Jakarta Timur	153.10		
	Jakarta Pusat	162.49		
	Jakarta Utara	131.03		

Variabel kepuasan hidup diketahui memiliki nilai p sebesar $0.009 < 0.05$ dengan nilai *mean* tertinggi yaitu kategori 1-2 jam. Pada variabel *FoMO* diketahui nilai p sebesar $0.000 < 0.05$ dengan *mean* tertinggi pada kategori lebih dari 3 jam. Berdasarkan hasil analisis, diketahui terdapat hubungan antara kedua variabel dengan durasi penggunaan *Instagram* per hari. Data yang lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Uji Beda Variabel Kepuasan Hidup dan *Fear of Missing Out (FoMO)* ditinjau dari Durasi Penggunaan

Variabel	Durasi Penggunaan	Mean	<i>p</i>	Keterangan
Kepuasan Hidup	1-2 jam	199.07	0.009	Terdapat perbedaan
	2-3 jam	166.52		
	Lebih dari 3 jam	157.15		
<i>Fear of Missing Out</i>	1-2 jam	130.49	0.000	Terdapat perbedaan
	2-3 jam	162.61		
	Lebih dari 3 jam	197.16		

Pada variabel kepuasan hidup, diketahui nilai p sebesar $0.838 > 0.05$ dan variabel *FoMO* memiliki nilai p sebesar $0.528 > 0.05$. Artinya, tidak terdapat hubungan antara kedua variabel dengan waktu terlama mengakses Instagram. Data lebih rinci dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Uji Beda Variabel Kepuasan Hidup dan *Fear of Missing Out (FoMO)* ditinjau dari Waktu Terlama Mengakses *Instagram*

Variabel	Total Akun	Mean	p	Keterangan
Kepuasan Hidup	Pagi	167.89	0.838	Tidak terdapat perbedaan
	Siang	159.69		
	Sore	166.15		
	Malam	173.32		
<i>Fear of Missing Out</i>	Pagi	144.58	0.528	Tidak terdapat perbedaan
	Siang	164.20		
	Sore	181.46		
	Malam	170.42		

pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh sebanyak 339 partisipan, diketahui pada hasil analisis bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara variabel kepuasan hidup dengan variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* pada perempuan generasi Z pengguna *Instagram* di Jakarta. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Przybylski (2013) yaitu kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out (FoMO)* memiliki korelasi negatif dan penelitian Daravit (2021) yang juga memiliki hubungan negatif pada variabel kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Hubungan negatif ini memiliki arti yaitu semakin rendah kepuasan hidup maka *Fear of Missing Out (FoMO)* akan semakin tinggi dan sebaliknya. Individu yang memiliki kepuasan hidup rendah dapat mendorong rasa takut tertinggal (Jood, 2017).

Pada hasil penelitian, *Fear of Missing Out (FoMO)* berada pada kategori sedang. Hal ini disebabkan karena usia dewasa awal fokus untuk mengejar pendidikan, pekerjaan, dan finansial (Papalia & Martorell, 2014). Selain itu, kepuasan hidup juga diketahui berada pada kategori sedang. Hal ini disebabkan karena tujuan hidup dan aspek yang belum diperoleh sehingga dapat mengakibatkan kepuasan hidup di usia dewasa awal berada di kategori rendah sampai sedang (Kusdinar, 2023).

Hasil analisis data tambahan pada uji beda domisili memiliki hubungan dengan variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan nilai *mean* tertinggi berada di wilayah Jakarta Selatan. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Hedyastuti (2023) yaitu banyaknya kafe, tren *nongkrong*, dan gaya berpakaian di Jakarta Selatan dapat mendorong orang lain untuk meniru aktivitas tersebut berdasarkan konten yang tersebar pada media sosial seperti di *Instagram* dan *Tiktok*. Hal ini yang dapat mendorong *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Pada hasil analisis uji beda, diketahui durasi penggunaan *Instagram* per hari memiliki hubungan dengan kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out*. Individu yang menggunakan *Instagram* lebih singkat memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan individu yang menggunakan *Instagram* lebih lama. Hasil analisis

tambahan ini mendukung penelitian Aisyah (2023) bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dan kecenderungan adiksi media sosial yang artinya, semakin rendah kepuasan hidup individu maka kecenderungan adiksi media sosial seseorang akan tinggi. Hal ini juga dijelaskan Tomczyk dan Selmanagic-Lizde (2018) bahwa individu yang mengakses media sosial dengan durasi yang lama maka individu cenderung mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* yang lebih tinggi.

Selain itu, diketahui waktu terlama lama menggunakan *Instagram* tidak memiliki hubungan dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* dan kepuasan hidup. Wawancara yang dilakukan oleh Marseal et al. (2022) menyatakan bahwa subjek sering mengakses media sosial dari pagi hingga malam sebelum tidur dan di sela-sela aktivitas. Hal ini memiliki arti yaitu waktu penggunaan media sosial tidak berhubungan dengan *FoMO*, melainkan mengakses media sosial di waktu luang yang dapat menjadi faktor *FoMO*. Individu dengan kepuasan hidup rendah memiliki kecenderungan untuk mencari kepuasan melalui media sosial. Oleh karena itu, individu akan mengakses media sosial di waktu luangnya baik di pagi, siang, sore, atau malam hari sebagai kebutuhan untuk memenuhi kepuasan hidupnya yang belum tercapai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada perempuan generasi Z pengguna *Instagram* di Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media And The Fear Of Missing Out: Scale Development And Assessment. *Journal Of Business & Economics Research (Jber)*, 14(1), Article 1. <https://doi.org/10.19030/Jber.V14i1.9554>
- Aisyah, A. N. (2023). *Hubungan Fomo (Fear Of Missing Out) Dan Kepuasan Hidup Dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Pengguna Tiktok Di Surabaya* [Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya]. https://digilib.uinsa.ac.id/64129/2/Alfiana%20nur%20aisyah_J01219005.Pdf
- Dangmei, J., & Singh, A. (2016). *Understanding The Generation Z: The Future Workforce*. 3, 1-5.
- Daravit, K. S. (2021). *Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang Pengguna Media Sosial* [Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/27776/>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking The Mysteries Of Psychological Wealth* (Pp. Xiv, 290). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Dwidienawati, D., Binus, & Nusantara, B. (2021). *The Impact Of Mobility Restriction On Happiness And Satisfaction In Life During Covid-19 Outbreak In Indonesia* Diena Dwidienawati Binus Business School, Bina Nusantara University Indonesia. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Impact-Of-Mobility-Restriction-On-Happiness-And-Dwidienawati-Binus/8d9e0acc9b7663ac4f93fe59cadef3f65015ff90>

- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial | Jurnal Psikologi. 2024-07-03. <https://doi.org/10.47134/Pjp.V1i4.2823>
- Hedyastuti, D. D. (2023). *Nongkrong Sebagai Gaya Hidup Di Kalangan Mahasiswa Di Jakarta Selatan* [Diploma, Universitas Nasional]. <http://repository.unas.ac.id/6766/>
- Jood, T. E. (2017). *Missing The Present For The Unknown: The Relationship Between Fear Of Missing Out (Fomo) And Life Satisfaction*.
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation Of Online Fear Of Missing Out (On-Fomo) Scale In Indonesian Version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Kusdinar, M. W. (2023). *Hubungan Welas Diri Dan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal* [Universitas Islam Indonesia]. <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/49209/20320357.pdf?sequence=1&isallowed=Y>
- Loretan, K. (2023, January 26). *The Changing World Of Digital In 2023*. We Are Social Indonesia. <https://wearesocial.com/id/blog/2023/01/the-changing-world-of-digital-in-2023-2/>
- Margaretha, M. N., & Wibowo, D. H. (2023). Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 20(2), 687–697. <https://doi.org/10.18860/Psikoislamika.V20i2.23219>
- Marlina, R. (2017). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Emerging Adulthood - Repository Umby*. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/130/>
- Marseal, A. P., Al Fatihah, A. D., Lestari, I. A., Christina, S., Wardono, T. S. Z. G., & Cahyono, R. (2022). Fenomena Fear Of Missing Out Pada Penggemar K-Pop. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, 2(1), 599–606. <https://doi.org/10.20473/Brpkm.V2i1.32310>
- Natanael, Y., & Novanto, Y. (2020). Pengujian Model Pengukuran Congeneric, Tau-Equivalent Dan Parallel Pada Satisfaction With Life Scale (Swls). *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 285–298. <https://doi.org/10.15575/psy.V7i2.6405>
- Novanto, Y., & Pali, M. (2019). Teachers's Life Satisfaction In Palopo And Toraja: A Descriptive Study. *Jurnal Sains Psikologi*, 8(2), Article 2.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). *Experience Human Development* (13 Th Ed.). Mcgraw-Hill Education.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development* (Eleventh Edition). Mcgraw-Hill.
- 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>
- Rosa, 180901088. (2022). *Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear Of Missing Out Remaja Penguna Sosial Media Di Gampong Blang Baroe Kabupaten Aceh Jaya* [Masters, Uin Ar-Raniry]. <http://repository.ar-raniry.ac.id>
- Shin, D., & Johnson, D. (1978). Avowed Happiness As An Overall Assessment Of The Quality Of Life. *Social Indicators Research*, 5, 475–492. <https://doi.org/10.1007/Bf00352944>

- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.14710/Empati.2019.23587>
- Stillman, D., & Stillman, J. (2018). *Generasi Z : Memahami Karakter Generasi Baru Yang Akan Mengubah Dunia Kerja*. Pt. Gramedia Pustaka Utama. <https://opac.perpusnas.go.id/detailopac.aspx?id=1070190>
- Tomczyk, Ł., & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear Of Missing Out (Fomo) Among Youth In Bosnia And Herzegovina – Scale And Selected Mechanisms. *Children And Youth Services Review*, 88, 541–549. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.03.048>
- Wardani Putri, T. A., & Budi Hapsari, M. T. (2024). Hubungan Self Acceptance Dan Fear Of Missing Out (Fomo) Mahasiswa Generasi Z Pengguna Aplikasi Tiktok. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 59–73. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2624>