

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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*.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian sebagai berikut: bagaimana hubungan kecenderungan *fear of missing out* (FoMo) terhadap *life satisfaction* pada remaja pengguna Instagram.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecenderungan *fear of missing out* (FoMo) terhadap *life satisfaction* pada remaja pengguna Instagram.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini menambah wawasan tentang hubungan kecenderungan *fear of missing out* (FoMo) terhadap *life satisfaction* pada remaja pengguna Instagram dalam pengembangan ilmu psikologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi terkait bagaimana hubungan kecenderungan *fear of missing out* (FoMo) terhadap *life satisfaction* pada remaja pengguna Instagram.

b. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk mengetahui hubungan kecenderungan *fear of missing out* (FoMo) terhadap *life satisfaction* pada remaja pengguna Instagram.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan yang terkait dengan hubungan kecenderungan *fear of missing out* (FoMo) terhadap *life satisfaction* pada remaja pengguna Instagram.

E. Keaslian Penelitian

Guna melengkapi penelitian ini, peneliti menggunakan kajian dari beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan dengan masalah yang serupa dengan kajian peneliti, yaitu hubungan *life satisfaction* dengan kecenderungan *fear of missing out* (FoMo) pada remaja pengguna Instagram. Penelitian sebelumnya antara lain:

1. Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) dengan judul “*Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out*”. Penelitian ini menyajikan tiga studi yang dilakukan dengan tujuan untuk memajukan kerangka berbasis empiris tentang fenomena *fear of missing out*. Dalam studi 1, tujuan dilakukannya studi yang pertama untuk menciptakan ukuran perbedaan individu yang kuat untuk mengukur *fear of missing out*. Dikumpulkan data dari sampel internasional yang besar dan beragam dari peserta dalam rangka untuk membuat ukuran perbedaan individu yang tepat dari FoMo. Pesertanya, 672 laki – laki dan 341 perempuan. Usia mulai dari 18 – 62 tahun dan fasih berbahasa Inggris. Dalam studi 2, tujuan dilakukannya studi kedua adalah untuk menerapkan kerangka motivasi SDT untuk memahami bagaimana perbedaan individu dalam kepuasan kebutuhan dan kesejahteraan terkait media sosial. Sampel direkrut sampel orang dewasa yang

representatif untuk mengeksplorasi bagaimana FoMo terkait dengan demografi, perbedaan individu, dan keterlibatan media sosial diseluruh populasi umum. Hasil dari jenis kelamin dan usia secara keseluruhan, FoMo berhubungan negatif dengan usia dan menunjukkan bahwa perbedaan gender yang diamati pada tingkat FoMo terbukti hanya untuk peserta yang lebih muda. Khususnya pada peserta yang lebih muda dan berjenis kelamin laki – laki cenderung memiliki tingkat FoMo yang tinggi. Dalam studi 3, tujuan dilakukannya studi ketiga adalah untuk mengetahui apakah individu yang memiliki tingkat FoMo yang tinggi lebih cenderung teralihkn perhatiannya. Sampel direkrut pada usia dewasa muda untuk memeriksa bagaimana FoMo dengan pengalaman emosional media sosial dan perilaku kunci dunia nyata. Penelitian ini dikhususkan untuk melihat peran FoMo pada mahasiswa tahun pertama. Peneliti menemukan bahwa mahasiswa di universitas memiliki tingkat FoMo tinggi dan cenderung menggunakan Facebook lebih sering dari bangun tidur, sebelum tidur, selama makan, dan lebih cenderung menggunakan Facebook ketika berada di kampus. Peneliti menemukan bahwa mereka sangat takut ketinggalan dan cenderung memeriksa dan menulis di media sosial ketika sedang berkendara.

2. Błachnio, Agata and Aneta Przepiórka, (2017) yang berjudul “*Facebook Intrusion, Fear of Missing Out, Narcissism, and Life Satisfaction: a Cross – Sectional Study*”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji pengaruh narsisme, FoMo, *life satisfaction*, dan usia pada media sosial Facebook. Studi ini menguji bagaimana variabel – variable ini saling terikat. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 360 penegguna Facebook, 64% dari sampel adalah perempuan. Pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *sample* atau peserta yang memiliki rentang usia terlampau jauh yaitu 16 – 53 tahun. Pada saat merekrut peserta, peneliti menggunakan metode bola salju. Peneliti menyiapkan kuisiuner versi elektronik dan mengirimkan tautan ke mahasiswa melalui email, meminta mereka untuk membagikannya di dinding Facebook, peneliti juga mengirimkan tautan kuisiuner ke pengguna Facebook dengan permintaan untuk menyebarkan pesan kepada teman – temannya. Terdapat

empat kuisioner yang dibagikan, antara lain: *Facebook intrusion questionnaire*; *the 10 - item fear of missing out*; *narcissistic personality inventory* (NPI); *satisfaction with life scale*. Sebelumnya, peneliti memperkirakan usia akan menjadi variabel yang penting di Indonesia. Namun, ternyata penelitian ini lebih pas tanpa adanya variabel usia. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa *nascissistic*, FoMo, dan *life satisfaction* terkait langsung dengan media sosial Facebook.

3. Boustead, Roz & Mal Flack, (2021) yang berjudul “*Moderated-Mediation Analysis of Problematic Social Networking Use: The Role of Anxious Attachment Orientation, Fear of Missing Out And Satisfaction With Life*”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk keperluan studi saat ini, istilah penggunaan jejaring sosial yang bermasalah digunakan untuk merujuk penggunaan jejaring/media sosial yang mencerminkan penggunaan berlebihan atau kecenderungan kecanduan yang terkait dengan peningkatan kemungkinan hasil yang merugikan. Penelitian ini menggunakan 210 peserta. Usia para peserta berkisar dari 18 – 72 tahun dengan 31% laki – laki, 67% perempuan dan 2% lainnya. Teknik pengambilan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan cara peserta menanggapi tautan anonim yang diiklankan di situs pertukaran disertai Facebook dan diarahkan ke situs web tempat survei diselenggarakan. Penelitian ini menggunakan empat alat ukur, *Problematic Social Networking Scale*, *Fear of Missing Out Scale*, *Satisfaction with Life Scale*, *Experience in Close Relationships Scale (ECR-S)*. Peneliti menemukan bahwa korelasi positif ditemukan antara kecemasan keterikatan, ketakutan kehilangan dan penggunaan jejaring sosial yang bermasalah, yang memenuhi persyaratan untuk analisis mediasi. Kepuasan dengan kehidupan berkorelasi negatif dengan rasa takut kehilangan dan penggunaan jejaring sosial yang bermasalah. Usia berkorelasi dengan ukuran hasil dari ketakutan kehilangan dan penggunaan jejaring sosial yang bermasalah dan, oleh karena itu, dimasukkan dalam model regresi sebagai kovariat. Gender tidak terkait dengan ukuran hasil. Untuk menguji pengaruh gender pada estimasi parameter model, analisis selanjutnya dengan gender sebagai kovariat tambahan dilakukan.

4. Giagkou, S. Zaheer Hussain, and Halley M. Pontes, (2018) yang berjudul “*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*”. Penelitian ini memiliki tujuan utama adalah untuk menyelidiki seberapa pasif pengikut di Facebook, FoMO, harga diri, perbandingan sosial, dan usia dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Penelitian ini menggunakan 196 peserta, dimana 152 peserta perempuan dan 44 peserta laki – laki. Usia peserta berkisar 18 – 63 tahun. Lebih dari sebagian peserta adalah penduduk dari United Kingdom, USA dan kota – kota lainnya. Dalam hal profesi peserta, sebagian besar dilaporkan 'bekerja', diikuti oleh 'mahasiswa', 'menganggur', 'lain/wiraswasta/mencari pekerjaan, dan 'pensiun'. Survei online dibuat dengan perangkat lunak survei online yang disebut Qualtrics (www.qualtrics.com). Penelitian ini menggunakan lima alat ukur *Passive following on Facebook was assessed with the three-item Passive Following Questionnaire, Social comparison was measured with The Social Comparison Scale, Fear of Missing Out was measured by the Fear of Missing Out Scale, Self-esteem was measured using the Rosenberg Self – Esteem Scale, Satisfaction with Life Scale was assessed with the Satisfaction with Life Scale (SWLS)*. Penelitian ini memberikan salah satu hasilnya yang berbunyi FoMO dikaitkan secara negatif dengan kepuasan hidup, menunjukkan bahwa orang yang menunjukkan lebih sedikit gejala FoMo cenderung lebih puas dengan hidup mereka. Hasil ini mendukung H3 (yaitu, FoMo akan berhubungan negatif dengan kepuasan hidup).
5. Deniz, Metin (2021) yang berjudul “*Fear of Missing Out (Fomo) Mediate Relations Between Social Self – Efficacy and Life Satisfaction*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah ketakutan kehilangan (FoMO) memediasi hubungan antara efikasi diri sosial dan kepuasan hidup di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan 323 sukarelawan mahasiswa sarjana di sebuah universitas negeri di Turki. Dari semua peserta, 214 adalah perempuan dan 109 adalah laki-laki yang usianya berkisar antara 18 – 32 tahun. Penelitian ini menggunakan empat alat ukur yaitu *Problematic social networking scale,*

Fear of missing out scale, *Satisfaction with life scale*, *Experience in close relationships scale* (ECR-S). Data penelitian dikumpulkan melalui survei *online*. Salah satu hasil dari penelitian ini adalah korelasi negatif yang signifikan ditemukan antara FoMO dan kepuasan hidup (mendukung H3). Temuan ini menunjukkan bahwa ketika tingkat FoMO individu meningkat, kepuasan hidupnya menurun.

6. Wibowo, Danan. S., & Nurwindasari, Ratna (2019) dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out*”. “Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dengan regulasi diri dan *fear of missing out* pada mahasiswa Psikologi Universitas X. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi X. Hasilnya, uji korelasi intensitas penggunaan Instagram terhadap regulasi diri tidak terdapat hubungan yang signifikan. Kemudian uji korelasi antara penggunaan Instagram terhadap *fear of missing out* juga tidak terdapat hubungan yang signifikan. Disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan Instagram terhadap regulasi diri dan *fear of missing out* pada mahasiswa Psikologi Universitas X. Hal ini menunjukkan hasil gambaran bahwa intensitas dalam membuka Instagram untuk melihat postingan orang lain dan membaca *instastory* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi diri dan *fear of missing out* di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas X”.

Pada penelitian – penelitian diatas, terdapat kelemahan yang ingin peneliti jawab seperti perbedaan usia pada sampel yang cukup jauh, selain itu jumlah peserta penelitian yang tidak sama atau lebih banyak peserta perempuan dari pada peserta laki – laki, kemudian pada penelitian – penelitian sebelumnya kebanyakan menggunakan media sosial Facebook. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian ini dengan menggunakan sampel yang berusia 18 – 21 tahun, periode perkembangan remaja akhir. Kemudian menyamakan jumlah peserta perempuan dan laki – laki dan menggunakan media sosial Instagram untuk keterbaruan.