

Loneliness dengan fear of missing out (fomo) pada generasi z perantau

by Sisca Sintia Audria

Submission date: 24-Jan-2026 04:49PM (UTC+0700)

Submission ID: 2862599889

File name: Jurnal_Sukma_Sisca_Sintia_Audria_Turnitin_copy.docx (40.67K)

Word count: 3062

Character count: 18847

Loneliness dengan fear of missing out (fomo) pada generasi z perantau

Sisca Sintia Audria

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Bawinda Sri Lestari

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Herlan Pratikto

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: siscaudria0226@gmail.com

Abstract

This study aim to examine the relatonship between lonelines and Fear of Mising out (FOMO) among migrant Generationi Z individuals. The study involved 140 Generation Z participants who were born between 2000-2012 and had migrant status in Surabaya. Data were collected using thei UCLA Lonelines Scalei end Fear of mising out (FOMO) scalei developed by thei researcher based on relevant indicators. Data analysis using Spearman's rho corelationi yieldied a corelatin coeficienit of $r = 0.855$ withi significanci vilue $p = 0.000$, indicating a positive and significant relationshipi bitween lonelines end Fiar of Mising out (FOMO). Thisi finding suggests thit highir leveli af lonelines arei associatid withi higheri levils of Fear of mising out (FOMO) aming migrant Generation Z individuals in Surabaya. Conversily, lowery levils af lonelines arey associatid withi lowery levils of Fear of mising out (FOMO) amon migraint Generation Z individuals in Surabaya.

Keywords: Lonelines, Fear of Mising Out, Generation Z, Migrant in Surabaya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Loneliness dengan Fear of Missing out (FOMO) pada generasi Z perantau. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subyek penelitian berjumlah generasi Z kelahiran tahun 2000-2012 dan berstatus perantau di Surabaya. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala UCLA Loneliness Scale dan skala Fear of missing out (FOMO) yang dikimbangkan oleh peneliti berdasarkan indikator. Analisis pada penelitian menggunakan korelasi Spearman's rho menghasilkan nilai koefisien $r = 0,855$ dengan signifikansi $p = 0,000$ yang menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara Loneliness dengan Fear of missing out (FOMO). Artinya, semakin tinggi loneliness maka semakin tinggi Fear of missing out (FOMO) pada generasi Z perantau di Surabaya. Sebaliknya, semakin rendah loneliness maka semakin rendah Fear of missing out (FOMO) generasi Z perantau di Surabaya.

Kata kunci: Loneliness, Fear of Missing out, Generasi Z, Perantau di Surabaya

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan Generasi Z, termasuk mereka berstatus sebagai perantau. Generasi Z perantau menghadapi tantangan adaptasi terhadap lingkungan sosial dan budaya baru, sekaligus keterbatasan dukungan sosial akibat terpisah dari keluarga dan jaringan pertemanan asal (Amrain dkk, 2025). Kondisi tersebut meningkatkan kerentanan terhadap perasaan kesepian (*loneliness*), yang dalam konteks era digital sering kali diiringi dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Alih-alih mengurangi kesepian, keterlibatan yang berlebihan dengan media sosial justru dapat memunculkan tekanan psikologis baru berupa kecemasan sosial dan perasaan tertinggal dibandingkan orang lain (Kusumaisna & Satwika, 2023).

Generasi Z dikenal sebagai *digital natives* yang menunjukkan preferensi kuat terhadap komunikasi cepat, interaktif, dan berbasis platform digital. Pola komunikasi ini ditandai dengan penggunaan pesan singkat, emoji, dan media visual yang secara tidak langsung menggeser esensi komunikasi verbal dan nonverbal yang lebih mendalam (Swarna et al., 2024). Selain itu, Generasi Z cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di dunia digital dibandingkan dengan aktivitas sosial langsung, serta memiliki kecenderungan terhadap kepuasan instan dan efisiensi dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Sikumbang et al., 2024). Karakteristik tersebut membuat Generasi Z lebih rentan terhadap dinamika psikologis yang berkaitan dengan penggunaan media sosial secara intensif.

Salah satu fenomena psikologis muncul sebagai konsekuensi dari penggunaan media sosial secara intensif adalah *Fear of Missing out* (FOMO). FOMO didefinisikan sebagai kecemasan ketika individu merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial dialami orang lain (Kusumaisna & Satwika, 2023; Mufarida, 2024). Fenomena ini ditandai dengan dorongan kompulsif untuk terus memantau media sosial, perasaan cemas ketika tidak memperoleh pembaruan informasi, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (Sangadah & Galuh, 2023). Pada Generasi Z, FOMO sering kali terjadi dalam konteks penggunaan media sosial yang intens, mengingat tingginya ketergantungan terhadap platform digital (Fitri et al., 2024).

Loneliness diyakini memiliki keterkaitan erat dengan munculnya *Fear of Missing out* (FOMO), yaitu kecemasan individu ketika merasa tidak terlibat dalam pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang dialami orang lain (Przybylski dkk., 2013). Pada generasi Z perantau, *loneliness* yang bersifat transisional akibat perubahan lingkungan dan keterbatasan relasi sosial dapat mendorong kebutuhan akan keterhubungan semu melalui media sosial. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *loneliness* yang tinggi cenderung memiliki FOMO lebih besar, dipicu oleh perbandingan sosial, persepsi tertinggal, serta dorongan kompulsif untuk terus memantau media sosial. Kondisi ini dapat membentuk siklus psikologis negatif, di mana *loneliness* mendorong peningkatan FOMO, dan FOMO pada gilirannya memperdalam perasaan kesepian serta menurunkan kesejahteraan psikologis individu (Tiara Romadhoni & Fitri Rahayu, 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *loneliness* dengan *Fear of Missing out* (FOMO) pada Generasi Z perantau. Penelitian ini

diharapkan dapat membirikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi sosial dan perkembangan di era digital, serta memperkaya pemahaman mengenai dinamika psikologis Generasi Z yang hidup jauh dari lingkungan asalnya. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap Generasi Z perantau di konteks budaya perkotaan Indonesia, khususnya Surabaya, dengan menempatkan *lonelines* sebagai faktor psikologis utama yang berperan dalam munculnya FOMO.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variable. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini ingin melihat korelasi antara variabel, apakah ia memiliki korelasi atau tidak. Melalui metode ini, peneliti tidak hanya berfokus pada ada tidaknya korelasi, tetapi juga bagaimana kekuatan korelasi tersebut serta arah korelasi tersebut, apakah positif atau negatif. Penelitian ini terdiri dari satu variable bebas, yaitu *Loneliness* dan satu variable terikat, yaitu *Fear of Missing Out* (FOMO).

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 140 Generasi Z yang tinggal di kota Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling berdasarkan kriteria responden merupakan individu Generasi Z yang lahir tahun 2000-2012, berstatus perantau di kota Surabaya, tinggal di kota Surabaya minimal lebih dari enam bulan, dan aktif bersedia berpartisipasi secara sukarela. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google-Form* yang disebarluaskan melalui Instagram, WhatsApp, Twitter, dan Telegram.

Instrumen penelitian meliputi skala *Fear of Missing out* (FOMO) yang disusun berdasarkan aspek-aspek FOMO dari Przybelski (2013) dan UCLA *Loneliness Scale* version 3 untuk mengukur tingkat *lonelines*. Skala FOMO disusun berdasarkan empat aspek, yaitu *comparison with friends*, *being left out*, *missed experience*, dan *compulsion*. Skala ini terdiri dari 40 item dengan model likert empat pilihan, di mana 39 item dinyatakan sahih berdasarkan hasil uji validitas dengan nilai korelasi item $>0,30$ dan nilai *cronbach alpha* 0,966 yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi. Skala UCLA *loneliness* disusun berdasarkan dua aspek, yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. Skala terdiri dari 40 item dengan model likert empat pilihan, di mana 35 item dinyatakan sahih berdasarkan hasil uji validitas dengan nilai korelasi item $>0,30$ dan nilai *cronbach alpha* 0,940 yang juga menunjukkan tingkat konsistensi yang sangat baik. Seluruh instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Uji asumsi dilakukan terlebih dahulu meliputi uji normalitas dengan kolmogorov-smirnov dan uji linieritas. Hasil uji asumsi menunjukkan data tidak berdistribusi normal dan data tidak linier, sehingga analisis hubungan antar variabel menggunakan teknik nonparametrik yaitu korelasi *Spearman's rho* dengan bantuan peringkat lunak statistik untuk menguji hubungan antar variable.

Hasil

Penelitian melibatkan 140 responden Generasi Z Perantau di Surabaya, terdiri dari 46 laki-laki (33%) dan 94 perempuan (67%). Adapun data demografis berdasarkan tahun kelahiran ditunjukkan pada tabel 2 dan data demografis berdasarkan asal daerah ditunjukkan pada tabel 3

Tabel 1 Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Perempuan	94	67,14%
2.	Laki-laki	46	32,86%
Total		140	100%

Tabel 2 Data Demografis Berdasarkan Tahun Kelahiran

No.	Tahun Kelahiran	Jumlah	Presentase
1.	2000	6	4,29%
2.	2001	15	10,71%
3.	2002	11	7,85%
4.	2003	30	21,43%
5.	2004	43	30,71%
6.	2005	20	14,29%
7.	2006	7	5,01%
8.	2007	5	3,57%
9.	2008	2	1,43%
10.	2010	1	0,71%
Total		140	100%

Tabel 3 Data Demografis Berdasarkan Asal Daerah

No.	Asal Daerah	Jumlah	Presentase
1.	Bandung	24	17,14%
2.	Semarang	16	11,43%
3.	Yogyakarta	15	10,71%
4.	Jakarta	11	7,86%

5.	Bogor	8	5,71%
6.	Tangerang	8	5,71%
7.	Banyuwangi	7	5,00%
8.	Kediri	5	3,57%
9.	Padang	5	3,57%
10.	Depok	5	3,57%
11.	Lumajang	4	2,86%
12.	Medan	4	2,86%
13.	Solo	4	2,86%
14.	Probolinggo	4	2,86%
15.	Blitar	4	2,86%
16.	Bali	3	2,14%
17.	Madiun	2	1,43%
18.	Tegal	2	1,43%
19.	Flores	2	1,43%
20.	Bekasi	2	1,43%
21.	Magelang	2	1,43%
22.	Tuban	2	1,43%
23.	Bojonegoro	1	0,71%
24.	Kaliwungu	1	0,71%
25.	Cirebon	1	0,71%
26.	Kalimantan Timur	1	0,71%
27.	Wonogiri	1	0,71%
28.	Batam	1	0,71%
29.	Lampung	1	0,71%
30.	Samarinda	1	0,71%
31.	Tebing Tinggi	1	0,71%

32.	Palangkaraya	1	0,71%
33.	Lombok	1	0,71%
34.	Mojokerto	1	0,71%
35.	Jember	1	0,71%
36.	Purworejo	1	0,71%
37.	Makassar	1	0,71%
38.	Pangalpinang	1	0,71%
39.	Jepara	1	0,71%
40.	Cimahi	1	0,71%
41.	Tasikmalaya	1	0,71%
42.	Ponorogo	1	0,71%
43.	Sleman	1	0,71%
44.	Boyolali	1	0,71%
45.	Pekalongan	1	0,71%
	Total	140	100%

Analisis deskriptif berdasarkan hasil uji statistik empirik pada skala *Fear of Missing out* (FOMO) dapat diketahui bahwa skor *Fear of Missing out* (FOMO) generasi Z perantau paling rendah sebesar 53 dan skor paling tinggi sebesar 141, rata-rata skor generasi Z perantau pada skala *Fear Of Missing Out* sebesar 93,02 dan skor standard diviasi 23,881. Sedangkan pada skala *Lonelines* dapat diketahui bahwa skor *Lonelines* pada generasi Z perantau paling rendah sebesar 44 dan skor paling tinggi sebesar 125, rata-rata skor generasi Z perantau pada skala *Lonelines* sebesar 81,72, dan skor standar deviasi sebesar 23,012. Hasil Uji Statistik Empirik ditunjukkan pada tabel 4.

Tabel 4 Hasil Uji Statistik Empirik

Variabel	N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean	Std. Deviation
<i>Fear Of Missing Out</i>	140	53	141	93.02	23.881
<i>Lonelines</i>	140	44	125	81.72	23.012

Hasil analisis deskriptif mengenai tingkat kategorisasi partisipan pada skala FOMO responden yang memiliki skor FOMO tinggi sebanyak 26 orang (18.6%),) responden yang memiliki skor FOMO sedang sebanyak 94 orang (67.1%), dan responden yang memiliki skor

FOMO rendah sebesar 20 orang (14,3%). Berdasarkan hasil dari kategorisasi skala FOMO yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Generasi Z perantau di Surabaya dalam variabel FOMO cenderung berada pada kategori sedang. Analisis deskriptif skala FOMO ditunjukkan pada tabel 5.

Tabel 5 Hasil Kategorisasi Fear Of Missing Out (FOMO)

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	Mean / SD
Tinggi	>116	26	18.6%	93.02 / 23.881
Sedang	69 - 115	94	67.1%	
Rendah	<68	20	14.3%	
Total		140	100%	

Analisis deskriptif mengenai tingkat kategorisasi partisipan skala *loneliness* responden yang memiliki skor *loneliness* tinggi sebesar 26 orang (18.6%), responden yang memiliki skor *loneliness* sedang sebesar 90 orang (64.3%), dan responden yang memiliki skor *loneliness* rendah sebesar 24 orang (17.1%). Berdasarkan hasil dari kategorisasi skala FOMO yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Generasi Z perantau di Surabaya dalam variabel *loneliness* cenderung berada pada kategori sedang. Analisis deskriptif skala FOMO ditunjukkan pada tabel 6.

Tabel 6 Hasil Kategorisasi Loneliness

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	Mean/SD
Tinggi	>104	26	18.6%	81.72 / 23.012
Sedang	58-103	90	64.3%	
Rendah	<57	24	17.1%	
Total		140	100%	

Hasil uji normalitas sebaran variabel *Loneliness* dan FOMO yang telah dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* memperoleh nilai signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$) yang berarti sebaran data berdistribusi tidak normal, sehingga variabel FOMO dan *Loneliness* tidak memenuhi syarat uji asumsi normalitas. Adapun tabel hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel 7.

Tabel 7 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Loneliness</i> (X)	0,002	Tidak normal
<i>Fear of Missing Out</i> (Y)		

Hasil uji linieritas hubungan antara *loneliness* dengan *fear of missing out* (FOMO) diperoleh signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan yang tidak linier antara

variabel *loneliness* dengan *fear of missing out* (FOMO). Adapun tabel hasil uji linearitas ditunjukkan pada tabel 8.

Tabel 8 Hasil Uji Linieritas

Variabel			Keterangan
	F	Sig	
<i>Loneliness</i>			
<i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	2,099	0,001	Tidak linier

Hasil uji hipotesis penelitian menggunakan korelasi *sperman's rho* degan bantuan SPSS versi 22 diperoleh skor korelasi sebesar 0,855 degnan signifikansi $p= 0,000$ dengan taraf signifikansi ($p<0,05$). Artinya terdapat hubungani positif yang sangat signifikan antara *Loneliness* dengan *Fear of Mising out*. Adanya hubungan positif dapat diartikan semakin tinggi *Lonelines*, maka akani semakin tinggi *Fear of Mising out*. Sebaliknya, semakin rendah *Lonelines*, maka simikin rendah pula *Fear of Missing Out*. Jadi, hipotisis yang diajukan dalam penelitian diterima. Adapun tabel hasil uji hipotisis ditunjukkan pada tabel 9.

Tabel 9 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r_{xy}	P	Keterangan
<i>Loneliness</i>			
<i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	0,855	0,000	Sangat Signifikan

Hasil ini memperkuat temuan bahwa setiap peningkatan *loneliness* berhubungan dengan meningkatnya *Fear of Mising out* (FOMO) pada Generazi Z perantau. Kondisi kesepian dialami akibat keterbatasan dukungan sosial dan tuntutan adaptasi di lingkungan baru mendorong individu untuk mencari keterhubungan melalui media sosial, yang pada akhirnya memperkuat kecenderungan FOMO. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada pengurangan *loneliness* melalui penguatan dukungan sosial, peningkatan keterampilan relasi interpersonal, serta penggunaan media sosial yang lebih adaptif berpotensi menurunkan tingkat *Fear of Mising out* (FOMO) dan meningkatkan kesejahteraan psikologis Generazi Z perantau secara keseluruhan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan *Fear of Missing out* (FOMO) pada Generasi Z perantau di Surabaya. Artinya,

semakin tinggi tingkat *loneliness* dialami individu, semakin tinggi pula kecenderungan *Fear of Missing out* (FOMO) yang dirasakan. Temuan menegaskan bahwa perasaan kesepian yang muncul akibat keterpisahan dari keluarga dan jaringan sosial asal serta tuntutan adaptasi di lingkungan perantauan berperan penting dalam meningkatkan kecemasan individu terhadap keteringgalan pengalaman, informasi, maupun aktivitas sosial.

Hubungan positif antara *loneliness* dan *Fear of Missing out* (FOMO) sejalan dengan penelitian Adinda Zakia (2024) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat *loneliness* yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat FOMO yang lebih tinggi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perasaan kesepian mendorong individu untuk mencari keterhubungan melalui media sosial sebagai bentuk kompensasi terhadap kebutuhan afiliasi sosial. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Sangadah dan Wikan Galuh W (2023) yang menyatakan bahwa meningkatnya rasa kesepian berkaitan dengan meningkatnya kekhawatiran akan tertinggal dari informasi dan momen sosial yang dialami orang lain.

Loneliness juga terbukti memiliki kontribusi yang besar terhadap munculnya *Fear of Missing out* (FOMO). Hal ini sejalan dengan penelitian Fenia dan Nastasia (2022) yang menunjukkan bahwa kesepian berperan signifikan dalam meningkatkan kecemasan remaja pengguna media sosial terhadap kehilangan momen sosial. Penelitian Arifiani dan Fatma Kusuma M (2023) turut mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa setiap peningkatan tingkat *loneliness* diikuti oleh peningkatan kecenderungan *Fear of Missing out* (FOMO). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan faktor psikologis yang berpengaruh kuat dalam munculnya FOMO pada Generasi Z.

Namun, kontribusi *loneliness* terhadap *Fear of Missing out* (FOMO) dalam penelitian ini tergolong sedang, menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi munculnya FOMO. Faktor-faktor tersebut antara lain kepribadian, regulasi diri, kontrol diri, dan intensitas penggunaan media sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Christina et al. (2019) yang menyoroti peran neurotisme dalam meningkatkan kecenderungan *Fear of Missing out* (FOMO), serta penelitian Turk dan Kocyigit (2025) yang menyatakan bahwa hubungan antara *loneliness* dan FOMO dapat dipengaruhi oleh variabel psikologis lain sebagai mediator.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengungkapan hubungan langsung yang kuat antara *loneliness* dan *Fear of Missing out* (FOMO) dalam konteks Generasi Z perantau di Surabaya. Kondisi perantauan yang ditandai dengan keterpisahan dari keluarga, keterbatasan dukungan sosial, serta tuntutan adaptasi di lingkungan baru memperkuat peran *loneliness* sebagai faktor utama dalam munculnya FOMO. Dengan demikian, intervensi psikologis yang berfokus pada pengurangan *loneliness* melalui penguatan dukungan sosial, peningkatan keterampilan relasi interpersonal, serta penggunaan media sosial yang lebih adaptif berpotensi menjadi strategi efektif untuk menurunkan kecenderungan *Fear of Missing out* (FOMO) pada Generasi Z perantau.

Referensi

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Creswell, J.W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Kaloeti, D. V. S., Kumia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34, 15.
- Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya The Relationship between Social Media Usage Intensity and Fear of Missing Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 749–764.
- Mufarida, D. (2024). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z dalam Mengikuti Trend Tiktok. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(1), 61–70.
- Perlman, D., Peplau, L. A., & Goldston, S. E. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*, 13, 46.
- 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.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. & Gladwell, V. (2013a). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers In Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Rinda, R. H., Amrain, F. M., & Silvia Fatmah Nurushshobah. (2025). Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Perantau di Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 7(1), 48–57. <https://doi.org/10.31595/rehsos.v7i1.1529>
- Sangadah, N. (2023). Hubungan Loneliness dengan perilaku fear of missing out (FoMO) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 32-41.
- Sikumbang, K., Ramadhina, W., Yani, E. R., Arika, D., Hayati, N., Hasibuan, N. A., & Permana, B. G. (2024). Peranan Media Sosial Instagram terhadap Interaksi Sosial dan Etika pada Generasi Z. *Journal on Education*, 6(2), 11029–11037. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4888>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Swarna, M. F., Rumardani, A., Saputra, E. adi, Nuryadi, D. P., Al-mufid, M. D., & Amalia, N. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Interpersonal. *Karimah Tauhid*, 3(1), 1012–1019. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i1.11841>
- Tiara Romadhoni, Q., & Fitri Rahayu, N. (2025). AIB Journal of Economic Insights Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) Terhadap Kecemasan dan Depresi Kepada Generasi Z: Analisis Mediasi Penggunaan Media Sosial, 01(1).
- Turk, F., & Kocyigit, B. (2025). The Relationship Between Fear of Missing Out and Loneliness Among Adolescents in the Digital Age: The Mediating Roles of Emotion Dysregulation and Social Media Addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 13(1), 19-36.
- Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. The MIT Press.
- Zakia, A. (2024). Hubungan antara lonelines dengan fear of misiing out pada remaja sekolah menengah atas pengguna media sosial (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Loneliness dengan fear of missing out (fomo) pada generasi z perantau

ORIGINALITY REPORT

6%

SIMILARITY INDEX

6%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

etheses.uin-malang.ac.id

Internet Source

2%

2

aibjei.com

Internet Source

2%

3

journal.uinsgd.ac.id

Internet Source

2%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography Off

Loneliness dengan fear of missing out (fomo) pada generasi z perantau

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11