

Fear of Missing Out dengan Subjective Well-Being pada Remaja

Chelcadiva Ramadhani¹, Suhadianto², Karolin Rista³

^{1,2,3} Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

e-mail: chelcadivaramadhani@gmail.com

Abstrak

Subjective well-being didefinisikan sebagai tingkat kepuasan hidup dan keseimbangan emosi positif dan negatif. Meningkatnya penggunaan media sosial memengaruhi kesejahteraan subjektif remaja, salah satunya melalui fenomena Fear of Missing Out (FoMO). FoMO adalah kecemasan berlebihan akibat merasa tertinggal informasi atau pengalaman di media sosial. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara FoMO dan kesejahteraan subjektif pada 155 siswa SMK Muhammadiyah 1 Taman berusia 16–18 tahun, yang dipilih menggunakan purposive sampling. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain korelasional dengan skala FoMO dan kesejahteraan subjektif yang valid dan reliabel. Data dikumpulkan melalui Google Form dan dianalisis menggunakan uji korelasi Product Moment dengan SPSS versi 25. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,174$ dengan $p = 0,030$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan. Semakin tinggi FoMO, semakin rendah kesejahteraan subjektif remaja.

Kata kunci: *Subjective Well-Being, Fear of Missing Out, Remaja.*

Abstract

Subjective well-being is defined as the level of life satisfaction and balance of positive and negative emotions. The increasing use of social media affects the subjective well-being of adolescents, one of which is through the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO). FoMO is excessive anxiety due to feeling left behind in information or experiences on social media. This study aims to examine the relationship between FoMO and subjective well-being in 155 students of SMK Muhammadiyah 1 Taman aged 16–18 years, who were selected using purposive sampling. This quantitative study used a correlational design with valid and reliable FoMO and subjective well-being scales. Data were collected through Google Form and analyzed using the Product Moment correlation test with SPSS version 25. The results of the analysis showed a correlation coefficient of $r_{xy} = -0.174$ with $p = 0.030$ ($p < 0.05$), which means there is a significant negative relationship. The higher the FoMO, the lower the subjective well-being of adolescents.

Keywords : *Subjective Wel-Being, Fear of Missing Out, Adolescents.*

PENDAHULUAN

Menurut Hurlock (2011), masa di mana seorang anak memasuki dunia remaja adalah antara usia 13–16 tahun. Pada kisaran usia ini, sebagian besar orang di Indonesia telah menyelesaikan pendidikan menengah pertama dan menengah atas. Pada masa remaja adalah periode dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa, dan melalui berbagai perubahan, termasuk perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Remaja diharapkan dapat menerima perubahan fisik ini dan mencapai kemandirian emosional, hubungan sosial, dan menemukan identitas diri mereka sendiri (Hurlock, 1993). Masa ini juga disebut sebagai masa mencari identitas diri, di mana orang menemukan siapa mereka dan ke mana tujuannya dalam hidup, serta mempelajari peran mereka. Remaja mulai memperhatikan banyak aspek kehidupan, termasuk membangun hubungan sosial yang lebih kompleks dan mempelajari berbagai pengalaman baru. Ini terutama berkaitan dengan apa yang akan mereka lakukan sebagai orang dewasa di masa depan (Haerani & Daulay, 2020).

Pada masa remaja, emosi cenderung fluktuatif, sehingga membuat mereka rentan mengalami kecemasan jika tidak mampu mengelola emosi dengan baik (Santrock, 2007). Kesejahteraan subjektif yang rendah pada remaja dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Ehrlich & Isaacowitz, 2022). Selain itu, pola hidup yang tidak seimbang, seperti kurang tidur atau pola makan yang buruk, sering kali ditemukan pada remaja dengan kesejahteraan subjektif yang rendah (Ditta & Sarita, 2023). Elhai dkk. (2016) menambahkan bahwa rendahnya kesejahteraan subjektif juga dapat mengurangi kemampuan remaja dalam menghadapi stres dan emosi negatif dengan cara yang sehat. Masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan lebih sering terjadi pada remaja dengan tingkat subjective well-being (SWB) yang rendah (Ehrlich dan Isaacowitz, 2022). Hal ini dapat berdampak pada kualitas hubungan remaja dengan teman sebaya dan keluarga. Sulit bagi remaja untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang positif (Samputri dan Sakti, 2015). Salah satu konsekuensi dari kurangnya subjective well-being (SWB) pada remaja adalah kurangnya keseimbangan hidup, yang mencakup gaya hidup yang tidak sehat, pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya tidur (Eureka Media Aksara, 2023). Selain itu, menurut Elhai et al. (2016), kurangnya subjective well-being juga dapat mengurangi kemampuan remaja untuk mengatasi stres dan emosi negatif dengan cara yang tepat.

Subjective well being atau kesejahteraan subjektif merupakan sebuah konstruk yang dibahas dalam pandangan psikologi positif dan kesehatan mental (Barry dkk., 2017). Menurut Veenhouven (dalam Diener, 2008) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan tingkat di mana seseorang menilai kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan. *Subjective well-being* dalam (Diener) 2009 terbagi menjadi dalam 2 aspek, yaitu aspek kognitif yang merupakan evaluasi yang berasal dari diri individu dimana setiap individu merasakan bahwa kondisi kehidupannya berjalan dengan baik dan aspek afektif yang berupa evaluasi afektif individu terhadap kehidupannya.

Dalam psikologi positif, kesejahteraan subjektif, juga dikenal sebagai kesejahteraan subjektif, adalah salah satu ukuran utama kualitas hidup seseorang. Menurut Diener (2008), SWB terdiri dari dua bagian: aspek kognitif dan aspek afektif. Aspek kognitif berkaitan dengan persepsi seseorang terhadap kondisi kehidupan secara keseluruhan, sedangkan aspek afektif berkaitan dengan emosi positif dan negatif. Faktor sosial dan emosional dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif remaja, yang dapat berubah selama perkembangan mereka. Survei kesehatan jiwa nasional (I-NAMHS) melaporkan bahwa 17,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku. Hal ini menunjukkan kemungkinan kesejahteraan subjektif anak muda rendah (Here dalam Pertiwi, 2016), ini menunjukkan kesejahteraan subjektif remaja. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif remaja lebih rendah (Here dalam Pertiwi, 2016). Interaksi sosial yang semakin luas dan kecerdasan emosi yang kurang stabil memengaruhi kesehatan dan well-being remaja (Ryff dan Singer, 2001). Putri (2016) bertanggung jawab atas penyelidikan ini. Selain itu, tingkat kepuasan hidup siswa lebih rendah daripada orang dewasa, menurut penelitian Cummins (2003) dan (Vaez, dkk., 2004).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja memiliki tingkat subjective well-being yang rendah, dan ada sejumlah faktor yang memengaruhi hal ini. Misalnya, penelitian (Aesijah dkk. 2016) menemukan bahwa emosi anak-anak memengaruhi kesehatan mereka. Tingkat subjective well-being (SWB) yang rendah dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Nasywa (2019), yang menemukan bahwa ada dua faktor yang memengaruhi kebahagiaan subjek: satu internal dan satu eksternal. Faktor eksternal terdiri dari hubungan sosial, yang merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi kesehatan subjektif remaja, sedangkan faktor internal terdiri dari kebersyukuran, pengampunan, kepribadian, harga diri, dan spiritualitas.

Remaja yang mengalami ketidakpuasan cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih buruk dari pada individu lainnya, seperti tidak puas dengan teman, keluarga maupun dirinya sendiri (Diener & Seligman dalam 2002). Fenomena ini semakin relevan ketika dikaitkan dengan kasus tragis yang terjadi di Sidoarjo pada November 2024 yang dilansir di Tribun News pada Rabu, 13 November 2024 20:18 WIB, dapat mengilustrasikan dampak negatif dari rendahnya SWB pada remaja. Yaitu kasus tragis seorang anak tega membunuh ibu kandungnya setelah

permintaannya untuk dibelikan ponsel tidak dipenuhi. Kasus tersebut mencerminkan dampak rendahnya *subjective well-being* dan kurangnya kemampuan mengelola emosi. Anak yang terlibat dalam insiden tersebut kemungkinan besar menghadapi tekanan emosi, konflik keluarga, dan ketidakmampuan menyelesaikan masalah secara konstruktif. Kesejahteraan subjektif yang rendah seringkali mengakibatkan perilaku impulsif dan destruktif, terutama ketika keingintahuan dan kebutuhan sosial tidak terpenuhi dengan baik.

Salah satu karakteristik menonjol remaja adalah keingintahuan. Mereka dimotivasi oleh rasa ingin tahu yang kuat, yang mendorong mereka untuk mencari informasi, bereksperimen, dan mencoba hal-hal baru. Namun, keingintahuan ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan perilaku impulsif jika tidak dikelola dengan baik. Fenomena ini semakin nyata di era teknologi saat ini, di mana media sosial menjadi sarana penting bagi remaja untuk memenuhi keinginan dan keinginan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan sering dikaitkan dengan meningkatnya perasaan iri, kurangnya kepuasan hidup, dan ketakutan kehilangan (FoMO), yang dapat menurunkan kesejahteraan subjektif remaja (Linares & Sellier, 2021). *Fear of missing out* terjadi apabila kebutuhan dasar psikologis individu tidak terpenuhi dapat menyebabkan kesehatan mental dan tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah, dapat disimpulkan *fear of missing out* atau kesejahteraan subjektif memiliki kesamaan pada dasar konstruk yaitu kebutuhan dasar psikologis. Sedangkan penelitian oleh Taswiyah (2022) menemukan bahwa gejala *fear of missing out* dapat menyebabkan dampak negatif seperti finansial dan gangguan kesehatan mental.

Rama Yuniani dkk. (2021) mengemukakan dari wawancara bahwa seorang siswa sekolah menengah merasa iri saat melihat temannya mengunggah foto di lokasi media sosial yang menarik; hal ini mendorongnya untuk pergi ke lokasi tersebut dan mengunggah foto serupa. Hal ini mencerminkan keinginan remaja untuk meniru teman mereka, yang sering disertai dengan keadaan kesehatan subjektif yang buruk karena kecemasan, ketidakpuasan hidup, dan perbandingan sosial. *Fear of Missing Out*, juga dikenal sebagai FoMO, muncul ketika kebutuhan psikologis dasar tidak dipenuhi, yang berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif. Taswiyah (2022) menyatakan bahwa FoMO dapat menyebabkan masalah mental dan keuangan. Pribylski et al. (2013) menyatakan bahwa FoMO adalah ketakutan akan kehilangan informasi atau pengalaman orang lain di media sosial, yang sering menyebabkan kecemasan sosial dan tekanan psikologis. Studi Linares & Sellier (2021) menemukan bahwa tingkat FoMO tinggi berkorelasi dengan emosi negatif seperti kecemasan dan depresi, yang mengurangi kesejahteraan subjektif. Akibatnya, remaja sering merasa hidupnya tidak memadai karena membandingkan diri dengan orang lain. Karena kurangnya penelitian serupa di Indonesia, studi ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara FoMO dan kesejahteraan subjektif pada remaja, terutama dalam konteks meningkatnya penggunaan media sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Siswa SMK Muhammadiyah 1 Taman yang aktif menggunakan media sosial adalah subjek penelitian ini. Mereka berusia antara 16 dan 18 tahun. Hasil survei menunjukkan bahwa penelitian ini diikuti oleh 250 siswa dari kelas X hingga XII, dengan teknik purposive sampling non-probability, dan jumlah minimal peserta adalah 155 siswa, menurut tabel Krejcie. Data dikumpulkan melalui kuesioner online yang digunakan oleh Google Form. Instrumen penelitian termasuk skala *subjective well-being* dan skala *Fear of Missing Out* (FoMO), yang masing-masing menggunakan skala likert lima pilihan jawaban. Studi ini menggunakan analisis data korelasi Product Moment. Perangkat lunak IBM SPSS versi 25 untuk Windows digunakan untuk menganalisis data setelah uji asumsi klasik, yang mencakup uji normalitas dan linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil mengenai tingkatan kategorisasi pada skala *Subjective well-being*. Siswa yang memiliki kategori *subjective well-being* tinggi sebanyak 37 siswa atau (23,90%), dengan kategori sedang sebanyak 86 siswa atau (55,48%), dan kategori rendah sebanyak 32 siswa dengan presentase (20,64%).

Table 1 Hasil Kategorisasi Variabel *Subjective Well-being*

Kategori	Rentang Skor	N	Prsentase
Tinggi	$X > 32$	37	23,90%
Sedang	25 - 31	86	55,48%
Rendah	$X < 24$	32	20,64%

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi pada skala *Fear of missing out*. Siswa yang memiliki kategori *Fear of missing out* tinggi sebanyak 43 siswa atau (27,80%), dengan kategori sedang sebanyak 98 siswa atau (63,20%), dan kategori rendah sebanyak 14 siswa dengan presentase (9%).

Table 2 Hasil Kategori Variabel *Fear of missing out*

Kategori	Rentang Skor	N	Prsentase
Tinggi	$X > 28$	43	27,80%
Sedang	22 - 27	98	63.20%
Rendah	$X < 21$	14	9%

Pada tahap selanjutnya yaitu uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), yang berarti data berdistribusi normal. Uji linearitas antara variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kesejahteraan subjektif menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,647 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Product Moment* dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25 IBM for Windows. yaitu dengan Hasil uji korelasi terhadap kedua variabel menunjukkan rxy sebesar -0,174 pada taraf signifikansi $p = 0,030 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *fear of missing out* dan *subjective well-being*. Artinya hipotesis penelitian yang menyatakan "Terdapat hubungan negatif antara *fear of missing out* dan *subjective well-being* pada Remaja " dapat diterima.

Table 3 Hasil Uji *Product Moment*

Variabel	<i>Product Moment</i>	Sig.	Keterangan
<i>Subjective well-being – Fear of missing out</i>	-0.174	0.030	Signifikan

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) pada remaja yang aktif menggunakan media sosial. subjek penelitian ini siswa SMK Muhammadiyah 1 Taman, pada rentang usia 16–18 tahun. Hasil analisis data, ditemukan korelasi antara kedua variabel adalah rxy = -0,174, dengan tingkat signifikansi $p = 0,030$ ($p < 0,05$). Hasil menunjukkan hubungan negatif yang signifikan, yang berarti bahwa meningkatnya FoMO pada remaja berkorelasi dengan menurunnya kesejahteraan subjektif mereka. Sebaliknya, remaja dengan FoMO yang lebih rendah cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Pada masa remaja keingintahuan adalah salah satu karakteristik menonjol pada masa remaja. Rasa ingin tahu yang kuat mendorong mereka untuk mencari informasi, bereksperimen, dan mengeksplorasi berbagai hal baru. Akan tetapi, jika tidak dikelola dengan baik, keingintahuan ini dapat memicu stres, kecemasan, dan perilaku impulsif. Fenomena ini semakin nyata dalam era digital, di mana media sosial menjadi peran utama bagi remaja untuk memuaskan rasa ingin tahu mereka.

Hal ini sesuai dengan perkembangan internet yang cepat, yang berdampak pada penggunaan media sosial remaja. Survei APJII (2020) menunjukkan bahwa 51,5 persen remaja usia 10–14 tahun (remaja awal) dan 15–19 tahun (remaja akhir) menggunakan internet untuk mengakses media sosial (APJII, 2020). Menurut We Are Social dan Hootsuite (2023), sekitar 64,2% orang Indonesia menggunakan media sosial setiap hari. Hasil penjelesan di atas menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan sering dikaitkan dengan perasaan

iri, kurangnya kepuasan hidup, dan ketakutan kehilangan (FoMO), yang dapat mengurangi keadaan kesehatan subjektif (Linares & Sellier, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa ketika individu yang mengalami *fear of missing out* merasakan cemas atau perasaan tidak nyaman ketika individu tersebut tidak segera mendapatkan informasi terbaru dari dunia maya. Keadaan ini menyebabkan individu ingin terus terhubung dengan internet. Bila individu tidak dapat terhubung dengan informasi terbaru dapat memunculkan perasaan tidak nyaman atau tidak bahagia pada individu. Perasaan ini disebut dengan *subjective well-being*. Hal ini dilihat dari aspek-aspek variabel dari *subjective well-being* dan *fear of missing out*.

Berdasarkan temuan dari penelitian ini dan penelitian sebelumnya, terdapat hubungan negatif antara *fear of missing out* dan kesejahteraan subjektif. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *fear of missing out* yang dialami individu, semakin rendah tingkat kesejahteraan subjektif mereka. Pendapat N. Rosa (2022) mendukung hal ini, yang menyatakan bahwa *fear of missing out* berkaitan dengan kepuasan hidup dapat dipahami sebagai akibat dari rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar (kompetensi, otonomi, *relatedness*). Mengingat bahwa kepuasan hidup merupakan salah satu dimensi dari kesejahteraan subjektif, hal ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan penurunan kesejahteraan subjektif pada individu akibat *fear of missing out*.

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, hipotesis penelitian mengenai hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan kesejahteraan subjektif pada remaja pengguna media sosial di SMK Muhammadiyah 1 Taman, berhasil terjawab. Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan kata lain, remaja dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah, sedangkan remaja dengan tingkat FoMO yang rendah lebih cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti minimnya pengawasan langsung dari peneliti selama pelaksanaan penelitian, karena kuesioner diserahkan kepada pihak sekolah. Hal ini kemungkinan dapat memengaruhi keakuratan hasil penelitian.

SIMPULAN

Penelitian ini mengemukakan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan kesejahteraan subjektif remaja di SMK X, Sidoarjo. Dengan koefisien korelasi $r_{xy} -0,174$ ($p = 0,030$), remaja dengan FoMO tinggi memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih rendah, sementara remaja dengan FoMO rendah memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Hubungan ini termasuk kategori lemah, yang menunjukkan bahwa ada komponen lain yang memengaruhi kesejahteraan subjektif. Saran peneliti selanjutnya, penelitian ini mendukung perlunya penyelidikan lebih lanjut terkait faktor internal, seperti regulasi emosi, dan faktor eksternal, seperti dukungan sosial, serta populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu. *Jurnal Indigenous*, 1(1), 39–47. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1792>
- Abel, JP, Buff, CL, & Burr, SA (2016). Media Sosial dan Rasa Takut Ketinggalan: Pengembangan dan Penilaian Skala. *Jurnal Riset Bisnis & Ekonomi (JBER)*, 14 (1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Barry, M. M., Clarke, A. M., & Dowling, K. (2017). *Promoting social and emotional well-being in schools. Dalam Health Education* (Vol. 117, Nomor 5, hlm. 434–451). Emerald Group Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1108/HE-11-2016-0057>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “*I don’t want to miss a thing*”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in human behavior*, 64, 1-8.
- Bukhari, R., & Khanam, S. J. (2015). Happiness and life satisfaction among depressed and non depressed university students. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 14(2). <http://pjcpku.com/index.php/pjcp/article/view/71>

- Berita dilansir oleh tribun news. Motif Anak Bunuh Ibu di Sidoarjo: Permintaan Handphone yang Tak Terpenuhi - [TribunNews.com](https://www.tribunnews.com), diakses pukul 07.41 pada Kamis, 02/01/2025
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 54. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of *Subjective well-being* and Ill-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 397–404. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y>
- Ditta, F., & Sarita, C. M. Eureka Media Aksara, 2023, Januari 2024 Anggota IKAPI Jawa Tengah. [567194-konsep-dan-model-student-wellbeing-pada-40c5cbc8.pdf](#)
- Ehrlich, B. S., & Isaacowitz, D. M. (2002). Does *subjective well-being* increase with age. *Perspectives in Psychology*, 5, 20-26.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). *Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use*. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- J. Walter Thompson (JWT) Worldwide (2012). Takut Ketinggalan (FOMO). <https://id.slideshare.net/jwtintelligence/takut-ketinggalan-fomo-pembaruan-maret-2012>
- Marsya, T., Petrawati, B. A., Handayani, P., & Jaya, A. (2021). *Hubungan Fear of missing out Dengan Subjective well-being Pengguna Sosial Media Dewasa Awal*. <http://repository.unika.ac.id/33641/>
- 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>
- Prabowo, C. X., & Dewi, F. I. R. (2021, August). *The correlation between fear of missing out and subjective well-being among young adulthood*. In *International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* (pp. 1431-1436). Atlantis Press. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icebsh-21/125959595>
- Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan sosial dan subjective well being pada tenaga kerja wanita PT. Arni family ungaran. *Jurnal Empati*, 4(4), 208-216. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14321>
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, coping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal psikologi*, 39(1), 46-66. <https://journal.uqm.ac.id/jpsi/article/view/6966/5427>