

ANALISIS PENGARUH *DOOMSCROLLING* DAN *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP *DIGITAL FATIGUE* PADA GEN Z DI KOMUNITAS ONLINE DENGAN PERSPEKTIF *DIGITAL WELLBEING*

SKRIPSI



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh:

Jafa Dean Rahmansyah

09040622062

**PROGRAM STUDI SISTEM INFORMASI
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2026

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Jafa Dean Rahmansyah

NIM : 09040622062

Program Studi : Sistem Informasi

Angkatan : 2022

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul: “ANALISIS PENGARUH *DOOMSCROLLING* DAN *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP *DIGITAL FATIGUE* PADA GEN Z DI KOMUNITAS ONLINE DENGAN PERSPEKTIF *DIGITAL WELLBEING*”. Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian pernyataan keaslian ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 05 Desember 2025

Yang menyatakan,



(Jafa Dean Rahmansyah)
NIM 09040622062

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh

NAMA : Jafa Dean Rahmansyah

NIM : 09040622062

JUDUL : ANALISIS PENGARUH *DOOMSCROLLING* DAN *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP *DIGITAL FATIGUE* PADA GEN Z DI KOMUNITAS ONLINE DENGAN PERSPEKTIF *DIGITAL WELLBEING*

Ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 05 Desember 2025

Dosen Pembimbing 1



(Dr. Yusuf Amrozi, M.MT)
NIP 197607032008011014

Dosen Pembimbing 2



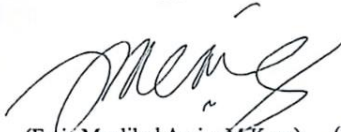
(Noor Wahyudi, M.Kom)
NIP 198403232014031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

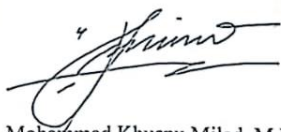
Skripsi Jafa Dean Rahmansyah ini telah dipertahankan
di depan tim penguji skripsi
di Surabaya, 17 Desember 2025

Mengesahkan,
Dewan Penguji

Penguji I


(Faris Muslihul Amin, M.Kom)
NIP 198808132014031001

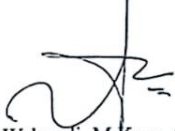
Penguji II


(Dr. H. Mohaymad Khusnu Milad, M.MT)
NIP 197901292014031002

Penguji III


(Dr. H. Yusuf Amrozi, M.MT)
NIP 197607032008011014

Penguji IV


(Noor Wahyudi, M.Kom, CPIA)
NIP 198403232014031002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains dan Teknologi
UITN Sunan Ampel Surabaya


(Sacpul Hamdani, M.Pd)
NIP 196507312000031002

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Jafa Dean Rahmansyah
NIM : 09040622062
Fakultas/Jurusan : Sains dan Teknologi / Sistem Informasi
E-mail address : jdeanjavafr16@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

ANALISIS PENGARUH DOOMSCROLLING DAN FEAR OF MISSING OUT

TERHADAP DIGITAL FATIGUE PADA GEN Z DI KOMUNITAS ONLINE DENGAN

PERSPEKTIF DIGITAL WELLBEING

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 30 Desember 2025

Penulis

(Jafa Dean Rahmansyah)

ABSTRAK

ANALISIS PENGARUH *DOOMSCROLLING* DAN *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP *DIGITAL FATIGUE* PADA GEN Z DI KOMUNITAS ONLINE DENGAN PERSPEKTIF *DIGITAL WELLBEING*

Oleh:

Jafa Dean Rahmansyah

Keterlibatan intens Generasi Z dalam komunitas online sering kali memicu perilaku kompulsif yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak perilaku *Doomscrolling* serta *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *Digital Fatigue*, serta menginterpretasikan fenomena tersebut melalui perspektif *Digital Wellbeing*. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode survei daring terhadap 150 responden dari kelompok Gen Z yang tergabung dalam komunitas fandom K-Pop, anime, dan *trading/saham*. Data dianalisis menggunakan metode *Partial Least Squares-Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) dengan dukungan perangkat lunak SmartPLS 4. Temuan penelitian menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Digital Fatigue*. Demikian pula, FoMO terbukti berpengaruh positif signifikan dan menjadi prediktor yang lebih dominan dibandingkan *Doomscrolling*. Secara bersamaan, kedua variabel tersebut berkontribusi sebesar 50,5% dalam menjelaskan *Digital Fatigue*. Tinjauan perspektif *Digital Wellbeing* mengungkapkan adanya ketidakseimbangan pada dimensi kesadaran (*awareness*) yang cenderung pasif, kegagalan pengendalian diri (*control*) akibat tekanan sosial komunitas, serta dampak (*impact*) nyata berupa gangguan kualitas tidur dan kelelahan fisik. Penelitian ini merekomendasikan penerapan strategi *Joy of Missing Out* (JoMO), *mindful scrolling*, dan *sleep hygiene* sebagai upaya mitigasi untuk mencapai kesejahteraan digital.

Kata Kunci: *Doomscrolling*, *Fear of Missing Out* (FoMO), *Digital Fatigue*, *Digital Wellbeing*, Generasi Z, PLS-SEM.

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE EFFECT OF DOOMSCROLLING AND FEAR OF MISSING OUT ON DIGITAL FATIGUE AMONG GEN Z IN ONLINE COMMUNITIES WITH A DIGITAL WELLBEING PERSPECTIVE

By:

Jafa Dean Rahmansyah

The intense engagement of Generation Z in online communities often triggers compulsive behaviors that significantly impact their mental and physical well-being. This study aims to examine the influence of Doomscrolling and the Fear of Missing Out (FoMO) on Digital Fatigue and to interpret these phenomena through the lens of Digital Wellbeing. A quantitative approach was employed using an online survey administered to 150 Gen Z respondents who are active in K-Pop, anime, and trading/stock fandom communities. The data were analyzed using the Partial Least Squares–Structural Equation Modeling (PLS-SEM) technique with the support of SmartPLS 4 software. The results indicate that doomscrolling exerts a positive and significant effect on Digital Fatigue. Likewise, FoMO also demonstrates a significant positive impact and emerges as a stronger predictor compared to doomscrolling. Together, both variables account for 50.5% of the variance in digital fatigue. From a Digital Wellbeing perspective, the findings reveal imbalances across key dimensions, including passive awareness, reduced self-control due to community-driven social pressure, and tangible impacts such as impaired sleep quality and physical exhaustion. This study recommends adopting Joy of Missing Out (JoMO), mindful scrolling practices, and sleep hygiene strategies as mitigation efforts to enhance overall digital well-being.

Keywords: *Doomscrolling, Fear of Missing Out (FoMO), Digital Fatigue, Digital Wellbeing, Generation Z, PLS-SEM.*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI.....	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT.....	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	10
1.1. Latar Belakang	10
1.2. Perumusan Masalah	4
1.3. Batasan Masalah.....	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	5
1.5. Manfaat Penelitian	6
1.6. Sistematika Penulisan Skripsi	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1. Tinjauan Penelitian Terdahulu	12
2.2. Teori atau konsep dasar yang relevan	20
2.2.1 <i>Uses and Gratifications Theory (UGT)</i>	20
2.2.2 <i>Fear of Missing Out (FoMO) Theory</i>	20
2.2.3 <i>Digital Fatigue Theory</i>	21
2.2.4 <i>Digital Wellbeing Framework</i>	22
2.2.5 Generasi Z	23
2.2.6 Komunitas Online	24
2.2.7 Penelitian Kuantitatif	25

2.2.8	<i>Structural Equation Modeling (SEM)</i>	26
2.2.9	<i>Partial Least Squares (PLS)</i>	27
2.2.10	SmartPLS	27
2.3.	Integrasi Keilmuan	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		33
3.1.	Alur Penelitian	33
3.1.1.	Identifikasi Masalah	33
3.1.2.	Studi Literatur	34
3.1.3.	Rumusan Masalah	34
3.1.4.	Desain Penelitian.....	34
3.1.5.	Penyusunan Hipotesis	39
3.1.6.	Penyusunan Instrumen	41
3.1.7.	Pengumpulan Data	53
3.1.8.	Uji Validitas & Reliabilitas	56
3.1.9.	Analisis PLS-SEM	58
3.1.10.	Strategi Analisis Solutif <i>Digital Wellbeing</i>	60
3.1.11.	Penyusunan Rekomendasi.....	61
3.1.12.	Kesimpulan dan Saran.....	62
3.2.	Metode Penelitian.....	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		63
4.1.	Gambaran Umum Objek dan Responden Penelitian.....	63
4.1.1.	Proses Pengumpulan dan Penyaringan Data.....	63
4.1.2.	Karakteristik Demografi Responden.....	65
4.1.3.	Deskripsi Statistik Variabel	67
4.2.	Evaluasi Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>)	68
4.2.1.	Uji Validitas Konvergen	69
4.2.2.	Uji Validitas Diskriminan.....	71
4.2.3.	Uji Reliabilitas Konstruk	73
4.3.	Evaluasi Model Struktural (<i>Inner Model</i>)	74
4.3.1.	Koefisien Determinasi (R^2)	74
4.3.2.	Ukuran Efek (f^2)	75
4.3.3.	Relevansi Prediktif (Q^2)	76

4.4.	Hasil Pengujian Hipotesis	77
4.4.1.	Pengaruh <i>Doomscrolling</i> terhadap <i>Digital Fatigue</i>	78
4.4.2.	Pengaruh <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) terhadap <i>Digital Fatigue</i>	78
4.5.	Pembahasan.....	79
4.5.1.	Pengaruh <i>Doomscrolling</i> terhadap <i>Digital Fatigue</i>	79
4.5.2.	Pengaruh <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) terhadap <i>Digital Fatigue</i>	81
4.5.3.	Perspektif <i>Digital Wellbeing</i>	83
4.6.	Rekomendasi.....	88
4.6.1.	Rekomendasi Praktis.....	88
4.6.2.	Rekomendasi Akademis.....	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		92
5.1.	Kesimpulan	92
5.2.	Saran Pengembangan	93
DAFTAR PUSTAKA.....		94
LAMPIRAN.....		101

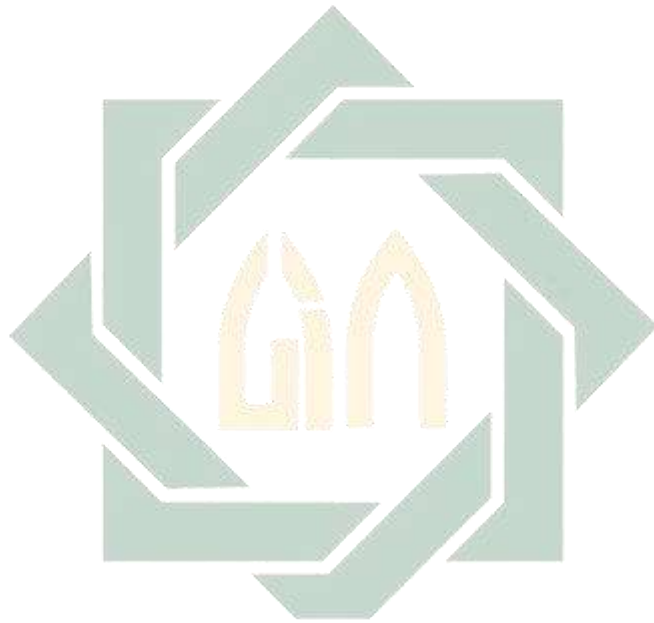
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Ringkasan Penelitian Terdahulu	12
Tabel 3.1 Operasionalisasi definisi konseptual pada Variabel Operasional Penelitian	44
Tabel 3.2 Skala Pengukuran Likert	46
Tabel 3.3 Contoh Butir Instrumen Penelitian	47
Tabel 4.1 Rincian Perolehan dan Penyaringan Data	64
Tabel 4.2 Profil Demografi Responden	65
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	67
Tabel 4.4 Hasil Uji Outer Loading	70
Tabel 4.5 Hasil Uji Average Variance Extracted (AVE)	71
Tabel 4.6 Hasil Uji Fornell-Larcker Criterion	72
Tabel 4.7 Hasil Uji Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT)	72
Tabel 4.8 Hasil Uji Reliabilitas Konstruk	73
Tabel 4.9 Nilai Koefisien Determinasi (R^2)	75
Tabel 4.10 Nilai Ukuran Efek (f^2)	76
Tabel 4.11 Nilai Relevansi Prediktif Q^2_{predict}	77
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis H1	78
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis H2	79
Tabel 4.14 Matriks Strategi Mitigasi Digital Fatigue Berbasis Digital Wellbeing	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	33
Gambar 3.2 Model Penelitian	40
Gambar 4.1 Distribusi Asal Daerah Responden.....	66
Gambar 4.2 Hasil Estimasi Model Penelitian (PLS Algorithm)	69



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	101
Lampiran 2. Bukti Penyebaran Kuesioner	102
Lampiran 3. Bukti Validasi Gen Z	103
Lampiran 4. Bukti Validasi Komunitas Online (Fandom Kpop)	104
Lampiran 5. Bukti Validasi Komunitas Online (Fandom Anime).....	105
Lampiran 6. Bukti Validasi Komunitas Online (Saham/Trading).....	106
Lampiran 7. Bukti Validasi Penggunaan Gadget Lebih Dari 3 Jam	107
Lampiran 8. Output Outer Loading.....	108
Lampiran 9. Output Validitas & Reliabilitas (AVE, Cronbach, Composite Reliability)	108
Lampiran 10. Output R-Square.....	108
Lampiran 11. Output f-Square	109
Lampiran 12. Output PLSpredict (Q2 MV Summary).....	109
Lampiran 13. Output Path Coefficients & T-Statistics.....	109
Lampiran 14. Bukti Turnitin	110

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, N.P., Gillani, S.A. and Rashid, A. (2025) 'From Perceived Ostracism to Mental Exhaustion : Illuminating the Link of Doomscrolling and Digital Detox', *Pakistan Social Science Review (PSSR)*, 9(1), pp. 575–591. Available at: [https://doi.org/10.35484/pssr.2025\(9-I\)45](https://doi.org/10.35484/pssr.2025(9-I)45).
- Abd Ellatif Elsayed, H. (2025) 'Fear of Missing Out and its impact: exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students', *Frontiers in Psychology*, 16(June), pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582572>.
- Abdul Manaf, A.R. (2024) 'Kesalahan Komponen Kesejahteraan Digital Belia Di Malaysia: Kajian Rintis', *Journal of Creative Industry and Sustainable Culture*, 3, pp. 151–168. Available at: <https://doi.org/10.32890/jcisc2024.3.10>.
- Al-mamun, F. and Mamun, M.A. (2025) 'Social Media Addiction and Sleep Quality Among High School Graduates in Bangladesh: A Network Perspective', *Nature and Science of Sleep*, 17(October), pp. 2901–2918.
- Ambarsari, L. *et al.* (2025) 'Digital Detox: Dampak Positif Puasa Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Milenial Dan Gen Z', *AKSELERASI: Jurnal Ilmiah Nasional*, 7(1), pp. 110–121. Available at: <https://doi.org/10.54783/jin.v7i1.1322>.
- Ashraf, M. (2025) 'Digital Burnout and Mental Health: Evaluating Interventions in Gen Z Populations', *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 14(4), pp. 1231–1237. Available at: <https://doi.org/10.21275/sr25416193432>.
- Ayu Wandira, B. and Agusdianita, N. (2024) 'Dampak Media Sosial Terhadap Karakter Gen Z', *Temu Ilmiah Nasional Guru XVI*, 16(November), pp. 296–301.
- Baym, N.K., Wagman, K.B. and Persaud, C.J. (2020) 'Mindfully Scrolling : Rethinking Facebook After Time Deactivated', *Social Media + Society*, pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.1177/2056305120919105>.

- BPS (2025) *Memahami Generasi Z: Tantangan, Perilaku, dan Peluang*, Badan Pusat Statistik Gorontalo.
- Büchi, M. (2024) 'Digital well-being theory and research', *New Media and Society*, 26(1), pp. 172–189. Available at: <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>.
- Demeter, E. and Rad, D. (2022) 'Time spent on digital devices and sadness: The mediating outcome of boredom', *Applied Research in Digital Wellbeing*, (February), pp. 127–140.
- Devina Novela, Aisyah Nur and Rahma Dona (2025) 'Kontruksi Subjektivitas Masyarakat Digital: Analisis Fenomenologi Transendental Edmund Husserl Terhadap Konstitusi Makna Dalam Era Teknologi', *DEVELOPMENT: Journal of Community Engagement*, 4(1), pp. 249–266. Available at: <https://doi.org/10.46773/djce.v4i1.2102>.
- Ekasani, D. and Kuswinarno, M. (2024) 'Digital-Native Workforce: Strategi Pengembangan Sdm Untuk Generasi Z', *Kohesi: Jurnal Multidisiplin Saintek*, 5, pp. 1–8.
- Elliason, E.K. (2025) 'Digital Detox Or Digital Despair? Examining Fear Of Missing Out (FoMO), Sleep Quality, And Mental Health Among Hostel-Residing University Students In Punjab, India', *ShodhVichar: Journal of Media and Mass Communication*, 1(2), pp. 20–31. Available at: <https://doi.org/10.29121/ShodhVichar.v1.i2.2025.24>.
- Ferris, A.L., Hollenbaugh, E.E. and Sommer, P.A. (2021) 'Applying the Uses and Gratifications Model to Examine Consequences of Social Media Addiction', *Social Media and Society*, 7(2). Available at: <https://doi.org/10.1177/20563051211019003>.
- Fidella, V. et al. (2025) 'Doomscrolling Among Generation Z Social Media Users on Twitter and Instagram in Indonesia', *Motiva: Jurnal Psikologi Vol 8, No 1*, 8(1), pp. 74–82.
- Fiqriani, M. et al. (2025) 'Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Islam untuk Generasi Z: Studi Literatur tentang Inovasi dan Tantangan Terkini', *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), pp. 372–381. Available at: <https://jpion.org/index.php/jpi372>Situswebjurnal:<https://jpion.org/index.php>

p/jpi.

Gomes, R. *et al.* (2023) 'Design and validation of the digital well-being scale', *Ricerche di Pedagogia e Didattica*, 18(1), pp. 239–251. Available at: <https://doi.org/10.6092/issn.1970-2221/16365>.

Gregersen, E.M. *et al.* (2023) 'Digital dependence: Online fatigue and coping strategies during the COVID-19 lockdown', *Media, Culture and Society*, 45(5), pp. 967–984. Available at: <https://doi.org/10.1177/01634437231154781>.

Habib, S. and Almamy, A. (2025) 'Impact of FOMO on social media engagement and impulse buying of lifestyle products: mediation analysis', *Journal of Innovative Digital Transformation*, 2(2), pp. 176–195. Available at: <https://doi.org/10.1108/jidt-01-2025-0004>.

Hai, L.D. and Xiong, X.Y. (2025) 'Motivations behind Gen Z's news sharing on social media: a PLS-SEM study in Vietnam', *Frontiers in Psychology*, 16(June), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1604723>.

Hair, J.F. *et al.* (2021) *Evaluation of the Structural Model. In: Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R. Classroom Companion: Business. Springer, Cham., Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal.*

Hair, J.F. *et al.* (2022) 'A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling', *Long Range Planning*, 46(1–2), pp. 184–185. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.lrp.2013.01.002>.

Haji-Othman, Y., Sheh Yusuff, M.S. and Md Hussain, M.N. (2024) 'Data Analysis Using Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) in Conducting Quantitative Research', *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(10), pp. 2380–2388. Available at: <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v14-i10/23364>.

Hansya, M.R. and Ardi, R. (2024) 'Pengaruh Doomscrolling Terhadap Mental Well-being Dimediasi Oleh Psychological Distress Pada Pengguna Media Sosial X Generasi Z', p. 10. Available at: <https://repository.unair.ac.id/133526/>.

- Hernawati, R., Manek, A.M. and Sasea, T. (2025) 'Peran Literasi Digital Dalam Memoderasi Pengaruh Doom Spending, Doom Scrolling Dan Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Generasi Z Di Kota Kupang', *Among Makarti*, 18(1), p. 41. Available at: <https://doi.org/10.52353/ama.v18i1.827>.
- Inal, Y. *et al.* (2023) *Awareness, Control and Impact in Digital Wellbeing - Results from Explorative Self-experiments, Lecture Notes in Computer Science (including subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*. Springer Nature Switzerland. Available at: https://doi.org/10.1007/978-3-031-42286-7_35.
- Jhantasana, C. (2023) 'Should A Rule of Thumb be used to Calculate PLS-SEM Sample Size Chanta Jhantasana Faculty of Management Science , Valaya Alongkorn Rajabhat University Corresponding author : Chanta@vru.ac.th', *Asia Social Issues*, 1(5), pp. 1–23.
- Judijanto, L. *et al.* (2024) 'Hubungan Antara Media Sosial dan Perilaku Altruistik pada Generasi Z', *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(04), pp. 301–309. Available at: <https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i04.1817>.
- Kircaburun, K. *et al.* (2020) 'Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: a Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives', *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), pp. 525–547. Available at: <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>.
- Munawaroh, M. (2021) 'Digital Fatigue Bagi Kesehatan Fisik Dan Mental', *Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora*, 8(2), pp. 79–95.
- Munawir K (2024) 'Sakit Dan Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Islam', *UIN Alauddin Makassar*. Available at: <https://uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/sakit-dan-pendidikan-karakter-dalam-perspektif-islam-0924> (Accessed: 11 December 2025).
- Nguyen, M.H., Büchi, M. and Geber, S. (2024) 'Everyday disconnection experiences: Exploring people's understanding of digital well-being and management of digital media use', *New Media and Society*, 26(6), pp. 3657–3678. Available at: <https://doi.org/10.1177/14614448221105428>.

- Nisa, F. and Fitriani, W. (2024) 'Digital Minimalism: Paradigma Baru Pencegahaacn Adiksi Internet pada Generasi Z', *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), pp. 362–370. Available at: <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.86021>.
- NOICE (2025) 'Dr. Tirta Emosi Difitnah Suka Main Judol – Di Podcast Bahlul (Sahil dan Kamal)'. Indonesia. Available at: <https://youtu.be/pqN2k-dxRh4?si=cIrYzNsYGU7LogGU>.
- NU Online (2020) *Surat Al-'Ashr: Arab, Latin dan Terjemahan*, quran.nu.or.id. Available at: <https://quran.nu.or.id/al-ashr> (Accessed: 11 December 2025).
- Omari, M. (2025) 'Assessing E-Learning Success at the Higher Institute of Nursing Professions and Health Techniques of Casablanca: A Cross-sectional Study', *The Open Nursing Journal*, 19(2), pp. 1–24. Available at: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=PT%0Ahttp://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:52012PC0011:pt:NOT>.
- Permatasari, S. and Uyun, Z. (2023) 'Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Self Worth Dengan Psychological Well-Being Gen-Z', *Universitas Muhamaddiyah Surakarta*, pp. 1–18.
- Putra Rahman Zaki, H.N. (2025) 'Pengaruh Konten Media Sosial terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) untuk meningkatkan Konsumerisme pada Generasi Z ', *Journal.Papsel.Org*, 2(2), pp. 1–12.
- Rasoolimanesh, S.M. (2022) 'Discriminant validity assessment in PLS-SEM: A comprehensive composite-based approach', *Data Analysis Perspectives Journal*, 3(2), pp. 1–8.
- Roemer, E., Schuberth, F. and Henseler, J. (2021) 'HTMT2—an improved criterion for assessing discriminant validity in structural equation modeling', *Industrial Management and Data Systems*, 121(12), pp. 2637–2650. Available at: <https://doi.org/10.1108/IMDS-02-2021-0082>.
- Roffarello, A.M. and De Russis, L. (2023) 'Achieving Digital Wellbeing Through Digital Self-control Tools: A Systematic Review and Meta-analysis', *ACM*

- Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(4). Available at: <https://doi.org/10.1145/3571810>.
- Sa'i, Nugroho, P.A. and Umar, I. (2025) 'IJoEd : Indonesian Journal on Education Remaja di Era Digital: Menangkal Efek Negatif Doomscrolling dan Adolescents in The Digital Era: Countering The Negative Effects of Doomscrolling And Fomo on Students of SMP Ihyaussalafiyah', *IJoEd: Indonesian Journal on Education Volume 1 Issue 4*, 1(4), pp. 402–410.
- Sabila, K. and Tawaqal, R.S. (2025) 'Fenomena Budaya FoMO (Fear of Missing Out) di Media Sosial Tiktok pada Kalangan Gen Z', *Jurnal Audience*, 8(1), pp. 110–129. Available at: <https://doi.org/10.33633/ja.v8i1.12343>.
- Sari, M. *et al.* (2022) 'Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif', *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(01), pp. 10–16. Available at: <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1953>.
- Sari, R.P. (2025) *Pengguna Internet RI 2025 Tembus 229,4 Juta, Gen Z Mendominasi*, *cloudcomputing.id*.
- Sarker, B.K. *et al.* (2024) 'Why Apply SPSS, SmartPLS and AMOS: An Essential Quantitative Data Analysis Tool for Business and Social Science Research Investigations', *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, VII(2454), pp. 1175–1189. Available at: <https://doi.org/10.47772/IJRISS>.
- Savaş, B.Ç., Turan, M. and Asan, S. (2025) 'The relationship between digital burnout and academic procrastination and the mediating roles of life satisfaction and the fatigue in this relationship', *BMC Psychology*, 13(1223).
- Sharma, B., Lee, S.S. and Johnson, B.K. (2022) 'Special Collection: Technology In A Time Of Social Distancing The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds', *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1). Available at: <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>.
- Steinert, S. and Dennis, M.J. (2022) 'Emotions and Digital Well-Being: on Social Media's Emotional Affordances', *Philosophy and Technology*, 35(2), pp. 1–22. Available at: <https://doi.org/10.1007/s13347-022-00530-6>.
- Sukwika, T. (2023) *Menentukan Populasi dan Sampling, Metode Penelitian 'Dasar*

- Praktik dan Penerapan Berbasis ICT*. Available at: <https://www.researchgate.net/publication/373137498>.
- Supriyadi, T. *et al.* (2025) 'The impact of digital fatigue on employee productivity and well-being: A scoping literature review', *Environment and Social Psychology*, 10(2). Available at: <https://doi.org/10.59429/esp.v10i2.3420>.
- Taswiyannah (2022) 'Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being dan Joy of Missing Out (JoMO)', *JAWARA-Jurnal Pendidikan Karakter*, 8(1), pp. 103–119. Available at: <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/index>.
- Tristan-Lopez, A. (2025) 'Enhancing Cronbach's Alpha Applications through the Harmonised V-O-R Framework', *Educational Methods and Psychometrics*, 3(2025), pp. 1–23. Available at: <https://doi.org/10.61186/emp.2025.4>.
- Usman, S. *et al.* (2025) 'Impact of Doom Scrolling on Mental Well-being among Media Students in Karachi', *Annals of Human and Social Sciences*, 6(II). Available at: [https://doi.org/10.35484/ahss.2025\(6-ii\)30](https://doi.org/10.35484/ahss.2025(6-ii)30).
- Vanden Abeele, M.M.P. (2021) 'Digital Wellbeing as a Dynamic Construct', *Communication Theory*, 31(4), pp. 932–955. Available at: <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>.
- Waruwu, M. *et al.* (2025) 'Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan', *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), pp. 917–932. Available at: <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>.
- Wijaya, F.V. *et al.* (2025) '344-Article Text-1335-1-10-20250209', *Jurnal Online Manajemen ELPEI (JOMEL)*, Volume 5 N(Information Overload), pp. 1271–1285.
- Yao, X. *et al.* (2025) 'Relationship Between Fear of Missing Out and Social Media Fatigue: Cross-Lagged Panel Design', *Journal of Medical Internet Research*, 27, pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.2196/75701>.
- Zaen, A. (2025) *Penjelasan Hadits Arba'in Kedua Belas: Meninggalkan Perkara yang Tidak Bermanfaat (Bag. 1)*, *muslim.or.id*. Available at: <https://muslim.or.id/444-meninggalkan-perkara-tidak-bermanfaat-1.html> (Accessed: 11 December 2025).