

HUBUNGAN HARGA DIRI DAN KESEPIAN DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh :

**Rosyida Rif'ayati
NIM 16710068**

Dosen Pembimbing :

**Ismatul Izzah, S. Th. I., M. A.
NIP. 19840703 201503 2 002**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2022



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-920/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2022

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Media Sosial

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ROSYIDA RIF'AYATI
Nomor Induk Mahasiswa : 16710068
Telah diujikan pada : Kamis, 11 Agustus 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.
SIGNED

Valid ID: 62f2e8763844



Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 6308a82c2f3fb



Penguji II

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 63072ae4b24fb



Yogyakarta, 11 Agustus 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6309cfe005f6a

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama : Rosyida Rif'ayati

NIM : 16710068

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan *Fear of Missing Out* pada Remaja Pengguna Media Sosial" adalah asli hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka peneliti bersedia ditindak dan bertanggung jawab sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Ponorogo, 12 Agustus 2022

Yang menyatakan,



Rosyida Rif'ayati

NIM. 16710068



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM 05-03/RO

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Rosyida Rif'ayati
NIM : 16710068
Prodi : Psikologi
Judul : Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan *Fear of Missing Out* pada Remaja Pengguna Media Sosial

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Dengan ini mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 10 Agustus 2022
Dosen Pembimbing Skripsi

Ismatul Izzah, S. Th. I., M. A.
NIP. 19840703 201503 2 002

Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan *Fear of Missing Out* pada Remaja Pengguna Media Sosial

Rosyida Rif'ayati

16710068

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dan kesepian dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan tiga skala penelitian, yaitu skala harga diri, skala kesepian, dan skala *fear of missing out*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 272 remaja yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan harga diri dan kesepian secara bersama-sama terhadap *fear of missing out* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Sumbangan efektif yang diberikan harga diri dan kesepian terhadap *fear of missing out* sebesar 12%. Selanjutnya, terdapat hubungan negatif antara harga diri dan *fear of missing out* dengan sumbangan efektif sebesar 8,1% serta terdapat hubungan positif antara kesepian dan *fear of missing out* dengan sumbangan efektif sebesar 9,4%.

Kata Kunci : *Harga Diri, Kesepian dan Fear of Missing Out*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

***Relationship Between Self Esteem and Loneliness with Fear of Missing Out
among Adolescent Using Social Media***

Rosyida Rif'ayati

16710068

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between self esteem and loneliness with fear of missing out among adolescent using social media. The method used in this research is correlational quantitative with three research scale are self-esteem scale, loneliness scale, and fear of missing out scale. This participants of this research amounted to 272 adolescent obtained using purposive sampling techniques. The data obtained were then analyzed using multiple regression techniques. The result showed that there was a relationship self esteem and loneliness with fear of missing out with a significance of 0,000 ($p < 0,05$). The effective contribution that given by self-esteem and loneliness to fear of missing out amounted to 12%. Furthermore, there was a negative relationship between self-esteem and fear of missing out with an effective contribution amounted to 8,1%, and there was a positive relationship between loneliness and fear of missing out amounted to 9,4%.

Keywords : *Self Esteem, Loneliness and Fear of Missing Out*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN MOTTO

Where there's a will, there's a way

(George Herbert)

You don't have to win everything in life, but you have to try

(Alvi Syahrin)

It always seems impossible until it's done

(Nelson Mandela)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terima kasih kepada Allah SWT. yang telah memberikan petunjuk untuk setiap langkah saya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik.

Karya ini saya persembahkan kepada :

ALMAMATER

Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

KELUARGA TERCINTA

Orang tua saya Bapak Moh. Jaenuri dan Ibu Rini Mufarida Sutanti

Kakak saya Izza Rizqi Assihhaly

Keluarga Besar Titi Komarijah dan Kokong Soetadji

TEMAN-TEMAN

Psikologi Angkatan 2016 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT. atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan *Fear of Missing Out* pada Remaja Pengguna Media Sosial” dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. beserta keluarga, sahabat dan seluruh umat muslim yang dirahmati Allah SWT.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segenap kerendahan hati saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi, M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
3. Ibu Sara Palila S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan selama ini.
4. Ibu Ismatul Izzah S.Th.I., M.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dan memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Dosen Penguji I dan Ibu Denisa Apriliawati S. Psi., M. Res. Selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan bimbingan dan saran sehingga penelitian ini menjadi lebih baik.
6. Dosen Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberrikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan.
7. Pihak-pihak yang turut membantu menyebarluaskan kuesioner penelitian.
8. Semua partisipan yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk mengisi kuesioner penelitian. Terima kasih telah memudahkan peneliti, semoga semua partisipan juga dimudahkan dalam segala urusan oleh Allah SWT.

9. Keluarga saya tercinta, Papa, Mama, Mas Izza yang telah mengasuh, mendidik, mendukung dan mendoakan yang terbaik tanpa henti selama ini. Terima kasih atas kasih sayang tanpa syarat yang telah diberikan.
10. Psikologi 2016 terkhusus Psikologi B yang telah mewarnai masa perkuliahan dengan penuh keceriaan.
11. Laboratorium Ruang Baca Psikologi yang telah memberikan pembelajaran dan pengalaman berharga yang tak terlupakan.
12. YOFA (Yunanda Rizqia, Farhah Gusti, Zulia Latifatul) yang telah menjadi sahabat terbaik sejak semester awal sampai akhir perkuliahan ini. Terima kasih untuk setiap cerita yang kalian berikan selama di Yogyakarta.
13. Nabila Aulia dan Regina Agni, teman seperjuangan selama proses penyelesaian skripsi. Terima kasih atas kesediaan mendengarkan keluh kesah dan selalu memberikan kalimat positif yang menenangkan.
14. Pradipta Widhi Nugroho yang telah memberikan dukungan, semangat, dan motivasi sejak mengenal arti psikologi sampai nanti.
15. Asyisyifaul Afifah & Alfi'ah Putri, sahabat terbaik sepanjang masa. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi untuk berbagai hal selama ini.
16. H3 Biro Konsultasi Psikologi yang telah memberikan kesempatan untuk mengaplikasikan ilmu psikologi yang diperoleh.
17. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan baik dalam pengerjaan skripsi maupun dalam kehidupan sehari-hari. Semoga Allah SWT. membalas kebaikan-kebaikan yang telah diberikan.

Demikian kata pengantar ini disampaikan. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat baik bagi peneliti sendiri maupun para pembaca.

Ponorogo, 12 Agustus 2022

Penulis



Rosyida Rif'ayati

NIM. 16710068



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II DASAR TEORI.....	14
A. <i>Fear of Missing Out</i>.....	14
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i>	14
2. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i>	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	16
B. Kesepian	18
1. Pengertian Kesepian	18
2. Aspek-aspek Kesepian	19
C. Harga Diri.....	20
1. Pengertian Harga Diri	20
2. Aspek-aspek Harga Diri	21

D. Remaja	22
1. Pengertian Remaja	22
2. Tugas Perkembangan Remaja	24
E. Media Sosial	25
F. Dinamika Hubungan Antara Harga Diri dan Kesepian Dengan <i>Fear of Missing Out</i> Pada Remaja Pengguna Media Sosial	27
Bagan 1. Dinamika Hubungan Antara Harga Diri Dan Kesepian Dengan <i>Fear Of Missing Out</i> Pada Remaja Pengguna Media Sosial.....	35
G. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian.....	37
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
D. Populasi dan Sampel Penelitian	39
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	40
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur	42
G. Metode Analisis Data.....	44
BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .	47
A. Orientasi Kanchah	47
B. Persiapan Penelitian	48
C. Pelaksanaan Penelitian.....	56
D. Hasil Penelitian	56
E. Pembahasan	68
BAB V PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Hubungan Antara Harga Diri dan Kesepian Dengan <i>Fear of Missing Out</i> Pada Remaja Pengguna Media Sosial	35
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Skala Fear of Missing Out	40
Tabel 2. Blue Print Skala UCLA Loneliness Versi 3.....	41
Tabel 3. Blue Print Skala Harga Diri	42
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Harga Diri Sebelum Seleksi Aitem	48
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Kesepian Sebelum Seleksi Aitem	49
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Fear of Missing Out Sebelum Seleksi Aitem	49
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Harga Diri Setelah Seleksi Aitem	51
Tabel 8. Sebaran Aitem Valid Skala Harga Diri Dengan Nomor Baru	52
Tabel 9. Sebaran Aitem Skala Kesepian Setelah Seleksi Aitem.....	53
Tabel 10. Sebaran Aitem Valid Skala Kesepian Dengan Nomor Baru	53
Tabel 11. Sebaran Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i> Setelah Seleksi Aitem	54
Tabel 12. Sebaran Aitem Valid Skala Fear of Missing Out Dengan Nomor Baru	55
Tabel 13. Hasil Uji Reliabilitas.....	56
Tabel 14. Sebaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	57
Tabel 15. Sebaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
Tabel 16. Deskripsi Statistik Skor Skala.....	58
Tabel 17. Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek	59
Tabel 18. Kategorisasi Skor Harga Diri.....	59
Tabel 19. Kategorisasi Skor Kesepian	59
Tabel 20. Kategorisasi Skor Fear of Missing Out.....	60
Tabel 21. Hasil Uji Normalitas	61
Tabel 22. Hasil Uji Linieritas.....	61
Tabel 23. Hasil Uji Multikolinearitas	62
Tabel 24. Hasil Uji Autokorelasi Durbin-Watson	64
Tabel 25. Hasil Uji Regresi.....	65
Tabel 26. Hasil Uji Regresi.....	65
Tabel 27. Hasil Uji Sumbangan Efektif.....	66
Tabel 28. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I

Uji Coba

1. Tabulasi data uji coba skala Harga Diri	83
2. Tabulasi data uji coba skala Kesepian	84
3. Tabulasi data uji coba skala <i>Fear of Missing Out</i>	85
4. Output seleksi aitem dan reliabilitas skala Harga Diri.....	87
5. Output seleksi aitem dan reliabilitas skala Kesepian	88
6. Output seleksi aitem dan reliabilitas skala <i>Fear of Missing Out</i>	89
7. Skala Uji Coba	90

Lampiran II

Data Penelitian

1. Tabulasi data penelitian skala Harga Diri	102
2. Tabulasi data penelitian skala Kesepian	111
3. Tabulasi data penelitian skala <i>Fear of Missing Out</i>	120
4. Output multikolinearitas.....	130
5. Output heterokedastisitas	130
6. Output hasil uji regresi berganda dan sumbangan efektif.....	131
7. Skala Penelitian.....	136
8. <i>Curriculum Vitae</i>	146

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang semakin canggih mendorong munculnya berbagai hal yang memudahkan aktivitas umat manusia, salah satunya internet. Situmorang (2012) menjelaskan bahwa internet memiliki banyak manfaat dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pengiriman surat elektronik, perdagangan, dan relasi sosial. Internet sendiri memiliki beberapa medium, salah satunya media sosial. Media sosial dapat berfungsi sebagai sarana untuk berkomunikasi, berinteraksi, berbagi, bekerjasama, dan menghasilkan suatu ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2016). Kehadiran media sosial juga memberi kesempatan pada seseorang untuk memeriksa hal-hal yang sedang dilakukan orang lain secara terus menerus (Abel, 2016).

Saat ini, media sosial menjadi medium internet yang paling banyak dipergunakan oleh para pengguna internet di Indonesia. Berdasarkan survei *Wearesocial Hootsuite* pada Januari 2021, media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat Indonesia sesuai urutan adalah *youtube*, *whatsapp*, *Instagram*, *facebook*, *twitter*, dan seterusnya (Kemp, 2021). Selain itu, survei yang dilakukan APJII pada tahun 2019 hingga 2020 menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia berjumlah 196,71 juta jiwa dari total populasi atau sekitar 73,7 %. Persentase ini meningkat 8,9 % dari tahun 2018 yaitu sebanyak 171,17 juta jiwa dari total populasi atau sekitar 64,8 % (APJII, 2020).

Media sosial telah digunakan oleh beragam rentang usia, namun jumlah pengguna terbesarnya tergolong usia remaja. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada tahun 2017, remaja merupakan pengguna tertinggi media sosial dengan persentase sebesar 75,50%. Pratomo (2019) menambahkan bahwa mayoritas pengguna media sosial di Indonesia adalah remaja yang berusia 15 hingga 19 tahun.

Perilaku remaja dalam menggunakan media sosial berkaitan dengan karakteristik perkembangannya. Masa remaja yang disebut sebagai periode kritis dalam proses perkembangan manusia seringkali dikenal sebagai masa badai dan tekanan. Pada masa ini, seorang remaja mengalami perubahan dalam berbagai aspek yang mencakup kognitif, emosional, dan sosial. Remaja mulai berpikir idealis dan egosentris, berusaha menemukan identitas diri, mengalami peningkatan intensitas emosi yang tidak stabil, bergantung dengan teman sebaya, dan berupaya menemukan pengalaman sosial yang baru (Santrock, 2011; Sarwono, 2013).

Remaja memiliki tugas perkembangan antara lain membentuk hubungan dengan teman sebaya yang intim (Cicchetti, 2002). Kehadiran media sosial dapat digunakan oleh remaja dalam mencapai tugas perkembangan tersebut dengan metode yang baru. Remaja dapat merasakan keberadaan teman setiap saat, dapat menerima informasi pribadi secara publik, serta menerima umpan balik dari orang lain seperti komentar dan *likes* secara langsung (Nesi *et al.*, 2018). Selain itu, media sosial dapat menjadi sarana pengungkapan diri bagi sebagian remaja yang kesulitan berhubungan sosial secara langsung sehingga dapat membangun kualitas pertemanan yang baik di media sosial (Christina, *et al.*, 2019).

Selama proses perkembangan remaja, perkembangan yang pesat pada aspek sosio-afektif dalam sirkuit otak dapat meningkatkan kepekaan remaja terhadap informasi sosial. Hal ini meningkatkan dorongan remaja untuk mendapatkan perhatian, penghargaan sosial, dan evaluasi dari teman sebaya di media sosial (Somerville, 2013). Media sosial mampu memberikan dampak positif bagi kesejahteraan remaja dan berfungsi sebagai sarana untuk mendapatkan rasa dukungan, khususnya secara emosional.

Remaja dapat mengumpulkan *likes dan* komentar positif serta membangun komunitas yang suportif. Selain itu, banyak remaja yang menggunakan media sosial untuk mengekspresikan diri dan terhubung dengan komunitas yang berpikir sama atau memiliki masalah yang sama (Pornsakulvanich, 2017; Shapiro, 2014). Hal tersebut sesuai dengan tujuan dari media sosial yaitu menghubungkan teman dan

keluarga, membagikan kehidupan, mengungkapkan nilai-nilai hidup, dan menemukan apa yang sedang terjadi di dunia.

Namun, di balik berbagai manfaat yang dihadirkan oleh media sosial, pada kenyataannya terdapat dampak negatif akibat penggunaan sosial media yang berlebihan karena ketidakmampuan mengendalikan diri. Media sosial memungkinkan pengguna menyampaikan aktivitasnya kepada orang lain dan melihat apa yang orang lain lakukan dalam waktu nyata, sehingga berpotensi menimbulkan gangguan bagi beberapa individu. Gangguan tersebut dapat termanifestasikan dalam bentuk ketakutan terhadap ketinggalan atau *fear of missing out* (Barry, 2020). Hal tersebut senada dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa dampak negatif yang dialami oleh remaja akibat mengakses media sosial secara berlebihan adalah *fear of missing out* (Oberst *et al.*, 2017; Fuster *et al.*, 2017).

Przybylski *et al.*, (2013) menjelaskan bahwa *fear of missing out* merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga orang lain ketika individu tidak hadir didalamnya dan dicirikan dengan keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain melalui dunia maya. *Fear of missing out* memiliki tiga indikator, yaitu (1) ketakutan akan kehilangan momen berharga dari individu lain, (2) ketakutan akan kehilangan momen berharga dari kelompok lain, (3) keinginan untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain. Reagle (2015) menyatakan bahwa *fear of missing out* dapat dipahami sebagai kecemasan terkait kecemburuan tentang pengalaman yang terlewat (takut ketinggalan) dan kepemilikan (takut menjadi tertinggal).

Fenomena *fear of missing out* pada pengguna media sosial yang berusia remaja telah dibuktikan oleh sejumlah riset. Hasil sebuah survei dari *Australian Psychological Society* pada tahun 2015 menemukan 56% remaja termasuk pengguna media sosial berat. *Fear of missing out* dialami oleh satu dari dua remaja di Australia. Sebanyak 54% remaja dengan tingkat *fear of missing out* tinggi menyatakan bahwa terdapat ketakutan yang muncul apabila teman memperoleh pengalaman yang lebih berharga dibandingkan dengan dirinya. Selanjutnya, sebanyak 60% merasa khawatir ketika mengetahui teman sedang melakukan

aktivitas yang menyenangkan tanpa dirinya, dan sebanyak 63% merasa terganggu ketika melewatkan pertemuan yang sudah direncanakan sebelumnya (Christina *et al.*, 2019).

Selain itu, survei yang dilakukan terhadap 900 subjek di Singapura dan Amerika menunjukkan bahwa 684 diantaranya menyatakan bahwa mereka merasa tertinggal saat tidak memeriksa media sosial. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa 72% subjek mengalami *fear of missing out* sebagai dampak dari penggunaan media sosial. Selanjutnya, kelompok usia yang paling banyak mengalami *fear of missing out* adalah remaja yakni mencapai 65% (JWT Intelligence, 2012). Hal tersebut senada dengan temuan Gezgin *et al.* (2017) bahwa *fear of missing out* tertinggi dialami oleh pengguna media sosial yang berusia kurang dari 21 tahun.

Sementara itu, hasil penelitian tentang *fear of missing out* yang dialami remaja di Indonesia antara lain penelitian dari Fathadika & Afriani (2018) menunjukkan bahwa dari 343 remaja di kota Banda Aceh, 203 diantaranya memiliki tingkat *fear of missing out* sedang dan tinggi. Selanjutnya, pada penelitian Siddik *et al.* (2020) diketahui bahwa 61% remaja di kota Padang mengalami *fear of missing out* pada level sedang dan tinggi. Sementara penelitian dengan metode kualitatif dari Akbar *et al.*, (2018) menemukan bahwa empat remaja di Kota Samarinda mengalami *fear of missing out* dengan kategori tinggi dan sangat tinggi. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa pengguna sosial media yang berusia remaja di Indonesia berpotensi mengalami masalah *fear of missing out* sehingga perlu dikaji kembali.

Abel *et al.* (2016) mengemukakan bahwa seseorang yang mengalami *fear of missing out* tinggi cenderung sulit melepaskan diri dari *handphone*, gelisah apabila belum mengecek media sosial, memiliki obsesi terhadap postingan orang lain dan membagikan setiap kegiatannya di media sosial agar tetap eksis. Przyblyski, *et al* (2013) menambahkan seseorang dengan tingkat *fear of missing out* tinggi cenderung memeriksa media sosial tidak hanya di waktu senggang, tapi juga dilakukan ketika mengemudi atau berkuliah. Perilaku tersebut tentu dapat mengganggu kinerja dan keselamatan individu dan orang-orang di sekitarnya.

Przyblyski, *et al.* (2013) juga menjelaskan bahwa *fear of missing out* menyebabkan perasaan kehilangan dan stress apabila tidak mengetahui suatu peristiwa penting yang terjadi pada orang lain. Seseorang dengan *fear of missing out* yang tinggi dapat memunculkan emosi negatif, regulasi diri yang buruk, peningkatan stress, kelelahan fisik, dan kurang tidur. Hasil penelitian Mudrikah (2019) juga menunjukkan bahwa *fear of missing out* dapat menimbulkan efek negatif dan perilaku penggunaan ponsel secara maladaptif. Dampak negatif lain dari *fear of missing out* yaitu meningkatnya durasi penggunaan ponsel di kelas dan menurunnya motivasi belajar, pencapaian akademik serta kesejahteraan emosional (Alt, 2017).

Fear of missing out dapat disebabkan berbagai faktor, salah satunya adalah faktor motivasional seperti tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dasar manusia (Przyblyski *et al.*, 2013). Menurut Meškauskienė (2013), salah satu faktor motivasional yang terdapat pada diri remaja adalah harga diri. Harga diri merupakan suatu bentuk evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri (Rosenberg, 1965). Menurut Coopersmith (1967), individu yang memiliki harga diri tinggi cenderung melakukan penilaian secara umum yang bersifat positif, sehingga individu akan memandang dirinya positif dan begitu pula sebaliknya. Harga diri dapat diartikan sebagai hasil dari evaluasi diri yang diekspresikan dengan sikap penerimaan atau penolakan terhadap diri sendiri.

Hasil penelitian Richter (2018) menyatakan bahwa harga diri rendah memiliki korelasi negatif yang signifikan terhadap *fear of missing out*. Semakin rendah tingkat harga diri, maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out*. Hasil penelitian dari Retnaningrum (2019) juga mengungkapkan bahwa harga diri mempunyai korelasi negatif yang signifikan dengan *fear of missing out*. Hasil penelitian Siddik *et al.* (2020) juga menemukan bahwa harga diri berperan secara signifikan terhadap *fear of missing out* pada remaja yang menggunakan media sosial. Harga diri mempunyai sumbangan efektif sebesar 11,3% terhadap *fear of missing out* pada remaja.

Selain harga diri, faktor yang memengaruhi *fear of missing out* pada remaja adalah kesepian (Barry *et al.*, 2017; Pittman & Reich, 2016). Didukung hasil

penelitian Varga (2016) yang menunjukkan bahwa kesepian memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap *fear of missing out* dengan sumbangan efektif sebesar 36%. Hasil penelitian Öztürk *et al.* (2020) juga menemukan bahwa kesepian berperan secara signifikan terhadap *fear of missing out*.

Przyblyski, *et al* (2013) menyatakan bahwa *fear of missing out* adalah kondisi situasional ketika kebutuhan psikologis pada *self* dan *relatedness* tidak terpenuhi. *Relatedness* merupakan salah satu hal yang menjadi tolak ukur tingkat kesepian yang dialami individu (Laura O. Gallardo *et al*, 2018 dalam Virnanda, 2020). Tingginya *fear of missing out* yang dialami individu tidak terlepas dari adanya perasaan kesepian. Status makhluk sosial yang melekat membuat individu memerlukan orang lain untuk menjalin hubungan. (Virnanda, 2020)

Kesepian (*loneliness*) diartikan sebagai suatu pengalaman tidak menyenangkan ketika relasi sosial individu kurang terpenuhi baik secara kuantitas maupun kualitas (Peplau, 1981). Kesepian merupakan bentuk dari rendahnya kebutuhan akan berelasi dimana salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah *fear of missing out*. Seseorang dengan kebutuhan berelasi yang rendah cenderung merasa cemas karena kualitas hubungan sosial yang dimilikinya buruk, sehingga cenderung menghabiskan waktu di media sosial (Przyblyski, *et al.*, 2013). Seseorang yang mengalami kesepian akan lebih memilih berinteraksi dengan orang lain melalui ponsel atau media sosial daripada bertatap muka (Haigh, 2015 dalam Phing *et al.*, 2019).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa harga diri dan kesepian secara terpisah memiliki korelasi yang signifikan terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial. Penelitian Siddik, *et al* (2020) menemukan bahwa harga diri berperan secara signifikan terhadap *fear of missing out* pada remaja yang menggunakan media sosial dengan sumbangan efektif sebesar 11,3%. Kemudian hasil penelitian Varga (2016) menemukan bahwa kesepian memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap *fear of missing out* dengan sumbangan efektif sebesar 36%. Oleh karena itu, remaja pengguna media sosial perlu meningkatkan harga diri dan menurunkan tingkat kesepian secara bersama agar memiliki peluang lebih besar untuk mengurangi risiko terjadinya *fear of missing out*.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa *fear of missing out* dapat terjadi pada remaja yang menggunakan media sosial dimana hal tersebut memiliki dampak negatif yang cukup besar. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa harga diri dan kesepian merupakan faktor yang dapat memengaruhi tingkat *fear of missing out*. Oleh karena itu, peneliti mempunyai ketertarikan untuk meneliti “apakah harga diri dan kesepian secara bersama memiliki pengaruh terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial?”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat latar belakang, rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara harga diri dan kesepian dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan kesepian dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat teoretis dan praktis.

1. Manfaat teoretis

Hasil penelitian ini dapat menjadi kontribusi akademik bagi pengembangan konsep teori mengenai hubungan harga diri dan kesepian dengan *fear of missing out* serta memperluas khasanah keilmuan psikologi, khususnya bidang psikologi sosial dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi remaja pengguna media sosial mengenai harga diri, kesepian, dan *fear of missing out*. Remaja diharapkan dapat bersikap bijaksana dalam menggunakan media sosial dan lebih mengeksplorasi diri sebagai

upaya meningkatkan harga diri serta menghindari kesepian dan *fear of missing out*.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut yang mengangkat tema serupa.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya yang membahas mengenai *fear of missing out*, harga diri, dan kesepian antara lain sebagai berikut:

1. Peran Harga Diri Terhadap *Fear of Missing Out* Pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Satria Siddik, Lala S. Sembiring, dan Mafaza pada tahun 2020 bertujuan untuk mengetahui peran harga diri dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna situs jejaring sosial. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling* sehingga diperoleh 349 remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri berperan secara signifikan terhadap *fear of missing out* dikalangan remaja pengguna situs jejaring sosial.

2. Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *FoMO* pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Penelitian yang dilakukan oleh Yulianti Dwi Retnaningrum pada tahun 2019 ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan *fear of missing out* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 87 mahasiswa yang berusia 18 hingga 25 tahun. Hasil analisis data yang menggunakan teknik analisis *product moment* dari Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self esteem* terhadap *fear of missing out* dengan korelasi $r_{xy} = -0,413$ ($p < 0,01$). Sumbangan efektif *self esteem* terhadap *fear of missing out* sebesar 11,7 %.

3. *Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out*

Penelitian yang dilakukan oleh Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell pada tahun 2013 ini bertujuan untuk mengetahui 1) perbedaan *fear of missing out* pada sampel internasional, 2) korelasi antara demografi, motivasi, dan kesejahteraan dengan *fear of missing out*, dan 3) korelasi antara perilaku dan emosional dengan *fear of missing out* pada dewasa muda. Subjek penelitian ini terdiri dari 672 laki-laki dan 341 perempuan yang berusia 18 hingga 62 tahun. Subjek penelitian berasal dari negara Amerika Serikat, India, Australia, Kanada, Britania Raya, dan negara-negara lainnya. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh temuan penelitian sebagai berikut, 1) instrumen untuk mengukur *fear of missing out* yang terdiri dari 10 aitem, 2) subjek laki-laki cenderung mengalami *fear of missing out* yang lebih tinggi dibandingkan dengan subjek perempuan, 3) kebutuhan psikologis akan berelasi, otonomi, dan kompetensi yang tidak terpenuhi memiliki pengaruh terhadap *fear of missing out* yang tinggi, 4) *fear of missing out* memiliki korelasi negatif dengan suasana hati dan kepuasan hidup, 5) subjek yang mengalami *fear of missing out* mengungkapkan adanya perasaan ambivalen terhadap media sosial.

4. *Fear of missing out (FoMO) : A Generational Phenomenon or an Individual Difference?*

Penelitian oleh Christopher T. Barry dan Megan Y. Wong pada tahun 2020 bertujuan untuk mengetahui (1) perbedaan tingkat *fear of missing out* terhadap teman dekat dan *fear of missing out* terhadap keluarga pada usia dewasa pertengahan dan dewasa akhir, 2) hubungan antara harga diri, kesepian, *self compassion*, dan gangguan tidur terhadap *fear of missing out*. Subjek penelitian ini berjumlah 419 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tidak ada perbedaan *fear of missing out* secara keseluruhan terhadap teman dekat dan keluarga, (2)

harga diri rendah dan kesepian secara masing-masing berhubungan dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi.

5. Hubungan Tingkat Neurotisme dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial

Penelitian yang dilakukan oleh Riska Christina, Muhammad Salis Yuniardi, dan Adhyatman Prabowo pada tahun 2019 ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat neurotisme dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna aktif media sosial. Subjek penelitian ini adalah remaja sebanyak 110 orang yang berusia 13 hingga 18 tahun, memiliki akun media sosial, dan aktif menggunakannya dalam kurun waktu satu bulan terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara neurotisme terhadap *fear of missing out* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,464 dan $p = 0,00 < 0,01$. Sumbangan efektif neurotisme terhadap *fear of missing out* sebesar 21,5 %.

6. *Social Media Engagement* Sebagai Mediator Antara *Fear of Missing out* Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja

Penelitian yang dilakukan oleh Sarentya Fathadika dan Afriani pada tahun 2018 ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *fear of missing out* dan adiksi media sosial yang dimediasi oleh keterlibatan media sosial. Subjek penelitian ini berjumlah 343 remaja yang berusia 13 hingga 18 tahun di Banda Aceh. Hasil analisis menunjukkan bahwa *fear of missing out* memiliki korelasi langsung yang signifikan ($\beta=0,08$; $p<0,05$) dan tidak langsung ($\beta=0,10$; $p<0,05$) dengan adiksi media sosial. Keterlibatan media sosial memediasi risiko adiksi media sosial yang terkait dengan *fear of missing out*.

7. Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMO) pada Remaja Kota Samarinda

Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Setiawan Akbar, Audry Aulia, Lisda Sofia, dan Adra Apsari pada tahun 2018 bertujuan untuk mengetahui bagaimana ketakutan akan kehilangan momen pada remaja

awal di Samarinda. Subjek penelitian ini berjumlah delapan orang yang mengalami *fear of missing out*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketakutan akan kehilangan momen dikarenakan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis *relatedness* dan *self*. Rasa kedekatan dengan orang lain yang tidak dimiliki individu membuatnya merasa kurang nyaman atau tidak mampu memenuhi keinginannya

8. *Social Media and Loneliness : Why an Instagram Picture Maybe Worth More Than a Thousand Twitter Words*

Penelitian yang dilakukan oleh Matthew Pittman dan Brandon Reich pada tahun 2016 ini bertujuan untuk mengetahui peran *platform* media sosial berbasis gambar seperti *snapshot* dan *instagram* untuk mengurangi kesepian. Subjek penelitian ini berjumlah 253 orang di Amerika Serikat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *platform* media sosial berbasis gambar dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup disertai berkurangnya kesepian pada seseorang. Sebaliknya, *platform* media sosial berbasis teks kurang efektif untuk meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup serta mengurangi kesepian.

9. *Psychological Effects of Facebook Use : Links Between Intensity of Facebook Use, Envy, Loneliness, and FoMO*

Penelitian yang dilakukan oleh Eniko Varga pada tahun 2016 ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *facebook*, iri, kesepian, dan *fear of missing out*. Subjek penelitian ini berjumlah 86 orang pengguna *facebook*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dan intensitas penggunaan *facebook*, 2) terdapat hubungan positif antara iri, kesepian, dan *fear of missing out*.

10. *Negative Consequences from Heavy Social Networking in Adolescents: The Mediating Role of Fear of Missing Out*

Penelitian yang dilakukan oleh Ursula Oberst, Benjamin Stodt, Elisa Wegmann, dan Andres Chamorro pada tahun 2017 ini bertujuan untuk mengetahui peran *fear of missing out* dan intensitas penggunaan

situs jejaring sosial untuk menjelaskan hubungan antara gejala psikopatologis dan konsekuensi negatif dari penggunaan situs jejaring sosial. Subjek penelitian ini berjumlah 1.468 pengguna media sosial yang berusia 16 hingga 18 tahun di Amerika. Penelitian ini menggunakan teknik analisis *structural equation modelling* (SEM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) terdapat perbedaan penyebab keterlibatan media sosial yang tinggi pada subjek laki-laki dan perempuan. Pada subjek laki-laki, kecemasan menjadi faktor tingginya keterlibatan media sosial. Pada subjek perempuan, perasaan tertekan menjadi faktor tingginya keterlibatan media sosial, 2) *fear of missing out* dan intensitas penggunaan situs jejaring sosial memediasi hubungan antara gejala psikopatologis dan konsekuensi negatif dari penggunaan situs jejaring sosial.

Berdasarkan uraian diatas, maka judul “Hubungan antara Harga Diri dan Kesepian dengan *Fear of missing out* pada Remaja Pengguna Media Sosial” mempunyai persamaan dan perbedaan dengan beberapa penelitian sebelumnya, sebagai berikut :

1. Berdasarkan tema penelitian

Penelitian-penelitian yang telah diuraikan sebelumnya membahas tentang variabel *fear of missing out*, harga diri, dan kesepian yang dikaitkan dengan variabel lain. Perbedaan penelitian ini dengan enam penelitian sebelumnya, *fear of missing out* menjadi variabel tergantung sedangkan harga diri, motivasi, perilaku, emosi, kesepian, gangguan tidur, neurotisme, intensitas penggunaan *facebook*, dan iri menjadi variabel bebas.

Pada penelitian lain, *fear of missing out* menjadi variabel bebas, sedangkan adiksi media sosial menjadi variabel tergantung. Penelitian berikutnya menempatkan *fear of missing out* sebagai salah satu variabel mediator terhadap hubungan antara gejala psikopatologis dan

konsekuensi negatif dari penggunaan situs jejaring sosial. Pada penelitian lainnya, *fear of missing out* menjadi variabel tunggal.

2. Berdasarkan teori penelitian

Penelitian ini menggunakan teori yang sama seperti penelitian sebelumnya, yaitu teori *fear of missing out* dari Reagle (2015), teori kesepian dari Russel (1996), dan teori harga diri dari Coopersmith (1967). Ketiga teori tersebut lebih komprehensif dibandingkan dengan teori lainnya. Hal ini dikarenakan ketiga teori tersebut telah mencakup pengertian dan aspek dari masing-masing variabel.

3. Berdasarkan Alat ukur

Pada penelitian ini, pengukuran *fear of missing out* dilakukan dengan memodifikasi alat ukur *fear of missing out* yang disusun oleh Asri Wulandari (2020), pengukuran harga diri dilakukan dengan menggunakan alat ukur yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Coopersmith (1967), dan pengukuran kesepian dilakukan dengan memodifikasi alat ukur *UCLA Loneliness Scale-3 (UCLA-3)* oleh Russel (1996).

4. Berdasarkan subjek penelitian

Penelitian ini melibatkan remaja akhir yang berusia 18 sampai 21 tahun (Monks & Knoers, 1996). Remaja pengguna media sosial yang akan menjadi subjek merupakan remaja yang berdomisili di Yogyakarta, dimana sebelumnya tidak terdapat penelitian yang mengukur variabel *fear of missing out*, harga diri, dan kesepian di Yogyakarta.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Hipotesis mayor diterima, artinya terdapat hubungan antara harga diri dan kesepian terhadap *fear of missing out*. Harga diri dan kesepian sebagai variabel bebas secara bersama mempengaruhi *fear of missing out* dengan sumbangan efektif sebesar 12%.
2. Hipotesis minor pertama yaitu terdapat hubungan negatif antara harga diri dan *fear of missing out* dinyatakan diterima. Semakin tinggi tingkat harga diri, semakin rendah tingkat *fear of missing out* seseorang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat harga diri, semakin tinggi pula tingkat *fear of missing out* seseorang. Harga diri sebagai variabel bebas memberikan sumbangan efektif sebesar 8,1% terhadap *fear of missing out*.
3. Hipotesis minor kedua yaitu terdapat hubungan positif antara kesepian dan *fear of missing out* dinyatakan diterima. Semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi tingkat *fear of missing out* seseorang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, semakin rendah pula tingkat *fear of missing out* seseorang. Kesepian sebagai variabel bebas memberikan sumbangan efektif sebesar 9,4% terhadap *fear of missing out*.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan, terdapat saran yang diajukan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian
Remaja pengguna media sosial diharapkan dapat bersikap bijaksana dalam menggunakan media sosial dan lebih mengeksplorasi diri sebagai upaya meningkatkan harga diri dan meminimalisir kesepian agar terhindar dari *fear of missing out*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang mengangkat tema serupa diharapkan dapat melaksanakan pengambilan data dengan menemui subjek secara langsung. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih spesifik dalam menentukan lokasi penelitian sehingga populasi subjek dapat diketahui. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguji variabel lain yang memiliki potensi memprediksi *fear of missing out*, seperti kepribadian, kontrol diri, dan lain sebagainya.



DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P. (2016). *Social Media and the Fear of Missing Out : Scale Development and Assessment*. *14*(1), 33–44.
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*, *14*(1), 33–44.
- Adriansyah, M. A., Munawarah, R., Aini, N., & Purwati, P. (2017). Pendekatan Transpersonal Sebagai Tindakan Preventif “Domino Effect” Dari Gejala FOMO (Fear of Missing Out) Pada Remaja Milenial. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, *6 Nomor 1*(1).
- Agriyanti, S. M., & Rahmasari, D. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian pada Siswa Kelas X dan XI Ditinjau dari Efektivitas Komunikasi Orangtua. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(5), 181–188.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, *7*(2), 38–47.
- Alt, D. (2017). Students’ social media engagement and fear of missing out (FoMO) in a diverse classroom. *Journal of Computing in Higher Education*, *29*(2), 388–410.
- Angesti, R., & Oriza, I. D. I. (2018). Peran Fear of Missing Out (FOMO) Sebagai Mediator Antara Kepribadian dan Penggunaan Internet Bermasalah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Senit*, *2*(2), 790–800.
- APJII. (2017). *Survey Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. <https://apjii.or.id/survei2017>, diakses pada 18 November 2019 pukul 10.20
- APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. In *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia* (Vol. 2020). <https://apjii.or.id/survei>,

diakses pada 18 November 2020 pukul 11.00

- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2007). *Social Psychology*. United States of America. Pearson Education.
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent Social Media Use and Mental Health From Adolescent and Parent Perspectives. *Journal of Adolescence*, *61*, 1–11. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, *37*(12), 2952–2966.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi* (K. Kartono (ed.)). Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *4*(2), 105–117.
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2002). A Developmental Psychopathology Perspective on Adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *70*(1), 6–20.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. U.S: Consulting Pyschologist Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative and Quantitative Approach*. Sage Publication.
- Fathadika, S., & Afriani. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, *2*(3), 208–215.
- Fuster, H., Llull, U. R., & Chamarro, A. (2017). *Fear of Missing Out , online social networking and mobile phone addiction : A latent profile approach*. June.

- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users: fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156–168.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Semarang. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hato, B. (2013). *(Compulsive) Mobile Phone Checking Behavior Out of a Fear of Missing Out: Development, Psychometric Properties and Test-Retest Reliability of a C-FoMO-Scale* (Vol. 1, Issue June).
- 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.
- Huguenel, B. M. (2017). Fear of Missing Out: A Moderated Mediation Approach to Social Media Use. In *Loyola University Chicago*.
- Jannah, M. (2016). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 243–256.
- Josina. (2018). *Facebook Kalah Populer dari Instagram dan Youtube*. <https://m.detik.com/inet/cyberlife/d-4051254/facebook-kalah-populerdari-instagram-dan-youtube>, diakses pada 20 November 2019 pukul 08.20
- JWT Intelligence. (2012). *Fear of Missing Out (FOMO)*. JWT Intelligence. <https://www.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update>, diakses pada 09 September 2019 pukul 10.22
- Kemp, S. (2021). *Digital 2021 : Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>, diakses pada 04 April 2021 pukul 15.00
- Kernis, M. H. (2003). Optimal Self-Esteem and Authenticity: Separating Fantasy from Reality. *Psychological Inquiry*, 14(1), 83–89.
- Kominfo. (2016). *Festival Can Do RI TIK 2016 : Bersama Bangun Masyarakat Informasi* *Indonesia*.

https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/8039/festival-candori-tik-2016-bersama-membangun-masyarakat-informasi-indonesia/0/berita_satker, diakses pada 16 Oktober 2021 pukul 12.30

Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is Associated with Activation of The Right Middle Temporal Gyrus During Inclusion Social Cue. *Computers in Human Behavior*, *61*, 516–521. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072>

Latipun, & Notoesoedirjo, M. (2014). *Kesehatan Mental : Konsep dan Penerapan*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.

Maulana, A. (2015). Jumlah Pengguna Internet Capai 88,1 Juta. *Liputan 6*. <https://www.liputan6.com/teknoread/2197413/jumlah-pengguna-internet-indonesia-capai-881-juta>, diakses pada 16 Oktober 2021 pukul 14.00

Mehdizadeh, S. (2010). Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *13*(4), 357–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>

Meškauskienė, A. (2013). Schoolchild's Self-esteem as a Factor Influencing Motivation to Learn. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *83*, 900–904.

Monks, F. J., & Knoers, A. M. P. (1996). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.

Mudrikah, C. (2019). Hubungan Antara Sindrom FOMO (Fear of Missing Out) Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. In *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Nasrullah, R. (2016). *Media Sosial : Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Simbiosis Rakatama Media.

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and*

Family Psychology Review, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>

Neuman, W. L., & Djamba, Y. K. (2014). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. In *Teaching Sociology* (Vol. 30, Issue 3).

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2017). *Negative consequences from heavy social networking in adolescents : The mediating role of fear of missing out*. February.

Öztürk, H., Gençoğlu, İ., & Kırkgöz, F. (2020). The Relationship between Type of Social Media Usage and Depression with Fear of Missing Out. *KOC University Undergraduate Psychology Journal*, 9, 1–9.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In *Academic Press*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00116-2>

Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2010). *Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian* (9th ed.). Jakarta : Kencana.

Phing, A. M., Xin, C. Y., & Jun, L. P. (2019). *The Impact of Loneliness and Fear of Missing Out Predicting Phubbing Behaviour Among Undergraduates in Malaysia* (Vol. 23, Issue 3).

Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social Media and Loneliness: Why an Instagram Picture may be Worth more than A Thousand Twitter Words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155–167. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>

Pornsakulvanich, V. (2017). Personality, Attitudes, Social Influences, and Social Networking Site Usage Predicting Online Social Support. *Computers in Human Behavior*, 76, 255–262.

Pratomo, Y. (2019). Jumlah Pengguna Internet di Indonesia Tembus 171 Juta Jiwa. [khttps://tekno.kompas.com/read/2019/05/16/03260037/apjii-jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-171-juta-jiwa](https://tekno.kompas.com/read/2019/05/16/03260037/apjii-jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-171-juta-jiwa), diakses pada 20 November 2019 pukul 19.00

- 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.
- Ramadhan, A. (2021). Konsumsi Internet Warga Kota Yogya Jauh di Atas Rerata Nasional. *Tribun Jogja*. <https://jogja.tribunnews.com/2021/07/07/konsumsi-internet-warga-kota-yogya-jauh-di-atas-rerata-nasional>, diakses pada 15 November 2021 pukul 15.35
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and Conspicuous Sociality. *First Monday*, 20(10). <https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064>
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). *Psychosocial Well-Being and Social Media Engagement : The Mediating Roles of Social Comparison Orientation and Fear of Missing Out*.
- Retnaningrum, Y. D. (2019). *Hubungan Antara Self Esteem dengan FoMO Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Richter, K. (2018). Fear of Missing Out, Social Media Abuse, and Parenting Styles. In *Abilene Christian University Digital Commons @ ACU* (Issue 5). Abilene Christian University.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The Social Media Party : Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 0(00), 1–7.
- Rönkä, A. R., Rautio, A., Koiranen, M., Sunnari, V., & Taanila, A. (2014). Experience of Loneliness among Adolescent Girls and Boys: Northern Finland Birth Cohort 1986 Study. *Journal of Youth Studies*, 17(2), 183–203. <https://doi.org/10.1080/13676261.2013.805876>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity,

- and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Santrock, J. W. (2011). *Essentials of Life-Span Development*. McGraw Hill Education.
- Saputro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32. <https://doi.org/1411-8777>
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi Remaja*. PT Raja Grafindo Persada.
- Sianipar, Nicho Alinton, D. V. S. K. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8 Nomor 1, 136–143.
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 127.
- Situmorang, J. R. (2012). Pemanfaatan Internet Sebagai New Media Dalam Bidang Politik, Bisnis, Pendidikan Dan Sosial Budaya. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 8(1), 77–91.
- Somerville, L. H. (2013). The Teenage Brain: Sensitivity to Social Evaluation. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 121–127.
- Spies Shapiro, L. A., & Margolin, G. (2014). Growing Up Wired: Social Networking Sites and Adolescent Psychosocial Development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17, 1–18.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika : Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Ash-Shaff.
- Talika, F. T. (2016). Manfaat Internet Sebagai Media Komunikasi Bagi Remaja Di Desa Air Mangga Kecamatan Laiwui Kabupaten Halmahera Selatan. *E-Journal*, V(1), 1–6.

- Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan Antara The Big Five Personality Traits dengan Fear of Missing Out About Social Media Pada Mahasiswa. *INTUISI*, 8(3), 179–186.
- Triani, C. I., & Ramdhani, N. (2017). *Hubungan Kebutuhan Berelasi dan Fear of Missing Out Dengan Harga Diri sebagai Variabel Moderator*.
- Varga, E. (2016). *Psychological Effects of Facebook Use : Link Between Intensity of Facebook Use, Envy, Loneliness, and FoMO: Vol. X* (Issue March).
- Virnanda, R. (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 671.
- Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri dan Fear of Missing Out. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial*, 323–327.
- Wiesner, L. (2017). Fighting FOMO: Study on Implications for Solving The Phenomenon of The Fear of Missing Out. In *University of Twente*.
- Wild, L., & Swartz, S. (2012). Adolescence. In *Child and Adolescent Development*. Oxford University Press.
- Wulandari, A. (2020). *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. UIN Raden Intan Lampung.