

# HUBUNGAN SELF-ESTEEM DENGAN FEAR OF MISSING OUT PADA GENERASI Z

Ginevra Aisha Fahira<sup>1</sup> & Roswiyani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: ginevra.705200266@stu.untar.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: roswiyani@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 01-01-2024, revisi: 25-10-2024, diterima untuk diterbitkan : 28-10-2024

## ABSTRACT

Generation Z, has been accompanied by the rapid advancement of technology since birth. One notable aspect is the easy and fast access to the internet. However, behind this convenience, negative impacts may arise, such as the fear of missing out on information and the constant desire to know about others' activities. This phenomenon is commonly referred to as the fear of missing out, abbreviated as FoMO, which is an excessive concern and anxiety individuals experience if they miss valuable information and moments on the internet. Studies suggest that self-esteem is a crucial factor in preventing such anxiety. Generation Z, tending to have lower self-esteem, may be at a higher risk of experiencing this phenomenon. Conversely, individuals with strong self-esteem are less likely to be influenced or negatively affected. The objective of this research is to explore the relationship between self-esteem and the fear of missing out in Generation Z. A total of 230 participants aged 18-25, both male and female, actively using social media for more than 3 hours per day, were involved in the study. Measurement tools included the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) developed by Rosenberg (1965) and the Fear of Missing Out Scale (FoMOS) by Przybylski et al. (2013). The research employed a quantitative method through a Google Forms questionnaire and a non-probability sampling technique using purposive sampling for sample selection. Based on the analysis using Spearman Correlation, a value of  $r = -.260^{**}$ ,  $p = 0.001 < 0.05$  was obtained, indicating a negative relationship between self-esteem and the fear of missing out in Generation Z. This implies that the stronger the self-esteem, the lower the likelihood of experiencing the fear of missing out. Conversely, as self-esteem weakens, the fear of missing out tends to increase.

**Keywords:** self-esteem, fear of missing out, generation z

## ABSTRAK

Generasi Z atau biasa dikenal sebagai generasi digital karena sejak lahir, sudah diiringi seiring dengan kemajuan teknis yang lebih maju. Salah satunya penggunaan internet yang efisien. Namun dibalik kemudahannya, akan timbul dampak negatif seperti ketakutan jika ketinggalan informasi di internet dan selalu ingin mencari tahu aktivitas manusia lainnya. Hal itu disebut *fear of missing out* atau disingkat FoMO yaitu kekhawatiran dan kecemasan individu secara berlebihan jika tertinggal informasi dan momen berharga di internet. Terdapat studi yang mengatakan bahwa rasa harga diri seseorang sangatlah penting agar dapat menghindari kecemasan yang dapat terjadi. Generasi Z yang cenderung memiliki *self-esteem* rendah dapat meningkatkan risiko lebih tinggi mengalami fenomena tersebut. Sebaliknya, dengan *self-esteem* yang kuat tidak akan terpengaruhi atau terbawa arus buruk. Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out* pada generasi z. Sejumlah 230 partisipan terlibat dalam penelitian baik pria maupun wanita yang rutin menggunakan media sosial lebih dari tiga jam dalam satu hari dan berusia antara 18 hingga 25 tahun. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) milik Rosenberg (1965) dan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013). Metode kuantitatif digunakan melalui kuesioner *google form* dan teknik *non-probability sampling* dengan penarikan jumlah sampel menggunakan *purposive sampling*. Dari hasil analisis menggunakan *Spearman Correlation* didapat nilai  $r = -.260^{**}$ ,  $p = 0.001 < 0.05$ . Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan secara negatif antara *self-esteem* dengan FoMO pada generasi z. Berarti semakin kuat *self-esteem* yang dimiliki, maka kemungkinan FoMO akan semakin rendah. Begitupun sebaliknya, semakin melemah *self-esteem* maka FoMO semakin meningkat.

**Kata Kunci:** self-esteem, fear of missing out, generasi z

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Badan Pusat Statistik Indonesia, selama tahun 2016–2020, persentase penduduk Indonesia yang mengakses internet mengalami peningkatan dari sekitar 25,37% menjadi 53,73% (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2021). Selanjutnya, pada tahun 2022 hingga 2023 terjadi peningkatan pengguna internet sebesar 5%, yaitu setara dengan 212,9 juta jiwa pengguna internet per Januari 2023 (Kemp, 2023). Internet digunakan oleh berbagai kalangan usia namun jika dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, remaja berusia 13-18 tahun merupakan umur yang paling sering menggunakan internet. Temuan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) menjelaskan penggunaan internet pada remaja di Indonesia sebesar 99,16% di tahun 2021-2022 (Bayu, 2022). Saat ini, individu berusia 13-18 tahun merupakan generasi Z yang lahir sekitar tahun 1995 hingga 2010 (Cahyadi, 2021). Generasi Z dikenal sebagai generasi internet sebab mereka dapat mengakses dan berinteraksi dengan informasi dengan sangat cepat (Ferniansyah et al., 2021).

Media sosial menjadi media komunikasi berbasis teknologi yang paling sering digunakan. Menurut Institut Penelitian IDN bersama dengan Populix, sebagian besar Generasi Z menggunakan media sosial lebih dari tiga jam setiap hari (Hasya, 2023). Padahal rata-rata penggunaan media sosial pada remaja adalah 2,7 jam per hari (Jannah & Rosyid, 2022). Hal ini menunjukkan di Indonesia bahwa penggunaan media sosial oleh remaja tergolong tinggi. Pemakaian media sosial yang terlalu sering dapat mengakibatkan dampak buruk pada generasi Z, yaitu kekhawatiran yang berlebihan apabila tertinggal suatu pengalaman atau informasi dikenal sebagai *fear of missing out* (FoMO) (Ramadhani & Suryaningrum, 2023).

Wibaningrum dan Aurelly (2020) menemukan sejumlah 40% warga dunia menggunakan internet menghadapi *fear of missing out*. Selalu ingin tahu perihal sesuatu yang dilakukan manusia lain saat *online*, seperti membaca media sosial atau *platform* media *online* lainnya, disebut sebagai *fear of missing out* (Angesti & Oriza, 2018). Stillman (2018) mengungkapkan fakta bahwa generasi Z, generasi yang paling sering khawatir saat ketinggalan berita atau informasi penting serta khawatir dianggap tidak eksis. Przybylski et al. (2013) menjelaskan, berdasarkan tingkat usia, individu yang berada di usia remaja serta dewasa awal cenderung menghadapi FoMO. Kemudian berdasarkan perbedaan gender, laki-laki mempunyai tingkat FoMO yang lebih besar dibanding perempuan. Namun Sianipar & Kaloeti (2019) menyatakan hal yang berbeda bahwa perempuan mempunyai tingkat FoMO yang lebih dari pada laki-laki sebab wanita cenderung mudah tertekan saat merasa tidak populer di media sosial.

Przybylski et al. (2013) mendefinisikan FoMO sebagai rasa cemas, kegelisahan dan takut jika kehilangan kesempatan bersama teman sebaya, sementara individu tidak bisa terlibat di dalamnya. Semakin sering frekuensi seseorang memperoleh informasi terhadap aktivitas manusia lain di media sosial, semakin besar rasa takut kehilangan masa berharga mengenai orang lain jika individu tidak terhubung dengan media sosial (Dewi & Sari, 2022). Variabel yang memberikan pengaruh terhadap FoMO ialah *self-esteem* atau harga diri (Abel et al., 2016). *Self-esteem* adalah penilaian diri seseorang pada dirinya sejauh mana mereka akan menunjukkan penerimaan diri, percaya diri, merasa penting dan berhasil serta berharga (Coopersmith, dalam Herdiyanto & Surjaningrum, 2022). *Self-esteem* yang tinggi berhubungan dengan kesehatan yang lebih baik dan perilaku sosial yang positif. Sebaliknya, rendahnya *self-esteem* berkaitan dengan masalah sosial, perilaku, dan kesehatan seperti depresi, kecemasan, dan keinginan untuk bunuh diri (Kim & Lennon, dalam Audrey et al., 2020).

Melalui penelitian terdahulu, Richter (2018) terhadap 661 siswa SMP hingga mahasiswa di Amerika Serikat mendapatkan temuan ada hubungan antara rasa takut ketinggalan dan harga diri

yang memiliki arah hubungan secara negatif. Artinya, ketakutan seseorang akan kehilangan akan berkurang seiring dengan meningkatnya harga diri. Berbanding terbalik pada penelitian Farida et al. (2021) yang menunjukkan hubungan positif antara *self-esteem* dan FoMO pada remaja usia 12-23 tahun di kota Surabaya. Berarti semakin meningkatnya *self-esteem* maka FoMO juga semakin meningkat. Penelitian lainnya menemukan hasil yang berbeda juga yakni tidak ditemukan hubungan antara kedua variabel tersebut terhadap siswa SMA di Malang, penelitian ini dilakukan oleh Sintiawan et al. (2021). Dapat ditarik kesimpulan, bahwa tinggi atau rendahnya *self-esteem* tidak berkaitan dengan tinggi atau rendahnya FoMO. Berdasarkan hasil yang berbeda-beda di penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk memverifikasi mengenai hubungan antara *self-esteem* dengan FoMO pada generasi z yang aktif menggunakan media sosial lebih dari tiga jam dalam satu hari. Oleh karena itu dapat dirumuskan masalah, apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan FoMO pada generasi z yang aktif menggunakan media sosial?

## 2. METODE PENELITIAN

### Partisipan dan Prosedur Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini sejumlah 230 orang yang telah memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Adapun kriteria partisipan laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 18 – 25 tahun dan aktif menggunakan media sosial lebih dari tiga jam dalam satu hari.

Teknik pengambilan data dilakukan secara *online* menggunakan *Google Forms*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel non-probabilitas, jenis purposive sampling. Kemudian, olah data dilakukan dengan program *Statistical Product and Services Solutions* (SPSS) dan dilakukannya analisis data utama berupa uji asumsi dan uji hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi *Pearson* untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan FoMO. Kemudian analisis data tambahan yaitu uji beda kedua variabel berdasarkan jenis kelamin menggunakan *Whitney-Mann Test* dan *Kruskal Wallis H*. untuk pendidikan.

### Pengukuran Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self-esteem* dan FoMO. Pengukuran *self-esteem* menggunakan alat ukur *rosenberg self-esteem scale* (RSES) yang telah dimodifikasi oleh Maroqi (2019) mengacu pada teori Rosenberg (1965) sejumlah 10 butir. Salah satu contoh butirnya adalah "saya senang dengan diri saya sendiri secara umum." dan menggunakan skala *likert* (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Setuju dan (4) Sangat Setuju. Dari seluruh total 10 butir dalam kuesioner, hanya sejumlah 9 butir yang dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.731.

Pengukuran FoMO menggunakan *fear of missing out scale* (FoMOS) yang sudah diterjemahkan oleh Syabani (2019) berdasarkan teori Przybylski et al. (2013) sejumlah 10 butir dan memiliki nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.899. Salah satu contoh butirnya adalah "ketika saya menyadari teman-teman berbahagia tanpa saya, itu membuat saya khawatir." dan menggunakan skala *likert* yaitu (1) Sangat Tidak Sesuai, (2) Tidak Sesuai, (3) Agak Sesuai, (4) Sesuai, dan (5) Sangat Sesuai.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil data kontrol partisipan yang diperoleh, gambaran partisipan dapat dilihat dari 6 aspek berikut: jenis kelamin, usia, domisili, pendidikan, durasi media sosial dan banyaknya media sosial yang digunakan. Penjelasan lebih rinci pada Tabel 1.

**Tabel 1**  
*Gambaran Demografi Partisipan*

	Aspek	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	104	45.2
	Perempuan	126	54.8
	Total	230	100
Usia	18-20 tahun	70	30.5
	21-23 tahun	151	65.6
	24-25 tahun	9	3.9
	Total	230	100
Domisili	Pulau Sumatra	28	12.2
	Pulau Jawa	189	82.2
	Pulau Kalimantan	3	1.3
	Pulau Nusa Tenggara dan Bali	4	1.7
	Pulau Sulawesi	4	1.7
	Pulau Maluku dan Ambon	2	0.9
	Total	230	100
Pendidikan	SMA	42	18.3
	SMK	5	2.2
	Diploma	2	0.9
	Sarjana	178	77.3
	Magister	3	1.3
	Total	230	100
Durasi Media Sosial	< 1 jam	3	1.3
	1-3 jam	52	22.6
	4-6 jam	107	46.5
	7-9 jam	36	15.7
	> 9 jam	32	13.9
	Total	230	100
Banyaknya Media Sosial	1-3 aplikasi	157	68.3
	4-6 aplikasi	73	31.7
	Total	230	100

Dapat dilihat pada tabel tersebut bahwa penelitian ini didominasi oleh responden perempuan sebanyak 126 orang dengan persentase 54.8%, usia responden terbanyak dari usia 21-23 tahun sejumlah 151 orang sebesar 65.6% dan domisili tertinggi responden berada di Pulau Jawa mencapai 189 orang (82.2%). Lalu, pendidikan pada tingkat sarjana sebesar 77.3% sebanyak 178 orang, dan durasi media sosial selama 4-6 jam (46.5%) pada 107 responden serta 157 responden paling banyak memiliki 1-3 aplikasi media sosial (68.3%).

**Tabel 2**  
*Hasil Uji Normalitas*

Variabel	Asymp. Sig.	Keterangan
<i>Self-Esteem</i>	< 0.001	Tidak terdistribusi normal
<i>Fear of Missing Out</i>	0.003	Tidak terdistribusi normal

Selanjutnya, mengacu di dalam Tabel 2, peneliti melakukan pengujian asumsi normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* pada kedua variabel, ditemukan antara kedua variabel memiliki taraf signifikan  $p < 0.05$ . Berdasarkan hasil tersebut, maka data dikatakan tidak berdistribusi normal.

**Tabel 3**

*Hasil Uji Spearman Correlation*

<i>Fear of Missing Out</i>		
Variabel	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)
<i>Self-Esteem</i>	-0.260	0.001

Merujuk pada Tabel 3 diatas merupakan hasil uji hipotesis menggunakan *spearman correlation* pada variabel *self-esteem* dengan FoMO, didapat nilai  $r = -0.260$ , dengan taraf  $p = 0.001 < 0.05$ , maka dapat dinyatakan bahwa *self-esteem* berhubungan negatif dengan FoMO.

**Tabel 4**

*Hasil Uji Beda Variabel ditinjau dari Jenis Kelamin*

Variabel	Laki-laki	Perempuan	Sig.	Z	Keterangan
	M	n M			
<i>Self-Esteem</i>	118.30	113.19	0.561	-.581	Tidak ada perbedaan
<i>Fear of Missing Out</i>	125.58	107.18	0.037	-2.088	Ada perbedaan

Pada uji beda variabel ditinjau berdasarkan jenis kelamin dilakukan menggunakan *Whitney-Mann Test*, menemukan bahwa *mean rank* laki-laki lebih besar memiliki tingkat *self-esteem* dan FoMO dibandingkan pada perempuan. Hasil uji beda ini juga memperoleh nilai signifikansi  $p > 0.05$  pada variabel *self-esteem* yang artinya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan namun pada variabel FoMO menunjukkan sebaliknya yaitu terdapat perbedaan yang signifikan  $p < 0.05$ .

**Tabel 5**

*Hasil Uji Beda Variabel Ditinjau dari Pendidikan*

Variabel	SMA	SMK	Diploma	Sarjana	Magister	Sig.	Keterangan
	M	M	M	M	M		
<i>Self-Esteem</i>	104.79	104.13	111.00	117.92	141.33	0.750	Tidak ada perbedaan
<i>Fear of Missing Out</i>	138.36	156.00	172.67	107.44	162.67	0.012	Ada perbedaan

Berdasarkan hasil uji beda pada kedua variabel ditinjau dari pendidikan menggunakan *Kruskal Wallis H*. diperoleh bahwa variabel *self-esteem mean rank* tingkat Magister lebih tinggi dengan  $p = 0.750 > 0.05$  sedangkan pada variabel FoMO pada Tingkat Diploma dengan  $p = 0.012 < 0.05$  artinya ada perbedaan yang cukup signifikan.

**Pembahasan**

Temuan penelitian ini menghasilkan hubungan negatif antara kedua variabel yakni *self-esteem* dan FoMO, hal ini sejalan dengan kajian sebelumnya, di Amerika, Richter (2018) menemukan adanya hubungan negatif antara *self-esteem* dan FoMO pada dewasa awal. Artinya jika *self-esteem* tinggi maka FoMO akan menurun, namun sebaliknya jika *self-esteem* menurun maka FoMO akan meningkat. Kemudian, merujuk pada hasil uji beda ditinjau dari jenis kelamin ini juga sesuai dengan penelitian Przybylski et al. (2013) bahwa wanita memiliki tingkat FoMO lebih rendah daripada laki-laki. Selain itu berdasarkan perbedaan jenis kelamin, laki-laki mempunyai tingkat FoMO yang lebih besar dibanding perempuan. Lalu, berdasarkan hasil uji beda variabel *self-esteem* ditinjau pendidikan. Ini sependapat pada hasil penelitian Kamila dan Mukhlis (2013), dimana individu memiliki kemampuan untuk mengurangi ancaman dari luar berupa penilaian negatif terhadap dirinya. Individu berhak memilih kapasitas untuk menolak menerima evaluasi negatif dari orang lain terhadap dirinya. Selanjutnya, hasil uji beda FoMO berdasarkan pendidikan tidak ada perbedaan signifikan, Gezgin et al. (dalam Masyitah & Libbie, 2022) menyatakan hasil

yang berbeda yakni mahasiswa berusia kurang dari 21 tahun mengalami FoMO paling tinggi. Akibatnya, dapat mengurangi produktivitas, prestasi akademik dan motivasi belajar serta mengalami peningkatan durasi penggunaan *handphone* saat pelajaran (Masyitah & Libbie, 2022). Dengan demikian, hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa *self-esteem* memiliki peran penting dalam menekan tingkat FoMO pada Generasi Z, serta menunjukkan adanya perbedaan pola berdasarkan faktor jenis kelamin dan pendidikan.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Mengacu pada hasil uji dan analisis data, penelitian ini menemukan bahwa *self-esteem* dan FoMO memiliki hubungan negatif pada Generasi Z. Artinya, individu dengan *self-esteem* yang lebih rendah cenderung mengalami tingkat FoMO yang lebih tinggi, dan sebaliknya. Lalu, ditemukannya perbedaan signifikan antara jenis kelamin pada variabel FoMO dan tidak ada perbedaan signifikan pada variabel *self-esteem*. Selain itu, ditinjau dari pendidikan juga ditemukan tidak ada perbedaan signifikan pada *self-esteem*, namun pada perbedaan FoMO ditinjau dari pendidikan ditemukan adanya perbedaan signifikan.

Meskipun penelitian ini memperoleh hasil yang signifikan, penelitian ini masih terdapat kekurangan. Sehingga agar penelitian ini dapat lebih baik dan berkembang saran peneliti untuk penelitian selanjutnya adalah pertama, dapat menjangkau partisipan lebih banyak dan menyebar secara merata di Indonesia, untuk mengetahui secara spesifik hubungan antara *self-esteem* dengan FoMO di setiap provinsi. Kedua, peneliti dapat melakukan penelitian pada populasi atau generasi yang berbeda yang sedang bekerja agar dapat melihat tingkat *self-esteem* dan FoMO pada berbagai jenis pekerjaan. Ketiga, peneliti dapat menggunakan metode penelitian kualitatif atau *mix method*.

Saran bagi generasi z adalah mengurangi intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dengan cara melakukan kegiatan di luar rumah bersama teman sebaya dan mencoba hal baru untuk mengembangkan kekurangan yang dimiliki untuk mengurangi potensi terjadinya FoMO. Selanjutnya, saran untuk lembaga pendidikan perlu mengembangkan program literasi digital dan psikososial yang menekankan pentingnya *self-esteem* serta risiko dari penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Terakhir, bagi para orang tua agar memantau dan memberikan batas dalam menggunakan media sosial secukupnya dan lebih banyak meluangkan waktu bersama anak di rumah maupun di luar rumah.

#### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah berpartisipasi, pihak kampus, dosen, dan keluarga serta teman-teman yang mendukung penelitian ini sampai selesai.

#### REFERENSI

- 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), 33–44. <https://doi.org/10.19030/JBER.V14I1.9554>.
- Angesti, R., & Oriza, I. D. I. (2018). Peran fear of missing out (FOMO) sebagai mediator antara kepribadian dan penggunaan internet bermasalah. *Jurnal muara ilmu sosial, humaniora, dan seni*, 2(2). <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.2317>.
- Audrey, M., Satiadarma, M., & Subroto, U. (2020). *The correlation between self-esteem and body image: A study on female adolescent instagram users*. 610–614. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.094>

- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2021). *Statistik telekomunikasi Indonesia 2020*. Diakses dari <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/10/11/e03aca1e6ae93396ee660328/statistik-telekomunikasi-indonesia-2020.html>
- Bayu, D. (2022). *Remaja paling banyak gunakan internet di Indonesia pada 2022*. Data Indonesia.id. Diakses dari <https://dataindonesia.id/internet/detail/remaja-paling-banyak-gunakan-internet-di-indonesia-pada-2022>
- Cahyadi, A. (2021). Gambaran fenomena fear of missing out (FoMO) pada generasi z di kalangan mahasiswa. *Widya Warta*, 2.
- 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), 251–262. <https://doi.org/10.24912/JK.V14I1.18592>
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-esteem dan kepuasan hidup dengan fear of missing out pada remaja. *Jurnal psikologi poseidon*. <https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.56>
- Ferniansyah, A., Nursanti, S., & Nayiroh, L. (2021). Pengaruh media sosial tiktok terhadap kreativitas berpikir generasi z. *Syntax literate ; Jurnal ilmiah indonesia*, 6(9), 4287–4298. <https://doi.org/10.36418/SYNTAX-LITERATE.V6I9.2700>
- Hasya, R. (2023, February 16). Melihat rerata “screen time” gen z indonesia dalam bermedsos, berapa lama dalam sehari? *Goodstats*. Diakses dari <https://goodstats.id/article/melihat-rerata-screen-time-gen-z-indonesia-dalam-bermedsos-berapa-lama-dalam-sehari-f3kLL>
- Herdiyanto, A. P., & Surjaningrum, E. R. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan self esteem pada remaja penyalahguna zat yang sedang dalam masa rehabilitasi. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, 2(2).
- Jannah, S. N. F., & Rosyiidian, T. S. (2022). Gejala fear of missing out dan adiksi media sosial remaja putri di era pandemi covid-19. *Jurnal paradigma: Jurnal multidisipliner mahasiswa pascasarjana indonesia*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpmpm.v3i1.73583>
- Kamila, I. I., & Mukhlis. (2013). Perbedaan harga diri (self esteem) remaja ditinjau dari keberadaan ayah. *Jurnal psikologi uin sultan syarif kasim riau*, 9(desember).
- Kemp, S. (2023). *Digital 2023: local country headlines report*. Diakses dari <https://datareportal.com/reports/digital-2023-local-country-headlines>
- Maroqi, N. (2019). Uji validitas konstruk pada instrumen rosenberg self esteem scale dengan metode confirmatory factor analysis (cfa). *Jurnal pengukuran psikologi dan pendidikan indonesia (jp3i)*, 7(2), 92–96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Masyitah, & Annatagia, L. (2022). Gambaran fear of missing out (fomo) pada remaja muslim di pekanbaru Indonesia. *Bandung conference series: Psychology science*, 2(3). <https://doi.org/10.29313/bcps.v2i3.4885>
- 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). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ramadhani, R. I., & Suryaningrum, C. (2023). Pengaruh kepribadian neuroticism dan extraversion terhadap fear of missing out pada remaja. *Cognicia*, 11(2), 85–92. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i2.22072>
- Richter, K. (2018). *Fear of missing out, social media abuse, and parenting styles fear of missing out, social media abuse, and parenting styles* [thesis]. Abilene christian university.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019a). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal empati*, 8(1). <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>

- 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>
- Stillman, D. S. & J. (2018). Generasi z : memahami karakter generasi baru yang akan mengubah dunia kerja. In *genz@work : How the next generation transforming the workplace*.
- Syabani, S. N. (2019). *Fear of missing out ditinjau dari kepuasan hidup pada remaja pengguna media sosial*. Diakses dari <http://hdl.handle.net/123456789/15639>
- Wibaningrum, G., & Aurelly, C. D. (2020). Fear of missing out scale indonesian version: an internal structure analysis. *Jurnal pengukuran psikologi dan pendidikan indonesia*, 9(2). <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i2.16283>