

Hubungan Loneliness dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Ibu Bekerja yang Mengalami LDM di Sumatera Barat

Muzhdhalifatul Azizah^{1*}, Yolivia Irna Aviani²

^{1,2} Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: muzhdhalifatulazizah@gmail.com^{1*}

Alamat: Jln. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Padang, Sumatera Barat, Indonesia

*Penulis Korespondensi

Abstract. This study aims to examine the correlation between loneliness and Fear of Missing Out (FoMO) among working mothers experiencing long-distance marriage (LDM) in West Sumatra, a population facing dual challenges of work responsibilities and limited spousal support. Loneliness, often triggered by the lack of emotional closeness and reduced social support, is hypothesized to significantly contribute to FoMO, particularly in the context of increased social media use. The research employed a quantitative correlational design with a sample of 385 working mothers selected through simple random sampling. Data collection utilized the FoMO scale developed by Kurniawan and Utami (2022) and a loneliness scale designed by the researcher based on Russell's (1996) dimensions. Data analysis used the Pearson product moment correlation test after ensuring normality and linearity assumptions were met. The findings revealed a significant positive correlation between loneliness and FoMO ($r = 0.649, p < 0.05$). This indicates that higher levels of loneliness are associated with greater FoMO tendencies among working mothers living apart from their spouses. The study highlights how psychological vulnerabilities related to marital separation and dual roles increase susceptibility to FoMO. These results underscore the importance of providing psychosocial support, strengthening marital communication, and promoting digital literacy to reduce FoMO risks. This research contributes to understanding the psychosocial dynamics of working mothers in LDM contexts and can serve as a basis for preventive interventions to enhance mental well-being.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO); Loneliness; Long-Distance Marriage (LDM); Social Media Use; Working Mothers.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji korelasi antara kesepian dan Fear of Missing Out (FoMO) di kalangan ibu pekerja yang mengalami pernikahan jarak jauh (LDM) di Sumatera Barat, sebuah populasi yang menghadapi tantangan ganda berupa tanggung jawab pekerjaan dan dukungan pasangan yang terbatas. Kesepian, yang sering dipicu oleh kurangnya kedekatan emosional dan dukungan sosial yang berkurang, dihipotesiskan berkontribusi secara signifikan terhadap FoMO, terutama dalam konteks penggunaan media sosial yang meningkat. Penelitian ini menggunakan desain korelasi kuantitatif dengan sampel 385 ibu pekerja yang dipilih melalui sampling acak sederhana. Pengumpulan data menggunakan skala FoMO yang dikembangkan oleh Kurniawan dan Utami (2022) dan skala kesepian yang dirancang oleh peneliti berdasarkan dimensi Russell (1996). Analisis data menggunakan uji korelasi momen produk Pearson setelah memastikan asumsi normalitas dan linearitas terpenuhi. Temuan menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara kesepian dan FoMO ($r = 0.649, p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesepian yang lebih tinggi terkait dengan kecenderungan FoMO yang lebih besar di kalangan ibu pekerja yang tinggal terpisah dari suami mereka. Studi ini menyoroti bagaimana kerentanan psikologis terkait pemisahan pernikahan dan peran ganda meningkatkan kerentanan terhadap FoMO. Hasil ini menekankan pentingnya memberikan dukungan psikososial, memperkuat komunikasi pernikahan, dan mempromosikan literasi digital untuk mengurangi risiko FoMO. Penelitian ini berkontribusi dalam memahami dinamika psikososial ibu pekerja dalam konteks LDM dan dapat menjadi dasar untuk intervensi preventif guna meningkatkan kesejahteraan mental.

Kata kunci: Fear of Missing Out (FoMO); Ibu Bekerja; Loneliness; Long Distance Marriage (LDM); Penggunaan Media Sosial,

1. LATAR BELAKANG

Meningkatnya perkembangan teknologi menyebabkan internet sebagai kebutuhan primer karena dapat memberikan kemudahan interaksi secara virtual dan jarak jauh dengan orang lain. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengemukakan penggunaan internet di Indonesia ditahun 2024 sebanyak 221.563.479 jiwa dari jumlah penduduk sebanyak 278.696.200 pada tahun 2023. Media sosial merupakan sebuah teknologi informasi yang menggunakan internet dan termasuk salah satu faktor meningkatnya penggunaan internet. Tujuan utama dari media sosial yaitu selalu menargetkan para penggunanya untuk online (Coskun & Muslu, 2019). Media sosial memiliki dampak positif yaitu memperluas lingkup sosial individu untuk meningkatkan kesejahteraan mental penggunanya (Hamburger & Hayat, 2011). Namun media sosial juga berdampak negatif yang dapat menimbulkan masalah sosial. Hasil penelitian oleh Hootsuite (*we are social*) mengindikasikan rata-rata penggunaan internet masyarakat Indonesia dalam sehari mencapai 7 jam 38 menit untuk berhubungan dengan teman dan keluarga, mencari informasi, mengisi waktu luang, menemukan inspirasi dan mengikuti berita terkini.

Penelitian Buglass dan Binder (2017), menunjukkan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada individu dapat menyebabkan terjadinya FoMO. Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013), FoMO adalah suatu kondisi ketika individu merasa khawatir saat individu lain mengalami hal yang menyenangkan sedangkan dirinya tidak berada di momen tersebut, yang ditandai dengan munculnya hasrat untuk memiliki koneksi dengan individu lain secara terus-menerus. Individu yang mengalami FoMO merasa takut ketinggalan informasi terkini, khawatir ketika tidak menggunakan media sosial serta cemas ketika ketinggalan informasi (JWT Intelligence, 2012).

Penggunaan internet khususnya media sosial tidak hanya digunakan oleh remaja tetapi juga dewasa awal salah satunya ibu-ibu. Hurlock (1999) menjelaskan bahwa individu dikatakan dewasa awal ketika berusia 18-40 tahun. Survei yang dilakukan oleh *Australian Psychological Society* (APS) tahun 2015, penggunaan media sosial dapat menyebabkan FoMO, dimana dewasa awal dengan usia 18-35 tahun berada pada tingkat FoMO yang tinggi (Australian Psychological Society, 2015). Menurut penelitian Amelia dan Akbar (2023), dewasa awal yang mengalami FoMO dapat mempengaruhi perilaku individu, seperti menghabiskan waktu di media sosial dan mengikuti tren tertentu sehingga dapat mempengaruhi keputusan hidup serta produktivitas individu.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), ibu adalah sebutan untuk perempuan yang menikah dan memiliki anak. Ibu bekerja memiliki tantangan dua kali lipat dalam menggunakan internet, karena tuntutan pekerjaan yang mengharuskan ibu bekerja untuk menggunakan gawai dalam menyelesaikan pekerjaan (Anastasya, Safarina & Safuwani, 2021). Selain itu, Ibu bekerja memiliki konflik peran ganda dalam rumah tangga, yaitu untuk mencari nafkah dan menjadi ibu rumah tangga (Agiani, Nursetiawati, & Muhariyati, 2015). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, mengungkapkan bahwa perempuan yang bekerja di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 54,42%. Hal inilah yang menyebabkan munculnya tantangan bagi ibu bekerja, dimana ibu bekerja menggunakan gawai dalam menyelesaikan pekerjaannya, namun disisi lain ibu bekerja juga mengalami kesulitan dalam membagi waktu untuk menyelesaikan pekerjaannya di kantor atau pekerjaan domestik (Anastasya et al., 2021).

Loneliness yang dialami ibu bekerja terjadi karena mereka menjalani LDM dengan pasangan. Salah satu tantangan yang dihadapi oleh ibu bekerja dengan pernikahan jarak jauh yaitu suami istri mengalami krisis kedekatan karena jarak dan lokasi geografis yang berbeda (Putri, Yulianti & Hamdan, 2022). *Loneliness* yang dialami ibu bekerja berasal dari rendahnya dukungan sosial yang didapatkan (Ertosun dan Erdil, 2012). Ibu bekerja yang LDM menghadapi tantangan kompleks akibat peran ganda sebagai ibu dan karyawan namun rentan akan rendahnya dukungan pasangan yang didapatkan. Faktor dukungan sosial khususnya pasangan berperan penting dalam membantu ibu bekerja untuk menyeimbangkan peran dan menghindari konflik yang muncul didalam rumah tangga (Utami & Wijaya, 2018). Kemudian, Akbar dan Kartika (2016), menekankan pentingnya dukungan keluarga terutama pasangan dan anak dapat membantu ibu bekerja menjalani aktivitasnya dengan baik.

Berdasarkan survei data awal yang telah dilakukan pada tanggal 15 Januari 2025 – 10 Februari 2025 yang disebarluaskan melalui *google form* kepada 109 orang ibu bekerja dan melakukan wawancara dengan 20 orang ibu bekerja di Sumatera Barat didapatkan hasil bahwa 79 orang ibu bekerja mengalami FoMO yang ditandai dengan adanya rasa takut ketinggalan informasi yang dibagikan dimedia sosial dan kebutuhan untuk diterima. Hal ini juga didukung oleh penelitian Az-zahra dan Dwatra (2024), yang mengungkapkan bahwa ibu-ibu yang mengalami FoMO merasakan kecemasan dan ketakutan ketika tertinggal dari pengalaman serta informasi yang krusial maupun menarik.

Pada fase dewasa awal, individu mempunyai tugas perkembangan yang berhubungan untuk menemukan pasangan hidup, mendapatkan pekerjaan, dan meningkatkan hubungan sosial (Hurlock, 1999). Erikson (1963) juga menyatakan dewasa awal memiliki tugas perkembangan

dalam menjalin hubungan intim, yaitu *intimacy vs isolation*, dimana pada tahap perkembangan individu mendapatkan *intimacy* melalui komitmen dengan individu lainnya dan ketika kebutuhan akan *intimacy* tidak dapat terpenuhi dengan baik maka individu akan merasa terisolasi oleh lingkungan sekitarnya. Individu yang tidak bisa memenuhi kebutuhan keintiman dari lingkungan sekitarnya dapat menyebabkan terjadinya kesenjangan antara harapan dan kenyataan, sehingga muncul ketidakpuasan dalam menjalin hubungan sosial yang nyata atau sering disebut dengan *loneliness*. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan Hu et al. (2023), memaparkan bahwa *loneliness* dapat menyebabkan terjadinya FoMO. Berdasarkan pemaparan fenomena dan didukung oleh penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa FoMO dapat memicu terjadinya *loneliness*. Karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan *Loneliness* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Ibu bekerja yang mengalami LDM Di Sumatera Barat.

2. KAJIAN TEORITIS

FoMO merupakan kekhawatiran yang dirasakan oleh individu ketika individu lain memiliki pengalaman berharga yang ditandai dengan keinginan untuk terus menerus terhubung dengan aktivitas individu lain, dimana FoMO berkaitan dengan tiga kebutuhan dasar psikologis dalam teori *self-determination* : *autonomy*, *competence* dan *relatedness* (Przbylski et al., 2013). Selain itu, Sette et al., (2020) menjelaskan bahwa FoMO adalah perasaan cemas atau khawatir saat individu lain memiliki momen yang lebih baik atau menyenangkan dan diakibatkan oleh penggunaan media sosial.

Menurut Peplau dan Perlman (1982), *loneliness* merupakan momen kurang menyenangkan yang terjadi saat hubungan individu dengan lingkungannya memiliki kekurangan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Selain itu, menurut (Russell 2014), *loneliness* merupakan kondisi ketika individu tidak puas terhadap hubungannya dengan orang lain, baik dari segi kualitas maupun kuantitas yang diakibatkan oleh kurangnya jenis hubungan tertentu. Russell dan Pang (2016), menjelaskan bahwa *loneliness* terjadi ketika hubungan yang dimiliki oleh individu dengan orang lain tidak memenuhi ekspektasi atau harapannya.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah ibu bekerja yang mengalami LDM di Sumatera Barat. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *probability sampling* dengan metode simple random sampling. Populasi dalam penelitian ini menggunakan

rumus Cochran, dan diperoleh populasi sebanyak 385 orang ibu bekerja. Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebarakan secara *online* dan *offline* menggunakan *google form*. Untuk skala FoMO menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari Kurniawan dan Utami (2022). Dan untuk skala *loneliness* disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Russel (1996). Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis *product moment*, dengan melakukan uji normalitas, linearitas, dan hipotesis.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Partisipan pada penelitian ini adalah ibu bekerja yang mengalami LDM di Sumatera Barat. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 28 Mei 2025 sampai dengan 24 Juni 2025.

Tabel 1. Rerata Hipotetik dan Empirik Loneliness dan FoMO

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Loneliness</i>	21	105	63	14	42	99	66,5	12,83
FoMO	17	85	51	11,3	23	85	54	10,33

Diketahui rerata empirik lebih besar dari rerata hipotetik yang artinya FoMO yang dialami di lapangan lebih tinggi dibandingkan dengan asumsi sebelumnya. Hasil ini berkorelasi positif dengan *loneliness*, rerata empirik *loneliness* lebih besar dari rerata hipotetik yang artinya *loneliness* yang terjadi di lapangan lebih tinggi dibandingkan asumsi sebelumnya.

Tabel 2. Uji Normalitas

<i>Unstandarized Residual</i>	
N	385
Kolmogrov-Smirnov Z	0.37
Asymp. Sig. (2 taile)	0,200

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas, diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, yang menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal, artinya analisis statistik parametrik dapat digunakan.

Tabel 3. Uji Linearitas

		F	Sig.
<i>FoMO</i>	<i>Linearity</i>	296,262	0,000
<i>Loneliness</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	1,547	0,017

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi linearity sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya terdapat hubungan yang linear antara *loneliness* dengan FoMO.

Tabel 4. Uji Hipotesis

		FoMO	<i>Loneliness</i>
FoMO	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,649
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	N	385	385
<i>Loneliness</i>	<i>Pearson Correlation</i>	0,649	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	N	385	385

Setelah dilakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson product moment*, nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar .000, berarti nilai sig lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dengan FoMO pada ibu bekerja dan sudah menikah yang mengalami LDM di Sumatera Barat. Hasil uji hipotesis juga menunjukkan bahwa nilai *pearson correlation* sebesar 0,649 yang berarti terdapat hubungan yang positif (+).

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan FoMO pada ibu bekerja yang mengalami LDM Di Sumatera Barat. Hasil analisis data dilakukan dengan menggunakan korelasi *pearson product moment* yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang diteliti dengan nilai sinifikansi sebesar 0,000 (sig. (2-tailed) $< 0,05$). Selain itu, berdasarkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,649 menunjukkan bahwa hubungan antara *loneliness* dengan FoMO bersifat positif dan kuat. Berdasarkan hasil temuan ini, menunjukkan bahwa ibu bekerja dengan *loneliness* yang tinggi dapat meningkatkan terjadinya FoMO. Sedangkan ibu bekerja dengan *loneliness* yang rendah memiliki tingkat FoMO yang rendah juga.

Hasil ini sejalan dengan temuan Bonfanti, Salerno, Ruggieri dan Coco (2023), bahwa *loneliness* berperan secara signifikan terhadap munculnya FoMO pada dewasa awal yang diakibatkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan sosial. Individu dengan *loneliness* yang memadai cenderung dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis tanpa mengganggu fungsi sosial dan memiliki hubungan interpersonal yang baik. Individu dengan *loneliness* memadai cenderung memiliki FoMO yang rendah karena mampu mengontrol penggunaan media sosial dan memiliki kecemasan yang rendah terhadap aktivitas sosial yang dilakukan individu lain. Sedangkan individu dengan *loneliness* yang tidak memadai ditandai dengan munculnya perasaan terisolasi dan terjadi kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan

kenyataan, sehingga muncul emosi negatif seperti perasaan sedih, cemas dan perasaan takut ditolak oleh lingkungan sosial (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Berdasarkan temuan yang dilakukan oleh Niazi, Mushtaq dan Bibi (2025), menyatakan bahwa ibu yang bekerja memiliki kesejahteraan emosional sehingga menyebabkan mereka memiliki tingkat *loneliness* yang memadai. Hal ini didukung oleh peranan yang dijalani oleh ibu bekerja berupa rutinitas harian yang berkaitan dengan membangun koneksi sosial, bekerjasama tim, menjalin interaksi dengan rekan kerja sehingga ibu bekerja tetap merasa terhubung dan dapat mengurangi perasaan terisolasi dari lingkungan sosial. Namun, ibu bekerja yang mengalami LDM memiliki risiko kehilangan keintiman hubungan hingga keterasingan satu sama lain. Ibu bekerja yang tinggal jauh dari keluarga besar atau lingkungan sosial yang mendukung akan memperburuk tingkat stres dan kesepian (Mandai, Kaso, Takashi & Nakayama, 2018).

Ibu bekerja dengan *loneliness* yang memadai cenderung memiliki pendekatan emosional yang tinggi dan memiliki keterampilan komunikasi yang baik untuk menghindari konflik akibat jarak dengan pasangan (Hartini & Setiawan, 2023). Umumnya ibu bekerja memiliki waktu untuk melakukan refleksi, regulasi emosi dan pemulihan energi (Nguyen et al., 2018). Pada ibu bekerja yang menjalani LDM, keterpisahan dengan pasangan berpotensi mengalami *loneliness*, namun ketika hal tersebut dimaknai secara baik dapat menjadi ruang untuk mengembangkan *self-efficacy*, memperkuat identitas diri dan menciptakan strategi komunikasi yang baik. Kemudian, *loneliness* yang memadai tidak selalu berhubungan dengan keterasingan, melainkan strategi koping adaptif dari kelelahan emosional, dan menjaga kualitas hubungan melalui komunikasi yang lebih baik (Putri et al., 2023).

Ketidakhadiran pasangan secara fisik dan emosional dalam kehidupan sehari-hari berkontribusi terhadap munculnya perasaan *loneliness* pada ibu bekerja. *Loneliness* yang dirasakan ibu bekerja bukan hanya terjadi dalam kondisi sendirian, melainkan karena kurangnya koneksi emosional yang bermakna dengan pasangan atau lingkungan sosial terdekat. Dalam situasi ini, ibu bekerja berpotensi mengalami emotional *loneliness*, yaitu perasaan kekosongan emosional akibat tidak terpenuhinya kebutuhan akan kelekatan dan keintiman dengan pasangan (Nowland, Thompson, McNally, Smith & Whittaker, 2021). Konflik antara pekerjaan dan keluarga menyebabkan terjadinya *burnout*, yang berhubungan dengan perasaan keterasingan atau kesepian dalam menjalani peran sehari-hari. Stres yang muncul akibat tekanan peran ganda dapat menimbulkan persepsi bahwa hidup menjadi berat dan tidak bermakna. Apabila tidak dikelola secara adaptif, *loneliness* yang terjadi secara terus

menerus dapat memperburuk kondisi psikologis, mempengaruhi fungsi sosial, serta menurunkan kualitas relasi interpersonal dan produktivitas kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qutishat dan Sabei (2024) dengan mayoritas partisipan menunjukkan tingkat FoMO pada ibu yang bekerja berada pada kategori sedang. Hal ini diakibatkan oleh jam kerja dan stres kerja yang tinggi sehingga ibu bekerja mengalami perasaan terisolasi dan perasaan tertekan untuk mengikuti perkembangan di media sosial yang diakibatkan oleh tingginya penggunaan media sosial, hal tersebut dapat memicu tingkat FoMO yang memadai terutama untuk pekerjaan yang mengalami inovasi sehingga ada tuntutan untuk mengikuti pelatihan, lokakarya dan pembaharuan teknologi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi *loneliness* dengan FoMO pada Ibu bekerja yang mengalami LDM di Sumatera Barat dengan kategori sedang. Ibu bekerja yang mengalami LDM disarankan untuk memiliki waktu khusus bersama pasangan secara fisik sehingga kebutuhan *intimacy* ibu bekerja dapat terpenuhi dengan baik.

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya yaitu peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek diluar Sumatera Barat agar hasilnya lebih general, dan mengembangkan intervensi mengenai psikoedukasi untuk mengurangi dampak FoMO dan *loneliness* serta mempertimbangkan variabel seperti usia anak, beban kerja, intensitas komunikasi dengan pasangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, D. T., & Akbar, A. (2023). Fear of missing out (FoMO) pada masa dewasa awal. *Causalita: Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 1(1), 28–37. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i1.5>
- Anastasya, Y. A., Safarina, N. A., & Safuwan, S. (2021). Hubungan antara manajemen waktu dengan kecenderungan FoMO selama pandemi COVID-19 pada bekerja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 45–54. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4530>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, Februari 7). *APJII jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*. APJII. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>

- Australian Psychological Society. (2015). *Stress & wellbeing: How Australians are coping with life*. <https://psychology.org.au/getmedia/ae32e645-a4f0-4f7c-b3ce-dfd83237c281/stress-wellbeing-survey.pdf>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FoMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Coskun, S., & Karayagız Muslu, G. (2019). Investigation of problematic mobile phone use and fear of missing out (FoMO) level in adolescents. *Community Mental Health Journal*, 55(6), 1004–1010. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00422-8>
- Hamburger, Y. A., & Hayat, Z. (2011). The impact of the internet on the social lives of users: A representative sample from 13 countries. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 585–589. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.10.009>
- Hartini, S., & Setiawan, T. (2023). Komunikasi interpersonal long distance marriage. *Jurnal Ekonomi, Sosial, dan Humaniora*, 4(8), 22–32. <https://www.jurnalintelektiva.com/index.php/jurnal/article/view/947>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of online fear of missing out (On-FoMO) scale in Indonesian version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1–10. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Mandai, M., Kaso, M., Takahashi, Y., & Nakayama, T. (2018). Loneliness among mothers raising children under the age of 3 years and predictors with special reference to the use of SNS: A community-based cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 18(1), 131. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0625-x>
- Nowland, R., Thomson, G., McNally, L., Smith, T., & Whittaker, K. (2021). Experiencing loneliness in parenthood: A scoping review. *Perspectives in Public Health*, 141(4), 220–230. <https://doi.org/10.1177/17579139211018243>
- 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>
- Putri, D. W., Yulianti, Y., & Hamdan, S. R. (2023). Polymedia on working mothers with long distance marriage. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 15(2), 278–290. <https://doi.org/10.29313/mediator.v15i2.10503>
- Qutishat, M., & Sabei, S. A. (2024). Relationship between burnout and fear of missing out among nurses in Oman: Implication for nursing practice. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1), 429. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_429_24