

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini mengangkat judul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Fear of Missing Out* (FoMO) Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Gen Z di Kota Padang Dengan *Social Comparison* Sebagai Variabel Mediasi”. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah sebanyak 75 orang pekerja Generasi Z yang berdomisili atau bekerja di Kota Padang. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan analisis data yang diolah menggunakan SmartPLS 3.0, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Intensitas Penggunaan Media Sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap Kelelahan Kerja pada pekerja Gen Z di Kota Padang. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi atau rendahnya frekuensi dan durasi penggunaan media sosial tidak secara langsung meningkatkan kelelahan kerja yang dialami pekerja Gen Z di Kota Padang.
2. *Fear of Missing Out* (FoMO) tidak berpengaruh signifikan terhadap Kelelahan Kerja pada pekerja Gen Z di Kota Padang. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi tinggi atau rendahnya kecemasan akibat rasa takut tertinggal informasi (FoMO) tidak secara langsung meningkatkan tingkat kelelahan kerja yang dialami oleh pekerja Gen Z di Kota Padang.
3. Intensitas Penggunaan Media Sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap *Social Comparison* pada pekerja Gen Z di Kota Padang. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi atau rendahnya durasi serta frekuensi

penggunaan media sosial tidak secara langsung meningkatkan kecenderungan perilaku perbandingan sosial pada pekerja Gen Z di Kota Padang.

4. *Fear of Missing Out* (FoMO) berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Social Comparison* pada pekerja Gen Z di Kota Padang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa takut tertinggal informasi yang dirasakan pekerja, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku perbandingan sosial yang dilakukan oleh pekerja.
5. *Social Comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kelelahan Kerja pada pekerja Gen Z di Kota Padang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tindakan membandingkan diri yang dilakukan pekerja, maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan kerja yang dirasakannya.
6. *Social Comparison* tidak mampu memediasi pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kelelahan Kerja pada pekerja Gen Z di Kota Padang secara signifikan (pengaruh tidak langsung bersifat tidak signifikan).
7. *Social Comparison* mampu memediasi pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Kelelahan Kerja pada pekerja Gen Z di Kota Padang secara signifikan (pengaruh tidak langsung bersifat signifikan).

B. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini dapat ditinjau dari dua aspek utama, yaitu implikasi akademik dan implikasi praktis:

1. Implikasi Akademik:

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu manajemen sumber daya manusia dan psikologi industri/organisasi, khususnya mengenai penerapan *Social Cognitive Theory* (SCT), *Self-Determination Theory* (SDT), dan *Social Comparison Theory* dalam menjelaskan fenomena kelelahan kerja (*job burnout*) di kalangan pekerja muda Generasi Z. Temuan penelitian ini membuktikan bahwa faktor risiko psikologis digital utama yang berdampak langsung terhadap kelelahan kerja bukanlah sekadar durasi atau intensitas penggunaan media sosial, melainkan kecemasan psikologis yang dipicu oleh *Fear of Missing Out* (FoMO) serta perilaku membandingkan diri (*Social Comparison*). Selain itu, hasil penelitian ini memperkaya literatur dengan mengungkapkan bahwa *Social Comparison* tidak terbukti memediasi hubungan antara variabel digital (intensitas media sosial dan FoMO) terhadap kelelahan kerja, sehingga dapat menjadi referensi penting bagi studi selanjutnya yang mengkaji kesehatan mental dan perilaku digital pekerja.

2. Implikasi Praktis:

- a. Bagi Pekerja Gen Z: Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi agar lebih bijak dan memiliki kesadaran emosional (*self-awareness*) dalam menggunakan media sosial. Pekerja disarankan untuk membatasi konsumsi konten yang memicu FoMO serta mengurangi perilaku membandingkan pencapaian pribadi dengan orang lain guna menjaga kesehatan mental dan mencegah kelelahan kerja.

- b. Bagi Perusahaan/Organisasi: Temuan ini menjadi masukan bagi pengelola organisasi untuk memperhatikan kondisi psikologis karyawan muda. Perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung (*supportive environment*), meminimalisir budaya persaingan yang tidak sehat, serta menyediakan program manajemen stres atau edukasi mengenai *digital wellness* di tempat kerja.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa studi ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi cakupan hasil penelitian.

Keterbatasan dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

- a. Keterbatasan Cakupan Sampel dan Variasi Sektor Kerja: Meskipun penelitian ini menargetkan pekerja Generasi Z di Kota Padang, pengambilan sampel terbatas pada 75 responden yang mayoritas didominasi oleh pekerja di sektor paruh waktu (*part-time*) dan usaha mikro. Hal ini membuat hasil penelitian belum dapat sepenuhnya merepresentasikan seluruh karakteristik pekerja Generasi Z di Kota Padang secara menyeluruh, khususnya mereka yang bekerja di sektor formal, instansi pemerintahan, atau korporasi besar lainnya.
- b. Keterbatasan Jumlah Variabel: Penelitian ini terbatas pada penggunaan empat variabel (Intensitas Penggunaan Media Sosial, FoMO, *Social Comparison*, dan Kelelahan Kerja), serta belum mengkaji variabel-variabel lain yang diduga turut memengaruhi kelelahan kerja.

- c. Keterbatasan Rentang Waktu Data (*Cross-Sectional*): Pengumpulan data hanya dilakukan pada satu periode waktu, sehingga tidak menggambarkan dinamika perubahan sikap, tingkat penggunaan media sosial, maupun kondisi psikologis pekerja dari waktu ke waktu.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian di atas, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya:
 - a) Memperluas Jumlah Sampel dan Keragaman Sektor Pekerjaan:
Disarankan bagi peneliti berikutnya untuk menambah jumlah sampel secara signifikan serta memperluas proporsi responden pada sektor pekerjaan formal (seperti pegawai BUMN, ASN, atau karyawan swasta tetap) agar hasil penelitian memiliki tingkat keterwakilan (*representativeness*) dan daya generalisasi yang lebih tinggi bagi populasi pekerja Gen Z di Kota Padang
 - b) Menambahkan Variabel Lain: Disarankan untuk menambahkan atau mengeksplorasi variabel bebas maupun variabel mediasi/moderasi lainnya yang relevan dengan kelelahan kerja (*burnout*).
 - c) Menggunakan Pendekatan Studi Longitudinal: Untuk mengatasi keterbatasan pengambilan data yang bersifat *cross-sectional*, peneliti berikutnya disarankan menggunakan pendekatan studi longitudinal (*time-series*) guna mengamati dan mengukur perubahan pola penggunaan media sosial serta dampaknya terhadap tingkat

kelelahan kerja pekerja secara dinamis dalam rentang waktu yang lebih panjang.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. i. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 2021. <https://z-library.sk/book/27110479/d180ce>.
- Ahdiat, Adi. "Media Sosial Favorit Gen Z Dan Milenial Indonesia." Databoks, 2024. <https://databoks.katadata.co.id/en/infographics/2024/09/24/media-sosial-favorit-gen-z-dan-milenial-indonesia>.
- Akbar Nur Aziz, and Azam Syukur Rahmatullah. "Critical Review: The Negative Impacts of Social Media-Induced Fear of Missing Out (FoMO): Online Stalking, Social Comparison, and Digital Fatigue." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 3 (February 27, 2025): 1485–94. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7193>.
- Alfajar, Yulfanani, and Roziana Ainul Hidayati. "Dampak Kelelahan Mental (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan Retail Besi Dan Baja." *Jurnal Mahasiswa Manajemen* 3, no. 01 (2022): 16. <https://doi.org/10.30587/mahasiswamanajemen.v3i01.4050>.
- Ardiany, Meiko Fairuzia, and Rahkman Ardi. "Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Self-Esteem Emerging Adult Yang Dimediasi Dengan Perbandingan Sosial." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no. 1 (2022): 153–62. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31965>.
- Armajjn, Liasari, Dewi Darmayanti, Buyung Sonia, and Hidayat Rochmat. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian

- Penyadap Karet Di PT Perkebunan Nusantara V” 2 (2024): 306–12.
- Aziz, Asma Abidah Al. “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa.” *Acta Psychologia* 2, no. 2 (2020): 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>.
- Bandura, Albert. “Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory,” n.d.
- Binus University. “Memahami Inner Model (Model Struktural) Dalam Smart PLS,” n.d. <https://accounting.binus.ac.id/2021/08/12/memahami-inner-model-model-struktural-dalam-smart-pls/>.
- Black, Kristen Jennings, Christopher J.L. Cunningham, Darria Long Gillespie, and Kara D. Wyatt. “Understudied Social Influences on Work-Related and Parental Burnout: Social Media-Related Emotions, Comparisons, and the ‘Do It All Discrepancy.’” *Frontiers in Psychology* 13, no. September (2022): 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.977782>.
- Cahyani, Reina Okta, and Retno Pangestuti. “Fear of Missing out (FoMO) Dengan Social Comparison Pada Mahasiswa Pengguna Instagram.” *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 20, no. 1 (2023): 86–93. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v20i1.20567>.
- Candra Susanto, Primadi, Dewi Ulfah Arini, Lily Yuntina, Josua Panatap Soehaditama, and Nuraeni Nuraeni. “Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, Dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka).” *Jurnal Ilmu Multidisplin* 3, no. 1 (2024): 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>.
- Dalila, Firda, Asri Mutiara Putri, and Prida Harkina. “HUBUNGAN ANTARA

INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DENGAN HARGA DIRI.” *Jurnal Psikologi Malahayati* 3, no. 1 (2021): 47–55.

Damayanti, Andini, Dewi Andriani, and Misti Hariasih. “Analisis Pengembangan Sumber Daya Manusia Dan Kemampuan Kerja Karyawan Di Era Revolusi Industri 4.0 Terhadap Efisiensi Kerja Karyawan: Peran Mediasi Brainstorming.” *Jurnal Manajemen STIE Muhammadiyah Palopo* 9, no. 1 (2023): 105. <https://doi.org/10.35906/jurman.v9i1.1532>.

Damayanti, Firda Aulia. “Pengaruh Social Comparison, Fear Of Missing Out , Dan Privacy Concern Terhadap Social Fatigue.” *Skripsi*, 2022. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/79305/1/FIRDA_AULIA_DAMAYANTI-FPSI.pdf.

Delima, Ratumas Hartha. “Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja.” *Jurnal Ilmiah* 18, no. 2 (2000): 230.

Dodiet Aditya Setyawan. *Hipotesis Dan Variabel Penelitian*. Tahta Media Group, 2021.

Ellison, Nicole B., Charles Steinfield, and Cliff Lampe. “The Benefits of Facebook ‘Friends:’ Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites.” *Journal of Computer-Mediated Communication* 12, no. 4 (July 2007): 1143–68. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>.

Fatrisia, Ruksi. “Pengaruh Financial Anxiety Dan Social Comparison Berbasis Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Finansial Menurut Perspektif Ekonomi Syariah (Studi Pada Generasi Z Di Bandar Lampung),” 2026.

Febriyanti, Rini, Patmawaty Taibe, and Arie Gunawan Hazairin Zubair. “Envy

- Sebagai Mediator Pada Peran Social Comparison Terhadap Quarterlife Crisis Pada Mahasiswa Di Kota Makassar.” *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 1 (2023): 28–35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2000>.
- Febryaningrum, Virna, Amelia Vega Buana, Abelia Fajroyur Rohman, Annisa Nur Rochmah, Aya Soraya, and I Made Suparta. “Penggunaan Analisis Structural Equation Modelling (SEM) Dengan PLS Untuk Menguji Pengaruh Variabel Intervening Terhadap Hubungan Variabel Independen Dan Variabel Dependen.” *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis* 1, no. 6 (2024): 258–66. <https://doi.org/10.62017/jemb>.
- Festinger, Leon. “A Theory of Social Comparison Processes.” *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 117–40. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.
- Gibbons, Frederick X., and Bram P. Buunk. “Individual Differences in Social Comparison: Development of a Scale of Social Comparison Orientation.” *Journal of Personality and Social Psychology* 76, no. 1 (1999): 129–42. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>.
- Hair, Jr., Joseph F., G. Tomas M. Hult, Christian M. Ringle, Sarstedt, and Marko. *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) [3 Ed]. Sage Publishing. Vol. 3, 2022.*
- Hair J, Anderson R, Babin B, and Black W. “Multivariate Data Analysis.Pdf.” *Australia : Cengage, 2014.*
- Hair, Joe F., Christian M. Ringle, and Marko Sarstedt. “PLS-SEM: Indeed a Silver Bullet.” *Journal of Marketing Theory and Practice* 19, no. 2 (2011): 139–52. <https://doi.org/10.2753/MTP1069-6679190202>.

- Han, Ruixia, Jian Xu, Yan Ge, and Yulin Qin. "The Impact of Social Media Use on Job Burnout: The Role of Social Comparison." *Frontiers in Public Health* 8 (November 19, 2020). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.588097>.
- Handayani, Kristin, and Rona Guines Purnasiwi. "Mental Health Pekerja Generasi Z : Technostress Dan Burnout" 15, no. 1 (2026): 39–57.
- Irwan, and Khaeryna Adam. "Metode Partial Least Square (Pls) Dan Terapannya." *Teknosains* 9, no. 1 (2020): 53–68.
- Jenkins-Guarnieri, Michael A., Stephen L. Wright, and Brian Johnson. "Development and Validation of a Social Media Use Integration Scale." *Psychology of Popular Media Culture* 2, no. 1 (January 2013): 38–50. <https://doi.org/10.1037/a0030277>.
- Karlina Aprilia Kusumadewi, Imam Ghozali. *Partial Least Square Smart PLS 4.0. Bab III Metoda Penelitian*, 2023. <http://repository.stei.ac.id/6706/>.
- Khadijah, Khairiyah, Maria Oktasari, Hayu Stevani, and M. Ramli. "Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Perspektif Teori Solution Focused Brief Counseling." *Research and Development Journal of Education* 9, no. 1 (2023): 336. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i1.14841>.
- Khotimah, Lenni. "Analisis SEM (Structural Equation Modelling) Dengan SMARTPLS (Partial Least Square)." *Fakultas Sains Dan Teknologi Uin Walisongo Semarang*, no. 1 (2019): 1.
- Kristyowati, Yuli, and MTh. "GENERASI 'Z' DAN STRATEGI MELAYANINYA." *Jurnal Teknologi Dan Pendidikan Kristiani* 02, no. 1 (2021): 23–34. <https://doi.org/10.31219/osf.io/w3d7s>.

- Marsh, Elizabeth, Elvira Perez Vallejos, and Alexa Spence. "Overloaded by Information or Worried About Missing Out on It: A Quantitative Study of Stress, Burnout, and Mental Health Implications in the Digital Workplace." *Sage Open* 14, no. 3 (July 9, 2024). <https://doi.org/10.1177/21582440241268830>.
- Maslach, Christina, Wilmar B. Schaufeli, and Michael P. Leiter. "Job Burnout." *Annual Review of Psychology* 52, no. 1 (February 2001): 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>.
- Munawaroh, Siti. "Pengaruh Kerja Persepsi Dukungan Organisasi Dan Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 1 (2020): 141. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4869>.
- Oktavia, Nila Audini, IGAA Noviekayati, and Dyan Evita Santi. "The Impact of Social Media Intensity on Body Dissatisfaction as Mediated by Social Comparison." *Sinergi International Journal of Psychology* 1, no. 3 (2023): 131–41. <https://doi.org/10.61194/psychology.v1i3.269>.
- Opena, Ansherina. "65+ Gen Z Social Media Usage Statistics [2026] That Can't Ignore." Cropink, 2026. <https://cropink.com/gen-z-social-media-usage-statistics>.
- Pratama, Bangkit Ary, and Defie Septiana Sari. "Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis Di SMP Kabupaten Sukoharjo." *Gaster* 18, no. 1 (2020): 65. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan, and Valerie Gladwell.

- “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.” *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (July 2013): 1841–48. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Pujiyanto, Tri Ismu, and Shindi Hapsari. “Analisis Kelelahan Kerja Sebagai Penyebab Resiko Penurunan Kinerja Perawat Di Rumah Sakit.” *Jurnal Kepemimpinan Dan Manajemen Keperawatan* 4, no. 2 (2021): 160–66. <https://doi.org/10.32584/jkkm.v4i2.1185>.
- Qin, Can, Ying Li, Tian Wang, Jing Zhao, Ling Tong, Jiawei Yang, and Yuyin Liu. “Too Much Social Media? Unveiling the Effects of Determinants in Social Media Fatigue.” *Frontiers in Psychology* 15, no. July (2024). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1277846>.
- Rachamalia, Nesya Yona. “Pengaruh Kelelahan Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Komitmen Organisasional Pada Petugas Pemadam Kebakaran Kabupaten Aceh Tengah.” *Kumpulan Berkas Kepangkatan Dosen*, 2019, 95–108. <https://publication.umsu.ac.id/index.php/ht/article/download/374/322>.
- Rambe, Habiburrahman, and Fahrudin JS Pareke. “Peran Mediasi Burnout Dalam Pengaruh Emotional Exhaustion Dan Work Overload Terhadap Job Performance PNS Pemerintah Daerah Provinsi Bengkulu.” *Jesya* 7, no. 1 (January 1, 2024): 814–29. <https://doi.org/10.36778/jesya.v7i1.1483>.
- Ruhamak, A., and A. Putra. “Analisis Structural Equation Modeling- Partial Least Square (SEM-PLS) Dengan SmartPLS 3.0.” 6, no. 2 (2020): 125–35.
- Ryan, Richard, and Edward Deci. “Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being.” *American*

Psychologist 55 (January 1, 2000): 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.

Safitri, Dewi, Aprilia Roosyidah, and Suhandy Wijaya. “Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Pada Gaya Hidup Generasi Z Di Media Sosial.” *Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2024, 1051–61.

Saiphoo, Alyssa N., Lilach Dahoah Halevi, and Zahra Vahedi. “Social Networking Site Use and Self-Esteem: A Meta-Analytic Review.” *Personality and Individual Differences* 153 (January 2020): 109639. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109639>.

Servidio, Rocco, Paolo Soraci, Mark D. Griffiths, Stefano Boca, and Zsolt Demetrovics. “Fear of Missing out and Problematic Social Media Use: A Serial Mediation Model of Social Comparison and Self-Esteem.” *Addictive Behaviors Reports* 19, no. January (2024): 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>.

Setiawan, Cherry Delfina, Callista Chandra, Ivania Rachel Harto, Raisya Anaya, and Riana Sahrani. “Peran Digital Identity Terhadap Competitive Attitude Mediasi Social Comparison Pada Generasi Z LinkedIn.” *Jurnal Empati* 14 (2025): 45–58.

Siagian, U., &, and F. Is. “Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Muslim Di Kota Medan: Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gaya Hidup Digital.” *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies* 8, no. 2 (2025): 2013–28. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i2.2334.Fear>.

Steinberger, Philipp, and Hyunji Kim. “Social Comparison of Ability and Fear of

- Missing out Mediate the Relationship between Subjective Well-Being and Social Network Site Addiction.” *Frontiers in Psychology* 14, no. June (2023): 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1157489>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, n.d.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2023.
- . “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D,” 2013.
- Undari Sulung, Mohamad Muspawi. “MEMAHAMI SUMBER DATA PENELITIAN: PRIMER, SEKUNDER, DAN TERSIER.” *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)* 5, no. 2 (2024): 28–33.
- Vogel, Erin A., Jason P. Rose, Lindsay R. Roberts, and Katheryn Eckles. “Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem.” *Psychology of Popular Media Culture* 3, no. 4 (October 2014): 206–22. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>.
- William H. Frey. “Pengelompokan Penduduk Menurut Generasi.” analysis of Census Bureau Population Estimates, 2020. http://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2/1/1?utm_source.
- Wu, Weimiao, Jie Zhang, and Namjeong Jo. “Fear of Missing out and Online Social Anxiety in University Students: Mediation by Irrational Procrastination and Media Multitasking.” *Behavioral Sciences* 15, no. 1 (2025): 1–14. <https://doi.org/10.3390/bs15010084>.