

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN *FEAR OF MISSING OUT*
DENGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA GENERASI Z PENGGUNA
MEDIA SOSIAL**



SKRIPSI

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

disusun Oleh:

Muhammad Ibnu Mustain
NIM 20107010123

Dosen Pembimbing:

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 19811014 200901 2 004

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1269/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Antara Keseharian dan *Fear of Missing Out* dengan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z Pengguna Media Sosial

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD IBNU MUSTAIN
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010123
Telah diujikan pada : Senin, 19 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 66cc4b864dc70

Ketua Sidang

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



Valid ID: 66c9574146939

Penguji I

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 66c8128c1adb7

Penguji II

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



Valid ID: 66cc55178fd2d

Yogyakarta, 19 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

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

SURAT KEASLIAN PENELITIAN
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ibnu Mustain

NIM : 20107010123

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kesepian dan *Fear of Missing Out* dengan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z Pengguna Media Sosial” adalah karya asli dari peneliti dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi mana pun. Selanjutnya, skripsi ini juga bukan merupakan hasil plagiasi karya milik orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip oleh penulis telah dicantumkan dalam teks dan daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku di Universitas Negeri Sunan Kalijaga, terima kasih.

Yogyakarta, 1 Agustus 2024
Yang menyatakan,

STATE ISLAM UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Muhammad Ibnu Mustain
NIM. 20107010123

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

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 : Muhammad Ibnu Mustain

NIM : 20107010123

Judul Skripsi : Hubungan antara Kesenian dan *Fear of Missing Out* dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Generasi Z Pengguna Media Sosial

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

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

Yogyakarta, 2 Agustus 2024

Pembimbing

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

NIP. 19811014 200901 2 004

HALAMAN MOTTO

La tahzan innalaha ma' anna'

"Janganlah kamu bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita."

(Q.S. At-Taubah [9]: 40)

"Satu kata dari seseorang bisa membuat orang lain terus hidup."

(A Piece of Your Mind, 2020)

"Dunia ini sudah kacau, maka jadilah baik, setidaknya untuk dirimu sendiri."

(Bomnalsonagi)

"Kadang, jalan mulus yang kita alami, itu bukan sepenuhnya karena diri kita."

Kadang, itu adalah hasil dari doa-doa orang lain atas kebaikan-kebaikan kecil yang kita lakukan untuk mereka."

(Bomnalsonagi)

"For Mom, the nature, cooking and her love for me have been her little forest. I should find my own little forest too."

(Little Forest, 2018)

"When things are hard, remember the scent of the land, the wind, and the sun here. Then I know you can dust yourself off and get up again. Let's think of it as the start of a long trip to return home well."

(Little Forest, 2018)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alam, puji syukur atas karunia Allah SWT sehingga saya bisa sampai di titik ini dan menyelesaikan tugas sebagai mahasiswa dengan baik. Terima kasih saya aturkan kepada Allah yang senantiasa memberikan kemudahan, kebaikan, ketenangan, serta kebahagiaan selama proses mengejar skripsi ini. Tanpa rahmat dan karunia-Nya, saya tidak yakin akan sampai di titik sejauh ini. Terima kasih karena telah menghadirkan manusia-manusia baik di sisi saya sehingga bisa membawa saya sampai sejauh ini.

Terima kasih untuk Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sudah menjadi tempat saya belajar dan bertumbuh.

Teruntuk diri saya, terima kasih sudah mau berjuang dan bertahan untuk menyelesaikan yang sudah kamu mulai. Meskipun prosesnya tidak mudah, tetapi kamu harus ingat bahwa kamu pernah melewati masa sulit itu. Jangan lupa juga bahwa selalu ada Allah yang senantiasa menemani perjalananmu. Allahlah yang membuatmu mampu untuk sampai di titik ini, bersyukur dan jangan pernah melupakan kebesaran-Nya. Selain itu, kamu juga selalu punya manusia lain yang membantumu bertumbuh. Jadi, jangan merasa sendirian, ya?

Teruntuk Ibu, Ayah, Kakek, Nenek, dan Adik, terima kasih sudah selalu menjadi rumah untuk pulang di saat saya lelah dengan semua ini. Terima kasih telah mempercayaku dan mendukungku untuk berjuang di ruang ini, dukungan kalian sangat berarti untukku, terima kasih.

Terkhusus untuk adikku, terima kasih sudah hadir di dunia ini, terima kasih sudah menjadi teman bermain, bercerita, dan bertualang denganku, semoga kamu menjadi anak yang baik, ya. Semoga kita bisa sama-sama mencapai apa yang kita rencanakan ya, mari kita bertualang bersama.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil aalamin, puji syukur atas kasih sayang, kebaikan, serta ridho Allah SWT yang senantiasa menyertai penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari skripsi ini disusun tidak luput dari kesalahan, kekurangan, serta jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan serta saran sebagai bahan perbaikan supaya skripsi ini menjadi lebih baik.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah berkenan untuk turut memberi bimbingan, bantuan, dukungan, serta doa-doa baiknya selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih tersebut penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta berserta jajarannya.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Bapak Muslim Hidayat, M.A. selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih banyak Bapak, atas ilmu, pendampingan, arahan, saran, serta dukungan yang diberikan selama proses perkuliahan di Program Studi Psikologi ini.
5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih Ibu atas dukungan, arahan, saran, masukan, serta kemudahan selama proses bimbingan skripsi ini hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini hingga akhir dengan baik.
6. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M. Psi selaku dosen penguji I. Terima kasih Ibu atas saran, masukan, serta arahnya sehingga menjadikan karya skripsi ini menjadi lebih baik.
7. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res. Selaku dosen penguji II. Terima kasih Ibu atas masukan, saran, dan arahan sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.

8. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi. Terima kasih atas bantuan, ilmu, serta kemudahan dan keramahan pelayanannya.
9. Admin collegemfs, UGM_FESS, UNY_Base, literarybase, dan YUPIEN_FESS yang sudah membantu dalam penyebaran kuesioner penelitian saya sehingga target responden saya dapat tercapai dengan baik.
10. Para partisipan yang sudah berkenan untuk mengisi kuesioner penelitian saya sehingga membuat proses pengerjaan skripsi ini berjalan lancar dan baik. Terima kasih atas kebaikannya telah membantu mengisi kuesioner penelitian saya.
11. Diri saya sendiri. Terima kasih sudah mau bertahan sampai titik ini. Terima kasih untuk tetap berjuang dan menuntaskan apa yang dari awal sudah dimulai. Semoga pada halaman-halaman berikutnya selalu disertai ridha dan karunia Allah SWT. Semoga kamu tetap mau belajar dan berusaha untuk menjadi manusia yang lebih baik setiap harinya, meskipun itu hanya satu langkah kecil.
12. Ibu dan Ayah. Terima kasih sudah memberikan doa, dukungan, kepercayaan, serta kasih sayangnya selama ini sehingga membuat saya mampu untuk tetap bertahan dan menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga telah menjadi tempat untuk pulang ketika saya sedang tidak baik-baik saja.
13. Kakek dan Nenek. Terima kasih atas dukungannya serta doa yang diberikan kepada saya sehingga saya dapat bertahan hingga sejauh ini dan menyelesaikan skripsi saya.
14. Adik saya tercinta. Terima kasih sudah menjadi teman bercerita, bermain, bertualang, serta mendukung saya selama ini. Semoga kita bisa sama-sama menjadi anak yang berbakti kepada orang tua kita ya. Semoga kita juga bisa melakukan hal seru lain ke depannya.
15. Dimas, Zidan, Bayu, dan Arya selaku teman-teman dari sesama kota yang telah menemani saya di tanah rantau ini. Terima kasih sudah menjadi teman bercerita, bermain, serta berdiskusi selama ini. Semoga kalian selalu diberi kemudahan untuk segala urusan kalian.

16. Ema, Shinta, dan Dhila. Terima kasih sudah menjadi teman bercerita, berjuang, dan mencoba kuliner-kuliner di Yogyakarta. Terima kasih sudah membantu dalam penyebaran kuesioner penelitian saya. Terima kasih juga sudah mau berjuang bersama untuk menuntaskan skripsi ini. Semoga kalian kebaikan serta karunia-Nya selalu menyertai kalian.
17. Teman-teman yang telah membantu menyebarkan kuesioner penelitian ini yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Terima kasih telah membantu saya sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan lancar. Semoga kebaikan kalian akan kembali kepada diri kalian juga.
18. Teman-teman psikologi angkatan 2020, khususnya kelas D dan kelas Neuro. Terima kasih atas cerita dan telah menjadi bagian dari perjalanan saya di selama masa perkuliahan ini. Semoga teman-teman terus menjadi orang yang baik dan selalu diberi kemudahan dalam segala urusannya.
19. Teman-teman Asisten DDAI II periode semester genap tahun 2023/2024. Terima kasih telah berbagi cerita, pengalaman, serta menjadi teman diskusi terkait skripsi, alat-alat tes psikologi, ataupun cerita kehidupan lainnya. Semoga kalian selalu diberi kemudahan dalam segala urusannya.
20. Teman-teman berjuang skripsi. Terima kasih telah berbagi cerita, diskusi, tawa, dan keluh kesah selama perjalanan menyelesaikan skripsi ini.
21. Teman-teman KKN 111 Desa Candisari Temanggung. Terima kasih sudah menjadi bagian dari cerita perjalanan ini. Terima kasih juga atas segala cerita, bantuan, serta kebersamaannya selama ini sehingga memberikan warna baru, bahkan hingga saya menyelesaikan skripsi ini.
22. Manusia-manusia baik lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Terima kasih atas kebaikan-kebaikan kalian, baik lewat doa ataupun tindakan nyata. Terima kasih banyak. Semoga kalian selalu diberi kemudahan, ketenangan, dan kebahagiaan dalam setiap langkah kalian.

Hubungan Antara Kesepian dan *Fear of Missing Out* dengan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z Pengguna Media Sosial

Muhammad Ibnu Mustain

20107010123

INTISARI

Intisari. Generasi Z merupakan generasi yang dekat dengan media sosial sejak kecil. Namun, kedekatan Generasi Z dengan media sosial dapat berujung pada adiksi media sosial. Terdapat beberapa faktor yang dapat mendorong Generasi Z mengalami adiksi media sosial, dua di antaranya adalah kesepian dan *fear of missing out*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan *fear of missing out* pada Generasi Z pengguna media sosial. Sampel penelitian ini sebanyak 511 mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial dari universitas negeri di Yogyakarta yang didasarkan pada *quota sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan tiga instrumen penelitian, yaitu *Bergen's Social Media Addiction Scale* dengan reliabilitas 0,709, *UCLA Loneliness Scale Version-3* dengan reliabilitas 0,914, dan *Online Fear of Missing Out Scale* dengan reliabilitas 0,903. Analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan kesepian dan *fear of missing out* memiliki korelasi positif dan signifikan dengan adiksi media sosial pada mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial di Yogyakarta secara simultan ataupun parsial. Sumbangan efektif yang diberikan secara simultan sebesar 31,8%, sedangkan secara parsial oleh kesepian sebesar 10% dan *fear of missing out* sebesar 21,8%. Hasil uji beda berdasarkan gender dan universitas menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat adiksi media sosial, kesepian, ataupun *fear of missing out* secara signifikan pada mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial di Yogyakarta. Hasil ini memberikan implikasi praktis terkait kebutuhan intervensi untuk menurunkan adiksi media sosial yang disebabkan oleh kesepian dan *fear of missing out*.

Kata kunci: adiksi media sosial, *fear of missing out*, Generasi Z, kesepian

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

The Relationship Between Loneliness and Fear of Missing Out with Social Media Addiction in Generation Z Social Media Users

Muhammad Ibnu Mustain

20107010123

ABSTRACT

Abstract. *Generation Z is known for their closeness to social media since childhood, leading to potential social media addiction. Loneliness and fear of missing out can lead to this condition. This study explores the relationship between loneliness and fear of missing out among Generation Z social media users. The research involved 511 Generation Z students who use social media from public universities in Yogyakarta, selected through quota sampling techniques. The correlational quantitative method was used with three research instruments, namely Bergen's Social Media Addiction Scale with a reliability of 0.709, UCLA Loneliness Scale Version-3 with a reliability of 0.914, and Online Fear of Missing Out Scale with a reliability of 0.903. Multiple linear regression analysis was used to test the hypotheses of this study. The findings show that loneliness and fear of missing out have a positive and significant correlation with social media addiction among Generation Z students who use social media in Yogyakarta simultaneously or partially. The effective contribution given simultaneously is 31.8%, while partially by loneliness is 10% and fear of missing out is 21.8%. The results of the difference test based on gender and university show that there is no significant difference in the level of social media addiction, loneliness, or fear of missing out in Generation Z students who use social media in Yogyakarta. These findings provide practical implications regarding the need for interventions to reduce social media addiction caused by loneliness and fear of missing out..*

Keyword: *fear of missing out, Generation Z, loneliness, social media addiction*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	10
C. Manfaat Penelitian.....	10
D. Keaslian Penelitian	12
BAB II.....	22
DASAR TEORI	22
A. Adiksi Media Sosial.....	22
B. Kesenian	31
C. Fear of Missing Out.....	35
D. Dinamika Hubungan Antara Kesenian dan <i>Fear of Missing Out</i> dengan Adiksi Media Sosial	40
E. Hipotesis	48
BAB III.....	49
METODE PENELITIAN.....	49

A. Desain Penelitian	49
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	49
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	49
D. Populasi dan Sampel.....	51
E. Teknik Pengumpulan Data.....	53
F. Validitas, dan Reliabilitas Alat Ukur	58
G. Metode Analisis Data.....	59
BAB IV	65
HASIL DAN PEMBAHASAN	65
A. Orientasi Kancan	65
B. Persiapan Penelitian.....	66
C. Pelaksanaan Penelitian.....	72
D. Hasil Penelitian.....	73
E. Pembahasan	91
BAB V	98
KESIMPULAN DAN SARAN.....	98
A. Kesimpulan.....	98
B. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA.....	101
LAMPIRAN.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel. 1. <i>Literature Review</i>	12
Tabel. 2 Minimal Sampel Setiap Universitas	53
Tabel. 3. <i>Blueprint Bergen's Social Media Addiction Scale</i>	54
Tabel. 4. Penskoran <i>Bergen's Social Media Addiction Scale</i>	55
Tabel. 5. Penskoran <i>UCLA Loneliness Scale Version-3</i>	55
Tabel. 6. <i>Blueprint UCLA Loneliness Scale Version-3</i>	56
Tabel. 7. <i>Blueprint Online Fear of Missing Out Scale</i>	57
Tabel. 8. Penskoran <i>Online Fear of Missing Out Scale</i>	58
Tabel. 9 Informasi jumlah mahasiswa aktif dari setiap universitas	65
Tabel. 10 Distribusi Aitem <i>Bergen's Social Media Addiction Scale</i>	69
Tabel. 11 Distribusi Aitem <i>UCLA Loneliness Scale Version-3</i> sebelum digugurkan	70
Tabel. 12 Distribusi Aitem <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> setelah digugurkan	70
Tabel. 13 Distribusi Aitem <i>Online Fear Missing Out Scale</i> sebelum digugurkan	71
Tabel. 14 Distribusi Aitem <i>Online Fear Missing Out Scale</i> setelah digugurkan..	71
Tabel. 15 Data demografi partisipan berdasarkan jenis kelamin	73
Tabel. 16 Data demografi partisipan berdasarkan usia	74
Tabel. 17 Data demografi berdasarkan universitas	74
Tabel. 18 Deskripsi Statistik	75
Tabel. 19 Norma Kategorisasi.....	76
Tabel. 20 Kategorisasi Adiksi Media Sosial.....	76
Tabel. 21 Kategorisasi Kesepian.....	77
Tabel. 22 Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i>	77
Tabel. 23 Uji Normalitas.....	78
Tabel. 24 Uji <i>Outlier</i>	79
Tabel. 25 Uji Heterokedastisitas	80
Tabel. 26 Uji Multikolinearitas	81
Tabel. 27 Uji Autokorelasi.....	82
Tabel. 28 <i>Model Fit Measure</i>	83
Tabel. 29 <i>Model Comparisons</i>	84

Tabel. 30 Omnibus ANOVA <i>Test</i>	84
Tabel. 31 <i>Model Spesific Result</i>	85
Tabel. 32 Uji Normalitas Variabel Kesenian, <i>Fear of Missing Out</i> ,.....	87
Tabel. 33 Uji Homogenitas	88
Tabel. 34 Hasil Uji Mann-Whitney U.....	89
Tabel. 35 Hasil <i>Independent Sample t-test</i> (Welch's).....	89
Tabel. 36 Uji Normalitas.....	90
Tabel. 37 Uji Homogenitas	90
Tabel. 38 Uji <i>One-Way</i> ANOVA (Welch's)	91



DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Dinamika Hubungan Kesenian Dan <i>Fear Of Missing Out</i> Dengan Adiksi Media Sosial.....	47
Gambar. 2 <i>Scatter Plot</i> Uji Normalitas	79
Gambar. 3 Uji Linearitas.....	80
Gambar. 4 <i>Residual Plots</i>	81



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Pertanyaan Studi Pendahuluan	109
Lampiran. 2 Hasil Studi Pendahuluan.....	111
Lampiran. 3 Validasi Isi <i>Bergen's Social Media Addiction Scale</i>	114
Lampiran. 4 Validasi Isi <i>UCLA Loneliness Scale Version-3</i>	116
Lampiran. 5 Validasi Isi <i>Online-Fear of Missing Out Scale</i>	118
Lampiran. 6 Alat Ukur Uji Coba.....	121
Lampiran. 7 Alat Ukur Penelitian	126
Lampiran. 8 Tabulasi Hasil Uji Coba Alat Ukur Adiksi Media Sosial.....	130
Lampiran. 9 Tabulasi Data Hasil Uji Coba Skala Kesepian	133
Lampiran. 10 Tabulasi Data Hasil Uji Coba Skala <i>Fear of Missing Out</i>	136
Lampiran. 11 Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Skala Adiksi Media Sosial	139
Lampiran. 12 Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Skala Kesepian.....	140
Lampiran. 13 Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	141
Lampiran. 14 Tabulasi Data Penelitian Adiksi Medi Sosial.....	142
Lampiran. 15 Tabulasi Data Penelitian Kesepian	153
Lampiran. 16 Tabulasi Data Penelitian <i>Fear of Missing Out</i>	175
Lampiran. 17 Uji Asumsi Klasik	197
Lampiran. 18 Uji Hipotesis	200
Lampiran. 19 Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin (Gender).....	201
Lampiran. 20 Uji Beda Berdasarkan Universitas.....	203

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Generasi Z (Gen-Z) adalah generasi yang lahir ketika teknologi mulai berkembang pesat, yaitu pada tahun 1997-2010 (McKinsey, 2023). Teknologi yang berkembang meliputi, kehadiran iPhone, *smartphone*, laptop, komputer, aplikasi, misalnya media sosial, dan internet yang makin meluas (Dolot, 2018). Generasi Z tumbuh dan berkembang beriringan dengan teknologi yang mulai berkembang pesat. Oleh karena itu, Generasi Z dapat mengakses dan menggunakan teknologi dengan mudah (Jo Dixon, 2023).

Media sosial menjadi salah satu teknologi yang banyak digunakan oleh Generasi Z. Media sosial memberikan fasilitas supaya Generasi Z bisa terus terkoneksi dengan orang lain (McKinsey, 2023). Melalui media sosial, Generasi Z dapat mengekspresikan dirinya ketika terhubung dengan orang lain, seperti membuat atau berbagi konten dengan relasi sosial di media sosial (Pittman & Reich, 2016). Generasi Z dapat berbagi opini, persepsi, pengalaman hidup, sikap, maupun perasaan yang sedang dirasakan. Generasi Z juga dapat membagikan foto, video, atau music yang disukai (Griffiths, 2012; Lai & Turban, 2008).

Selain untuk terhubung dengan orang lain, Generasi Z juga dapat menggunakan media sosial untuk menemukan hiburan, mengikuti tren, atau mencari merek produk tertentu (McKinsey, 2023). Media sosial memiliki fitur pencarian atau *explore* untuk melakukan pencarian konten yang pengguna suka, termasuk hiburan, tren, ataupun merek produk tertentu. Pengguna juga dapat

memfilter konten yang dicari sehingga konten yang muncul di hasil pencarian sesuai dengan yang diinginkan (Pittman & Reich, 2016).

Media sosial juga memiliki fitur untuk berkirim pesan, memberikan komentar, serta melihat unggahan orang lain. Fitur tersebut dapat digunakan Generasi Z untuk berinteraksi dengan pengguna lain (Kuss & Griffiths, 2011). Selain itu, Generasi Z juga dapat memperluas relasi sosial secara daring, bahkan dengan pengguna dari jarak yang jauh. Oleh karena itu, Generasi Z dapat memperluas relasi sosial di media sosial dengan mudah (Rahardjo et al., 2020).

Media sosial juga memfasilitasi pengguna untuk memperoleh informasi. Melalui media sosial dapat memperoleh banyak informasi, seperti informasi tentang berita atau edukasi (Kuss & Griffiths, 2017). Dengan begitu, media sosial tidak hanya digunakan untuk terhubung dengan orang lain, tetapi juga dapat digunakan Generasi Z sebagai media untuk belajar atau mengetahui informasi terkait topik tertentu (Hu et al., 2022).

Media sosial memberikan akses yang mudah dan fasilitas yang beragam bagi Generasi Z (McKinsey, 2023). Terlebih, media sosial dapat memenuhi banyak kebutuhan individu, seperti untuk terus terhubung dengan orang lain, belajar, mengekspresikan diri, dan mencari hiburan (Savci & Aysan, 2017). Oleh karena itu, Generasi Z juga dapat menemukan rasa nyaman dan senang ketika mengakses media sosial (Andreassen & Pallesen, 2014).

Media sosial dapat memenuhi banyak kebutuhan Generasi Z, seperti kebutuhan untuk belajar, terkoneksi dengan orang lain, mendapatkan hiburan, mengekspresikan diri, memperluas relasi sosial, serta mendapatkan rasa senang dan nyaman ketika digunakan tidak lebih dari 3 jam setiap hari (Kuss &

Griffiths, 2017; Savci & Aysan, 2017; Sherlyanita & Rakhmawati, 2016). Selain itu, Generasi Z juga dapat terhindar dari risiko mengalami adiksi media sosial yang lebih tinggi (Hunt et al., 2018; Riehm et al., 2019). Namun, ketika penggunaan media sosial Generasi Z terlalu sering atau berlebihan, misalnya lebih dari 3 jam per hari, maka dapat berkembang menjadi adiksi media sosial (Andreassen & Pallesen, 2014).

Adiksi media sosial didefinisikan sebagai rasa khawatir berlebih terhadap media sosial yang didorong oleh motivasi untuk terus menggunakan media sosial dan keinginan untuk menghabiskan atau meluangkan lebih banyak waktu untuk media sosial sehingga mengganggu aktivitas sosial yang lain, studi, pekerjaan, hubungan interpersonal, kesehatan, ataupun kesejahteraan psikologis individu (Andreassen & Pallesen, 2014). Ketika individu menjadikan media sosial sebagai cara untuk mengatasi stres atau melarikan diri dari dirinya, maka dapat membuat individu terus mengakses media sosial dan meningkatkan waktu penggunaan media sosial individu sehingga dapat berkembang menjadi adiksi media sosial (Andreassen & Pallesen, 2014).

Pada kenyataannya, masih banyak Generasi Z yang menggunakan media sosial lebih dari 2 jam per hari. Survei yang dilakukan oleh Coe et al. (2023) terhadap sekitar 16 ribu Generasi Z dari beberapa negara, menemukan bahwa sekitar 35% Generasi Z dari total responden menggunakan media sosial lebih dari 2 jam per hari serta sekitar 48% Generasi Z dari total responden mengakses media sosial lebih dari 2 kali per hari. Survei lain menemukan hal yang sama, yaitu sebanyak 40% Generasi Z di US menghabiskan waktu lebih dari 4 jam per hari hanya untuk bermain media sosial (Jo Dixon, 2023).

Sementara itu, pengguna media sosial di Indonesia mencapai 167 juta pengguna dengan sekitar 153 juta di antaranya adalah Generasi Z (Kemp, 2023) dan rata-rata penggunaan media sosial lebih dari 3 jam per hari (Kemp, 2023; Nurhayati-Wolff, 2023). Selain itu, peneliti juga melakukan studi pendahuluan terhadap mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial yang berdomisili di Yogyakarta dengan menyebarkan tautan kuesioner secara online melalui media sosial. Adapun beberapa pertanyaan pada kuesioner tersebut, meliputi usia, domisili, media sosial yang digunakan, waktu penggunaan per hari, alasan menggunakan media sosial, serta beberapa pertanyaan mengenai dampak penggunaan media sosial berlebih yang mengacu pada *Bergen's Social Media Addiction Scale* (Andreassen et al., 2016).

Melalui studi pendahuluan yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa mahasiswa Generasi Z yang menghabiskan waktu di media sosial lebih dari 4 jam per hari sebanyak 54%, 3–4 jam per hari sebanyak 42%, dan 1–2 jam per hari sebanyak 4%. Temuan ini mendukung temuan Kemp (2023) dan Nurhayati-Wolff (2023), serta sejalan dengan temuan (Zanah & Rahardjo, 2020) yang menemukan bahwa rata-rata penggunaan media sosial pada mahasiswa mencapai lebih dari 3 jam per hari. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa terdapat Generasi Z yang menghabiskan waktu di media sosial lebih dari 3 jam per hari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, peneliti juga menemukan media sosial yang banyak digunakan oleh Generasi Z, antara lain WhatsApp, Instagram, Youtube, Tik-tok, Twitter, Telegram, dan Facebook. Temuan ini sejalan dengan temuan Kemp (2023) yang menemukan bahwa

media sosial yang sering digunakan oleh pengguna media sosial di Indonesia adalah Facebook, Youtube, Instagram, WhatsApp, Tik-Tok, dan Twitter. Selain itu, temuan ini juga sesuai dengan temuan Mutia (2022) yang menemukan bahwa media sosial WhatsApp, Instagram, Youtube, Tik-Tok, Telegram, dan Facebook diakses oleh pengguna media sosial di Indonesia lebih dari 2 jam per hari.

Generasi Z memiliki beragam alasan ketika menggunakan media sosial. Namun, melalui *priliminary study*, peneliti menemukan alasan paling banyak Generasi Z menggunakan media sosial ialah untuk mencari hiburan (88,5%), membangun relasi sosial secara *online* (61,5%), menghilangkan stres (57,7%), tidak ingin ketinggalan informasi atau tren yang sedang ramai (50%), dan untuk menghabiskan waktu luang (50%). Temuan ini mendukung temuan (Kemp, 2023) yang menemukan bahwa alasan individu menggunakan media sosial ialah untuk menjaga relasi sosial, mencari hiburan, mengikuti tren yang sedang ramai, dan menghabiskan waktu luang.

Individu dapat menjadikan media sosial untuk memenuhi kebutuhan , tetapi penggunaan media sosial yang berlebih juga dapat berdampak negatif. Survei Coe et al. (2023) menemukan, sebanyak 31% Generasi Z yang menghabiskan lebih dari 2 jam per hari di media sosial merasa media sosial memberikan dampak negatif, seperti kepercayaan dan kepuasan diri yang menurun. Selain itu, survei (Jo Dixon, 2023) juga menemukan hal yang serupa, yaitu ketika media sosial digunakan lebih dari 4 jam per hari, Generasi Z merasa media sosial memberikan dampak negatif, seperti rasisme dan kontak

yang tidak inginkan dari orang asing, terutama pada Generasi Z perempuan pengguna media sosial Youtube dan Instagram.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti juga menemukan bahwa Generasi Z merasa penggunaan media sosial memberikan dampak negatif. Adapun dampak negatif yang dirasakan, yaitu merasa ada dorongan untuk mengakses media sosial (76,9%), merasa cemas saat tidak mengakses media sosial (42,3%), merasa media sosial mengganggu kesejahteraan psikologis atau relasi sosial (50%), merasa media sosial mempengaruhi produktivitas sehari-hari (88,5%), merasa kesulitan untuk mengurangi penggunaan media sosial (50%) dan merasa gelisah atau kesulitan jika dilarang menggunakan media sosial (73,1%).

Dengan paparan data di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat indikasi Generasi Z mengalami adiksi media sosial. Terlebih, beberapa riset sebelumnya juga menemukan adanya adiksi media sosial pada pelajar, baik itu usia remaja ataupun dewasa. Survei yang dilakukan oleh Gunawan et al. (2021) terhadap 2014 responden pengguna media sosial, menemukan sebanyak 637 responden mengalami adiksi media sosial, dengan usia remaja sebanyak 467 responden dan usia dewasa sebanyak 147 responden. Kemudian, Survei yang dilakukan Al Ghifari et al. (2021) terhadap 2002 pelajar pengguna media sosial, menemukan hal serupa, yaitu terdapat pelajar yang mengalami adiksi media sosial ringan sebanyak 14,99%, mengalami adiksi sedang sebanyak 4,7% dan mengalami adiksi berat sebanyak 0,45%.

Adiksi media sosial adalah kondisi ketika individu memiliki ketergantungan berlebih dengan media sosial sehingga individu kesulitan

meninggalkan media sosial dan berdampak pada psikologis atau kehidupan sosial individu. (Andreassen & Pallesen, 2014). Ketika adiksi media sosial terus dibiarkan, maka dapat memberikan dampak negatif pada kehidupan sosial individu, seperti penurunan relasi sosial di dunia nyata (Hatun & Kurtça, 2023), prestasi akademik, dan kualitas hubungan individu dengan orang lain (Zhao et al., 2022). Selain memiliki dampak negatif pada kehidupan sosial, adiksi media sosial juga memiliki dampak negatif pada psikologis individu, misalnya mengalami gangguan makan (Imperatori et al., 2022), depresi (Satici et al., 2021), kecemasan (Hunt et al., 2018), penurunan *self-esteem* (Hawi & Samaha, 2017), ataupun *nomophobia* (Lin et al., 2021).

Faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi adiksi media sosial pada diri individu. Relasi sosial dan dukungan sosial yang rendah menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi adiksi media sosial individu (Hatun & Kurtca, 2023), sedangkan kecemasan, kecemasan sosial, kesepian, dan *fear of missing out* menjadi faktor internal yang mempengaruhi adiksi media sosial individu (O'Day & Heimberg, 2021).

Kesepian dan *fear of missing out* merupakan dua faktor yang berkaitan dengan kebutuhan individu untuk terhubung dengan orang lain, yaitu kebutuhan untuk memelihara hubungan yang bermakna dan merasa dihargai oleh orang-orang terdekat (Andreassen & Pallesen, 2014; Przybylski et al., 2013). Ketika individu merasa kurang puas dengan koneksi yang dimiliki, individu akan berusaha membuat dirinya lebih terkoneksi dengan orang lain melalui media sosial (Andreassen & Pallesen, 2014; Griffiths et al., 2014).

Kesepian adalah kondisi tidak menyenangkan yang dirasakan individu karena merasa hubungan sosial yang diharapkan tidak sesuai dengan yang didapatkan (Russell, 1996). Oleh karena itu, individu merasa jauh dari orang lain atau orang di sekitarnya (Russell et al., 2012). Ketika individu merasa kesepian, maka individu akan mencari cara untuk tetap terkoneksi dengan orang lain. Salah satu cara yang dilakukan adalah membentuk relasi sosial menggunakan media sosial (Andreassen & Pallesen, 2014). Dengan demikian, individu dapat memperoleh dukungan emosional dari pengguna media sosial lain dan meningkatkan suasana hati melalui interaksi di media sosial (Bonsaksen et al., 2021).

Individu yang merasa kesepian dapat menemukan rasa nyaman dan senang melalui interaksi-interaksi yang terjadi di media sosial. Ketika individu merasa nyaman dan senang dengan interaksi di media sosial, maka individu akan lebih sering mengakses media sosial. Namun, penggunaan media sosial terlalu lama dapat berkembang menjadi adiksi media sosial (Andreassen & Pallesen, 2014; Bakry et al., 2022). Beberapa penelitian juga menunjukkan hal serupa, misalnya penelitian Hatun & Kurtca (2023) menemukan, ketika relasi sosial yang dimiliki individu rendah, maka tingkat penggunaan media sosial individu tinggi. Selain itu, penelitian lain mendukung temuan tersebut, yakni tingkat adiksi media sosial yang tinggi pada individu dipengaruhi oleh tingkat kesepian yang tinggi (Hunt et al., 2018).

Selain dipengaruhi oleh kesepian, *fear of missing out* juga dapat mempengaruhi adiksi media sosial. *Fear of missing out (FoMO)* adalah suatu kondisi ketika individu merasa cemas atau takut orang lain mendapatkan

momen atau peristiwa yang lebih berharga dibanding dirinya, sedangkan dirinya tidak ada ketika peristiwa atau momen itu terjadi (Przybylski et al., 2013). Individu yang mengalami *fear of missing out* cenderung berusaha agar tetap terkoneksi dengan orang lain. Salah satu cara yang dilakukan adalah dengan menggunakan media sosial (Bonsaksen et al., 2021; B. Kim, 2011).

Dengan media sosial, individu dapat terus terkoneksi dengan orang lain dan individu juga tidak mengalami ketertinggalan momen ataupun informasi dari orang lain. Ketika individu menjadikan media sosial sebagai cara agar terus terkoneksi dengan orang lain, maka individu dapat mengalami peningkatan frekuensi penggunaan media sosial. Peningkatan frekuensi penggunaan media sosial tersebut dapat berkembang menjadi adiksi media sosial (Sette et al., 2020). Hasil penelitian Blackwell et al. (2017) mendukung temuan tersebut, yaitu individu yang memiliki *fear of missing out* tinggi, maka memiliki adiksi media sosial yang tinggi pula. Selain itu, penelitian Dhir et al. (2018) dan Tandon et al. (2021) juga mendukung temuan sebelumnya, yakni *fear of missing out* berkorelasi positif dengan adiksi media sosial dan adiksi *smartphone* yang tinggi.

Dengan melihat uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan antara kesepian dan *fear of missing out* dengan adiksi media sosial pada Generasi Z pengguna media sosial. Oleh karena itu, peneliti memiliki rumusan masalah, “Apakah terdapat hubungan antara kesepian dan *fear of missing out* dengan adiksi media sosial pada Generasi Z pengguna media sosial?”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empiris dan mengetahui hubungan antara kesepian dan *fear of missing out* dengan adiksi media sosial pada Generasi Z pengguna media sosial.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini berupa manfaat teoritis dan praktis:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat teoritis dalam memperluas khazanah keilmuan psikologi, khususnya psikologi sosial serta memberikan gambaran baru terkait hubungan antara kesepian dan *fear of missing out* dengan adiksi media sosial pada Generasi Z pengguna media sosial, serta menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kesepian, *fear of missing out*, serta adiksi media sosial.

b. Manfaat Praktis

Apabila hipotesis penelitian ini diterima, maka dapat memberikan manfaat praktis sebagai berikut:

1. Bagi pengguna media sosial

Bagi pengguna media sosial diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai peran kesepian dan *fear of missing out* dalam membentuk adiksi media sosial sehingga pengguna media sosial dapat lebih menyeimbangkan interaksi di media sosial dengan dunia nyata guna mengurangi kesepian, serta lebih bijak dalam mengelola informasi guna mengurangi *fear of missing out*, serta diharapkan dapat mengurangi risiko adiksi media sosial.

2. Bagi masyarakat umum

Bagi masyarakat umum diharapkan penelitian ini menjadi acuan untuk memberikan lebih banyak aktivitas atau kegiatan komunitas secara luring supaya bisa mengurangi risiko individu untuk mengalami kesepian serta *fear of missing out* sehingga diharapkan dapat mengurangi risiko adiksi media sosial.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan data penelitian ini dapat menjadi referensi atau acuan untuk penelitian selanjutnya dengan desain eksperimen atau intervensi untuk mengurangi risiko mengalami adiksi media sosial.

D. Keaslian Penelitian

Tabel. 1 *Literature Review*

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Wahyu Rahardjo, Nurul Qomariya, Inge Andriani, Matrisya Hermita1 & Firda Nur Zannah.	Pengaruh Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran <i>Need Fulfilment</i> dan <i>Social Media Engagement</i>	2020	Teori <i>need fulfilment</i> (Sheldon, Elliot, Kim, dan Kasser, 2001), teori adiksi media sosial dari (Al-Menayes, 2015) dan teori keterlibatan media dengan media sosial (Al-Menayes, 2015)	Kuantitatif (<i>cross-sectional, non-eksperimen</i>)	Skala <i>need fulfilment</i> (Sheldon, Elliot, Kim, dan Kasser, 2001). Skala adiksi media sosial dan <i>Social Media Engagement Scale</i> dari (Al-Menayes, 2015)	Penelitian ini dilakukan di kota Jakarta. Subjek adalah remaja dari beberapa kota besar di Indonesia dengan jumlah 384 partisipan, 353 partisipan berusia 18–22 tahun, dan 31 partisipan berusia di bawah 18 tahun.	Adiksi media sosial WhatsApp dapat dijelaskan oleh empat pemenuhan kebutuhan (<i>relatedness, competence, pleasure, dan self-esteem</i>), sedangkan adiksi media sosial Instagram hanya dapat dijelaskan oleh dua pemenuhan kebutuhan (<i>relatedness dan pleasure</i>).
2.	Aisyah Shibah &	<i>Exploring the Role of Fear of</i>	2023	Teori adiksi media sosial	Kuantitatif korelasional	<i>Bergen's Social Media Addiction</i>	Penelitian ini dilakukan di	<i>Fear of missing out</i> dan <i>attention-</i>

	Dyah Rani	<i>Missing Out and Attention-Seeking Behavior in Problematic Social Media Use among Adolescent Instagram Users</i>		(Andreassen & Pallesen, 2014), teori <i>fear of missing out</i> (Wegmann et al., 2017) dan teori <i>attention-seeking behavior</i> dari (Hawk et al., 2020)	<i>Scale (BSMAS)</i> (Andreassen et al., 2016), <i>Fear of Missing Out Scale (FoMOS)</i> dari Wegmann et al. (2017), dan <i>Attention-Seeking Scale</i> dari Hawk et al. (2019).	kota Jakarta dengan subjek remaja pengguna Instagram di Jabodetabek yang berusia 13–18 tahun. Partisipan dari penelitian ini berjumlah sebanyak 167 partisipan.	<i>seeking behavior</i> berkolerasi positif dengan PSMU (<i>problematic social media use</i>). <i>Fear of missing out</i> dan <i>attention-seeking behavior</i> juga berpengaruh secara simultan dan signifikan terhadap PSMU.
3.	Wahyu Rahardjo, Indah Mulyani	<i>Instagram Addiction in Teenagers: The Role of Type D Personality, Self-esteem, and Fear of Missing Out.</i>	2020	Teori adiksi Instagram dari Andreassen, Pallesen, & Griffiths (2017), teori <i>self-esteem</i> dari Rosenberg Ummet (2015), teori <i>fear of missing out</i>	Kuantitatif korelasional Skala adiksi Instagram Kircaburun and Griffiths (2018), <i>Type-D Personality Scale</i> (Denollet, 2005), <i>Self-esteem Rosenberg Scale</i> (1995), dan <i>Fear of Missing Out Scale</i> (Przybylski et al. 2013)	Penelitian ini dilakukan di kota Jakarta. Subjek penelitian ini adalah remaja yang memiliki tipe kepribadian D dan adiksi Instagram dari ringan hingga berat. Subjek berjumlah 259	Kepribadian tipe-D (khususnya aspek inhibisi sosial), <i>fear of missing out</i> , dan <i>self-esteem</i> memiliki hubungan yang positif dengan adiksi Instagram. Penelitian ini juga menemukan bukti bahwa kombinasi faktor eksternal

				dari Przybylski et al. (2013) dan teori kepribadian Tipe-D dari Denollet (2005)		remaja dengan usia rata-rata 18,88 tahun.	dan internal (seperti <i>fear of missing out</i> dan <i>self-esteem</i>) memiliki hubungan yang lebih kuat pada adiksi Instagram daripada hanya salah satu faktor saja, misalnya hanya faktor internal (seperti hanya kepribadian tipe-D).	
4.	Patrycja Uram and Sebastian Skalski	<i>Still Logged in? The Link Between Facebook Addiction, FoMO, Self-Esteem, Life Satisfaction and Loneliness in Social Media Users</i>	2022	Teori <i>self-esteem</i> dari Leary et al. (1995), teori <i>fear of missing out</i> dari Przybylski et al. (2013), teori kesepian dari de Jong-Gierveld &	Kuantitatif korelasional	<i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS) dari Diener et al. (1985), <i>The Rosenberg Self-Esteem Scale</i> (RSES) dari Rosenberg (1965), <i>de Jong Gierveld Loneliness Scale</i> dari de Jong-	Penelitian dilakukan di Polandia. Subjek adalah individu berusia 18-70 sebanyak 309 individu, 128 di antaranya adalah laki-laki dan 181 adalah perempuan.	<i>Satisfaction with life, loneliness, fear of missing out</i> , dan <i>self-esteem</i> memiliki pengaruh terhadap adiksi Facebook. Individu yang memiliki tingkat <i>satisfaction with life</i> yang rendah, kesepian yang

				Kamphuis (1985), dan teori <i>Satisfaction with life</i> dari Kapikiran (2013).		Gierveld & Kamphuis (1985), <i>Fear of Missing Out Scale</i> dari Przybylski et al. (2013), dan <i>Bergen's Facebook Addiction Scale (BFAS)</i> dari Andreassen et al. (2012)		tinggi dan <i>self-esteem</i> yang rendah, berhubungan dengan tingkat <i>fear of missing out</i> yang tinggi dan berujung pada adiksi Facebook.
5.	Huny Bakry, Asma Abdullah Almater, Dalia Mohamed Alslami, Heba Salim Ajaj, Raghad Adel Alsowaya	<i>Social Media Usage and Loneliness Among Princess Nourah University Medical Students</i>	2022	Teori adiksi media sosial dari Al-Menayes (2015) dan Teori Kesepian dari Russel (1996).	Kuantitatif <i>cross-sectional</i> desain.	<i>Social Media Addiction Scale (SMAS)</i> dari AL-Menayes (2015) dan <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> dari Russel (1996), serta <i>structured questionnaire</i>	Penelitian dilakukan pada mahasiswi jurusan kesehatan di Universitas Princess Nourah, Saudi Arabia. Subjek adalah mahasiswi berusia 19–25 dengan jumlah 302 mahasiswi.	Penggunaan media sosial yang tinggi memiliki hubungan positif dengan kesepian pada mahasiswi di PNU (<i>Princess Nourah University</i>)

	n, Asya Fahad Almutairi and Fatmah Almoayad						
6.	Siti Nuriyah Fatkhul Jannah, Thalitha Sacharissa Rosyidianni	Gejala <i>Fear of Missing Out</i> dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19	2022	Teori adiksi media sosial deskriptif (Al-Menayes, 2015) dan Teori <i>fear of missing out</i> (Akbar et al., 2019).	-	Penelitian ini secara khusus dilakukan di Kelurahan Cirende, Kecamatan Ciputat Timur, Tangerang Selatan, Banten. Informan penelitian ini adalah remaja putri berusia 12–15 tahun sebanyak lima informan.	Dapat disimpulkan bahwa remaja putri pada penelitian ini positif mengalami gejala <i>fear of missing out</i> yang tampak dari bentuk adiksi media sosial mereka, yaitu kecenderungan untuk selalu <i>meng-update</i> status dirinya lebih dari satu platform media sosial..

7.	Tiek Budysan dan Hartanti	Hubungan antara Dukungan Sosial Daring dan Kepribadian Lima Besar dengan Adiksi Media Sosial	2022	Teori dukungan sosial daring (Brailovskai a et al., 2019), teori adiksi media sosial (Andreassen et al., 2016), dan teori <i>The Big Five Personality</i> (Goldberg, 1992).	Kuantitatif korelasional	<i>Bergen's Social Media Addiction Scale (BSMAS)</i> dari Andreassen et al. (2016), <i>Big Five Inventory-2 (BFI-2)</i> versi Indonesia dari Ahya & Siaputra (2022), dan <i>Online Social Support Scale (OSSS)</i> dari Brailovskaia et al. (2019)	Subjek penelitian ini adalah individu berusia 18–40 tahun, memiliki setidaknya satu akun media sosial, dan berdomisili di Surabaya dengan jumlah 105 partisipan.	Tingkat dukungan sosial daring dan <i>neuroticism</i> yang tinggi dapat meningkatkan risiko individu mengalami adiksi media sosial. Kedua, setiap dimensi Kepribadian Lima Besar (kecuali <i>neuroticism</i>) menjadi faktor protektif sekaligus faktor risiko. Sumbangan efektif dukungan sosial <i>online</i> dan semua dimensi Kepribadian Lima Besar secara keseluruhan pada adiksi media sosial sebanyak 32,3%
----	---------------------------	--	------	---	--------------------------	--	--	--

8.	Massimiliano Sommantico, Ferdinando Ramaglia, and Marina Lacatena	<i>Relationships between Depression, Fear of Missing Out and Social Media Addiction: The Mediating Role of Self-Esteem</i>	2023	Teori adiksi media sosial (Andreassen & Pallesen, 2014), teori depresi (Lavindon, 1995), teori <i>fear of missing out</i> (Przybylski et al., 2013) dan teori self-esteem (Rosenberg, 1965).	Kuantitatif korelasional (mediasi)	<i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i> dari Rosenberg, (1995), <i>Fear of Missing Out Scale</i> dari Przybylski et al. (2013), <i>Online Fear of Missing Out</i> dari Sette et al. (2020), <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> dari Lavindon (1995), dan <i>Bergen's Social Media Addiction Scale (BSMAS)</i> dari Andreassen et al. (2016)	Subjek pada penelitian adalah dewasa muda dengan usia 18–35 tahun dan memiliki satu akun media sosial sebanyak 311, 66.2% di antaranya adalah wanita.	<i>Self-esteem</i> memediasi secara parsial hubungan antara depresi dengan adiksi media sosial. Hasil riset ini juga menunjukkan bahwa wanita usia 19–35 tahun di Italia memiliki risiko yang tinggi untuk mengalami perilaku adiksi media sosial.
9.	Matthew Pittman & Brandon Reich	<i>Social Media and Loneliness: Why an Instagram Picture May Be Worth More</i>	2016	Teori kesepian (Perlman & Peplau, 1981), teori gratifikasi media (Kats,	Kuantitatif korelasional	<i>4-Item Happiness Scale</i> (Lyubomirsky & Lepper, 1999). <i>5-Item SWL</i> (Diener, Emmons, Larsen,	Subjek pada penelitian ini adalah 253 mahasiswa dari beberapa universitas di bagian utara	Hasil penelitian ini menunjukkan, ketika individu mengunggah foto atau teks (tulisan) ke media sosial, ini dapat

		<i>Thana Thousand Twitter words</i>		Blumler, & Gurevitch, 1999)		and Griffin's (1985) dan 3- <i>Item Loneliness Scale</i> (Hugher et al., 2004).	Amerika Serika.	mengurangi rasa kesepian mereka dan meningkatkan kepuasan hidup serta kebahagiaan mereka.
10.	Firda Nur Zanah, Wahyu Rahardjo	Peran Kesepian dan <i>Fear of Missing Out</i> Terhadap Kecanduan Media Sosial: Analisis Regresi Pada Mahasiswa	2020	Teori kesepian (Fromm- Reichmann (1959), teori adiksi media sosial (Al- Menayes, 2015), dan teori <i>fear of missing out</i> (Przybylski, et al., 2013),	Kuantitatif korelasional	Skala kesepian dari Gierveld dan Tilburg (2006). Skala adiksi media sosial dari Al-Menayes (2015), dan Skala <i>Fear of Missing Out</i> dari Przybylski, et al. (2013).	Penelitian di lakukan di Jakarta. Subjek pada penelitian ini adalah 166 mahasiswa di Indonesia yang berusia 18–40 tahun, sebanyak 117 di antaranya adalah wanita.	Kesepian dan <i>fear of missing out</i> berpengaruh secara simultan terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa. Sumbangan efektif Kesepian dan <i>fear of missing out</i> terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa sebanyak 20.8%

Dengan uraian di atas, maka dapat diketahui bahwa penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Adapun bentuk keaslian penelitian ini, yakni:

1. Topik Penelitian

Topik penelitian ini adalah kesepian, *fear of missing out*, dan adiksi media sosial. Topik penelitian ini memiliki kesamaan dengan topik penelitian dari (Zanah & Rahardjo, 2020), yaitu menguji hubungan antara kesepian dan *fear of missing out* dengan adiksi media sosial pada mahasiswa.

2. Teori

Penelitian ini menggunakan beberapa teori, yaitu teori adiksi media sosial dari Andreassen & Pallesen (2014), teori kesepian dari Russell (1996), dan teori *fear of missing out* dari Sette et al. (2020). Teori tersebut mungkin sudah banyak digunakan, tetapi peneliti belum menemukan penelitian yang menggabungkan ketiga teori tersebut.

3. Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan modifikasi alat ukur *Bergen's Social Media Addiction Scale* (BSMAS) dari Andreassen & Pallesen, (2014) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Alhad (2019), *UCLA Loneliness Scale version-3* dari Russell (1996) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Hudiyana et al. (2022), dan *Online-Fear of Missing Out Scale* dari Sette et al. (2020) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Kurniawan & Utami (2022). Instrumen penelitian

tersebut memang pernah digunakan, tetapi peneliti belum banyak menemukan penelitian yang menggabungkan ketiga alat ukur ini dalam satu penelitian.

4. Subjek

Penelitian dengan subjek Generasi Z ataupun mahasiswa sudah pernah dilakukan, seperti penelitian (Bakry et al., 2022) dan (Zanah & Rahardjo, 2020). Meskipun penelitian ini menjadikan Generasi Z sebagai subjek penelitian, tetapi penelitian tetap memiliki kebaruan penelitian dalam subjek penelitian, yaitu dengan lebih mengkhususkan subjek penelitian pada mahasiswa Generasi Z (berusia 19–27 tahun) pengguna media sosial dari universitas negeri di Yogyakarta.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan, peneliti menarik kesimpulan, antara lain:

1. Kesenian dan *fear of missing out* memiliki korelasi positif serta signifikan dengan adiksi media sosial pada mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial di Yogyakarta. Artinya, ketika tingkat kesepian dan *fear of missing out* tinggi, maka tingkat adiksi media sosial mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial juga tinggi. Sebaliknya, ketika tingkat kesepian dan *fear of missing out* rendah, maka tingkat adiksi media sosial mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial juga rendah. Adapun sumbangan efektif (SE) yang diberikan secara simultan sebesar 31,8%, sedangkan 68,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.
2. Kesenian memiliki korelasi positif dan signifikan dengan adiksi media sosial pada mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial di Yogyakarta. Artinya, ketika tingkat kesepian tinggi, maka tingkat adiksi media sosial mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial juga tinggi. Sebaliknya, ketika tingkat kesepian rendah, maka tingkat adiksi media sosial mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial juga rendah. Secara parsial kesepian memberikan sumbangan efektif terhadap adiksi media sosial sebesar 10%
3. *Fear of missing out* memiliki korelasi positif dan signifikan dengan adiksi media sosial pada mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial di Yogyakarta. Artinya, ketika tingkat *fear of missing out* tinggi, maka tingkat adiksi media sosial mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial juga

tinggi. Sebaliknya, ketika tingkat *fear of missing out* rendah, maka tingkat adiksi media sosial mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial juga rendah. Adapun sumbangan efektif (SE) yang diberikan oleh variabel *fear of missing out* sebesar 21,8%.

4. Tidak terdapat perbedaan tingkat adiksi media sosial, kesepian, dan *fear of missing out* pada mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial laki-laki dan perempuan di Yogyakarta, serta tidak terdapat perbedaan tingkat adiksi media sosial, kesepian, dan *fear of missing out* pada mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial dari Universitas Gadjah Mada, Universitas Negeri Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, dan UPN Veteran Yogyakarta.

B. Saran

Mengacu pada hasil, pembahasan, serta kesimpulan penelitian, peneliti memberikan saran bagi partisipan penelitian, masyarakat umum, serta penelitian selanjutnya. Berikut adalah saran-saran penelitian ini:

1. Bagi Mahasiswa Generasi Z

Bagi mahasiswa Generasi Z, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan edukasi terkait peran kesepian dan *fear of missing out* dengan adiksi media sosial. Selain itu, mahasiswa Generasi Z juga diharapkan dapat meningkatkan kualitas dari interaksi ataupun relasi sosial di dunia nyata agar dapat menurunkan kesepian, serta diharapkan dapat mengelola informasi dengan lebih bijak agar dapat mengurangi *fear of missing out* sehingga diharapkan dapat mengurangi risiko untuk mengalami adiksi media sosial.

2. Bagi Masyarakat Umum

Bagi masyarakat umum diharapkan dapat mengadakan lebih banyak kegiatan sosial atau acara luring, seperti pertemuan komunitas, klub, atau acara lokal supaya dapat menurunkan kesepian, serta lebih bijak dalam menyikapi informasi agar dapat menurunkan *fear of missing out* sehingga diharapkan dapat mengurangi risiko mengalami adiksi media sosial.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali dan menggunakan faktor-faktor lain dari adiksi media sosial yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti pengguna media sosial pasif atau aktif, keterlibatan media sosial, dukungan sosial, atau *social fulfillment* sebagai variabel bebas agar dapat memperluas khazanah keilmuan, terutama di bidang psikologi sosial. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan penelitian selanjutnya dengan desain eksperimen atau intervensi untuk menurunkan risiko mengalami adiksi media sosial.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- 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 (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Al Ghifari, N. T., Surawijaya, A., Arifiansyah, F., Komarudin, A., Nugroho, D. H. T., & Mahayana, D. (2021). Reality of the internet and social media addiction in indonesian students. *Jurnal Informatika*, 15(1), 1. <https://doi.org/10.26555/jifo.v15i1.a18951>
- Alhad, M. A. (2019). Neuroticism and social media addiction. *INTERAKTIF: Jurnal ilmu-ilmu sosial*, 11(2), 148–153.
- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric properties and validation of the arabic social media addiction scale. *Journal of Addiction*, 2015, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2015/291743>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction—An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Azwar, S. (2001). Asumsi-asumsi dalam inferensiasi statistika. *Buletin Psikologi*, 9(1), 9–17.
- Azwar, S. (2022a). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022b). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Bakry, H., Almater, A. A., Alslami, D. M., Ajaj, H. S., Alsowayan, R. A., Almutairi, A. F., & Almoayad, F. (2022). Social media usage and loneliness among Princess Nourah University medical students. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00217-w>

- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences, 116*, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Leung, J., Price, D., Thygesen, H., Schoultz, M., & Geirdal, A. Ø. (2021). Loneliness and Its Association With Social Media Use During the COVID-19 Outbreak. *Social Media + Society, 7*(3), 20563051211033821. <https://doi.org/10.1177/20563051211033821>
- Clayton, R. B., Osborne, R. E., Miller, B. K., & Oberle, C. D. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 687–693. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.002>
- Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., & Healy, C. (2023, April 28). Gen Z mental health: The impact of tech and social media. *Gen Z Mental Health: The Impact of Tech and Social Media*. <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=s4ViswEACAAJ>
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction, 17*(4), 1094–1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: Tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European Journal of Ageing, 7*(2), 121–130. <https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>
- De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and Social Isolation. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (1st ed., pp. 485–500). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.027>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management, 40*, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Dolot, A. (2018). The characteristics of generation z. *E-Mentor, 74*, 44–50. <https://doi.org/10.15219/em74.1351>
- Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticism, and Recommendations-a RESPONSE to Andreassen and colleagues.

Psychological Reports, 110(2), 518–520.
<https://doi.org/10.2466/01.07.18.PR0.110.2.518-520>

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction. In *Behavioral Addictions* (pp. 119–141). Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>

Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia. *TECHNO-SOCIO EKONOMIKA*, 14(1), 1.
<https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.544>

Hatun, O., & Kurtca, T. K. (2023). Examining the Relationship Between Social Support and Social Media Addiction: Role of Self-Esteem. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 10(2), 1–7.
<https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2023.23033>

Hatun, O., & Kurtça, T. T. (2023). Examining the Relationship Between Social Support and Social Media Addiction: Role of Self-Esteem. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 10(2), 142–147.
<https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2023.23033>

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576–586.
<https://doi.org/10.1177/0894439316660340>

Hawkey, L. C., Browne, M. W., & Cacioppo, J. T. (2005). How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychological Science*, 16(10), 798–804.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01617.x>

Hawkey, L. C., Gu, Y., Luo, Y.-J., & Cacioppo, J. T. (2012). The Mental Representation of Social Connections: Generalizability Extended to Beijing Adults. *PLoS ONE*, 7(9), e44065.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0044065>

Hu, Q., Hu, X., & Hou, P. (2022). One Social Media, Distinct Habitus: Generation Z's Social Media Uses and Gratifications and the Moderation Effect of Economic Capital. *Frontiers in Psychology*, 13, 939128.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939128>

Hudiyana, J., Lincoln, T. M., Hartanto, S., Shadiqi, M. A., Milla, M. N., Muluk, H., & Jaya, E. S. (2022). How Universal Is a Construct of Loneliness? Measurement Invariance of the UCLA Loneliness Scale in Indonesia, Germany, and the United States. *Assessment*, 29(8), 1795–1805.
<https://doi.org/10.1177/10731911211034564>

Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and*

- Imperatori, C., Panno, A., Carbone, G. A., Corazza, O., Taddei, I., Bernabei, L., Massullo, C., Prevete, E., Tarsitani, L., Pasquini, M., Farina, B., Biondi, M., & Bersani, F. S. (2022). The association between social media addiction and eating disturbances is mediated by muscle dysmorphia-related symptoms: A cross-sectional study in a sample of young adults. In *Eating and Weight Disorders* (Vol. 27, Issue 3, pp. 1131–1140). <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01232-2>
- Jo Dixon, S. (2023, May 23). Social media and generation Z in the united states—Statistics & facts. *Social Media and Generation Z in the United States - Statistics & Facts*. <https://www.statista.com/topics/10943/social-media-and-generation-z-in-the-united-states/#topicOverview>
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Kemp, S. (2023, September 2). Digital 2023: Indonesia. *DIGITAL 2023: INDONESIA*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Kim, B. (2011). Understanding antecedents of continuance intention in social-networking services. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(4), 199–205. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0009>
- Kim, K., & Cha, H. (2016). Factors Influencing on SNS Addiction Tendency of University Students. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(43). <https://doi.org/10.17485/ijst/2016/v9i43/105035>
- Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., Tamás, D., & Demetrovics, Z. (2014). Problematic Internet Use and Problematic Online Gaming Are Not the Same: Findings from a Large Nationally Representative Adolescent Sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 749–754. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0475>
- Kırcaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*.
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

- Kuss, D., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Lai, L. S. L., & Turban, E. (2008). Groups Formation and Operations in the Web 2.0 Environment and Social Networks. *Group Decision and Negotiation*, 17(5), 387–402. <https://doi.org/10.1007/s10726-008-9113-2>
- Liang, M., Duan, Q., Liu, J., Wang, X., & Zheng, H. (2023). Influencing factors of social media addiction: A systematic review. *Aslib Journal of Information Management*. <https://doi.org/10.1108/AJIM-10-2022-0476>
- Lin, C. Y., Potenza, M. N., Ulander, M., Broström, A., Ohayon, M. M., Chattu, V. K., & Pakpour, A. H. (2021). Longitudinal relationships between nomophobia, addictive use of social media, and insomnia in adolescents. In *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 9, Issue 9). <https://doi.org/10.3390/healthcare9091201>
- McKinsey. (2023, March 20). What is Gen Z? *What Is Gen Z?* <https://www.mckinsey.com/featured-insights/mckinsey-explainers/what-is-gen-z#/>
- Meshi, D., & Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, 106949. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106949>
- Mutia, A. (2022, September 15). Warga RI paling banyak habiskan waktu bermedia sosial di Whatsapp dan TikTok. *Warga RI Paling Banyak Habiskan Waktu Bermedia Sosial Di Whatsapp Dan TikTok*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/09/15/warga-ri-paling-banyak-habiskan-waktu-bermedia-sosial-di-whatsapp-dan-tiktok>
- Nurhayati-Wolff, H. (2023, August 31). *Social media in Indonesia—Statistics & facts*. <https://www.statista.com/topics/8306/social-media-in-indonesia/#topicOverview>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Perlman, D., & Peplau, L. (1981). Toward a social psychology of loneliness Personal relationships 3. *Personal Relationships in Disorder*, 3, 31–43.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 5–16. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.03>
- Reinhard, M. A., Nenov-Matt, T., & Padberg, F. (2022). Loneliness in Personality Disorders. *Current Psychiatry Reports*, 24(11), 603–612. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01368-7>
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone? *The Journal of Psychology*, 146(1–2), 7–22. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.589414>
- Satici, B., Kayis, A. R., & Griffiths, M. D. (2021). Exploring the Association Between Social Media Addiction and Relationship Satisfaction: Psychological Distress as a Mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2037–2051. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00658-0>
- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Social-emotional model of internet addiction. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(4), 349–358. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1367552>
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Sherlyanita, A. K., & Rakhmawati, N. A. (2016). Pengaruh dan pola aktivitas penggunaan internet serta media sosial pada siswa SMPN 52 Surabaya. *Journal of Information Systems Engineering and Business Intelligence*, 2(1), 17. <https://doi.org/10.20473/jisebi.2.1.17-22>

- Shin, M., Lee, J., Chyung, Y. J., Kim, P. W., & Jung, S. Y. (2016). Integrating psychosocial and cognitive predictors of social networking service addiction using structural equation modeling. *PSYCHOLOGIA*, 59(4), 182–201. <https://doi.org/10.2117/psysoc.2016.182>
- Smith, T. (2023). Social Media Addiction: The Cause and Result of Growing Social Problems. In *The Palgrave Handbook of Global Social Problems* (pp. 1–22). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-68127-2_365-1
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171(June). <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Teppers, E., Luyckx, K., A. Klimstra, T., & Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*, 37(5), 691–699. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.003>
- Weiss, R. S. (1975). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:144982205>
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286–301. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386>
- Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., & Wu, X. (2022). Risk Factors Associated With Social Media Addiction: An Exploratory Study. *Frontiers in Psychology*, 13(April), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA