

**HUBUNGAN *JOY OF MISSING OUT* (JOMO) DENGAN *LIFE*  
*SATISFACTION* PENGGUNA MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh:**

Kiki Irma Nur Islami

2061100012

**FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN**

**2024**

**HUBUNGAN *JOY OF MISSING OUT* (JOMO) DENGAN *LIFE SATISFACTION* PENGGUNA MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Universitas Widya Dharma**



Disusun Oleh:

Kiki Irma Nur Islami

2061100012

**FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN *JOY OF MISSING OUT* (JOMO) DENGAN *LIFE SATISFACTION* PENGGUNA MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL**

Diajukan Oleh:

**KIKI IRMA NUR ISLAMI**

2061100012

Skripsi ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi untuk mengikuti Sidang Ujian Skripsi Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 19 Juni 2024

Pembimbing I



Hartanto, S.Psi., M.A.  
NIK. 690 313 334

Pembimbing II



Anna Febrianty S, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog.  
NIK. 690 811 319

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Psikologi



Hartanto, S.Psi., M.A.  
NIK. 690 313 334

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN *JOY OF MISSING OUT* (JOMO) DENGAN *LIFE SATISFACTION* PENGGUNA MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL**

Diajukan Oleh:

**KIKI IRMA NUR ISLAMI**

2061100012

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan dewan penguji pada hari Kamis tanggal 11 tahun 2024 dengan susunan Dewan Penguji

Ketua,



Dr. Arif Julianto Sri Nugroho, S.E., M.Si.  
NIK. 690 301 250

Sekretaris,



Winarno Heru Murjito, S.Psi., M.Psi., Psikolog.  
NIK. 690 811 318

Penguji Utama,



Hartanto, S.Psi., M.A.  
NIK. 690 313 334

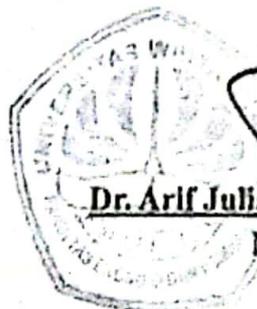
Penguji Pendamping,



Anna Febrianty S, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog.  
NIK 690 811 319

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ekonomi dan Psikologi



Dr. Arif Julianto Sri Nugroho, S.E., M.Si  
NIK. 690 301 250

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Kiki Irma Nur Islami

Nim : 2061100012

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **HUBUNGAN JOY OF MISSING OUT (JOMO) DENGAN LIFE SATISFACTION PENGGUNA MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL** adalah benar adanya dan merupakan hasil karya sendiri. Segala kutipan pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan bertanggung jawab sepenuhnya.

Klaten, 13 Juni 2024

Yang menyatakan,



**Kiki Irma Nur Islami**

NIM. 2061100012

## **MOTTO HIDUP**

*“if you do good, you do good for yourselves; and if you do evil, [you do it] to yourselves.”*

*(Al-Israa; 17:7)*

*“if Allah takes away something you never expected to lose, He can also give you something you never expected to have.”*

- *amarawrites*

*“kamu tidak bisa mengubah orang disekitarmu, tapi kamu bisa mengubah orang disekitarmu.”*

- *Christobadiah*

*“saat tak bisa menggigit, jangan menggonggong”*

- *the whirlwind*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT, dengan selesainya skripsi ini, penulis mempersembahkannya kepada:

- ❖ Kedua orang hebat dalam hidup saya, Bapak dan Ibu. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat serta doa-doa baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan kepada penulis. Terima kasih karena telah membuat segalanya menjadi mungkin sehingga penulis bisa sampai pada tahap skripsi ini telah selesai.
- ❖ Teruntuk Kakakku. Terima kasih telah memberikan doa serta dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini telah selesai.
- ❖ Dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan, saran dan arahan dalam menyusun skripsi ini.
- ❖ Almamater penulis Program Studi Psikologi yang telah memberikan wadah untuk menimba ilmu.
- ❖ Dan terakhir, skripsi ini saya persembahkan kepada semua pihak yang telah bertanya “Kapan sidang?”, “Kapan wisuda?” dan lain sejenisnya. Terima kasih karena kalian, penulis memiliki motivasi untuk segera dan telah menyelesaikan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan rahmat serta karunia tiada tara

Penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten, dengan judul **“HUBUNGAN *JOY OF MISSING OUT (JOMO)* DENGAN *LIFE SATISFACTION* PENGGUNA MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL”**

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak yang telah membantu terutama kepada:

1. Bapak Prof. H. Triyono, M.Pd., selaku Rektor Universitas Widya Dharma Klaten.
2. Bapak Dr. H. Arif Julianto Sri Nugroho, S.E., M.Si sebagai Dekan Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
3. Bapak Hartanto, S.Psi., M.A sebagai Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
4. Bapak Hartanto, S.Psi., M.A sebagai dosen pembimbing I yang telah memberikan sebagian bantuannya, berupa sumbangan ide serta pengetahuan hingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Anna Febrianty S, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing II yang telah membimbing skripsi ini hingga selesai.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten, terima kasih atas ilmu dan materi perkuliahan dan pengalaman yang telah diberikan.
7. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Nurmadi dan Ibu Tari, terima kasih atas kepercayaan yang telah diberikan kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi, yang mengorbankan segala hal baik moral atau materi, serta terima kasih atas doa-doa yang telah dipanjatkan kepada penulis sehingga sampai pada tahap ini.
8. Kedua Kakakku, Koko Wicaksono dan Liza Apriliani, terutama Koko Wicaksono, terima kasih atas bantuan selama kuliah ini yang tidak dapat penulis sebutkan. Terima kasih untuk Mbak Liz yang sudah *support* dan sudah hadir di keluarga ini. *Thank you both of you for your prayers* serta terima kasih untuk *delivery order* makanan untuk penulis sebagai teman mengerjakan skripsi.

9. Terima kasih untuk calon keponakanku yang sudah memilih untuk menjadi pemenang dan bertahan hingga nanti kamu lahir. Hai adek, ini *aunty*, sehat-sehat ya, tumbuh menjadi manusia bermanfaat dalam segala hal, semoga kelak baramu tetap ada seumur hidup dan tetap rayakanlah dirimu kapanpun itu. *Love, aunty.*
10. Terima kasih untuk Atika, Via, dan Vio yang membantu penulis dalam pengerjaan skripsi ini serta membantu agar tetap waras dalam mengerjakannya juga jangan lupa kepanikan yang kita bagikan satu sama lain, tetap menjadi diri kalian sendiri saat bertemu lagi, *see you on top.*
11. Untuk Linda Nur Baiti, terima kasih sudah mau direpotkan dan terima kasih karena bersedia memberikan bantuan kepada penulis, semangat kuliahnya biar cepet lulus, *im proud and glad to know you, Lin, keep shining.*
12. Terima kasih untuk Nadia Ulfa dan Winda Destriana yang sudah membantu penulis dengan menjawab pertanyaan mengenai skripsi ketika penulis membutuhkan bantuan.
13. Terima kasih untuk kamarku dan Sinaran Coffee Klaten yang telah menjadi ruang untuk mengerjakan skripsi ini, hingga skripsi ini selesai.
14. Terima kasih untuk lagu-lagu dari Hindia, Kunto Aji, Biru Baru, Aries yang telah menemani penulis selama pengerjaan skripsi ini, sampai bertemu di konser-konser selanjutnya.
15. Terima kasih untuk kucingku, Bee *aka* Mas Adam dan Loki yang telah menemani penulis ketika mengerjakan skripsi sampai larut malam, sehat-sehat selalu kalian, biaya kalian mahal.
16. Terima kasih untuk Percetakan Psikologi, yang sudah menjadi wadah untuk *print* skripsi sehingga, penulis sedikit lebih hemat *hihi.*
17. Terima kasih untuk Psikologi angkatan 2020.
18. *Last but not least*, terima kasih untuk diriku sendiri yang sudah sampai di tahap terakhir skripsi ini, terima kasih untuk diriku karena sudah berjuang bersama, mari selalu bersama apapun keadaannya baik suka maupun duka karena perjalanan masih panjang dan masih banyak *wishlist* yang belum terselesaikan dan mari kita selesaikan itu satu per satu.

## ABSTRAK

**Kiki Irma Nur Islami, 2061100012, Judul Hubungan *Joy of Missing Out* (JoMO) Dengan *Life Satisfaction* Pengguna Media Sosial Pada Dewasa Awal Skripsi, Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *joy of missing out* dengan *life satisfaction* pengguna media sosial pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan dilakukan pada tahun 2024 dengan jumlah responden sebanyak 120 responden dewasa awal usia 18-40 tahun dengan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *joy of missing out* dan skala *life satisfaction*. Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25 for windows. Hasil uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach's* dengan hasil 0,865 untuk skala *joy of missing out* dan 0,784 untuk skala *life satisfaction*. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan *bivariat correlation* atau korelasi *pearson*. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat *joy of missing out* pengguna media sosial pada dewasa awal berada pada kategori sedang sebanyak 79 dewasa awal dengan persentase 66% sedangkan pada tingkat *life satisfaction* pengguna media sosial pada dewasa awal berada pada kategori sedang sebanyak 82 dewasa awal dengan persentase sebesar 68%. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *joy of missing out* dengan *life satisfaction* pengguna media sosial pada dewasa awal dengan nilai  $r = -0,422$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,005$ ) sehingga  $H_0$  dalam penelitian ini ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini yaitu *joy of missing out* berhubungan secara negatif dengan *life satisfaction* diterima, dimana semakin tinggi *joy of missing out* maka semakin rendah *life satisfaction* pengguna media sosial pada dewasa awal, begitupun sebaliknya semakin rendah *joy of missing out* maka semakin tinggi *life satisfaction*.

**Kata kunci:** *Joy of Missing Out* (JoMO), *Life Satisfaction*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO HIDUP .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	11
1.3 Tujuan Penelitian .....	11
1.4 Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
2.1 Definisi <i>Life Satisfaction</i> .....	13
2.1.1 Aspek-Aspek <i>Life Satisfaction</i> .....	14
2.1.2 Faktor-Faktor <i>Life Satisfaction</i> .....	16
2.2 Definisi <i>Joy of Missing Out (JoMO)</i> .....	17
2.2.1 Aspek-Aspek <i>Joy of Missing Out (JoMO)</i> .....	19
2.2.2 Ciri-Ciri <i>Joy of Missing Out (JoMO)</i> .....	19
2.3 Dewasa Awal .....	21
2.4 Hubungan <i>Joy of Missing Out (JoMO)</i> Dengan <i>Life Satisfaction</i> Pengguna Media Sosial Pada Dewasa Awal.....	22
2.5 Kerangka Berpikir.....	24
2.6 Hipotesis.....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	26

3.2 Definisi Operasional.....	27
3.2.1 <i>Joy of Missing Out</i> (JoMO).....	27
3.2.2 <i>Life Satisfcation</i> .....	27
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
3.3.1 Populasi .....	28
3.3.2 Sampel.....	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.4.1 Skala <i>Joy of Missing Out</i> (JoMO).....	29
3.4.2 Skala <i>Life Satisfaction</i> .....	30
3.5 Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
4.1 Pelaksanaan Penelitian .....	35
4.2 Gambaran Responden dalam Penelitian.....	35
4.3 Hasil Uji Validitas.....	36
4.3.1 Hasil Validitas Variabel <i>Joy of Missing Out</i> .....	38
4.3.2 Hasil Validitas Variabel <i>Life Satisfaction</i> .....	38
4.4 Hasil Uji Reliabilitas .....	38
4.5 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	39
4.6 Uji Asumsi .....	42
4.6.1 Uji Normalitas .....	42
4.6.2 Uji Linieritas .....	43
4.7 Uji Hipotesis .....	43
4.8 Pembahasan.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
5.1 Kesimpulan .....	49
5.2 Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Skala Penelitian .....	29
Tabel 2. Blue Print <i>Joy of Missing Out</i> .....	30
Tabel 3. Blue Print <i>Life Satisfaction</i> .....	31
Tabel 4. Karakteristik Responden .....	35
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas .....	39
Tabel 6. Hasil Deskripsi Data Penelitian .....	39
Tabel 7. Rumus Kategorisasi .....	40
Tabel 8. Kategori Skor Skala <i>Joy of Missing Out</i> .....	41
Tabel 9. Kategori Skor Skala <i>Life Satisfaction</i> .....	41
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas .....	42
Tabel 11. Hasil Uji Linieritas .....	43
Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis Korelasi <i>Pearson</i> .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Penelitian .....	24
Gambar 2. Skema Variabel Penelitian .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Joy of Missing Out</i> .....	57
Lampiran 2 Skala <i>Life Satisfaction</i> . ....	59
Lampiran 3 Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> Skala Penelitian. ....	62
Lampiran 4 Bukti Keterangan <i>Expert Judgement</i> .....	63
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Aiken's V Skala <i>Joy of Missing Out</i> .....	66
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Aiken's V Skala <i>Life Satisfaction</i> .....	67
Lampiran 7 Data Responden <i>Joy of Missing Out</i> . ....	69
Lampiran 8 Data Responden <i>Life Satisfaction</i> .....	74
Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas. ....	78
Lampiran 10 Identifikasi Responden Penelitian. ....	79
Lampiran 11 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	80
Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas.....	84
Lampiran 13 Hasil Uji Linieritas. ....	85
Lampiran 14 Hasil Uji Hipotesis. ....	86
Lampiran 15 Bukti Penyebaran Kuesioner. ....	87

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Dewasa awal atau *adulthood* berasal dari kata latin yaitu menjadi dewasa. Dewasa ini yaitu merupakan tahap awal individu mulai menyesuaikan diri dengan bentuk kebutuhan sosial dan gaya hidup yang baru mereka terima. Dalam periode dewasa awal, individu dapat mengambil peran baru, seperti pasangan suami-istri, orang tua atau pencari nafkah. Individu dewasa awal juga dapat mengembangkan sikap dan nilai-nilai baru sesuai dengan tanggung jawab yang individu terima (Hurlock, 2013).

Dewasa ini, kecanggihan teknologi yang terus berkembang membuat komunikasi menjadi lebih mudah saat ini. Kemajuan teknologi ini diikuti oleh penggunaan media sosial yang terus meningkat di kalangan masyarakat. Media sosial dapat dikatakan sebagai sebuah medium pada internet yang penggunaanya dapat berinteraksi, berbagi, bekerja sama dengan dua komunikasi, media sosial kini menjadi bagian penting dari kehidupan manusia dan memungkinkan pengguna lainnya untuk menjalin hubungan sosial secara online. Jumlah pengguna media sosial yang semakin meningkat memberikan fakta bahwa betapa menariknya kekuatan internet bagi kehidupan manusia (Nasrullah, 2015).

Penelitian menurut survei dari data *We Are Social* (2023) keadaan digital global populasi dunia tahun 2022 mencapai 8 miliar jiwa dan pada

awal tahun 2023 total telah mencapai 8,01 miliar jiwa. Pada awal tahun 2023 total manusia yang menggunakan ponsel yaitu 5,44 miliar atau setara dengan 68% dari total populasi global. Pengguna internet dari total populasi dunia saat ini yaitu 5,16 miliar. Dan, pengguna media sosial diseluruh dunia mencapai 4,75 miliar jiwa.

*Life satisfaction* (kepuasan hidup) merupakan suatu gagasan yang muncul sebagai hasil dari menilai kehidupan secara keseluruhan dan menggambarkan suatu keadaan sejahtera dan kepuasan hati atau kebahagiaan. Sejarah dan pengkajian *life satisfaction* telah dilakukan melalui berbagai metode termasuk penelitian dan analisis statistik. Awalnya, *life satisfaction* dijelaskan sebagai suatu penilaian umum individu terhadap kehidupannya yang meliputi kepuasan terhadap keadaan/ kondisi yang diinginkan, keadaan/ kondisi luar biasa, perasaan bahagia dan hal-hal penting dalam kehidupan dan kepuasan yang ditandai dengan tidak adanya hal yang perlu diubah dalam kehidupan individu.

Pengkajian *life satisfaction* telah dilanjutkan dengan fokus yang lebih spesifik seperti pengaruh internal dan eksternal terhadap *life satisfaction* serta peranan faktor kebutuhan, tujuan serta harapan dalam pengukuran *life satisfaction*. Pengkajian *life satisfaction* juga telah dilakukan dengan menggunakan berbagai model seperti undimensional dan multidimensional yang mengungkapkan bahwa *life satisfaction* lebih memberi individu kebebasan untuk memilih kriteria individu itu sendiri.

Perubahan pada era digitalisasi terhadap *life satisfaction* ditandai dengan adanya perubahan secara fundamental dari cara berinteraksi, bekerja serta dalam kehidupan sehari-hari yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan termasuk *life satisfaction*, teknologi digital dan perangkat elektronik yang saling terhubung hingga informasi yang mudah diakses yang telah mengubah aspek kehidupan manusia mulai dari komunikasi, pendidikan, pekerjaan dan seluruh masyarakat. Selain itu, komunikasi juga berubah secara drastis seperti aplikasi media sosial yang memungkinkan individu berinteraksi tanpa batas dengan pengguna lain di seluruh penjuru dunia. Perubahan era digital mengenai *life satisfaction* dapat disimpulkan bahwa perubahan yang terjadi dalam era digitalisasi memiliki dampak pada *life satisfaction*, bergantung pada bagaimana individu menyesuaikan dan menggunakan teknologi digital secara positif maupun negatif.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh *Oxford University* dengan melibatkan sebanyak 12.000 responden menunjukkan bahwa hubungan media sosial terkait dengan *life satisfaction* tidak konsisten dan sebagian besar efeknya sangat kecil. Individu yang memiliki keterlibatan berlebih dengan media sosial dikaitkan dengan *life satisfaction* yang rendah, dimana semakin rendah *life satisfaction* yang dirasakan maka semakin besar pula kemungkinan untuk mencari *life satisfaction* melalui media sosial, yang pada akhirnya menghasilkan perasaan takut akan ketertinggalan. Maka, salah satu aspek yang dapat meningkatkan *life satisfaction* adalah media sosial yang memungkinkan pemenuhan kebutuhan sosial melalui virtual

yang menerima reaksi dan penilaian melalui pujian berupa komentar ataupun *like* (Przbylski, et al, 2013).

Maheswari & Dwiutami (2013) penggunaan media sosial yang kurang baik dan kurang bijak pada dewasa awal, akan mempengaruhi tingkat *life satisfaction* seseorang dan dapat memunculkan perasaan negatif individu ketika menggunakan media sosial. Seseorang akan merasakan perasaan yang tidak nyaman ketika individu semakin sering melihat *feed* (postingan) mengenai kehidupan orang lain di media sosial. Tingkat *life satisfaction* individu dapat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang tidak bijak pada dewasa awal, hal ini didukung oleh pernyataan Li et al., (2016) bahwa *life satisfaction* yang rendah dapat mempengaruhi individu dalam pemakaian media sosial. Adapun faktor yang mempengaruhi tinggi atau rendahnya tingkat *life satisfaction* seseorang dilihat dari seberapa sering seseorang membanding-bandingkan kehidupannya dengan orang lain (Civitci & Civitci, 2015). Sehingga perhatian ini dapat menyebabkan perasaan cemas, khawatir dan selalu ingin terhubung dengan orang lain serta ingin selalu mengimbangi hidup satu dengan yang lainnya agar hidup terlihat lebih nyaman dan bahagia. Rasa tersebut muncul dari keyakinan bahwa orang lain memiliki hidup yang lebih nyaman dan bahagia, kemudian individu tersebut akan terus membanding-bandingkan hidup satu sama lain sehingga memunculkan perasaan tidak puas dalam hidupnya.

Menurut Datareportal Digital Indonesia yang diperoleh dari *We Are Social* (2023) populasi penduduk Indonesia pada awal tahun 2023 adalah

276,4 juta jiwa. Data tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan sebanyak 1,8 juta atau (+0,6%) antara tahun 2022 dan 2023. Kondisi digital pengguna internet yang ada di Indonesia awal 2023 mencapai 212,9 juta dengan tingkat persentase internet 77,0%. Tahun 2023 sebanyak 167,0 juta jiwa di Indonesia menjadi pengguna media sosial atau 60,4% dari total populasi yang ada di Indonesia, dengan rincian berdasarkan kelompok usia diposisi pertama yaitu berusia 25-34 tahun dengan persentase 15,2%, diposisi kedua berusia 35-44 tahun dengan persentase 14,8%, dan diposisi ketiga berusia 5-12 tahun dengan persentase 13,6%.

Dalam data survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) tahun 2022 sampai 2023, sejumlah 215,63 juta jiwa merupakan pengguna internet di Indonesia. Dibandingkan dengan periode sebelumnya yaitu 210,03 juta jiwa, jumlah tersebut meningkat sebanyak 2,67%. Perangkat yang digunakan terbanyak ialah *handphone* atau tablet sebanyak 99,51% dengan durasi lama pemakaian internet yaitu 63,74% (1-5 jam). Survei menunjukkan bahwa 99,55% perangkat yang digunakan berdasarkan umur ditempati oleh usia 13-18 tahun kemudian 99,51% usia 19-34 tahun.

Semakin meningkatnya pengguna internet di seluruh dunia terutama di Indonesia mengakibatkan semakin besar pula keinginan individu untuk selalu terhubung dengan dunia virtual terutama pada media sosial. Jenis fenomena seperti ini disebut *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu fenomena kecemasan dan ketakutan akan ketertinggalan yang dialami oleh individu

karena melewatkan momen, khawatir dan selalu ingin terhubung dengan orang lain.

Pryzyblyski et al., (2013) *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai ketakutan akan kehilangan informasi penting bagi individu atau kelompok lain jika individu yang bersangkutan tidak hadir pada saat itu. Fenomena ini juga ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain melalui internet. Karena individu tersebut sering membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan individu lain, maka *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat menyebabkan individu cenderung mengalami perasaan tidak puas dengan apa yang mereka miliki dalam hidup mereka saat ini (Elhai et al., 2021).

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Joy of Missing Out* (JoMO) adalah dua konsep yang relevan dengan *life satisfaction* terutama pada dewasa awal. *Fear of Missing Out* (FoMO) sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial, dimana individu dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam menggunakan media sosial menyebabkan penggunanya sering mengecek *smartphone* dan terpaku pada aplikasi yang ada di dalamnya (Song et al., 2017). Hal ini juga yang dikatakan oleh Christina et al., (2019) bahwa individu yang mengakses media sosial dalam waktu selama 2 jam atau lebih beresiko tinggi mengalami kecemasan karena membandingkan dirinya dengan objek yang mereka anggap ideal seperti teman atau selebriti. Penelitian lain yang dilakukan Barry (2020) bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat meningkatkan kecemasan dan

menurunkan *life satisfaction* individu, terutama individu yang sangat aktif bermain di media sosial. Sehingga hal ini yang dapat memiliki hubungan negatif dengan *life satisfaction* karena dapat menimbulkan perasaan tidak puas dengan yang saat ini dimiliki atau dialami (Farida, 2021).

Sebaliknya, *Joy of Missing Out* (JoMO) merupakan konsep yang lebih positif, yang mana seseorang dapat menemukan kebahagiaan ketika melewatkan kegiatan atau ketika tidak mengikuti tren tertentu. Hal ini merupakan sebuah penerimaan juga apresiasi terhadap kehidupan yang sedang dijalani tanpa merasa perlu untuk membandingkan hidupnya dengan hidup orang lain atau merasa harus selalu terlibat dalam segala hal. *Joy of Missing Out* (JoMO) juga dikatakan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang karena memungkinkan individu untuk lebih fokus pada pengalaman pribadi dan menghargai momen yang mereka miliki daripada harus cemas atau tertekan oleh pengalaman orang lain.

Kehidupan yang terus menerus berjalan seperti itu harus disikapi dengan baik sehingga individu harus menemukan keseimbangan juga kepuasan dalam hidupnya, biasa dikenal dengan *Joy of Missing Out* (JoMO). Istilah ini dipopulerkan oleh Dash (2012) di blog pribadinya, kemudian Crook (2014) mengembangkan konsep dari Dash dan menulis buku berjudul "*The Joy of Missing Out: Finding Balance in a Wired World*". Crook mengungkapkan di bukunya bahwa menjadi *Joy of Missing Out* (JoMO) adalah suatu usaha yang dilakukan secara sadar dengan tujuan

untuk menghentikan diri maupun menjauhkan diri dari dunia internet untuk membuat keputusan dan menjalani kehidupan nyata.

*Joy of Missing Out* (JoMO) merupakan istilah yang mengacu pada kepuasan diri individu dimana individu merasa cukup dengan hidupnya dan individu lebih fokus pada hal-hal yang disenangi. Puji (2022) individu yang menerapkan *Joy of Missing Out* (JoMO) dalam menjalani hidup cenderung tenang dan tidak takut ketika melewatkan kesenangan bersama teman-temannya. Sementara *life satisfaction* adalah penilaian kognitif tentang keadaan yang dialami seseorang dan dianggap sebagai standar ideal area-area utama dalam hidup yang dianggap penting. Life satisfaction biasanya tidak bergantung pada kepuasan terhadap aspek tertentu dalam kehidupan. Namun, individu yang umumnya puas dengan kehidupannya juga akan mengevaluasi aspek penting dalam kehidupannya dengan lebih positif (Riadi, 2021). Dengan kesimpulan bahwa kedua faktor ini dapat berperan dalam mempengaruhi *life satisfaction* tergantung pada konteks dan individu masing-masing.

Dalam penelitian terdahulu oleh Kiding dan Matulesy (2019) penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji gaya hidup *Joy of Missing Out* (JoMO) yang mampu memberikan pengaruh positif pada kemampuan seseorang untuk resilien terhadap gaya hidup FoMO. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja sekolah menengah atas dengan usia 15-17 tahun di Kota Sidoarjo dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dan studi literatur. Hasil penelitian yang diperoleh melalui analisis hasil

wawancara, bahwa terdapat sejumlah perilaku yang tergolong ke dalam perilaku JoMO yang mana telah membantu responden dalam mempengaruhi subjek untuk bertahan dari perilaku FoMO. Sehingga, perilaku JoMO dapat dikatakan memberikan dampak positif terhadap kemampuan resiliensi remaja dalam mencegah FoMO.

Penelitian terdahulu mengenai *Joy of Missing Out* (JoMO) oleh Aurel dan Paramita (2020) penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gejala FoMO dan JoMO di kalangan milenial pengguna aktif Instagram pada PSBB 2020 di Jakarta dan menganalisis penyebabnya. Informan penelitian ini berjumlah enam orang dengan subjek adalah generasi milenial yang berdomisili di Jakarta dengan rentang usia yang lahir antara tahun 1980-2000, pengguna aktif media sosial Instagram, memiliki teman sepermainan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode non-random sampling dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan hasil penelitian bahwa generasi milenial yang mengalami FoMO saat PSBB sangat tidak puas dengan kehidupannya karena tidak bisa berkomunikasi secara langsung dengan teman-temannya dan sering mengecek aktivitas teman-temannya melalui Instagram untuk mendapatkan informasi yang baru saja terjadi karena perasaan takut tertinggal sebuah informasi. Berdasarkan temuan dan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengguna Instagram milenial mengalami FoMO dan JoMO selama masa PSBB 2020 di Jakarta. Masa PSBB ini lebih banyak individu yang mengalami JoMO daripada FoMO.

Penelitian ini guna untuk memperluas ilmu pengetahuan mengenai *Joy of Missing Out* (JoMO) pengguna media sosial pada dewasa awal. Penelitian ini akan berkontribusi untuk menjadikan sebuah referensi baru bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini juga mengingatkan dewasa awal untuk menyeimbangkan antara kehidupan bermedia sosial dengan kehidupan nyata. Penelitian ini melengkapi beberapa pengembangan dari penelitian terdahulu seperti penelitian yang dilakukan oleh Kiding dan Matulesy yang merekomendasikan peneliti selanjutnya untuk memaparkan aspek perilaku *Joy of Missing Out* (JoMO).

Dengan adanya *Joy of Missing Out* (JoMO) yang hadir, membuat kita belajar untuk merasa puas dengan kehidupan saat ini tanpa membandingkan kehidupan kita dengan kehidupan orang lain. *Joy of Missing Out* (JoMO) memberikan kita kesempatan untuk menghargai hubungan sesama manusia, menghargai waktu dan emosi diri sendiri, juga memberikan waktu istirahat untuk diri kita dari teknologi. *Joy of Missing Out* (JoMO) memberikan kita kesempatan untuk tidak mengikuti orang lain, berhenti membuang-buang waktu untuk mengkhawatirkan apa yang orang lain lakukan dan pikirkan terhadap kita. Dengan menghilangkan perasaan kompetitif dalam diri dan juga kecemasan yang ada dalam pikiran kita, membuat kita memiliki lebih banyak waktu dengan menjadikan prioritas serta memberi izin diri sendiri untuk hidup lebih baik saat menghadapi hal buruk atau ketika menerima hal baik.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengambil *Joy of Missing Out* (JoMO) sebagai variabel independen karena penelitian mengenai *Joy of Missing Out* (JoMO) berdasarkan penelusuran digital yang peneliti lakukan masih belum banyak yang secara khusus melakukan penelitian mengenai *Joy of Missing Out* (JoMO). Karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Hubungan Joy of Missing Out (JoMO) Dengan Life Satisfaction Pengguna Media Sosial Pada Dewasa Awal.*”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti: Adakah hubungan antara *Joy of Missing Out* (JoMO) dengan *Life Satisfaction* pengguna media sosial pada dewasa awal?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diidentifikasi di atas, maka tujuan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah: Mengetahui hubungan antara *Joy of Missing Out* (JoMO) dengan *Life Satisfaction* pengguna media sosial pada dewasa awal.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Terdapat dua manfaat penelitian skripsi, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan serta memperluas keilmuan mengenai fenomena *Joy of Missing Out* (JoMO).
- b. Penelitian ini dapat memberikan informasi pengetahuan mengenai hubungan *Joy of Missing Out* (JoMO) Dengan *Life Satisfaction* Pengguna Media Sosial Pada Dewasa Awal.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat informasi serta pemahaman kepada pembaca maupun peneliti selanjutnya yang akan meneliti masalah yang serupa mengenai Hubungan *Joy of Missing Out* (JoMO) Dengan *Life Satisfaction* Pengguna Media Sosial Pada Dewasa Awal.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Joy of Missing Out* (JoMO) dan *Life Satisfaction* dapat ditarik kesimpulan yaitu tingkat *Joy of Missing Out* (JoMO) pengguna media sosial pada dewasa awal berada pada kategori sedang dengan persentase 66%. Sedangkan pada tingkat *Life Satisfaction* pengguna media sosial pada dewasa awal berada pada kategori sedang dengan persentase 82%. Terdapat hubungan negatif antara *Joy of Missing Out* dengan *Life Satisfaction* pengguna media sosial pada dewasa awal dengan nilai korelasi kedua variabel sebesar  $-0.422$  yang berarti semakin tinggi *Joy of Missing Out* maka semakin rendah *Life Satisfaction*, begitupun sebaliknya.

#### **5.2 Saran**

Peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan bermanfaat berdasarkan penelitian yang telah dilakukan. Diharapkan saran-saran ini akan membantu studi ilmiah yang lebih lanjut pada bidang kajian yang sama. Saran berikut diajukan oleh peneliti, yaitu:

1. Subyek penelitian

Teruntuk subyek diharapkan untuk menerapkan *Joy of Missing Out* dalam hidupnya, sehingga dapat menyeimbangkan seluruh aspek dalam hidupnya serta dapat tercapainya *Life Satisfaction* yang lebih positif.

2. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti yang akan melakukan penelitian serupa dapat menambahkan variabel tambahan untuk meningkatkan penelitian tentang *Joy of Missing Out* dan *Life Satisfaction*. Variabel-variabel ini dapat fokus pada salah satu jenis pekerjaan, media sosial yang digunakan seperti WhatsApp yang digunakan paling sering seperti yang sudah dilakukan pada penelitian ini dan lokasi atau domisili subjek penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aitamurto, T., Stevenson, A., Sakshuwong, W. S., Kim, B., Sadeghi, Y., Stein, K., Royal, P., & Kircos, C. L. (2021). From fomo to jomo: Examining the fear and joy of missing out and presence in a 360 video viewing experience. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*. <https://doi.org/10.1145/3411764.3445183>
- Amelia, G. A. (2019). Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan Instagram. *Skripsi*, 1–83. [shorturl.at/kpzBI](http://shorturl.at/kpzBI)
- Anggraini, S. (2021). Hubungan Social Comparison Dengan Life Satisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Tiktok. *Digital Library UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Annabel Maw. (2019). *Want To Be Happier? Embrace JOMO*. <https://www.jotform.com/blog/embrace-jomo/> [Diakses pada 27 Desember 2023].
- Apply, H. T., Service, C., Watson, D., Clark, L. A., Cohen, S., Measures, P., Americans, A., Gross, C., Spielberger, C., Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S., Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (2016). *Perceived stress scale*. 8(45), 1–2. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Aranda, J. H., & Baig, S. (2018). Toward “Jomo”: The joy of missing out and the freedom of disconnecting. *MobileHCI 2018 - Beyond Mobile: The Next 20 Years - 20th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services, Conference Proceedings*, 1–8. <https://doi.org/10.1145/3229434.3229468>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Aurel, J. G., & Paramita, S. (2021). FoMO and JoMO Phenomenon of Active Millennial Instagram Users at 2020 in Jakarta. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570(Icebsh), 722–729. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.114>
- Barr, S. (n.d.). *Five signs you've swapped FOMO for JOMO | The Independent | The Independent*. Retrieved March 24, 2024, from

<https://www.independent.co.uk/life-style/jomo-fomo-fear-joy-of-missing-out-millennials-netflix-spotify-friends-socialise-cinema-a8753626.html>

- Barry, C. T., Smith, E. E., Murphy, M. B., Halter, B. M., & Briggs, J. (2023). JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health. *Telematics and Informatics Reports*, 10(March), 100054. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>
- Bornstein, M. H. (2018). Life Satisfaction. *The SAGE Encyclopedia of Lifespan Human Development*, December 2020. <https://doi.org/10.4135/9781506307633.n483>
- Daravit, K. S. (2021). *Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang Pengguna Media Sosial Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi*. 104–105. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/27776>
- Dewi, Y., & Padang, U. N. (2023). Hubungan perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pengguna media sosial instagram Yuninda Tria Ningsih. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(1), 13–24.
- Digital 2023 - We Are Social Indonesia*. (n.d.). Retrieved March 26, 2024, from <https://wearesocial.com/id/blog/2023/01/digital-2023/>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Neve, J. De, Akin, L. B., & Wang, S. (2023). 2023.
- Hermawati N. (2021). Gambaran Kesepian pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi Covid-19. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 3(2), 6.
- Isfahani, A. M. H., & Sumaryanti, I. U. (2021). Hubungan antara Adiksi Media Sosial dengan Life Satisfaction pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 177–182. <http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.28242>
- Jacobsen, S. (2021). FOMO, JOMO and COVID: How Missing Out and Enjoying Life Are Impacting How We Navigate a Pandemic. *Journal of Organizational Psychology*, 21(3), 67–73. <https://doi.org/10.33423/jop.v21i3.4309>

- Jorge, A. (2019). Social Media, Interrupted: Users Recounting Temporary Disconnection on Instagram. *Social Media and Society*, 5(4). <https://doi.org/10.1177/2056305119881691>
- Kiding, S., & Matulesy, A. (2020). Dari Fomo ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(January 2020). <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7702>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1), 47–55. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>
- Kristen Fuller, M. D. (2018). *JOMO: The Joy of Missing Out | Psychology Today UK*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/happiness-is-state-mind/201807/jomo-the-joy-missing-out> [Diakses pada 15 Januari 2024].
- Kusuma, R. C. S. D. (2020). Dampak Media Sosial dalam Gaya Hidup Sosial. *Jurnal Efisiensi-Kajian Ilmu Administrasi*, 17(1), 15–33.
- Linsiya, R. W. (2015). Perbedaan Kepuasan Hidup antara Mahasiswa Strata 1 (S1) dan Strata 2 (S2). *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan*, 1(7), 284–287.
- Lissitsa, S., & Chachashvili-Bolotin, S. (2016). Life satisfaction in the internet age – Changes in the past decade. *Computers in Human Behavior*, 54, 197–206. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.001>
- Maharay, N. (2022). Hubungan Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMo) Terhadap Life Satisfaction pada Remaja Pengguna Instagram. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.
- Margaretha, M. N. (2023). Hubungan antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 20(2), 687–697. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v20i2.23219>
- Marsya, T., Petrawati, B. A., Handayani, P., & Jaya, A. (2021). Hubungan Fear of Missing Out dengan Subjective Well-Being Pengguna Sosial Media Dewasa Awal. *Jambi Medical Jurnal*, 10(2), 319–334.

- Nabila, T., & Wahyuni, E. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri (Self Efficacy) dengan Kepuasan Hidup (Life Satisfaction) Mahasiswa. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 164–171. <https://doi.org/10.21009/insight.102.08>
- Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(21), 10226–10228. <https://doi.org/10.1073/pnas.1902058116>
- Putra. (2022, March 10). *Ciri Dari Jomo, Joy of Missing Out*. Retrieved from socialconnect: <https://socialconnect.perhumas.or.id> [Diakses pada 15 December 2023].
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Phelan, H. (2018). How to make this the summer of missing out. *The New York Times*. Retrieved September, 20, 2018. <https://www.nytimes.com/2018/07/12/style/joy-of-missing-out-summer.html> [Diakses pada 15 December 2023].
- Rahmad, S. A. (2022). Hubungan Social Comparison Dengan Life Satisfaction Pengguna Media Sosial Pada Dewasa Awal di Tangerang. 15(2), 7–11. <https://repository.mercubuana.ac.id/71915/>
- Ramadhani, A. B. (2020). Pengaruh Kelekatan Teman Sebaya Terhadap Konsep Diri Pada Dewasa Awal Di Jakarta. 1–7.
- Romadhona. (2024, 05 29). *Medium*. Retrieved from Umsida Menyapa: <https://medium.com> [Diakses pada 18 Juni 2024]
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1), 103–119.
- UAD, B. K. dan A. (2022). *How Fear of Missing Out (FoMO) and Joy of Missing Out (JoMO) Affect Our Life*. 4–5.

Wijaya, R. B. A., & Muslim, A. (2021). Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal yang Mengalami Maladaptive Daydreaming. *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb*, 12(2), 179–193.

William, A., & Novanto, Y. (2023). Influence of the Meaning of Work on the Life Satisfaction of Confucian Ministers in Indonesia. *Millah: Journal of Religious Studies*, 22(2), 313–350. <https://doi.org/10.20885/millah.vol22.iss2.art2>

Zulyaden, A. N. (2019). Pengaruh *Life Satisfaction* Dan *Social*. *Fakultas Psikologi*, 5.