

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN KECENDERUNGAN *FEAR OF MISSING OUT*
(FOMO) TERHADAP *LIFE SATISFACTION* PADA REMAJA
PENGGUNA INSTAGRAM**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Strata I (S-1) Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi*



Oleh

Nellyanda Maharay

NIM 1710811034

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2022

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN KECENDERUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
TERHADAP *LIFE SATISFACTION* PADA REMAJA PENGGUNA
INSTAGRAM

Telah Disetujui Pada Tanggal
10 Agustus 2022

Tanda Tangan

Istiqomah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NPK. 0312445

Ratna Nurwindasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Hubungan Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMo) Terhadap *Life Satisfaction* pada Remaja Pengguna Instagram

Nellyanda Maharay¹, Istiqomah², Ratna Nurwindasari³

ABSTRAK

Penggunaan media sosial sekarang bukanlah hal asing lagi. Penggunaan terhadap media sosial secara berkepanjangan berdampak timbulnya rasa ketakutan kehilangan momen berharga atau biasa disebut dengan *fear of missing out* (FoMo). Rendahnya *life satisfaction* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingginya FoMo. *Life satisfaction* merupakan penilaian menyeluruh akan kualitas hidupnya. *Self-determination theory* menyebutkan bahwa individu dengan tiga kebutuhan dasar psikologis rendah, akan memiliki tingkat FoMo yang tinggi dan cenderung memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan media sosial yang dimiliki. Rumusan masalah dan tujuan pelaksanaan penelitian ialah untuk mengetahui bagaimana kecenderungan *fear of missing out* (FoMo) terhadap *life satisfaction* pada pengguna Instagram.

Jenis penelitian ini ialah eksplanatori dengan penggunaan studi korelasi. Populasi penelitian ialah remaja berusia 18 – 21 tahun sebanyak 350 remaja pengguna Instagram di Jember. Responden penelitian ini adalah mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Jember, UIN Khas Jember, STIE Mandala, Politeknik Negeri Jember dan Universitas Jember. Instrumen yang peneliti gunakan yakni *fear of missing out scale* dan *satisfaction with life scale*. Teknik sampling penelitian ini adalah *purposive sampling*, untuk menganalisis data menggunakan uji korelasi *product moment*. Nilai reliabilitas pada FoMo *scale* masuk dalam kategori tinggi dengan nilai 0.789 dan SWLS juga kategori tinggi dengan nilai 0.894.

Hasil penelitian menunjukkan nilai $r = -0.119$ yang berarti berkorelasi ke arah negatif. Artinya H_0 ditolak H_1 diterima, artinya terdapat hubungan antara *fear of missing out* (FoMo) dengan *life satisfaction*. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yakni FoMo berpengaruh secara negatif terhadap *life satisfaction*, apabila nilai FoMo tinggi maka akan menimbulkan nilai rendah terhadap *life satisfaction*.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FoMo), *Life Satisfaction*

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing I
3. Dosen pembimbing II

The Relationship Between Fear of Missing Out (FoMo) Tendencies and Life Satisfaction Among Adolescents Instagram Users

Nellyanda Maharay¹, Istiqomah², Ratna Nurwindasari³

ABSTRACT

The use of social media is now not a new thing. Prolonged use of social media has an impact on the emergence of a sense of fear of losing precious moments or commonly referred to as fear of missing out (FoMo). The low life satisfaction is one of the factors that affect the high FoMo. Life satisfaction is a comprehensive assessment of the quality of life. Self-determination theory states that individuals with low three basic psychological needs will have high levels of FoMo and tend to have a desire to always be connected to their social media. The formulation of the problem and the purpose of the research is to find out how the tendency of fear of missing out (FoMo) towards life satisfaction on Instagram users.

This type of research is explanatory with the use of correlation studies. The research population is teenagers aged 18-21 years as many as 350 teenage Instagram users in Jember. The respondents of this research were students from Muhammadiyah University of Jember, UIN Khas Jember, STIE Mandala, Jember State Polytechnic and Jember University. The instruments that the researcher uses are the fear of missing out scale and the satisfaction with life scale. The sampling technique of this research is purposive sampling, to analyze the data using the product moment correlation test. The reliability value on the FoMo scale is in the high category with a value of 0.789 and the SWLS is also in the high category with a value of 0.894.

The results showed that the value of $r = -0.119$, which means it is negatively correlated. This means that H_0 is rejected, H_1 is accepted, meaning that there is a relationship between fear of missing out (FoMo) and life satisfaction. This shows that the research hypothesis, namely FoMo, has a negative effect on life satisfaction, if the FoMo value is high, it will cause a low value on life satisfaction.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMo), Life Satisfaction*

1. *Researcher*
2. *First Supervisor*
3. *Second Supervisor*

A. PENGANTAR

Internet adalah suatu bentuk berkembangnya teknologi serta komunikasi yang memberikan pengaruh masa kini. Melalui data rilisan dari *Hootsuite (We are Social)* yang telah melakukan survey terbaru pada tahun 2021, pengguna internet yang terdapat di Indonesia sendiri hingga 202,6 juta jiwa dengan presentasi 73,7% dari total 274,9 juta jiwa populasi di Indonesia. Dilihat dari data tersebut, menandakan bahwa masyarakat di Indonesia sudah familiar dengan penggunaan internet dalam kehidupan sehari – hari. Internet yang diakses melalui *handphone* atau telepon seluler lebih praktis karena akan dapat diakses pada waktu dan tempat yang fleksibel. Berdasar pada data dari *Hootsuite (We are Social)* yang melakukan survei tahun 2021 yang datanya diterbitkan pada tanggal 11 Februari, berisikan salah satu internet yang sering sekali diakses oleh orang – orang adalah media sosial, yaitu 170 juta pengguna dari 274,9 juta jiwa dengan presentasi 61,8% jumlah populasi di Indonesia.

Media sosial ialah media *online* dengan basis internet dengan memudahkan penggunanya berkomunikasi, ikut terlibat, saling terhubung satu sama lain, saling berbagi dan saling menyebarluaskan konten atau cerita mereka sendiri secara *online* atau secara jarak jauh. Pengguna jejaring sosial saat ini tentu bukanlah suatu hal yang asing lagi, bahkan penggunaan jejaring sosial sudah menjadi kebutuhan sehari – hari bagi penggunanya. Data dari *Hootsuite (We are Social)*, pengguna media sosial aktif di Indonesia sendiri mengakses media sosial melalui *hand phone* atau telepon selulernya selama 3 jam 41 menit perhari. Saat ini ada berbagai macam media sosial seperti Facebook, WhatsApp, Line, YouTube, Twitter, Instagram telah berkembang dengan berbagai macam fitur yang dimilikinya. Berbagai media sosial tersebut, masing – masing memiliki fitur yang memudahkan penggunanya untuk membagikan gambar, teks, dan juga video secara *online*.

Data *We are Social Hootsuite* yang dikutip dari *wearesocial.com*, saat ini Instagram merupakan media sosial kelima yang memiliki banyak pengguna di dunia berjumlah 1221 juta jiwa sedangkan di Indonesia sendiri Instagram adalah media sosial ketiga setelah YouTube dan WhatsApp dengan jumlah 85 juta jiwa

dan prosentase 86,6%. Jumlah populasinya dibedakan antara pengguna yang berjenis kelamin perempuan dengan prosentase 52,4% dan pengguna yang berjenis kelamin laki – laki dengan prosentase 47,6%. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) telah melakukan survei pada tahun 2020 tentang prosentase dan perilaku dari pengguna internet di wilayah Indonesia secara keseluruhan. Hasilnya, nampak bahwa kelompok remaja termasuk yang memiliki prosentase pengguna internet tertinggi, yaitu mencapai 91% dimana jejaring sosial merupakan alasan kedua tertinggi yang mendasari penggunaan internet. Penggunaan internet khususnya media sosial tersebut memudahkan para remaja untuk selalu terhubung oleh teman sebayanya, *public figure* atau idolanya, dan lainnya.

Menurut Griffiths (dalam Isfahani & Sumaryanti 2021) individu pengguna media sosial akan mempunyai rasa ingin untuk selalu menggunakan media sosial secara terus menerus dengan berbagai alasan dan akan menghabiskan banyak waktu untuk melakukan aktivitas tersebut hingga menyebabkan aktivitas lainnya menjadi terganggu. Selain itu, individu tersebut dapat beresiko merasakan efek negative yang ditimbulkan oleh penggunaan Instagram seperti cemas, stress, dan depresi yang mana keseluruhan efek negative ini dapat berdampak secara negative terhadap *life satisfaction* atau kepuasan hidup dari individu pengguna Instagram (Hawi & Samaha dalam Isfahani & Sumaryanti, 2021).

Menurut Diener *et al* (1985) mengartikan kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai penilaian menyeluruh terhadap kualitas kehidupan seseorang berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri. Kepuasan hidup pada setiap individu berbeda sesuai dengan periode perkembangan (Megawati, 2019). Tipe yang terjadi dari remaja, memiliki kepuasan hidup yang akhir atau kepuasan hidupnya telah terpenuhi pada pertengahan usia 20 – an, periode ini diisi dengan keputusan tentang pendidikan dan karier serta peran orang yang dewasa (Ammet, dalam Megawati, 2019). Dalam Raharja & Indati (2018) Apabila remaja memiliki kepuasan hidup maka remaja tersebut akan memiliki harga diri yang positif. Kemudian harga diri yang positif ini yang akan mendorong remaja untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengaktualisasikan diri.

Menurut Diener & Biswas (2008) ada lima aspek yang mempengaruhi *life satisfaction*, yaitu; *Pertama*, keinginan untuk mengubah kehidupan. Keinginan untuk menjadikan kehidupannya lebih baik dari sebelumnya. *Kedua*, kepuasan terhadap hidup saat ini. Merasa kehidupan yang sedang dijalani sudah cukup baik dan lebih baik dari sebelumnya. *Ketiga*, kepuasan hidup di masa lalu. Menganggap sebuah masa lalu sebagai tempat belajar atau dijadikan sebagai pengalaman untuk masa sekarang dan masa yang akan datang, seperti tidak mengulangi hal – hal buruk yang pernah merugikannya dan membuatnya merasa terpuruk. *Keempat*, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan. Yakin dengan apa yang akan dicapainya dimasa yang akan datang dengan berdasarkan apa yang dikerjakan saat ini, optimis dengan cita – cita yang akan digapainya. *Kelima*, penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Menjadikan penilaian orang lain sebagai suatu pertimbangan, seperti akan mengambil suatu keputusan yang besar dalam hidup dan meminta penilaian orang lain, keluarga, dan teman dekat sebagai pertimbangan dalam mengambil keputusan tersebut.

Hasil wawancara yang dilakukan berdasarkan aspek dari *life satisfaction*, yaitu: *pertama*, ditemukan bahwa subjek mempunyai keinginan untuk merubah kehidupannya menjadi lebih baik lagi. *Kedua*, Beberapa subjek merasa kehidupannya saat ini sudah cukup memuaskan karena berada dilingkungan keluarga dan sosial yang baik, namun beberapa subjek juga merasa bahwa hidupnya saat ini belum memuaskan dikarenakan belum bisa mencapai apa yang diinginkan. *Ketiga*, sebagian subjek tidak merasa menyesal dengan kehidupan masa lalunya, tidak merasa kesulitan untuk melupakan masa lalunya, dan seluruh subjek merasa bahwa masa lalu merupakan suatu pengalaman untuk evaluasi diri. *Keempat*, sebagian besar subjek merasa optimis dengan masa depan yang akan dihadapi karena adanya dorongan atau *support* dari orang sekitar dan ingin mengubah kehidupannya menjadi lebih baik. Namun sebagian subjek merasa tidak optimis dengan masa depannya. *Kelima*, sebagian besar subjek merasa bahwa penilaian dan pendapat orang lain terhadap kehidupannya saat ini berpengaruh dan subjek merasa penilaian dan pendapat orang lain menjadi suatu pertimbangan dalam mengambil keputusan.

Menurut Longstreet (dalam Permanasari & Halimah, 2021) individu yang memiliki *life satisfaction* yang tinggi tidak memiliki keinginan untuk selalu menggunakan Instagram dikarenakan telah menemukan hal – hal yang membuatnya bahagia, semua yang dibutuhkannya sudah terpenuhi dengan baik dan puas terhadap apa yang dimilikinya saat ini. Sedangkan Ellison *et al* (dalam Permanasari & Halimah, 2021) mengatakan individu dengan tingkat *life satisfaction* yang rendah akan berusaha untuk terus bergabung atau terhubung dengan media sosial untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, cenderung melarikan diri dari kenyataan dengan menggunakan media sosial khususnya Instagram secara berlebihan dan akan menghabiskan banyak waktu untuk mencari kesenangan dan kepuasan.

Instagram merupakan aplikasi untuk berbagi konten gambar dan video yang memudahkan penggunanya untuk pengambilan potret foto, menggunakan filter digital serta dapat membagikan ke beragam layanan media sosial lainnya (Mahendra, 2017). Melalui Instagram, tak hanya bisa membagikan foto saja namun juga bisa membagikan video pendek dengan durasi selama 1 menit dan video yang berdurasi cukup panjang bisa dibagikan melalui suatu fitur milik Instagram yakni IGTV. Fitur yang lainnya ditawarkan oleh Instagram meliputi *Instagram Story*, *Instagram Live* (siaran langsung) dan *Reel* yang memudahkan para penggunanya untuk membagikan aktivitas sehari – harinya dan dapat ditonton oleh para teman – temannya yang sudah mengikuti akunnya.

Data dari *Royal Society for Public Health* (RSPH) (dalam Bella, 2021) pada 2017 menunjukkan Instagram adalah suatu media sosial dengan kategori buruk terhadap kesehatan mental, melampaui Facebook, Snapchat, Twitter dan Youtube. Dari data tersebut, penggunaan Instagram dapat memicu dampak buruk seperti kecemasan, depresi, kesepian, gangguan tidur, konsep negatif diri, *bullying*, dan *fear of missing out* (FoMo). Keinginan tetap terhubung serta menonton aktivitas yang orang lain maupun kelompok lain tersebut kerap kali menimbulkan rasa cemas terhadap pengalaman orang lain dan menganggapnya lebih berharga dibanding yang ia alami, hal ini dikenal sebagai *fear of missing out*.

Menurut Przybylski, *et al* (2013) *fear of Missing Out* atau FoMo bermakna sebagai rasa takut akan kehilangan suatu momen yang berharga ketika tidak mampu hadir dalam pengalaman dari individu ataupun kelompok lain, ditandai melalui adanya keinginan untuk selalu terhubung terhadap kegiatan yang dilakukan orang lain yakni melalui media sosial atau internet pada dunia maya. Seseorang yang mengalami *fear of missing out* memiliki keinginan untuk mengetahui segala sesuatu yang terjadi dilingkungannya (Song *et al*, 2017). Dapat diartikan bahwa FoMo adalah ketika individu menghabiskan banyak waktu untuk melihat postingan aktivitas dari media sosial milik orang atau kelompok lain agar bisa tetap terhubung dan tetap *up to date* dengan kegiatan yang dilakukan yang kemudian menimbulkan perasaan ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan yang dirasakan oleh individu itu sendiri ketika tidak dapat terlibat secara langsung.

Menurut JWT *Intelligence* (2012) FoMo memiliki 6 faktor pendorong yakni; *Pertama*, terbuka pada informasi di media sosial, dimana media sosial, *gadget* dan fitur *online* lainnya yang semakin terbuka luas, mempermudah penggunaannya untuk memperbaharui informasi tentang dirinya melalui gambar atau video pada saat itu juga (*real time*). Hal tersebut mengubah kebiasaan masyarakat tentang privasi menjadi lebih terbuka. *Kedua*, usia, pada rentang usia 13 – 33 tahun merupakan masyarakat yang berada pada kelompok *digital natives*, yaitu orang yang terampil menggunakan teknologi internet dan mengintegrasikan internet ke bagian dari kehidupan sehari – harinya. *Ketiga*, *social one – upmanship*, yaitu perilaku seseorang yang berupaya mengambil tindakan, atau perkataannya dalam menemukan sesuatu lainnya sebagai pembuktian diri bahwa lebih baik dari orang yang lain atau adanya rasa ingin menjadi lebih superior dibandingkan orang lain. *Keempat*, topik yang disebar melalui *hashtag*, fitur yang memungkinkan bagi pengguna media sosial mengetahui momen yang sedang berlangsung pada masa itu dan yang sedang menjadi topik pembicaraan terbanyak atau marak dibicarakan. *Kelima*, kondisi deprivasi relatif, keadaan yang menggambarkan perasaan ketidakpuasan individu saat membandingkan kondisi dirinya sendiri dengan kondisi orang lain. *Keenam*, banyaknya stimulus untuk

mengetahui informasi, timbulnya berbagai stimulus menimbulkan akibat keingintahuan yang tinggi agar tetap mencari perkembangan yang terkini. Terlebih lagi pada zaman yang serba digital pada masa kini semakin memudahkan penggunaannya untuk mencari topik – topik terkini yang ingin diketahui oleh penggunaannya.

Menurut Przybylski, *et al* (2013) ada dua aspek yang mempengaruhi munculnya *Fear of missing out* (FoMo), yaitu; *Pertama*, tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* (kebutuhan ataupun keinginan agar terhubung dengan orang lain) yaitu kebutuhan individu dalam memiliki suatu perasaan tergabung, terhubung dan kebersamaan dengan kegiatan orang lain. Dimana individu merasa menginginkan lebih banyak berkesempatan lebih untuk berinteraksi dengan orang – orang yang mereka anggap penting dan terus mengembangkan kompetens sosialnya lebih lanjut. Menurut Azmi (2019) jika kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi, akan mengakibatkan seorang individu merasa cemas serta mencoba mencari tahu aktivitas apa yang sedang orang lain lakukan, yakni dapat melalui media sosial. *Kedua* menurut Przybylski, *et al* (2013), tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* (diri sendiri) berhubungan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* mengacu pada keyakinan seseorang dalam bertindak atau perilaku tertentu secara efektif dan efisien. Sedangkan *autonomy* adalah individu bebas mengintegrasikan dirinya dengan tindakan yang dilakukan tanpa terikat ataupun dapat dikendalikan oleh orang lain (individu yakni pencetus serta sumber tindakannya). Menurut Azmi (2019) ketika kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, individu menyalurkan melalui media sosial mendapatkan beragam jenis informasi serta membangun hubungan dengan orang lainnya. Hal ini membuat individu mampu berupaya memperoleh informasi kondisi yang dialami orang lain bersumber dari media sosial.

Hasil wawancara yang dilakukan berdasarkan aspek dari *fear of missing out*, yaitu: *pertama* ditemukan bahwa, ketika tidak membuka aplikasi Instagram, mereka merasa akan ketinggalan *update* aktivitas yang dilakukan oleh teman – temannya. Merasa iri dan merasa tertinggal ketika temannya pergi tidak

bersamanya dan ketika temannya pergi ke suatu tempat bagus yang baru. Namun pada subjek lainnya ditemukan bahwa dirinya merasa biasa saja ketika tidak *update* dengan media sosial Instagram milik teman – temannya dan tidak merasa selalu ingin *update* dengan kegiatan yang dilakukan oleh teman – temannya. *Kedua*, ditemukan bahwa subjek dengan keinginan untuk selalu terhubung dan tidak ingin ketinggalan informasi tentang aktivitas yang dilakukan oleh teman sebayanya tersebut menyebabkan keinginan terus membuka profil Instagram milik teman – temannya untuk mencari tahu dimana tempat mereka berkumpul, siapa saja yang ikut berkumpul dan apa saja aktivitas yang dilakukan tanpa dirinya.

Przybylski *et al* (2013) merujuk pada *self – determination theory* (Deci & Ryan, dalam Syabani, 2019) yang menyatakan bahwa seorang individu dengan kepuasan yang rendah terhadap tiga kebutuhan psikologis dasar, memiliki tingkat FoMo yang lebih tinggi dan akan meningkatkan perilaku yang ingin selalu berhubungan dengan media sosial. Menurut Deci & Ryan (1985) *self – determination theory* adalah teori yang menjelaskan tentang motivasi manusia terkait dengan perkembangan dan berfungsinya kepribadian individu dalam konteks sosial.

Menurut Deci & Ryan (1985) *Self – Determination Theory* kemampuan mengendalikan diri dan kesejahteraan psikologis didasarkan dari tiga dasar kebutuhan psikologis yaitu kompetensi, otonomi, dan *relatedness/closeness*. Tingkat FoMo yang tinggi dan tingkat kepuasan hidup yang rendah dapat meningkatkan perilaku terkait media sosial dan akan menunjukkan hubungan negatif antara FoMo dan kepuasan hidup.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Blachnio & Przepiorka (2017), seseorang yang memiliki keinginan untuk selalu terhubung (FoMo) dengan orang lain atau sekelompok individu lain dengan cara terus – menerus menggunakan Instagram memiliki kepuasan hidup yang rendah. Kepuasan hidup yang rendah terkait dengan stres yang cenderung lebih tinggi (Samaha dalam Blachnio & Przepiorka, 2017). Sementara itu, menurut Przybylski *et al* (2013) *fear of missing out* dapat menyebabkan rasa kehilangan, stres, dan perasaan jauh jika seorang

individu tidak mengetahui suatu peristiwa penting yang membuat individu atau kelompok lain yang memungkinkan rendahnya kepuasan hidup (*life satisfaction*).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah *life satisfaction* dapat dihubungkan dengan kecenderungan munculnya *fear of missing out* pada remaja pengguna Instagram. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan bagi peneliti untuk menjadikan permasalahan tersebut dalam sebuah penelitian yang berjudul **“Hubungan Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMo) Terhadap *Life Satisfaction* pada Remaja Pengguna Instagram”**. Hubungan yang dimaksud adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *fear of missing out* (FoMo) pada remaja pengguna Instagram terhadap *life satisfaction*.

A. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksplanatori (*explanatory research*). Jenis teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi *product moment*. Uji korelasi *product moment* pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan antara *fear of missing out* (FoMo) dengan *life satisfaction* di remaja pengguna Instagram di Jember.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja pengguna Instagram di Jember yang berusia 18 – 21 tahun. Remaja pengguna Instagram tersebut merupakan mahasiswa yang sedang menempun pendidikan di beberapa universitas di Jember, antara lain; Universitas Jember, UIN Khas Jember, STIE Mandala, Universitas Muhammadiyah Jember dan Politeknik Negeri Jember. Populasi pada penelitian ini berjumlah tidak terhingga atau tidak diketahui sehingga peneliti menggunakan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan taraf kesalahan 5% dan mendapatkan sampel sebanyak 350 remaja pengguna Instagram di Jember.

Metode pengambilan data pada penelitian ini menggunakan Skala Psikologi FoMo yang diterjemahkan, yang telah diadaptasi dan disesuaikan dengan karakteristik yang ada di Indonesia dari skala *Fear of Missing Out* dari Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) sebagai instrumen pengumpulan data pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMo) dan *Satisfaction*

with *Life Scale* (SWLS) dari Diener *et al.*, (1985) disusun menggunakan model skala likert.

C. HASIL PENELITIAN

Hasil dari analisis data menggunakan *correlation product moment test* didapatkan nilai *Sig. 2 – tailed* atau $r -0.119$ yang berarti berkorelasi negatif. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara *fear of missing out* (FoMo) dengan *life satisfaction* pada pengguna Instagram di Jember. Hasil kategori *fear of missing out* (FoMo) adalah sebanyak 202 yang mengalami FoMo tinggi dan kategori *life satisfaction* adalah sebanyak 179 yang memiliki *life satisfaction* yang tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa FoMo dan *life satisfaction* tidak saling mempengaruhi.

D. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecenderungan *fear of missing out* (FoMo) terhadap *life satisfaction* pada remaja pengguna Instagram. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terbukti bahwa hipotesa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_1 diterima merujuk pada taraf signifikan $p 0.026 < 0.05$. Artinya terdapat hubungan antara variabel *fear of missing out* (FoMo) terhadap *life satisfaction* (kepuasan hidup) pada remaja pengguna Instagram di Jember. Terdapat hubungan antara *fear of missing out* (FoMo) dengan *life satisfaction* ini berarti apabila nilai FoMo tinggi maka akan menimbulkan nilai rendah terhadap *life satisfaction*. Berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* (FoMo) dengan *life satisfaction* namun berkorelasi sangat rendah atau sangat lemah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu penelitian dari Przybylski (2013) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMo). Dimana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami tingkat FoMo yang lebih tinggi akan cenderung memiliki *life*

satisfaction yang lebih rendah secara keseluruhan. Dikarenakan pada penelitian ini nilai $p < 0.001 < 0.005$. Bertolak belakang dengan hasil penelitian lainnya yaitu oleh Jood (2017) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMo). Ini berarti bahwa sedikit peningkatan pada *life satisfaction* akan dapat menghasilkan sedikit peningkatan pada FoMo.

Mengacu pada *Self-determination theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Deci & Ryan (1985) yang didalamnya terdapat *basic psychological needs*, yaitu; *competence*, berfokus kepada keinginan untuk bertindak dengan cepat dalam lingkungannya. *Autonomy*, dimana individu merasa bertanggung jawab akan hidupnya sendiri dan *relatedness*, perasaan ingin selalu terhubung dengan individu lainnya. SDT ini merupakan teori yang mendasari munculnya teori *fear of missing out*, yang mana jika kebutuhan dasar psikologis rendah mungkin hal tersebut terkait dengan FoMo dan keterlibatan dengan media social secara berkelanjutan. Menurut Reeve & Sickenius (dalam Syabani, 2019) mendefinisikan kebutuhan dasar psikologis merupakan sumber dari motivasi yang melekat dan mendorong individu untuk terus mencari hal baru, meningkatkan kemampuan, mengeksplorasi dan terus belajar hal yang ada dalam lingkungannya.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian dari Syabani (2019) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *fear of missing out* (FoMo) dengan *life satisfaction* pada remaja pengguna Instagram. Berdasarkan hasil penelitian Syabani menunjukkan uji analisa *product moment* didapatkan nilai signifikansi $r = 0.129$ dan $p = 0.051$ yang menjelaskan bahwa tidak adanya hubungan antara *life satisfaction* dengan *fear of missing out* (FoMo) pada remaja pengguna media sosial. Sumbangan efektif pada kepuasan hidup terhadap *fear of missing out* hanya sebesar 1,7% ditunjukkan oleh koefisien determinan (r^2) sebesar 0.017 yang berarti masih terdapat 93,3% faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi *fear of missing out* diluar variabel kepuasan hidup misalnya tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* (Przybylski *et al*, dalam Syabani (2019)), jenis kelamin (Reer, Tang & Quandt, dalam Syabani

(2019)), usia (Tomczyk, dalam Syabani (2019)), dan komunikasi orang tua dengan anak (Alt & Boniel – Nissim, dalam Syabani (2019)).

Penelitian ini menunjukkan uji kategori bahwa dari 350 remaja pengguna Instagram sebanyak 202 yang mengalami FoMo yang tinggi dengan prosentase 58% dan sebanyak 148 remaja pengguna Instagram mengalami FoMo yang rendah dengan prosentase 42%. Artinya sebagian besar remaja pengguna Instagram mengalami FoMo yang tinggi yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*. Dikasih hasil yang tinggi juga Sejalan dengan penelitian dari Azmi (2019) fenomena FoMo yang tinggi atau terus berkelanjutan dapat memberikan pengaruh terhadap kecanduan media sosial. Individu cenderung akan selalu mengecek media sosial untuk melihat apa saja kegiatan yang dilakukan oleh teman – temannya hingga mengabaikan aktivitasnya sendiri. Sejalan dengan penelitian dari Przybylski et al (2013) menyebutkan bahwa FoMo yang tinggi disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis. Khususnya pada kebutuhan *competence*, *autonomy*, dan *relatedness*.

Kemudian dari 350 remaja pengguna Instagram sebagian remaja tersebut sebanyak 179 remaja yang memiliki *life satisfaction* tinggi dengan prosentase 51%. Artinya sebagian besar remaja pengguna Instagram memiliki keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan pada kehidupan saat ini, kepuasan hidup di masalalu, kepuasan pada hidup di masa depan dan penilaian orang lain pada kehidupan seseorang. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Jood (2017) dimana ditemukan bahwa semakin tinggi *life satisfaction* seseorang maka individu tersebut akan lebih mencintai hidupnya dan memiliki keinginan untuk berbagi tentang aktivitas yang dilakukannya sehari – hari melalui media sosial sehinga berakibat individu tersebut cenderung mengalami FoMo.

Uji kategori yang menunjukkan aspek FoMo bahwa dari 350 responden, 196 remaja pengguna Instagram termasuk dalam kategori yang tinggi yaitu pada aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* dengan prosentase 56% artinya menurut Diener (2008) remaja pengguna Instagram memiliki keinginan untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya yang mencerminkan

kebutuhan untuk melatih kemampuan dan mencari tanggapan yang optimal dan juga remaja pengguna Instagram tersebut merasa bebas untuk mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan sendiri tanpa terikat atau mendapatkan kontrol dari orang lain. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bahwa beberapa subjek merasa dirinya biasa saja ketika tidak *update* dengan media sosial Instagram milik teman – temannya dan tidak merasa selalu ingin *update* dengan kegiatan yang dilakukan oleh teman – temannya.

Uji kategori yang menunjukkan aspek *life satisfaction* bahwa dari 350 responden, 236 remaja pengguna Instagram yang termasuk dalam kategori tinggi yaitu pada aspek keinginan untuk mengubah kehidupan dengan prosentase 67%. Artinya remaja pengguna Instagram memiliki perasaan untuk menjadikan hidupnya lebih baik dengan cara menambah kualitas kepuasan hidup mereka. Kemudian terdapat 217 remaja pengguna Instagram termasuk dalam kategori yang tinggi dengan prosentase 63% yaitu pada aspek kepuasan terhadap kehidupan di masa depan. Artinya remaja pengguna Instagram tersebut memiliki optimisme yang baik terhadap kehidupan di masa depan. Terdapat 214 remaja pengguna Instagram dengan prosentase 61% yaitu pada aspek kepuasan hidup di masa lalu. Artinya ketidak adanya penyesalan tentang apapun yang terjadi di masa lalu dan menganggap sebagai salah satu pengalaman untuk evaluasi diri di masa kini.

Dalam penelitian ini terdapat dua kategori demografi yaitu usia dan jenis kelamin. Berdasarkan kategori demografi usia pada 18 – 21 tahun mengalami FoMo yang tinggi dimana usia 21 tahun terdapat 57 remaja pengguna Instagram dengan prosentase 17%. Sejalan dengan hasil penelitian dari Przybylski *et al* (2013) yang mengatakan bahwa di rentang usia dewasa awal yang mengalami FoMo akan menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosialnya saat bangun tidur, sebelum tidur, bahkan saat makan. Przybylski *et al* (2013) juga melakukan penelitian pada mahasiswa dan menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami FoMo cenderung menggunakan media sosial saat pembelajaran di kelas tengah berlangsung dan mengopersikannya diluar dari kepentingan pembelajaran.

Kemudian pada kategori demografi jenis kelamin yang mengalami FoMo dalam kategori tinggi adalah perempuan, 106 responden dengan prosentase 30%. Sejalan dengan penelitian Beyens *et al* (2016) bahwa perempuan memiliki level FoMo yang lebih tinggi dibandingkan laki – laki. Perempuan cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima dan merasa diakui disuatu kelompok serta rentan terhadap kemunculan stress ketika tidak populer khususnya di media sosial.

Sedangkan yang memiliki *life satisfaction* tinggi pada kategori demografi usia adalah pada usia 21 tahun dengan 61 remaja pengguna Instagram dengan prosentase 17%. Menurut Wellman (dalam Isfahani & Sumaryanti, 2021) hal ini dapat disebabkan karena Instagram adalah salah satu media sosial yang memiliki tujuan untuk membantu individu untuk saling terhubung dan mengembangkan hubungan sosial. Hal tersebut juga berpotensi untuk meningkatkan *life satisfaction* pada remaja yang berusia 18 – 21 tahun (Monks *et al*, dalam Isfahani & Sumaryanti, 2021). Kategori demografi jenis kelamin yang memiliki *life satisfaction* tinggi adalah laki – laki, terdapat 103 responden dengan prosentase 29%.

E. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil analisa pada penelitian yang telah dilakukan antara variabel *fear of missing out* (FoMo) dan variabel *life satisfaction* pada remaja pengguna Instagram di Jember menunjukkan nilai $p = 0.026 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti terdapat hubungan antara *fear of missing out* (FoMo) dengan *life satisfaction* pada remaja pengguna Instagram.
2. Tingkat *fear of missing out* (FoMo) pada remaja pengguna Instagram di Jember berada dikategori tinggi dengan prosentase 58%. Aspek yang memiliki hubungan paling tinggi yaitu aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* pada prosentase 56%. Berdasarkan jenis kelamin ditemukan pada jenis kelamin perempuan berada pada kategori tinggi dengan prosentase 30%. Berdasarkan usia, ditemukan pada usia 21 tahun berada kategori tinggi dengan prosentase 17%.

3. Tingkat *life satisfaction* pada remaja pengguna Instagram di Jember berada pada kategori tinggi dengan prosentase 51%. Aspek yang memiliki hubungan paling tinggi yaitu aspek keinginan untuk mengubah kehidupan dengan prosentase 67%. Berdasarkan jenis kelamin ditemukan yang berjenis kelamin laki – laki memiliki *life satisfaction* pada kategori tinggi dengan prosentase 27%. Berdasarkan usia ditemukan pada usia 21 tahun berada pada kategori tinggi dengan prosentase 17%.

F. Saran

1. Bagi Remaja Pengguna Instagram

Penggunaan media sosial khususnya Instagram perlu diperhatikan secara khusus terlebih responden pada penelitian ini adalah remaja. Remaja diharapkan dapat menggunakan Instagram secara bijaksana dikarenakan penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif diantaranya menyebabkan kedisiplinan remaja menjadi menurun, munculnya stres dan kecemasan, serta kehilangan kepercayaan diri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti terkait dengan variabel *fear of missing out* (FoMo) bisa menghubungkan dengan variabel yang lainnya. Pada penelitian ini hanya menggunakan rentang usia remaja akhir, peneliti selanjutnya bisa membandingkan dengan rentang usia remaja awal atau dengan dewasa akhir dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J., Buff, C., Burr, S., (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assesment. *Journal of Business & Economics Research*.
- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T.S., Francis, A., & Newman, B. (2016). The Young And Restless: Socializing Trumps Sleep, Fear Of Missing Out, And Technological Distractions In First-Year College Students. *International Journal of Adolescence and Youth*.
- Allen, P. (2016). Why Fear of Missing Out Is a Good Thing. *Lifehacker.com*. Retrieved 2 March 2017, from <http://lifehacker.com/why-fear-of-missing-out-is-a-good-thing-1754928117>
- Alt, D. (2015). College Students' Academic Motivation, Media Engagement And Fear Of Missing Out. *Computers in Human Behavior*. 49, 111-119.
- APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). (2020). Laporan Survei Inernet APJII 2019 – 2020.
- Azmi, Neli. (2019). Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMo) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. Skripsi. (tidak diterbitkan). Riau: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri, Sultan Syarif Kasim Riau.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi, Edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Proces od Cross Cultural Adaptation od Self – Report Measures. *Spine*, 25, 3186-3191 <http://doi.org/10.1080/0001635942823>
- Bella, Shinta. (2021). Hubungan Intensitas Pengguna Instagram dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Emerging Adulthood di Kota Jambi pada Masa Pandemi Covid 19. Skripsi. (tidak diterbitkan). Jambi: Program Studi Psiklogi, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi.

- Beyens, I., Prision, E., & Eggermont, S. (2016). "I Don't Want to Miss a Thing": Adolescents' Fear of Missing Out and its Relationship to Adolescents' Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress. *Computers In Human Behavior*, 64, 1-8.
- Błachnio, Agata and Aneta Przepiórka. (2017). Facebook Intrusion, Fear Of Missing Out, Narcissism, And Life Satisfaction: A Cross-Sectional Study. *Psychiatry Research*, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>
- Boustead, R., & Flack, M. (2021). Moderated-mediation analysis of problematic social networking use: The role of anxious attachment orientation, fear of missing out and satisfaction with life. *Addictive Behaviors*, 119, 106938.
- Davis, J. (2012). Social Media and Experiential Ambivalence. *Future Internet*, 4(4), 955-970. doi:10.3390/fi4040955
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation And Self-Determination In Human Behavior*. Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deniz, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *The Science of Optimal Happiness*. Boston: Blackwell Publishing.
- Elizabeth, B. Hurlock. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Fathadhika, Sarentya & Afriani. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* Vol. 2 No. 3, Desember 2018: 208 – 215.
- Gani, Siti Nurjana. (2021). Pengaruh Life Satisfaction Terhadap Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Uin Malang Pengguna Instagram. Skripsi. (tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Giagkou, S., Hussain, Z., & Pontes, H. (2018). Exploring the interplay between passive following on Facebook, fear of missing out, self-esteem, social comparison, age, and life satisfaction in a community-based sample. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 4(2).

Hootsuite (We are Social) yang dikutip oleh andi.link (<https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2020/>)

Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.

Isfahani, A. M. H., & Sumaryanti, I. U. (2021). Hubungan antara Adiksi Media Sosial dengan Life Satisfaction pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Prosiding Psikologi*, 177-182.

Jood, T. E. (2017). *Missing the Present for The Unknown: The Relationship Between Fear of Missing Out (FOMO) and Life Satisfaction*. University of south Africa, Afrika.

JWT Intelligence. (2012). *Fear of Missing Out (FoMo)*. (http://www.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update/22-MANIFESTATIONS_contdBRANDSDRIVERS_LEVERAGING_FOMO_Heineken)

Kiyassathina, A., & Sumaryanti, I. U. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 381-386.

Mahendra, Bimo. (2017). Eksistensi Sosial Remaja dalam Instagram (Sebuah Perpektif Komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi Volume 16 No. 01 Mei 2017*: 151 – 160.

Megawati, Fitriana Erma. (2019). Riview Literatur: Adult Life Satisfaction. *Psikovidya Vol 23 No. 1 April 2021*

Marsya, T., Petrawati, B. A., & Handayani, P. (2022). HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PENGGUNA SOSIAL MEDIA DEWASA AWAL. *JAMBI MEDICAL JOURNAL" Jurnal Kedokteran dan Kesehatan"*, 10(2), 319-334.

- 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, 1814-1848.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). The Affective and Cognitive Context of Selfreported Measures of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20
- Permanasari, F. M., & Halimah, L. (2021). Pengaruh Life Satisfaction terhadap Adiksi Instagram pada Emerging Adulthood Di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 214-219.
- Putra, Angga Dwi. (2018). Hubungan Antara Fear of Missing Out dengan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram pada Masa Transisi Menuju Dewasa. Skripsi. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Studi Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma.
- Putri, Bungalia Kencana. (2018). Hubungan Antara Social Comparison Dengan Kepuasan Hidup Pada Wanita Yang Bekerja. Skripsi. (tidak diterbitkan). Surabaya: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Putri, L. Septyani., Purnama, D. Hikmah, & Idi, Abdullah. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing Out di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 21(2): 129-149.
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2018). Kebijakan Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96-104.
- Rahman, F., Abdilah, H Z., Hidayah, N. (2020). Pentingnya Determinasi Diri Bagi School Well – Being Siswa SMP. *Jurnal Studia Insania Vol. 8 No. 1*, Mei 2020, 60 – 68
- Royal Society for Public Health (RSPH). (2017). Instagram Ranked Worst for Young People’s Mental Health. *Status of Mind: Social Media and Young Peoples’s Mental Health*. <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>
- Santrock. J. W. (2002). *Adolenscence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

- Sari, Ayu P., Asmidir ilyas., Ifdil ifdil. (2018). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia). Volume 3 Nomor 2, 2017, hlm 110-117
- Sianipar, Nicho, A & Kaloeti, Dian, V, S. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear Of Missing Out (FoMo) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Jurnal Empati 8 (1), Januari 2019, Halaman 136 – 143
- Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Fearing of Missing Out (FoMo) in Mobile Phone Environment: Conceptual Development and Measurement Scale. iConference 2017 Proceeding. 733-738. doi: 10.9776/17330
- Sufren & Natanael, Y. (2014). Belajar Otodidak SPSS Pasti Bisa. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syabani, Syifa Nur. (2019). Fear of Missing Out Ditinjau dari Kepuasan Hidup pada Remaja Pengguna Media Sosial. Skripsi. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- We are Social. (2020). <https://wearesocial.com/digital-2020>
- Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri dan Fear of Missing Out. Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan, 323-327.