

DAFTAR PUSTAKA

- 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*, 14(1).<https://journals.klalliance.org/index.php/JBER/article/view/192>
- Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., & Siregar, J. R. (2020). Pengembangan Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Remaja Usia 12-15 Tahun. *Journal Of Psychological Science And Profession*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24198/Jpsp.V4i1.24840>
- Adhia, N. (2025, Januari 17). *Kenapa Gen Z Selalu Memikirkan Mental Health?. Kumparan*. <https://kumparan.com/naila-adhia/kenapa-gen-z-selalu-memikirkan-mental-health-24Esx8jl0VD/full>
- Agrawal, M. A. (2025, April 26). The rise of career anxiety among Gen Z – and how counselors can help. *LinkedIn*. <https://www.linkedin.com/pulse/rise-career-anxiety-among-gen-z-how-counsellors-can-help-agrawal-pivxe>
- Aikens, J. E. (1985). *Item Writing Rules: A Review of the Literature*. Educational and Psychological Measurement. <https://epm.sagepub.com/>
- Aisyah, I. (2024). *Hubungan Self Concept dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna Aktif Media Sosial TikTok* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). <http://etheses.uin-malang.ac.id/62890/>
- Akdon dan Ridwan. 2008. *Aplikasi Statistika dan Metode Penelitian untuk Administrasi & Manajemen*. Bandung: Dewa Ruchi.
- Amelia, D. T., & Akbar, A. (2023). Fear of missing out (FoMO) pada masa dewasa awal. *Causalita: Journal of Psychology*, 1(1), 28-37. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i1.5>
- Amimi, R. F., & Yusra, A. N. (2024). Perbedaan Fear of Missing Out (FoMO) ditinjau dari Masa Perkembangan dan Jenis Kelamin pada Emerging Adulthood. *Jurnal Riset Psikologi*, 7(1), 51-58. <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/15790/pdf>
- Aminah, R., & Kristinawati, W. (2025). Hubungan dukungan sosial dan *self-compassion* mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa. *Jurnal Kajian Riset Multidisiplin*, 9(5), 106-112. <https://sejurnal.com/pub/index.php/jkrm/article/download/7432/8534/13522>

- Andersan, J., & Darmapusita, J. (2025). Pengaruh durasi penggunaan aplikasi TikTok terhadap meningkatnya perilaku Fear of Missing Out. *Tarumanagara Medical Journal*, 7(1), 89–97. <https://doi.org/10.24912/tmj.v7i1.34103>
- Andhita, N., & Boediman, L. M. (2024). Empowering high school students: The impact of group self-compassion interventions on anxiety tendencies. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(4), 499–509. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i4.16778>
- Andriani, E., Prasetya, A. D., & Pratama, B. Y. (2024). Pengaruh Aplikasi TikTok dalam Komunikasi Generasi Z: Tinjauan terhadap Perubahan Pola Interaksi dan Ekspresi Digital. *Jurnal Ilmu Komunikasi, Administrasi Publik dan Kebijakan Negara*, 1(3), 42-52. <https://doi.org/10.62383/komunikasi.v1i3.31>
- Annur, C. M. (2024, Februari 5). *Penetrasi internet di Yogyakarta tertinggi di Pulau Jawa pada 2024*. Databoks Katadata. <https://databoks.katadata.co.id/teknologitelekomunikasi/statistik/9b344e72370dd92/penetrasi-internet-di-yogyakarta-tertinggi-di-pulau-jawa-pada-2024>
- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S (2023). Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja. *Interaksi Online*, 11(3), 272-284. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksionline/article/view/39961/29341>
- Ariatmini, A., & Malahati, F. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap regulasi emosi pada remaja awal di Desa Candirejo. *Psikofusi: Jurnal Psikologi Integratif*, 6(11), 1–11. <https://ojs.co.id/1/index.php/pjpi/article/view/2099>
- 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>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, Februari 5). *Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Astuti, S. D., & Heryadi, A. (2023). Gaya Kepemimpinan Transformasional dan Loyalitas Karyawan Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 3(2), 119–129. <https://ejournal.unimudasorong.ac.id/index.php/jipmc/article/view/1279>
- Asyikhan, A. K., Anggreani, R. J. D. N., Katili, J. K., Almadani, N. F., & Nurhayati, E. (2023). *Analisis Pengaruh Tiktok Terhadap Karakter (FoMO) pada Gen Z*.

JIKH: Jurnal Ilmiah Kajian Humaniora, 7(4), 99-107.
<https://jurnalhost.com/index.php/jikh/article/view/491>

Aulia, C. N., & Rahayu, M. N. M. (2022). Apakah terdapat kaitan antara self-compassion dan life satisfaction pada remaja panti asuhan? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 732-740.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9243>

Azwar, S. (2020). *Reliabilitas dan Validitas (Edisi 5)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 3)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Badan Penanggulangan Bencana Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta. (2024). *Rencana Kontingensi Siklon Tropis DIY*, 1–162. Yogyakarta: BPBD DIY.
[https://bpbd.jogjaprov.go.id/assets/uploads/Rencana_Kontingensi_Siklon_Tropis_DIY_\(1\).pdf](https://bpbd.jogjaprov.go.id/assets/uploads/Rencana_Kontingensi_Siklon_Tropis_DIY_(1).pdf)

Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. (2023). Proyeksi Penduduk menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di D.I. Yogyakarta (x 1000), 2017–2025. <https://yogyakarta.bps.go.id/id/statistics/table/2/MTc0IzI=/proyeksi-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-d-i-yogyakarta-x-1000-2017-2025.html>

Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>

Bur, Ramdani & Ayuningtyas, Fitria & Muqsith, Munadhil. (2023). Pemanfaatan TikTok Sebagai Media Informasi Baru Generasi Z. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 5(1), 189-198. <https://doi.org/10.33366/jkn.v5i2>.

Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65–80. [https://doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)

Compton, W. C., & E, Hoffman. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* 2nd edition. USA: Wadsworth.

- Dani, T. A., & Kurniawan, R. (2024). Hubungan antara FoMO (Fear of Missing Out) dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Kota Padang. *AHKAM*, 3(1), 286-308. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v3i1.2664>
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). FoMO: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok. *Emik*, 6(2), 198–215. <https://doi.org/10.46918/emik.v6i2.2041>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dimock, M. (2019, January 17). Defining generations: Where millennials end and post-millennials begin. [https:// www.Pewresearch.Org/Short-Reads/2019/01/17/Where-Millennials-End-and-Generation-z-Begins/](https://www.Pewresearch.Org/Short-Reads/2019/01/17/Where-Millennials-End-and-Generation-z-Begins/).
- Dinnata, R. Y. W. (2021). 5 Manfaat Bermain TikTok yang Perlu Anda Ketahui. <https://www.ayoyogya.com/umum/pr-39599801/5-manfaat-bermain-tiktok-yang-perlu-anda-ketahui>
- Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 90–95. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.002>
- Eni, Y., & Agustang, A. D. M. P. (2024). Analisis konten TikTok dan dampaknya terhadap perilaku peserta didik di UPT SMA Negeri 5 Tana Toraja. *Pinisi Journal of Sociology Education Review*, 4(2), 322–337. <https://doi.org/10.26858/pjser.v0i1.63689>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fadhilah, N. dan E. (2021). Penggunaan Aplikasi Tik Tok bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang. *Jurnal Perspektif*, 4(3), 1–13. <http://perspektif.ppj.unp.ac.id/index.php/perspektif/article/view/449>
- Fahriza, F. (2024, Januari 14). Meski Sudah Lulus, Banyak Mahasiswa Perantau Masih Stay di Jogja, Pengamat Sebut Fenomena Konsekuensi Logis. *Radar Jogja*. https://radarjogja.jawapos.com/jogja/653730665/meski-sudah-lulus-banyak-mahasiswa-perantau-masih-stay-di-jogja-pengamat-sebut-fenomena-konsekuensi-logis?utm_source
- Faiza, N., & Magistarina, E. (2024). Hubungan self-compassion dengan joy of missing out pada mahasiswa selama pengabdian masyarakat di daerah 3T

(tertinggal, terdepan, dan terluar). *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 2(2), 268-273. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.345>

Fauziah, A.N., & Rosada, U.D. (2023). Pengaruh Self Compassion untuk Membantu Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 3, 249–257. <https://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/13192>

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.

Giyati, A. N., & Wibhowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83-95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>

Halimah, D. N. 2020. “Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung”, *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1):7-11, <https://Journals.Unisba.Ac.Id/Index.Php/Jrp/Article/View/87/115>

Hanifah, R., Saikhoni, S., Wigati, M., Wilantika, R., & Syaifussalam, M. L. (2024). Mengarungi Gelombang Digital: Peran Self-compassion dan Gratitude Terhadap Online FoMO Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 9(1), 27–44. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v9i1.12380>

Hapipah. (2024, Oktober 4). Era Digitalisasi: Perkembangan Media Sosial TikTok di Kalangan Generasi Z. *Kumparan*. <https://kumparan.com/hapipah-jen/era-digitalisasi-perkembangan-media-sosial-tiktok-di-kalangan-generasi-z-23cLAy7Fkob>

Hardian, A., Sitepu, E., Mulyapradana, A., Sitopu, J. W., & Wardhono, B. H. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. *Indonesian Research Journal on Education*, 5, 1079–1085. <https://irje.org/index.php/irje>

Hurlock. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Jauhariyah, F. (2022). Hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan Mindfulness pada siswa SMAN 1 Driyorejo (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). *UIN Malang Repository*. <https://etheses.uin-malang.ac.id/45286/>

JWT Intelligence. (2011). *Fear of Missing Out (FOMO)*. <https://www.slideshare.net/slideshow/2f-100-things-to-watch-in-2011-6306251/6306251>

- Kalista, A., Badriyah, A., & Salim, N.Z. (2024). Perilaku Pengguna Media Sosial (Generasi Z) pada Mahasiswa Surabaya Terhadap Berita Ringkas Pemilihan Umum 2024 Ditinjau dari Perspektif Teori Atribusi. *Jurnal Kewarganegaraan*, 8(2), 1387–1394. <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/jk.v8i2.6537>
- Lusiana, V. (2023). Hubungan social comparison dengan self-esteem pada remaja pengguna TikTok. *KNOWLEDGE: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian dan Pengembangan*, 3(4), 435–445. <https://doi.org/10.37069/knowledge.v3i4.2705>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–55. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out (FOMO) pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3). <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- McGinnis, P. (2020). FOMO—Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan. Jakarta: GramediaPustaka Utama.
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 641673. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Mufarida, D. A. A., & Santosa, R. P. (2024). Hubungan Antara Self Control Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Tiktok. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 201–212. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.3077>
- Mukhlisa, V. N., & Nurmina, N. (2024). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kota Padang. *In Trend : International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.62260/intrend.v1i2.101>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. doi: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. doi: 10.1080/15298860390209035

- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In J. Doty (Ed.), *Oxford handbook of compassion science* (pp. 561–573). Oxford University Press.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1). Advance online publication. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Nurhasanah, A. (2024). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) pada masyarakat perkotaan di Indonesia. *Mandalika Jurnal Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, 2(2), 97–106. <https://doi.org/10.59613/jipb.v2i2.199>
- Novita, R., Ardiyanti, D., & Bernadetha. (2024). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja SMAN 7 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 11309–11315. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.34870>
- Panjaitan, G. M., & Simanjuntak, M. (2024). Pengaruh media sosial terhadap keputusan pembelian konsumen Gen Z: Analisis strategi brand awareness, loyalitas, dan organisasi pemasaran. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(1), 46–63.
- Parapat, A. D., & Azhar, A. A. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Sumber Informasi Berita Bagi Mahasiswa FIS UIN Sumatera Utara Medan. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(10), 46–56. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i10.943>
- Prawita, E., & Heryadi, A. (2023). Analisis validitas konstruk dan analisis konsistensi internal pada skala resiliensi. *PSIMPHONI: Jurnal Psikologi*, 4(1), 8–16. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v4i1.14477>

- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1-6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Prihono, E. W. (2019). Validitas instrumen kompetensi profesional pada penilaian prestasi kerja guru. *Ekspose: Jurnal Penelitian Hukum dan Pendidikan*, 18(2), 897–910. <https://doi.org/10.30863/ekspose.v18i2.529>
- 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>
- Pusat Data dan Teknologi Informasi, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Jumlah data satuan pendidikan (DIKTI) per Prov. D.I. Yogyakarta [Data statistik]. <https://referensi.data.kemendikdasmen.go.id/pendidikan/dikti/040000/1/jf/all/a>
- Puspitasari, C. A., Alwin, D. A., Kamaludin, M., Pratama, M. R., & Azahra, S.A. (2025). Pengaruh Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(1), 1298–1310. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Pusvitasari, P., Viyani, A. O., & Heryadi, A. (2023). Strategi Menjaga Kesejahteraan Psikologis Remaja Melalui Mental Health Literacy Intervention. *Resona: Jurnal Psikologi*, 7(2). <https://doi.org/10.35906/resona.v7i2.1592>
- Puteri, A. A., Zein, A. E., Nugraha, E. A., & Faradilla, I. (2023). FOMO (Fear Of Missing Out) pengguna Instagram berdasarkan jenis kelamin dan alasan membuka Instagram. *Parade Riset*, 1(1), 353–364. <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/PARS/article/view/2580>
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022). Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Di Era Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362-367. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32939>
- Rahmania, F. A., & Rahmayanti, F.D. (2023). Self-Compassion dan Online-Fear of Missing Out pada Pengguna Instagram. *JPI Jurnal Psikologi Islam*, 1(2), 72–82. https://www.researchgate.net/publication/376314900_Self-Compassion_dan_Online-Fear_of_Missing_Out_pada_Pengguna_Instagram
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>

- Reagle, J. (2015). "Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality." *First Monday*, 20(10). (Acceptance rate 15%).
<http://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/6064/4996>
- Riyanto, A. D. (2023, Juli 23). *Laporan Digital Indonesia 2023: Hootsuite & We Are Social*. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2023/>
- Riyanto, G. P., & Pratomo, Y. (2024, Oktober 25). Indonesia Pengguna TikTok Terbesar di Dunia, Tembus 157 Juta Kalahkan AS. *Kompas.Com*.
<https://tekno.kompas.com/read/2024/10/25/15020057/indonesia-pengguna-tiktok-terbesar-di-dunia-tembus-157-juta-kalahkan-as>
- Royantara, M. O., Wijaya, A., Sugiarti, R., & Suhariadi, F. (2025). Peran FOMO (Fear of Missing Out) dalam Meningkatkan Kecemasan Terhadap Media Sosial pada Generasi Z. *In Journal of Basic Educational Studies*, 5(1).
<https://doi.org/47467/eduinovasi.v5i1.6503>
- Salsabila, A., & Listyani, R. H. (2023). Identitas Diri Remaja Perempuan Perkotaan Di Media Sosial: Studi Pada Penampilan Mahasiswi Surabaya Di Tiktok: English; Indonesia. *Paradigma*, 12(3), 51–60.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paradigma/article/view/55271>
- Siregar, E. K. B., & Padli, M. I. (2025). Peran Internet dalam Pendidikan di Era Digital. *Jurnal Media Akademik*, 3(1), 1–19.
<https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/1490>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas SelfCompassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Advance online publication. doi: 10.24854/jpu02020-337.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Cetakan ke-4). Bandung: Alfabeta.
- Suhertina, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Istiqomah, I. (2022). Fear of missing out mahasiswa; analisis gender, akses internet, universitas. Pendidikan, dan tahun masuk. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 135–143. <https://doi.org/10.29210/178000>
- Susandri, S. (2017). Analisis Non Parametrik Dalam Menentukan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Mahasiswa Tidak Melanjutkan Studi Pada Semester Pertama. *Jurnal PROCESSOR*, 11(2), 871–879. Retrieved from <https://ejournal.unama.ac.id/index.php/processor/article/view/298>

- Syahri, F.M., Nabila, N., Maharani, N. A., & Ridho, K. (2024). Dampak TikTok Terhadap Perubahan Perilaku Sosial dan Nilai Kultural Generasi Z. *Kultura Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, Dan Humaniora*, 2(12), 572–579. <https://jurnal.kolibi.org/index.php/kultura/article/view/4337>
- Tuahuns, S. Z. W., & Salim, A. . (2023). Pengaruh Kepuasan Hidup Terhadap Fear of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram dan TikTok . *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 3(3), 298–308. <https://doi.org/10.51574/jrip.v3i3.1206>
- Vera, J. A., & Ghosh, S. (2025). "They've Over-Emphasized That One Search": Controlling Unwanted Content on TikTok's For You Page. *arXiv preprint arXiv:2504.13895*.
- We Are Social & Meltwater. (2024). *Digital 2024 April Global Statshot Report*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-april-global-statshot>
- Witarso, L. S. (2023). Peran Trait Mindfulness terhadap Fear of Missing Out Pengguna Media Sosial. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 59-72. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6325>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yonatan Agnes Z. (2024, Agustus 31). Yogyakarta Terpilih Sebagai Kota Favorit untuk Belajar 2024. GoodStats. https://data.goodstats.id/statistic/yogyakarta-terpilih-sebagai-kota-favorit-untuk-belajar-2024-MsOVf?utm_source
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>