



Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Subjective Well-Being* pada Penggemar NCT Dream

Yoanita Maria Putri Sekar Gading^{1*}, Agoes Dariyo²

¹⁻² Universitas Tarumanagara, Indonesia

Email: yoanita.705220015@stu.untar.ac.id^{1*}, agoesd@fpsi.untar.ac.id²

Abstract. *The presence of NCT Dream in Indonesia for their concert titled "The Dream Show" has become one of the K-Pop phenomena frequently discussed on social media. Fan engagement in their idol's concerts is linked to subjective well-being. Unfortunately, not all fans can attend The Dream Show concerts in person, so they tend to access social media intensively due to the feeling of FMO they experience. This research was conducted to determine the relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Subjective Well-Being in NCT Dream fans. This study used a purposive sampling technique and involved 169 NCT Dream fans residing in Jabodetabek, aged 18-25 years, and active on social media. The measurement tools used in this study were the Fear of Missing Out Scale (9 items, $\alpha = 0.877$), the Satisfaction with Life Scale-Indonesia (5 items, $\alpha = 0.744$), and the Positive and Negative Affects Schedule (9 items, $\alpha = 0.798$ for the positive dimension and 9 items, $\alpha = 0.854$ for the negative dimension). The results of the correlation analysis showed no relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Subjective Well-Being ($r = -0,014$, $p = 0,430$, $p > 0,05$).*

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO); K-Pop; NCT Dream; Social Media; Subjective Well-Being.*

Abstrak. Kehadiran NCT Dream di Indonesia dalam konser berjudul “The Dream Show” menjadi salah satu fenomena K-Pop yang seringkali dibahas di media sosial. Keterlibatan penggemar dalam konser idolanya memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan subjektif. Sayangnya, tidak semua penggemar dapat menghadiri konser *The Dream Show* secara langsung, sehingga cenderung mengakses media sosial secara intensif karena perasaan FoMO yang dialami. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Subjective Well-Being* pada penggemar NCT Dream. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan melibatkan 169 penggemar NCT Dream yang berdomisili di Jabodetabek dengan rentang usia 18-25 tahun dan aktif dalam bermedia sosial. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Fear of Missing Out Scale* (9 item, $\alpha = 0,877$), *Satisfaction with Life Scale-Indonesia* (5 item, $\alpha = 0,744$), dan *Positive and Negative Affects Schedule* (9 item, $\alpha = 798$ untuk dimensi positif dan 9 item, $\alpha = 0,854$ untuk dimensi negatif). Hasil analisis korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Subjective Well-Being* ($r = -0,014$, $p = 0,430$, $p > 0,05$).

Kata kunci: *Fear of Missing Out (FoMO); K-Pop; Media Sosial; NCT Dream; Subjective Well-Being.*

1. LATAR BELAKANG

Media sosial terus mengalami perkembangan seiring dengan kemajuan perangkat komunikasi yang selalu berada dalam genggaman manusia (Wahyunindya & Silaen, 2021). Penggunaan media sosial seringkali juga dimanfaatkan dalam dunia K-Pop, khususnya oleh komunitas penggemar dari masing-masing idola K-Pop untuk menciptakan komunitas *online* yang dapat mempermudah interaksi dan hubungan antara penggemar dalam mengekspresikan rasa antusiasme terhadap idolanya (Putri & Dilia, 2023). Adapun media sosial, seperti Instagram, TikTok, dan X telah menjadi yang paling ramai digunakan oleh para penggemar K-Pop dalam berinteraksi maupun mengekspresikan diri (Abdullah & Ubaidillah, 2023).

Kehadiran NCT Dream di Indonesia dalam konser berjudul “*The Dream Show*” menjadi salah satu fenomena K-Pop yang seringkali dibahas di media sosial. NCT Dream adalah salah satu sub-unit dari grup *boyband* K-Pop bernama Neo Culture Technology (NCT) yang berada

di bawah naungan SM Entertainment. NCT Dream memiliki banyak sekali penggemar di dunia, termasuk Indonesia, dan para penggemar cenderung akan mengeluarkan biaya sebagai bentuk antusiasme tinggi demi memperoleh pengalaman untuk menyaksikan langsung konser *The Dream Show* yang diselenggarakan di Jakarta setiap tahunnya (Kartika dalam Listyanti, 2024). Anjani dan Hendro (2023) mengungkapkan bahwa keterlibatan seorang penggemar dalam aktivitas yang dilakukan idolanya dapat berkaitan dengan kesejahteraan subjektif individu.

Subjective well-being merupakan suatu kondisi yang mencakup penilaian individu terhadap kehidupannya sendiri (Diener, 1984). Individu yang memiliki tingkat SWB yang tinggi umumnya merasakan kepuasan dalam hidupnya serta tidak memiliki perasaan negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat SWB yang rendah umumnya rentan mengalami stres dan seringkali menilai negatif pengalaman hidup mereka (Diener dalam Anjani & Hendro, 2023). Pengalaman menghadiri konser secara langsung dapat memperluas jaringan sosial dan membentuk hubungan pertemanan dengan orang-orang baru yang memiliki ketertarikan terhadap hal serupa, sehingga umumnya pengalaman menghadiri konser dapat mengindikasikan adanya dampak positif terhadap kesejahteraan subjektif penggemar (Fauziah & Setiawan, 2023).

Sayangnya, tidak semua penggemar dapat menghadiri konser *The Dream Show* secara langsung. Mereka yang tidak dapat menyaksikan konser secara langsung umumnya akan beralih ke media sosial untuk mendapatkan informasi terbaru seputar konser karena perasaan FoMO yang timbul akibat tidak dapat menghadiri konser tersebut (Mukhtar & Noorizki, 2023). Przybylski et al. (2013) mendefinisikan FoMO sebagai bentuk kecemasan individu ketika tidak dapat mengalami pengalaman yang orang lain alami, sehingga terus-menerus timbul rasa keinginan untuk memeriksa dan memantau seluruh media sosial dalam frekuensi yang tinggi demi mendapatkan informasi terkait hal yang ingin diketahui. Konteks ketakutan pada kehilangan atau ketinggalan akan momen-momen berharga menjadi bentuk ketidak-terpenuhinya kebutuhan psikologis keterhubungan (*relatedness*) (Przybylski et al., 2013). Fitri et al. (2024) turut menyebutkan bahwa kondisi penggunaan media sosial yang intens berpotensi menimbulkan adanya perbandingan sosial. Perbandingan sosial muncul sebagai dampak dari kecemasan akan ketinggalan informasi dari pengalaman berharga yang ada di lingkungan sosial, termasuk yang tersebar dalam media sosial, sehingga banyak individu cenderung membandingkan diri dengan lingkungan sosialnya untuk menilai apakah hal yang mereka alami sudah sesuai dan sejalan dengan apa yang dialami oleh orang lain (Guadagno dalam Piko et al., 2025).

Sejumlah penelitian terdahulu yang telah meneliti hubungan antara FoMO dengan SWB dalam konteks umum telah memberikan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara keduanya. Namun, masih minim sekali penelitian yang membahas hubungan antara FoMO dengan SWB dalam budaya K-Pop, terlebih dalam aktivitas menghadiri konser. Sehingga, berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah perasaan FoMO dalam menghadiri konser *The Dream Show* dapat berkaitan dengan kesejahteraan subjektif penggemar.

2. KAJIAN TEORITIS

Subjective Well-Being

Diener (1984) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai suatu kondisi yang mencakup penilaian individu terhadap kehidupannya sendiri. Kondisi ini secara luas menilai keseluruhan kualitas kehidupan individu (Diener et al., 1999). *Subjective well-being* merupakan sebuah gagasan multidimensional yang menghadirkan dua aspek utama, yakni dimensi kognitif dan dimensi afektif (Busseri dalam Koivula et al., 2025).

Life satisfaction mengacu pada evaluasi maupun penilaian yang dilakukan individu secara menyeluruh terhadap seberapa baik kualitas kehidupan yang sedang dijalani. Proses penilaian ini umumnya dilakukan berdasarkan standar yang individu anggap penting bagi perjalanan kehidupannya. Kepuasan hidup sendiri memiliki bagian yang menggambarkan kepuasan secara lebih spesifik dengan menilai hanya pada aspek-aspek tertentu, seperti penilaian dalam aspek kesehatan fisik dan psikis, aspek hiburan, aspek pekerjaan, hingga aspek terkait hubungan individu dengan lingkungan sosialnya (Rulangi et al., 2021).

Positive affect dan *negative affect* merupakan bentuk aspek penilaian afektif dalam *subjective well-being* (Diener et al., 1999). Aspek afektif dalam konteks positif merujuk pada perasaan menyenangkan dalam diri individu, mencakup kebahagiaan, penuh perhatian dan kasih sayang, rasa antusias, ketertarikan, kewaspadaan, serta motivasi dan tekad kuat dalam keterlibatan aktif di berbagai aktivitas. Sebaliknya, aspek afektif dalam konteks negatif merujuk pada perasaan tidak menyenangkan dalam diri individu, mencakup kesedihan, ketakutan, kekecewaan, rasa frustrasi dan kemarahan, hingga rasa rendah diri yang berdampak pada kesejahteraan emosional individu (Rulangi et al., 2021).

Fear of Missing Out (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) didefinisikan sebagai perasaan cemas, khawatir, dan takut yang individu alami ketika merasa tertinggal dengan pengalaman berharga dari aktivitas menyenangkan yang dialami oleh orang lain. Individu yang mengalami FoMO umumnya akan

menggunakan media sosial secara lebih aktif dari biasanya sebagai jembatan penghubung untuk mengetahui informasi terbaru dari aktivitas yang sedang orang lain lakukan demi merasa tidak tertinggal. Konteks ketakutan pada kehilangan atau ketertinggalan akan momen-momen berharga menjadi bentuk ketidak-terpenuhinya kebutuhan psikologis keterhubungan (*relatedness*) (Przybylski et al., 2013). Kondisi penggunaan media sosial secara intens kemudian berpotensi menimbulkan adanya perbandingan sosial (Fitri et al., 2024). Perbandingan sosial berkaitan erat dengan FoMO karena teori ini menjelaskan adanya kecenderungan individu dalam menilai situasi diri sendiri dan membandingkannya dengan pencapaian atau pengalaman yang dirasakan orang lain (Festinger dalam Piko et al., 2025).

3. METODE PENELITIAN

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini terdiri atas penggemar NCT Dream berdomisili di Jabodetabek yang aktif dalam penggunaan berbagai macam *platform* media sosial, khususnya Instagram, TikTok, dan X, dengan rentang usia 18-25 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik *sampling* berupa *purposive sampling* dalam *non-probability sampling*. Berdasarkan analisis program G*Power versi 3.1.9.7. dengan ukuran efek korelasi sedang sebesar 0,3, taraf signifikansi sebesar 0,05, dan tingkat kekuatan sebesar 0,95, maka jumlah minimum partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 115 partisipan. Oleh sebab itu, telah diperoleh sebanyak 169 partisipan dalam penelitian ini yang di mana lebih dari jumlah minimum partisipan.

Dalam penelitian ini telah digunakan tiga buah alat ukur, mencakup alat ukur *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) oleh Przybylski et al. (2013) yang telah diterjemahkan ke dalam versi Bahasa Indonesia oleh Walangitan (2024) untuk mengukur variabel FoMO, serta alat ukur *Satisfaction with Life Scale-Indonesia* (SWLS-ID) oleh Muttaqin (2022) dan *Positive and Negative Affects Schedule* (PANAS) oleh Watson et al. (1988) untuk mengukur variabel SWB. Demi menyesuaikan dengan konteks penelitian dan partisipan, peneliti melakukan adaptasi terhadap alat ukur *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) dan menerjemahkan item-item dalam alat ukur *Positive and Negative Affects Schedule* (PANAS). Hasil adaptasi dan terjemahan pada dua alat ukur tersebut telah melalui tahap *expert judgement* dan dinyatakan layak untuk digunakan.

Ketiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini juga telah lolos uji validitas dan reliabilitas. Alat ukur *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) terdiri dari 9 item valid dengan nilai alpha cronbach sebesar 0,877. Salah satu contoh itemnya adalah “*Saya takut orang lain memiliki pengalaman menonton konser The Dream Show yang lebih berharga dari saya*”. Alat

ukur *Satisfaction with Life Scale-Indonesia* (SWLS-ID) terdiri dari 5 item valid dengan nilai alpha cronbach sebesar 0,744. Salah satu contoh itemnya adalah “*Dalam banyak hal, kehidupan saya mendekati ideal*”. Kemudian, alat ukur *Positive and Negative Affects Schedule* (PANAS) memiliki masing-masing 9 item valid pada dimensi positif dan negatif dengan nilai alpha cronbach sebesar 0,798 untuk dimensi positif dan 0,854 untuk dimensi negatif. Salah satu contoh item dalam dimensi positif, yaitu “*Antusias*”, sementara pada dimensi negatif, yaitu “*Takut*”.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menerapkan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk menguji normalitas data penelitian. Berdasarkan hasil uji, terlihat bahwa data pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan data pada aspek kognitif dalam variabel *Subjective Well-Being* tidak terdistribusi normal, sementara data pada aspek afektif dalam variabel *Subjective Well-Being* terdistribusi normal. Dengan demikian, analisis data selanjutnya akan menggunakan teknik analisis *Spearman Correlation*. Perincian hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas.

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Keterangan
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	< 0,001	Tidak Normal
Aspek Kognitif <i>Subjective Well-Being</i>	0,006	Tidak Normal
Aspek Afektif <i>Subjective Well-Being</i>	0,200	Normal

Dikarenakan hasil data tidak normal, maka peneliti melakukan uji korelasi *Spearman Correlation* untuk melihat ada maupun tidaknya hubungan antara FoMO dengan SWB. Berdasarkan hasil uji korelasi FoMO dengan aspek kognitif SWB, telah diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,187 ($p > 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,069 yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan. Kemudian, berdasarkan hasil uji korelasi FoMO dengan aspek afektif SWB, telah diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,267 ($p > 0,05$) dengan nilai koefisien (r) sebesar -0,048 yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji korelasi FoMO dengan SWB secara keseluruhan, telah diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,430 ($p > 0,05$) dengan nilai koefisien (r) sebesar -0,014, sehingga dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan antara FoMO dengan SWB. Perincian hasil ketiga uji korelasi di atas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi.

Variabel	r	Sig.	Keterangan
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dan Aspek Kognitif <i>Subjective Well-Being</i>	0,069	0,187	Tidak Terdapat Korelasi
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dan Aspek Afektif <i>Subjective Well-Being</i>	-0,048	0,267	Tidak Terdapat Korelasi
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dan <i>Subjective Well-Being</i>	-0,014	0,430	Tidak Terdapat Korelasi

Berdasarkan hasil uji korelasi, terlihat bahwa tidak ditemukan adanya korelasi, baik antara FoMO dengan aspek kognitif/kepuasan hidup, maupun antara FoMO dengan aspek afektif/emosional, sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan SWB secara keseluruhan. Hasil temuan ini bertolak belakang dengan hipotesis awal yang memprediksi adanya hubungan negatif dikarenakan terdapat asumsi bahwa perasaan FoMO muncul akibat ketidak-terpenuhinya kebutuhan *relatedness*, sehingga berpotensi membuat kesejahteraan subjektif individu menurun (Przybylski et al., 2013). Hasil yang menunjukkan tidak adanya hubungan dalam penelitian ini selaras dengan temuan penelitian oleh Novalika dan Kartasasmita (2022) yang meneliti hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Quality of Life* (QoL) pada penggemar K-Pop, di mana QoL dan SWB sendiri memiliki keterkaitan dalam menggambarkan kesejahteraan individu dari sisi psikologis. Oleh sebab itu, hasil kajian ini menunjukkan bahwa peran FoMO dalam konteks *fandom* berbeda, sehingga membuktikan bahwa tidak semua FoMO secara langsung membuat kesejahteraan subjektif individu menurun, seperti yang tertuang dalam penelitian-penelitian terdahulu yang meneliti terkait hubungan antara kedua variabel tersebut dalam konteks yang umum dan menunjukkan adanya arah hubungan yang negatif.

Bagi para penggemar NCT Dream, konser *The Dream Show* merupakan salah satu pengalaman berharga dalam hidup mereka. Namun, pengalaman berharga dalam menonton konser idola hanya mencakup satu aspek kecil dari kesejahteraan individu secara keseluruhan. Diener et al. (1999) menyatakan bahwa penilaian terhadap kualitas kehidupan individu perlu dilakukan secara menyeluruh, sehingga bukan hanya pada satu aspek saja. Oleh karenanya, penilaian kepuasan hidup dalam SWB sendiri cenderung luas dan tidak hanya berpatok pada aspek hiburan, melainkan juga mencakup penilaian terhadap kondisi kesehatan fisik dan psikis, pekerjaan, dan aspek-aspek lainnya yang berada di lingkungan sekitar individu (Rulangi et al., 2021). Di samping itu, dalam penelitian oleh Watson et al. (1988) telah disebutkan bahwa afek positif dan afek negatif dalam SWB menunjukkan kepekaan terhadap isyarat terkait perasaan menyenangkan, seperti keberhasilan, serta perasaan tidak menyenangkan yang

sifatnya cenderung mengancam. Perasaan FoMO terhadap aktivitas hiburan, seperti konser *The Dream Show* sendiri bukanlah merupakan hal yang sifatnya mengancam kondisi emosional individu secara signifikan. Perasaan kecewa dan cemas akibat FoMO dalam menonton konser *The Dream Show* cenderung bersifat sementara dan tidak berkepanjangan karena diindikasikan dapat dinetralkan dengan aktivitas menonton *fancam* sekaligus dengan interaksi di media sosial dengan penggemar NCT Dream lainnya, sehingga tidak dapat secara langsung menurunkan kesejahteraan subjektif penggemar (Trisnadewi & Amaliyah, 2025). Dalam bermedia sosial, seringkali penggemar NCT Dream turut mendapatkan dukungan sosial dari adanya interaksi dengan penggemar NCT Dream lainnya. Dukungan sosial sendiri mampu berperan dalam mencegah hingga meredakan stres, sehingga membuat individu menjadi tidak terlalu merasakan tekanan akibat stres yang dihadapi (Cohen & Wills, 1985). Dengan demikian, adanya dukungan sosial dari penggemar lainnya juga diindikasikan dapat menetralkan dampak negatif dari FoMO, sehingga tidak secara langsung menurunkan kesejahteraan subjektif penggemar.

Tabel 3. Kategorisasi Data Partisipan Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO).

Rendah	Sedang	Tinggi
N = 31	N = 113	N = 25
18,3%	66,9%	14,8%

Berdasarkan tabel kategorisasi data partisipan pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO), terlihat bahwa mayoritas partisipan merasakan FoMO dalam kategori sedang. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini berusia 21 tahun, sehingga dapat dikatakan bahwa partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh para penggemar NCT Dream yang berstatus mahasiswa, sama halnya dengan temuan Cahyadi (2021) yang mengatakan bahwa mahasiswa generasi Z cenderung merasakan FoMO pada tingkat sedang, yang di mana selalu mengakses media sosial kapanpun selama memiliki waktu senggang.

Tabel 4. Kategorisasi Data Partisipan Variabel *Subjective Well-Being*.

Rendah	Sedang	Tinggi
N = 28	N = 112	N = 29
16,6%	66,3%	17,2%

Sedangnya tingkat *subjective well-being* dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui adanya perpaduan antara faktor pemicu stres dan aktivitas menyenangkan dalam menggemari idola K-Pop. Telah disebutkan bahwa partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa berusia 21 tahun, yang di mana periode tersebut cenderung dikelilingi oleh faktor pemicu stres, salah satunya seperti tekanan akademik. Namun, pada usia ini mahasiswa mulai

lebih mudah mengontrol tingkat stres akademik yang dirasakan (Hamzah & Hamzah, 2020). Dalam penelitian Clarista et al. (2025), mahasiswa yang menggemari K-Pop seringkali mendengarkan lagu, meniru tarian idola, hingga berdiskusi tentang idola dengan penggemar lainnya, yang di mana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggemari K-Pop dan terlibat aktif dalam aktivitas *fangirling/fanboying* cenderung mendapatkan dukungan sosial dan terhindar dari rasa kesepian, sehingga dapat mengurangi dampak dari tekanan akademik yang dirasakan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Subjective Well-Being* pada penggemar NCT Dream. Hal ini dikarenakan perasaan FoMO terhadap konser *The Dream Show* memiliki sifat sementara dan tidak mengancam, sehingga dampak negatifnya diduga dapat dinetralkan dengan dukungan dari interaksi sosial dengan penggemar lain, serta dengan menonton unggahan/*fancam* dari penggemar lain yang hadir secara langsung di konser tersebut. Penilaian akan kualitas hidup penggemar juga mencakup banyak aspek, sehingga perasaan FoMO karena tidak bisa menghadiri konser *The Dream Show* tidak secara otomatis dapat menurunkan kesejahteraan subjektif para penggemar. Penelitian ini hanya melihat ada tidaknya hubungan antara FoMO dengan kesejahteraan subjektif pada penggemar NCT Dream, sehingga penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel mediator, seperti *online social support* maupun *sense of virtual community* guna memberikan penjelasan lebih dalam terkait hasil penelitian variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Subjective Well-Being*.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, A., & Ubaidillah, I. (2023). The impact of the cross-border cultural phenomenon of the Korean wave on cultural transformation in Saudi Arabia. *Center of Middle Eastern Studies (CMES)*, 16(1), 25–35. <https://doi.org/10.20961/cmcs.16.1.73861>
- Anjani, L. S., & Hendro, W. D. (2023). Hubungan antara celebrity worship terhadap subjective well-being pada remaja penggemar K-pop. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(4), 1023–1030.
- Cahyadi, A. (2021). Gambaran fenomena fear of missing out (FoMO) pada generasi Z di kalangan mahasiswa. *Widya Warta*, 45(2), 146–154.
- Clarista, O., Jesslyn, F., Sary, N. P., & Putra, A. I. D. (2025). Hubungan antara konsumsi konten K-pop dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi.

- Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA), 8(3), 378–392.
<https://doi.org/10.31539/kaganga.v8i3.15924>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Fauziah, B., & Setiawan, R. (2023). Dampak konsumerisme menonton konser musik Indonesia di kalangan anak muda. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(11), 735–747.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8098335>
- 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), 21–31. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKES Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- Koivula, A., Laaninen, M., & Niemelä, M. (2025). Changes in subjective well-being and its mechanisms during times of crises in Finland. *Social Indicators Research*, 180, 69–89.
<https://doi.org/10.1007/s11205-025-03594-x>
- Listyanti, N. U. (2024). The influence of customer relationship management (CRM) and brand image on NCT Dream album purchase decisions. *Journal of Management Science (JMAS)*, 7(1), 386–392. <https://doi.org/10.35335/jmas.v7i1.438>
- Mukhtar, A. D. R., & Noorizki, R. D. (2023). Fenomena fear of missing out dalam partisipasi konser musik di kalangan masyarakat Indonesia. *Flourishing Journal*, 3(7), 261–268.
<https://doi.org/10.17977/um070v3i72023p261-268>
- Muttaqin, D. (2022). Invariansi pengukuran gender dan usia dari Satisfaction with Life Scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 9(2), 208–215.
- Novalika, G., & Kartasasmita, S. (2022). The correlation between fear of missing out (FoMO) and quality of life in K-pop fans. In *Proceedings of the 3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)* (pp. 1484–1490). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.238>
- Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., & Mellor, D. (2025). Exploring contributors to fear of missing out among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. *Acta Psychologica*, 253, 104771.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771>

- 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, N. W. L. M., & Dilia, D. (2023). Analyzing social media strategy in Korean music industries. *Perspektif*, 12(4), 1206–1214. <https://doi.org/10.31289/perspektif.v12i4.10098>
- Rulanggi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi subjective well-being pada mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 406–412.
- Trisnadewi, B. A. P., & Amaliyah, S. (2025). K-pop sebagai mekanisme regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 59–71.
- Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. M. J. (2021). Kontrol diri dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial pada remaja Karang Taruna Bekasi Utara. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(1), 1–8.
- Walangitan, Z. T. Q. (2024). Peran self-esteem sebagai mediator dalam hubungan life satisfaction dan fear of missing out (FoMO) pada dewasa awal [Skripsi sarjana tidak dipublikasikan]. Universitas Tarumanagara.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>