

HARGA DIRI DAN KEPUASAN HIDUP SEBAGAI PREDIKTOR *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)

Zefanya Tesalonika Queen Walangitan¹ & Fransisca Iriani R. Dewi²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: zefanya.705200087@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: fransiscar@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 24-11-2023, revisi: 01-01-2024, diterima untuk diterbitkan : 25-04-2024

ABSTRACT

This study aims to explore whether self-esteem can act as a mediator in the relationship between life satisfaction and Fear of Missing Out (FoMO). The research adopts a quantitative approach with a correlational study design. In this study, the researcher will identify and measure the correlations among the variables of life satisfaction, FoMO, and self-esteem as a mediating variable in the relationship between life satisfaction and FoMO. The research is focused on the early adulthood age group, defined as individuals between 18 and 25 years old. Convenience sampling will be used in the sampling process. Life satisfaction will be measured using the Satisfaction With Life Scale (SWLS). Self-esteem is measured using the Rosenberg Self-esteem Scale (RSES), modified by Tarumanagara University's research in 2015. The Fear of Missing Out (FoMO) measurement tool uses the Fear of Missing Out Scale developed by Przyblyski. The data analysis method applied in this study is Analysis Process. The results showed that self-esteem and life satisfaction were predictors of FOMO.

Keywords: *self-esteem, life satisfaction, fear of missing out*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran harga diri dan kepuasan hidup sebagai prediktor *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain studi korelasional. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengidentifikasi dan mengukur korelasi antara variabel kepuasan hidup rasa takut ketinggalan (FoMO), dan harga diri sebagai variabel mediator dalam hubungan antara kepuasan hidup dan FoMO. Dalam proses pengambilan sampel, penelitian akan menggunakan metode *convenience sampling*. Pengukuran kepuasan hidup menggunakan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Variabel harga diri diukur menggunakan *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES) yang telah dimodifikasi oleh riset Universitas Tarumanagara (2015). Alat ukur *fear of missing out* (FoMO) menggunakan *Fear of Missing Out Scale* yang dikembangkan oleh Przyblyski. Metode pengolahan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *Analysis Process*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri dan kepuasan hidup menjadi prediktor FOMO.

Kata Kunci: harga diri, kepuasan hidup, *fear of missing out*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi semakin pesat seiring dengan berjalannya waktu. Salah satu perkembangan teknologi yang paling mencolok adalah internet yang telah menjadi suatu kebutuhan penting dalam era modern sebagai alat komunikasi yang dapat diakses secara terus-menerus selama 24 jam sehari. Data yang diberikan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023) menyatakan bahwa pada tahun 2022-2023, terdapat sekitar 215,63 juta individu pengguna internet di Indonesia. Internet memberikan kemampuan kepada individu untuk mengakses informasi dengan bebas, kapan pun dan di mana pun, sambil memungkinkan pertukaran informasi yang luas melalui media sosial.

Media sosial merupakan aspek yang sangat signifikan dalam perkembangan teknologi ini. Menurut Liedfray et al. (2022), media sosial merupakan sebuah platform daring yang memungkinkan pengguna untuk turut serta berpartisipasi dalam pembuatan konten, membina relasi sosial, dan berbagi informasi. Data yang disampaikan oleh Datareportal (2023) mengindikasikan bahwa kelompok usia 18-24 tahun adalah kelompok pengguna media sosial terbesar di Indonesia, dengan

persentase sebesar 11.1%. Kelompok usia ini juga dikarakterisasi sebagai masa transisi menuju dewasa awal.

Namun, penggunaan media sosial juga membawa dampak negatif. Salah satu dampak negatif dari penggunaan media sosial adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Przybylski et al. (2013) mendefinisikan FoMO sebagai perasaan cemas yang timbul ketika individu melihat bahwa orang lain sedang menjalani pengalaman yang menyenangkan tanpa dirinya, dan mendorong individu tersebut untuk selalu terhubung dengan orang lain. Selain itu, penggunaan media sosial dapat memperburuk FoMO karena akan merasa perlu terus terhubung dengan aktivitas orang lain yang terjadi di jejaring sosial. Teori Self Determination Theory (SDT) oleh Deci dan Ryan (2012) menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan kebutuhan psikologis individu, termasuk kompetensi, otonomi, dan hubungan. Jika salah satu kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu mungkin akan mencari pelarian melalui media sosial (Dewi & Sari, 2022). Przybylski et al. (2013) juga menemukan bahwa individu yang mengalami FoMO di media sosial cenderung memiliki kepuasan hidup dan suasana hati yang lebih rendah dalam kehidupan nyata. Hawi dan Samaha (2017) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak terlalu berhubungan dengan kepuasan hidup orang dewasa awal.

Penelitian yang dilakukan oleh Farida et al. (2021) menemukan adanya hubungan yang bersifat negatif antara kepuasan hidup dan FoMO. Selain itu, harga diri atau pandangan individu terhadap diri sendiri yang dapat bersifat positif atau negatif juga memiliki pengaruh terhadap tingkat kepuasan hidup dan FoMO. Penelitian oleh Sirajuddin et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan positif antara harga diri dan kepuasan hidup. Selain itu, harga diri juga memiliki peran dalam memengaruhi FoMO. Faktor harga diri mempengaruhi FoMO ini didukung dengan penelitian Abel dan Buff (2016) mengungkapkan bahwa harga diri dan kecemasan adalah faktor yang dapat mempengaruhi FoMO.

Penelitian yang dilakukan oleh Yong dan Wijaya (2023) menemukan harga diri berkorelasi negatif dengan FoMO, jika individu memiliki harga diri yang tinggi maka tingkat *fear of missing out* cenderung rendah, begitupun sebaliknya jika harga diri rendah maka FoMO akan tinggi. Dalam penelitian Mandas (2022) juga menemukan adanya hubungan yang negatif antara harga diri dengan FoMO. Lalu pada penelitian Tombeng dan Yuwono (2023) mendapatkan hubungan yang negatif antara harga diri dengan FoMO. Namun pada penelitian yang lainnya bertolak belakang yaitu harga diri tidak memiliki hubungan dengan FoMO (Sintiawan et al., 2021).

Uram dan Skalski (2022) melakukan penelitian dengan variabel kepuasan hidup, *fear of missing out*, dan harga diri sebagai mediator. Dengan usia Partisipan dari 13 tahun sampai 70 tahun. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepuasan hidup dan FoMO, yang berarti jika individu tidak puas dengan hidupnya dan harga diri rendah yang akhirnya akan meningkatkan FoMO. Dari hasil hubungan negatif itu terbukti bahwa harga diri memainkan peran penting sebagai mediator antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini dilakukan untuk menguji kembali atribut psikologi yaitu: harga diri, kepuasan hidup dan FoMO untuk pembaharuan penelitian sebelumnya khususnya yang dilakukan di Indonesia, dari sisi karakteristik partisipan. Untuk itu penelitian ini melibatkan dewasa awal.

Penelitian ini juga mencoba untuk memperbaharui penelitian sebelumnya dengan fokus pada konteks Indonesia yang memiliki perbedaan budaya dan karakteristik partisipan yang mungkin mempengaruhi hubungan antara variabel-variabel tersebut. Peneliti tertarik untuk menginvestigasi variabel yang sama dalam kelompok partisipan yang berbeda, yaitu dewasa awal, dengan harapan

dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang dampak dan mekanisme yang terlibat dalam FoMO dalam kelompok ini.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain studi korelasional. Studi korelasional digunakan untuk mengevaluasi kekuatan dan arah hubungan antara variabel yang sedang diteliti (Azwar, 2017). Dalam konteks penelitian ini, peneliti akan mengidentifikasi dan mengukur korelasi antara variabel kepuasan hidup, rasa takut ketinggalan (FoMO), dan harga diri sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara kepuasan hidup dan FoMO.

Partisipan dalam penelitian ini mencakup individu dari kedua jenis kelamin, yaitu perempuan dan laki-laki. Penelitian ini difokuskan pada kelompok usia dewasa awal yang didefinisikan sebagai individu berusia antara 18 hingga 25 tahun sesuai dengan klasifikasi usia yang disusun oleh Santrock (2009). Berdasarkan studi (Przybylski et al., 2013) FoMO berkorelasi negatif dengan usia, hasil yang ditemukan orang yang muda lebih cenderung mengalami FoMO ketika mereka merasakan kehilangan pengalaman positif. Saat masa transisi dewasa awal, individu akan mengalami perubahan seperti kebebasan dan memiliki tanggungjawab yang baru dalam kehidupan (Santrock, 2009).

Subjek penelitian dipilih berdasarkan aktivitas penggunaan media sosial, seperti Facebook, Instagram, Tiktok, dan Twitter. Penelitian ini bersifat inklusif dan tidak memberlakukan batasan berdasarkan etnis, ras, agama, atau tempat tinggal. Pengukuran kepuasan hidup menggunakan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener et al. (1985) terdiri dari 5 butir. Skala ini memiliki tujuh pilihan jawaban, mulai dari 1= sangat tidak setuju, 2= tidak setuju, 3= agak tidak setuju, 4= netral, 5= agak setuju, 6= setuju, hingga 7= sangat setuju. SWLS dalam bahasa Inggris telah diterjemahkan dan divalidasi oleh pakar. Blueprint untuk modifikasi skala *life satisfaction* melibatkan butir-butir dengan nomor 1 hingga 5 yang termasuk dalam kategori positif.

Variabel harga diri diukur menggunakan *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES) yang telah dimodifikasi oleh riset Universitas Tarumanagara (2015). RSES, yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) dan memiliki 10 butir, dimodifikasi dengan penambahan 10 butir negatif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 20 butir, dengan 10 butir pertama termasuk dalam kategori negatif dan 10 butir berikutnya termasuk dalam kategori positif. Penilaian dilakukan menggunakan skala likert lima poin, di mana poin 5 adalah "Sangat Setuju (SS)" dan poin 1 adalah "Sangat Tidak Setuju (STS)". Blueprint untuk modifikasi skala Rosenberg Self-esteem Scale (RSES) melibatkan butir-butir dengan nomor 11 hingga 20 dalam kategori positif dan butir-butir dengan nomor 1 hingga 10 dalam kategori negatif.

Alat ukur *fear of missing out* (FoMO) menggunakan Fear of Missing Out Scale yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013) dan terdiri dari 10 butir. Skala FoMOS memiliki lima pilihan jawaban, yaitu 1= sangat tidak setuju, 2= tidak setuju, 3= ragu-ragu, 4= setuju, dan 5= sangat setuju. Skala ini juga diterjemahkan dan divalidasi oleh pakar. Blueprint untuk modifikasi skala Fear of Missing Out Scale (FoMOS) melibatkan butir-butir dengan nomor 1 hingga 10 dalam kategori positif.

Hasil analisis deskriptif memberikan gambaran yang mendalam tentang karakteristik responden dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, terdapat 385 responden dengan mayoritas adalah perempuan dengan persentase sebesar 58,2%, sedangkan 41,8% adalah laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa sampel penelitian didominasi oleh responden perempuan.

Berdasarkan asal daerah responden, hasil analisis deskriptif menunjukkan variasi yang signifikan. Sebagian besar responden (64,4%) berasal dari "Sulawesi," diikuti oleh "Jawa" dengan 29,1%. Terdapat juga domisili dari wilayah lain seperti Maluku, Bali, Papua, Sumatera, Kalimantan, dan daerah lainnya.

Analisis deskriptif terkait usia responden menunjukkan keragaman yang mencakup rentang usia dari 18 hingga 25 tahun. Usia 21 tahun memiliki jumlah responden terbanyak dengan persentase 25,7%, tetapi terdapat perwakilan dari berbagai kelompok usia. Jumlah responden paling sedikit berada pada usia 24 tahun dengan persentase 3,9%.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif mengenai jumlah media sosial yang digunakan menunjukkan bahwa 59% responden aktif di lebih dari tiga platform media sosial. Hanya 3,1% yang menggunakan satu media sosial saja. Hal ini menggambarkan tingkat keterlibatan yang tinggi dalam media sosial di kalangan responden penelitian ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran kepuasan hidup menggunakan *satisfaction with life scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener et al. (1985) dan terdiri dari 5 butir pertanyaan. Alat ukur kepuasan hidup memiliki reliabilitas yang cukup tinggi $\alpha = 0.84$. Pengukuran harga diri menggunakan Rosenberg *self-esteem scale* (RSES) yang dikembangkan oleh bagian riset Universitas Tarumanagara (2015) dan terdiri dari 20 butir, yang terdiri dari 10 butir negative dan 10 butir positif. Alat ukur harga diri ini memiliki reliabilitas yang cukup tinggi $\alpha = 0.90$. Selanjutnya pengukuran *fear of missing out* menggunakan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) (Przyblyski et al. (2013). Alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas $\alpha = 0.88$.

Variabel kepuasan hidup memiliki hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) dengan variabel harga diri ($r = -0.253$), dan berkorelasi positif dengan FOMO ($r = 0.528$). Variabel harga diri selain memiliki hubungan yang negatif dengan kepuasan hidup juga berhubungan dengan variabel FOMO ($r = -0.441$).

Tabel 1

Uji Korelasi

| Variabel | Mean | SD | 1 | 2 | 3 |
|----------------|-------|--------|-------|-------|---|
| Kepuasan Hidup | 23.74 | 6.023 | 1 | | |
| Harga Diri | 53.55 | 14.269 | -.253 | 1 | |
| FOMO | 38.88 | 6.723 | .528 | -.441 | 1 |

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah peran harga diri dalam hubungan kepuasan hidup dan FOMO. Uji mediasi dilakukan menggunakan *Process Macro for SPSS and SAS 4.3* yang dikembangkan oleh Hayes (2013). Proses Macro merupakan suatu teknik yang berdasarkan analisis regresi yang digunakan untuk menganalisis baik mediasi maupun moderasi (Hayes, 2013). Oleh karena itu, penggunaan *Process Macro* sebagai alat analisis yang tepat dalam konteks penelitian ini adalah untuk menganalisis peran Self Esteem sebagai variabel mediasi pada hubungan antara Kepuasan Hidup dan *Fear of Missing Out*. Dengan menggunakan alat analisis ini, peneliti dapat secara efektif mengeksplorasi dan mengukur sejauh mana Harga Diri memediasi hubungan antara dua variabel tersebut.

Koefisien *Constant* sebesar 67,757 menunjukkan nilai intercept dalam model regresi. *Intercept* ini adalah nilai dari variabel *Self Esteem* ketika variabel Kepuasan Hidup sama dengan nol. P-Value

yang terkait dengan *Constant* adalah 0,000, yang menunjukkan bahwa *intercept* ini signifikan secara statistik. Selanjutnya, koefisien untuk variabel Kepuasan Hidup adalah -0,599. Nilai ini mengindikasikan bahwa *life satisfaction* memiliki hubungan negatif terhadap *self esteem*. Artinya, setiap peningkatan satu satuan dalam Kepuasan Hidup berkontribusi terhadap penurunan sekitar 0,599 satuan dalam Harga Diri. P-Value yang terkait dengan variabel Kepuasan Hidup juga sangat rendah, yaitu 0,000, menunjukkan bahwa hubungan antara Kepuasan Hidup dan Harga Diri adalah signifikan secara statistik.

Hasil pengujian pengaruh kepuasan hidup ke Fomo mendapatkan koefisien *Constant* dengan nilai 35,378 merupakan *intercept* dalam model regresi. *Intercept* ini mewakili nilai dari variabel *Fear of Missing Out* ketika variabel *Life Satisfaction* adalah nol. Nilai P-Value yang rendah, yaitu 0,000, menunjukkan bahwa *intercept* ini signifikan secara statistik. Selanjutnya, koefisien untuk variabel kepuasan hidup adalah 0,496. Nilai ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif antara kepuasan hidup dan *fear of missing out*. Artinya, setiap peningkatan satu satuan dalam kepuasan hidup berkontribusi terhadap peningkatan sekitar 0,496 satuan dalam *Fear of Missing Out*. Nilai P-Value yang sangat rendah, yaitu 0,000, menunjukkan bahwa hubungan antara kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out* adalah signifikan secara statistik.

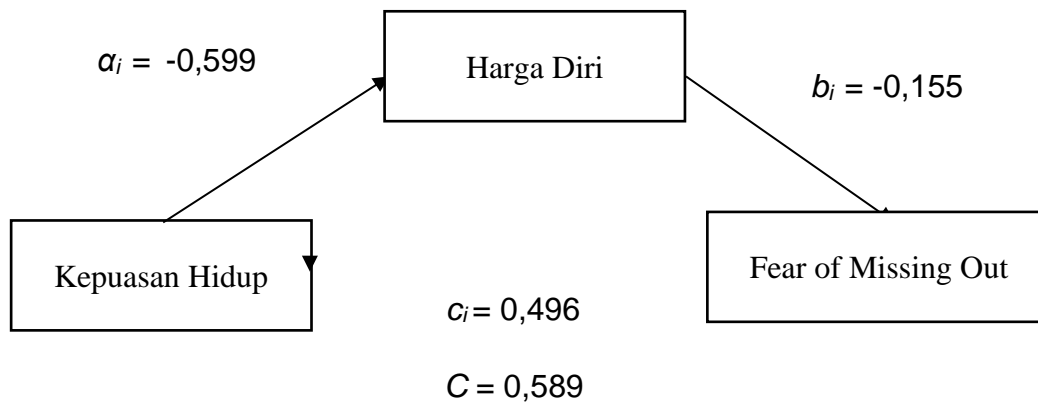
Selanjutnya hasil pengujian efek harga diri ke FOMO mendapat koefisien *Constant* dengan nilai 35,378 adalah *intercept* dalam model regresi. Nilai ini mewakili nilai dari variabel *Fear of Missing Out* ketika variabel harga diri adalah nol. P-Value yang rendah, yaitu 0,000, mengindikasikan bahwa *intercept* ini memiliki signifikansi statistik yang kuat. Selanjutnya, koefisien untuk variabel harga diri adalah -0,155. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan *negative* antara harga diri dan *fear of missing out*. Artinya, setiap peningkatan satu satuan dalam harga diri berkontribusi terhadap penurunan sekitar 0,155 satuan dalam *Fear of Missing Out*. P-Value yang sangat rendah, yaitu 0,000, menunjukkan bahwa hubungan antara harga diri dan *Fear of Missing Out* adalah signifikan secara statistik.

Untuk mengevaluasi adanya efek mediasi menunjukkan efek tidak langsung dari variabel Kepuasan Hidup ke variabel *Fear of Missing Out*. Hasil analisis menunjukkan koefisien efek tidak langsung sebesar 0,093, yang dapat diinterpretasikan sebagai hasil perkalian jalur a dan b dalam model mediasi. Selain itu, informasi tentang Interval Kepercayaan (*Confidence Interval / CI*) juga disajikan, dengan nilai *BootLLCI (Lower Level for CI) = 0,040* dan *BootULCI (Upper Level for CI) = 0,162*.

Berdasarkan hasil pengujian diperoleh rentang *CI (Confidence Interval)* yang diberikan, yaitu antara 0,040 hingga 0,162. Rentang tersebut tidak mencakup nilai nol (0), sehingga dapat disimpulkan bahwa estimasi efek mediasi tersebut signifikan. Artinya, terdapat indikasi yang kuat bahwa efek mediasi yang terjadi adalah signifikan. Selain itu, ukuran efek dapat dilihat dari koefisien efek tidak langsung yang telah distandarisasi, yaitu sebesar 0,083. Dari hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat efek mediasi yang signifikan, dimana pengaruh tidak langsung variabel kepuasan hidup terhadap variabel FOMO melalui variabel mediasi adalah kuat dan signifikan.

Gambar 1

Gambar Efek dalam Hubungan antara Kepuasan Hidup dan *Fear of Missing Out*, serta Pengaruh Mediasi dari Harga Diri ditunjukkan oleh Gambar Berikut.



Di dalam penelitian ini, hasil penelitian menunjukkan kesesuaian dengan hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO). Dan harga diri berperan dalam hubungan kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO). Penelitian ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup berhubungan secara signifikan dan positif terhadap *fear of missing out* (FOMO), yang berarti bahwa semakin meningkat kepuasan hidup individu, maka semakin meningkat juga FoMO. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Farida et al. (2021) yang menemukan bahwa kepuasan hidup dan *fear of missing out* memiliki hubungan yang negatif, yang berarti bahwa semakin individu tidak puas dengan hidupnya maka FoMO akan meningkat. Menurut Jood (2017), terdapat individu yang mengatasi FoMO yang dialami karena telah merasa puas dengan hidupnya. Hal ini terjadi karena individu yang sudah merasa puas dengan kehidupannya bisa menahan keadaan negatif yang disebabkan oleh FoMO sehingga individu tidak lemah karena keadaan emosi negatif tersebut (Jood,2017) Penelitian ini juga menemukan harga diri berhubungan secara signifikan dan positif dengan *fear of missing out* (FoMO). Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yong & Wijaya (2023) di Indonesia yang menemukan bahwa harga diri secara signifikan dan negatif memprediksi FoMO.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini memperoleh beberapa temuan signifikan dalam kaitannya dengan hubungan antara kepuasan hidup, harga diri, dan FoMO (*Fear of Missing Out*) dalam konteks dewasa awal di Indonesia. Kepuasan hidup memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap harga diri. Kepuasan hidup memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *fear of missing out*. Harga diri memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *fear of missing out*. Hasil pengujian mengartikan bahwa apabila seseorang pada kelompok dewasa awal memiliki kepuasan hidup rendah, maka ia akan memiliki harga diri yang tinggi. Harga diri yang tinggi akan menurunkan tingkat *fear of missing out*. Dengan demikian, jika kepuasan hidup rendah, maka *fear of missing out* juga rendah. Temuan ini berbeda dengan penelitian Uram dan Skalski (2022) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepuasan hidup dan *fear of missing out*, yang berarti jika individu tidak puas dengan hidupnya dan harga diri rendah yang akhirnya akan meningkatkan *fear of missing out*.

Harga diri berperan sebagai mediator antara kepuasan hidup dan *fear of missing out*. Berdasarkan hasil uji mediasi, diperoleh efek langsung kepuasan hidup terhadap *Fear of Missing Out* sebesar

0,496. Sementara efek tidak langsung kepuasan hidup terhadap *Fear of Missing Out* sebesar 0,093. Sehingga total efek kepuasan hidup terhadap *Fear of Missing Out* adalah 0,589.

Saran bagi peneliti selanjutnya bisa menargetkan partisipan dengan usia yang lebih luas. Karena pada penelitian ini dibatasi oleh usia dewasa awal yaitu 18-25 tahun. Penelitian selanjutnya juga bisa melakukan percobaan variabel yang berbeda yang bisa memicu *fear of missing out*.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Terima kasih kepada pihak yang mendukung penelitian serta partisipan dan pihak-pihak yang telah membantu proses penelitian ini.

REFERENSI

- Abel, J. P., & Buff, C. L. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research-First Quarter*, 14(1).
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (n.d.). *Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial*. Datareportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>.
- Dewi, F. I. R., & Sari, M. P. (2022). Motivation for instagram use, passive instagram use and fear of missing out (fomo). *Jurnal Komunikasi*, 14(1), 251. <https://doi.org/10.24912/jk.v14i1.18592>.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Front matter*. In *Happiness*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781444305159.fmatter>.
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-esteem dan kepuasan hidup dengan fear of missing out (fomo) pada remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4(1). 60-76. <https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.56>.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). Hubungan antara kecanduan media sosial, harga diri, dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>.
- Jood, T. E. (2017). Missing the present for the unknown: The relationship between fear of missing out (fomo) and life satisfaction. [Tesis, University of South Africa].
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran media sosial dalam memperlambat interaksi antar keluarga di desa esandom kecamatan tombatu timur kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1).
- Mandas, A. L., & Silfiyah, K. (2022). Social self-esteem dan fear of missing out pada Generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 19-27.
- 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>.
- Sekaran, U. (2006). *Metode penelitian bisnis*. Salemba Empat.
- Sintiawan, N., Setiyowati, A. J., & Zen, E. F. (2021). Hubungan antara Self esteem dan self regulation dengan fear of missing out (fomo) siswa sma. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(9), 738–745. <https://doi.org/10.17977/um065v1i92021p738-745>.
- Sirajuddin, K. K., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan harga diri dengan kepuasan hidup generasi z pengguna media sosial instagram. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(2), 255-265. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1390>.
- Tombeng, E. M., & Yuwono, E. S. (2023). Keterkaitan self-esteem dengan fear of missing out (fomo) pada jms youth yang menggunakan media sosial. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 1–6. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.14202>.

- Uram, P., & Skalski, S. (2022). Still logged in? The link between facebook addiction, fomo, self-esteem, life satisfaction and loneliness in social media users. *Psychological Reports*, *125*(1), 218–231. <https://doi.org/10.1177/0033294120980970>.
- Yong, M., & Wijaya, E. (2023). Hubungan self-esteem dan fear of missing out (fomo) pada pengguna instagram. *Multilingual: Journal of Universal Studies*, *3*(1), 101-103. <https://doi.org/10.26499/multilingual.v3i1.118>.