

**Hubungan antara Perasaan Takut Tertinggal (Fomo) Dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta**

Shinta Pratiwi<sup>1</sup>  
Dra. Michiko Mamesah, M.Psi<sup>2</sup>

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perasaan takut tertinggal (FoMO) dengan adiksi media sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 290 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2020 – 2021. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Alat pengumpul data yang digunakan adalah instrumen fear of missing out (FoMO) dan instrumen social media addiction yang diadopsi dari peneliti lain. Hasil uji validitas menunjukkan semua butir valid kecuali social media addiction item 11 tidak valid sehingga tidak diikutsertakan saat pengambilan data. Uji reliabilitas pada perasaan takut tertinggal (FoMO) sebesar 0.869 dan pada adiksi media sosial sebesar 0.870. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara perasaan takut tertinggal (FoMO) dengan adiksi media sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dengan koefisien korelasi 0,521 dan nilai sig.(2-tailed) 0,000 ( $p < 0.05$ ).

*Kata Kunci: Fear of Missing Out, Adiksi Media Sosial, Mahasiswa*

***Relationship Between Fear Of Missing Out and Social Media Addiction In Students of The Faculty of Education at Jakarta State Of University******Abstract***

*This study aims to analyze the relationship between feelings of fear of being left behind (FoMO) and social media addiction in students of the Faculty of Education at Jakarta State of University. This study uses the correlation method with a quantitative approach. The subjects of this study were 290 students of the Faculty of Education at Jakarta State of University, class of 2020 – 2021. The sample was taken using a purposive sampling technique. The data collection tool used was the fear of missing out (FoMO) instrument and the social media addiction instrument which was adopted from other researchers. The results of the validity test showed that all items were valid except for social media addiction item 11, which was invalid, so they were not included in the data collection. The reliability test on the feeling of being left behind (FoMO) is 0.869 and on social media addiction is 0.870. The results showed that there was a positive relationship between fear of being left behind (FoMO) and social media addiction in students of the Faculty of Education at Jakarta State of University with a correlation coefficient of 0.521 and a sig.(2-tailed) value of 0.000 ( $p < 0.05$ ).*

*Keyword: Fear of Missing Out, Social Media Addiction, Student College*

---

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, shintapратиwi99618@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Negeri Jakarta, michikomamesah@yahoo.com

## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan komunikasi di era informasi dengan adanya internet menjadikan dunia terasa sempit. Kemunculan internet memudahkan untuk saling berkomunikasi dan terhubung tanpa batas, segala informasi dapat diakses dengan mudah asalkan memiliki perangkat dan sinyal yang memadai. Terlebih kita sudah memasuki era *society* 5.0 dimana internet sudah menjadi bagian dari kehidupan.

Meninjau dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau disingkat APJII (2022), menyebutkan bahwa penduduk Indonesia yang aktif menggunakan internet sebanyak 64,8% atau sama dengan 171,17 juta jiwa (APJII, 2022). Seperti dilansir oleh Bayu dalam artikel DataIndonesia.id berdasarkan laporan APJII 2022 jumlah tersebut bertambah menjadi 210,03 juta pengguna internet pada periode 2021-2022. Kemudian laporan *We Are Social*, ada 191 juta orang pengguna aktif media sosial di Indonesia pada Januari 2022. Angka itu meningkat 12,35% dibandingkan tahun sebelumnya yang sebanyak 170 juta orang. Hal ini didukung Yadav & Rai (2017) mengatakan bahwa generasi muda saat ini yaitu generasi dengan jumlah pengakses media sosial terbanyak, yang disebut sebagai gen Z. Kemudian menurut laporan survei *Global Web Index* 2018 pengguna internet didominasi kelompok mahasiswa.

Keragaman informasi dapat di akses mudah dengan adanya internet. Salah satu kemudahan yang ditawarkan adalah media sosial yaitu sarana di internet, memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya dan berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan sosial. Menurut Dinatha (Azmi, 2019) bagi mahasiswa, media sosial dapat berguna sebagai sarana pengumpulan data dalam rangka penelitian (Azmi, 2019), efektivitas dalam komunikasi dengan tenaga pengajar (Setiadi, 2022) dan pendukung pembelajaran kolaboratif serta efisien (Hamzah, 2015). Pendapat lain menyebut interaksi dengan orang lain menjadi efisien dengan media sosial. Lalu dengan kemudahan tersebut mahasiswa dapat berbagi dokumen, dan pengetahuan dengan lebih cepat (Priambada, 2015).

Menurut McGinnis (2020) dengan kemudahan internet seseorang dapat mengakses informasi apapun, dimanapun, dan kapanpun. Media sosial dapat menjadikan dunia asik bagi penggunaannya. Lihat saja berapa banyak cuitan di twitter, postingan di tiktok, dan beragam konten di Instagram.

Semua orang dapat berpartisipasi untuk mengomentari, memberikan *like*, atau ikut membagikan konten-konten yang dirasa menarik dan bermanfaat. Tak heran bahwa seseorang dapat terus meng-*swipe* atau *scroll* media sosialnya seharian penuh (Ginnis, 2020). Hal ini turut diperkuat oleh Dolot (2018) dengan adanya kemudahan di media sosial individu dapat bebas berekspresi di dunia maya. Kebebasan ini membentuk individu menjadi terlalu asik sendiri di dunia maya ketimbang kehidupan mereka di dunia nyata (Dolot, 2018). Hal ini didukung penelitian Emanuel dkk. (2015) seseorang dapat adiksi terhadap gawainya dikarenakan beragam konten hiburan dan informasi yang tersedia di gawainya masing-masing. Namun, terlalu asyik pada media sosial akan mengarahkan individu pada masalah serius, yakni adiksi media sosial.

Hasil penelitian Gunawan dkk (2021) menunjukkan penggunaan lebih dari 6 jam per hari di media sosial termasuk adiksi media sosial pada tingkat sedang, tingkat ringan dan tingkat berat. Adiksi media sosial meningkat dengan meningkatnya durasi penggunaan (Gunawan et al., 2021). Sementara menurut Andreassen (2015) gejala adiksi media sosial antara lain: terlalu menghabiskan waktu untuk berpikir tentang hal yang akan dilakukan di media sosial, perasaan ingin atau terdesak mengakses media sosial, pelarian dari masalah, gagal untuk mengurangi intensitas penggunaan media sosial, merasa terganggu, gelisah apabila dilarang mengakses, terganggunya aktivitas sehari-hari (Kaplan & Haenlein, 2010). Menurut Gani (2020) penggunaan media sosial yang berlebih akan memberikan dampak negatif seperti terlalu asyik pada media sosial, malas belajar, malas berkomunikasi secara langsung, dan dampak serius lainnya seperti depresi dan kecemasan. Media sosial dapat dimanfaatkan untuk keperluan studi, dan tanpa sadar untuk mengikuti aktivitas orang lain melalui pantauan postingan status. Fenomena ini kerap dirasakan oleh mahasiswa FIP UNJ.

Berdasarkan hasil survei pada mahasiswa FIP angkatan 2017 – 2019 pada Agustus 2022 bahwa mahasiswa merasakan perasaan tertinggal, merasa bosan apabila tidak mengecek media sosial, penundaan waktu tidur, peningkatan waktu dalam mengakses sosial media, merasa terganggu ketika ketinggalan acara yang telah direncanakan bersama, dan tetap mengakses media sosial walau sedang liburan. Menurut Dogan (2019) perasaan ingin terus terhubung dengan orang lain, jika tak terpenuhi menyebabkan timbulnya perasaan cemas dan ketakutan ketinggalan tren di media sosial, fenomena ini disebut sebagai *Fear of Missing Out* atau disingkat FoMO.

Pendapat lainnya menyebut bahwa FoMO merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga di mana seseorang tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan yang dilakukan orang lain melalui internet (Przybylski et al., 2013). Lalu, Herman (2019) dalam Zhang dkk. (2020) FoMO merupakan sikap takut terhadap kemungkinan gagal memanfaatkan peluang yang ada.

FoMO mengalami peningkatan dengan kemunculan media sosial yang kian pesat. Menurut Young dan Abreu (2011) salah satu penyebab adiksi media sosial adalah tujuan dan waktu penggunaannya (Young & Abreu, 2011). Sementara menurut Montag dan Reuter (2015) salah satu penyebab adiksi media sosial adalah faktor sosial (Montag & Reuter, 2015). Menurut Przybylski dkk. (2013) salah satu alasan individu mengalami FoMO dikarenakan tidak terpenuhinya (Przybylski et al., 2013). Kebutuhan tersebut didapatkan melalui pengaksesan media sosial yang mana dengan hal itu seseorang bisa berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain. Hal tersebut menjadi tujuan individu mengakses media sosial dan sejalan dengan dampak dari adiksi media sosial, yakni tujuan dan faktor sosial.

Menurut penelitian Roberts & David (2020) FoMO yang semakin tinggi turut meningkatkan keterlibatan di media sosial. Hal tersebut lama-kelamaan apabila tidak disadari oleh seseorang akan memberikan dampak kesejahteraan yang buruk pada hidup seseorang (Roberts & David, 2020). Sementara menurut penelitian Dwiyanti (2020) pengaruh FoMO pada generasi muda membuat mereka senantiasa adiksi pada media sosialnya.

Menurut Abel dkk (2016) dikarenakan adanya dorongan dari FoMO menyebabkan individu mengakses media sosial terus-menerus (Abel et al., 2016).

Penelitian terdahulu dari Azmi (2019) dan Hariadi (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara FoMO dengan adiksi media sosial pada remaja.

Berdasarkan fakta-fakta tersebut, peneliti tertarik meneliti hubungan adiksi media sosial dengan FoMO pada mahasiswa FIP UNJ.

### ***Fear of Missing Out (FoMO)***

Przybylski dkk. (2013) mendefinisikan FoMO sebagai ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok, di mana individu tidak bisa ikut dalam hal itu dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan hal yang dilakukan orang lain di dunia maya.

Ketakutan itu membuat seseorang merasa tidak nyaman, cemas, dan risau apabila tidak mengakses media sosial (Przybylski et al., 2013). Sementara pendapat lain mengatakan FoMO memiliki dua pengertian, yaitu rasa cemas yang tidak diinginkan yang timbul karena persepsi terhadap pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada diri sendiri, biasanya lewat terpaan media sosial dan tekanan sosial yang datang dari perasaan akan tertinggal suatu peristiwa, atau tersisih dari pengalaman kolektif yang positif atau berkesan (Ginnis, 2020). Dalam konteks FoMO, media sosial sebagai wadah untuk menyebarkan informasi, hal ini memungkinkan individu mengetahui aktivitas orang lain melalui postingannya, saat orang lain melihatnya hal itu memunculkan persepsi. Kemudian perlu diketahui bahwa remaja dan dewasa awal memiliki kecenderungan FoMO tertinggi (Przybylski et al., 2013).

Berdasarkan kedua pengertian di atas peneliti dapat menyimpulkan secara ringkas bahwa FoMO merupakan fenomena takut ketinggalan atas suatu kejadian, pengalaman, atau informasi sehingga menyebabkan kecemasan. Diketahui pula FoMO bahkan sudah mejadi salah satu karakteristik bagi generasi yang terlahir dengan segala kemudahan digital seperti saat ini.

Dalam penelitian yang dilakukan Przybylski dkk (2013), pada teori *self-determination*, *self-regulation*, dan kesehatan psikologis yang efektif, dilandaskan oleh kepuasan kebutuhan psikologis dasar yang pada akhirnya menjadi aspek-aspek dari FoMO, yakni:

- 1) *Competence*: Revee & Sickenius dalam Hariadi (2018), keinginan seseorang untuk bersosialisasi dilingkungannya demi mengasah kemampuan dan menemukan tantangan secara optimal. *Competence* yang rendah membuat seseorang frustrasi & putus asa (Hariadi, 2018).
- 2) *Autonomy*: Niemic dkk. dalam Hariadi (2018), merupakan pengalaman untuk merasakan ketersediaan pilihan, dukungan dan kemauan.
- 3) *Relatedness*: Kedekatan seseorang dengan orang lain disebut hubungan interpersonal. *Relatedness* yang tidak terpenuhi berdampak pada perasaan cemas yang menyebabkan individu mencari tahu pengalaman orang lain melalui media sosial (Przybylski et al., 2013).

Przyblyski dkk. (2013) menemukan bahwa individu dengan tingkat kepuasan rendah pada kebutuhan mendasar (*Competence, Autonomy, dan Relatedness*) lebih memiliki kecenderungan FoMO yang tinggi, Semakin tinggi FoMO pada seseorang, maka semakin tinggi pula keterlibatan mereka dalam media sosial.

Adapun menurut Tomczyk (2021) gejala FoMO yang dapat ditemui sehari-harinya dengan mengecek gawai sebelum atau sesudah tidur (Tomczyk, 2021). Berikutnya perihal dampak FoMO diantaranya sebagai berikut :

memengaruhi pembentukan konsep diri individu yang ditandai dengan kondisi gelisah dan perasaan rendah diri (Zhang et al., 2020) & (Imaddudin, 2020). Sementara menurut Barry dkk. (2020) FoMO yang tinggi mengakibatkan harga diri dan rasa kesepian yang rendah pada individu terutama pada individu yang aktif dalam media sosial (Barry & Wong, 2020). Lalu, Stillman dan Stillman (2019) menyebut FoMO berdampak pada emosional individu seperti khawatir, cemas, berdampak kesulitan tidur, depresi, dan terus-menerus diingatkan akan kekurangan. Oleh sebab itu, penting bagi mahasiswa untuk menyadari keberadaan FoMO saat mengakses media sosial.

### Adiksi Media Sosial

Media sosial adalah kelompok aplikasi yang dibuat berdasarkan perkembangan teknologi yang dapat menciptakan & bertukar konten dengan sesama pengguna (Kaplan & Haenlein, 2010).

Media sosial dikhawatirkan akan menjadi adiksi jika terlalu berlebihan. Adiksi dapat dicirikan sebagai berikut: terlalu memperhatikan aktivitas *online*, di dorong motivasi tak terkendali dalam menggunakan akses media sosial,

dan banyak waktu yang tercurahkan sehingga mengganggu dan merusak kehidupan (Andreassen, 2015). Lalu, ahli lainnya mengatakan adiksi media sosial ialah penggunaan berlebihan media sosial, ketidakpuasan berlebihan, pengabaian aktivitas di rumah, sekolah, atau tempat lain disebabkan penggunaan berlebih, mengalami masalah fisik dan emosional jika penggunaan media sosial dikurangi, penggunaan media sosial mulai merusak hubungan sosial dan penggunaan media sosial untuk melarikan diri dari emosi negatif (Savci, Ercengiz, & Aysan, 2018).

Menurut Al-Menayes (2015) adapun aspek adiksi media sosial sebagai berikut :

- 1) *Social consequences*: Penggunaan media sosial menjadi refleksi dari konsekuensi sosial individu. Hal itu disebabkan akses media sosial individu dapat kehilangan kariernya, pendidikan, serta menjauhkan diri dari orang terdekatnya.
- 2) *Time Displacement*: pengalihan waktu yang akan memuaskan individu saat berselancar di media sosial. Young (1996) beranggapan individu yang *addict* akan mengakses media sosial >5 jam/hari.
- 3) *Compulsive feelings*: individu yang *addict* akan menggunakan media sosial sebagai jalan keluar untuk pelarian dari masalah yang dihadapinya.

Berikutnya gejala Adiksi Media Sosial ditandai dengan : penggunaan media sosial > dari 6 jam/hari (Gunawan et al., 2021). Sementara Andreassen (2015) menyebutkan gejalanya yaitu banyak menghabiskan waktu untuk berpikir tentang hal yang akan dilakukan di media sosial, perasaan ingin atau terdesak untuk mengakses media sosial, bentuk pelarian dari masalah, gagal untuk mengurangi intensitas penggunaan media sosial, merasa terganggu dan gelisah apabila dilarang mengakses media sosial, terganggunya aktivitas sehari-hari (Kaplan & Haenlein, 2010).

Pada dasarnya penyebab adiksi media sosial adalah tujuan dan waktu penggunaannya (Young & Abreu, 2011). Sementara menurut Montag dan Reuter (2015) salah satu penyebabnya adalah faktor sosial (Montag & Reuter, 2015).

Kemudian dampak negatif dari adiksi media sosial yaitu terlalu asyik pada media sosial, malas belajar, malas berkomunikasi secara langsung, dan dampak serius lainnya seperti depresi dan kecemasan (Gani, 2020).

## METODOLOGI

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dengan adiksi media sosial pada mahasiswa FIP UNJ angkatan 2020 – 2021.

Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta (FIP UNJ) angkatan 2020/2021 yang berjumlah 1228, dengan kriteria memiliki satu akun media sosial, dan mengakses media sosial >5 jam/hari. Sampel diambil menggunakan purposive sampling pada 290 responden.

Instrumen yang digunakan yaitu instrumen FoMO yang telah dikembangkan oleh (Przybylski et al., 2013) dan telah diadaptasi oleh (Dwiyanti, 2020). Lalu untuk instrument adiksi media sosial yang telah dikembangkan oleh Menayez (2015) dan telah diadaptasi oleh (Azmi, 2019). Analisis data dilakukan dengan statistika deskriptif dan *pearson correlation* dengan dibantu software SPSS.

## HASIL PENELITIAN

Hasil pengambilan data yang telah dilakukan, didapatkan 290 responden Mahasiswa FIP UNJ angkatan 2020-2021, secara lebih spesifik ditunjukkan pada **tabel 1**.

**Tabel 1.**

Karakteristik		Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	240	83%
	Laki-laki	50	17%
Angkatan	2020	143	49%
	2021	147	51%
Program Studi	TP (Teknologi Pendidikan)	7	2%
	PGSD (Pendidikan Guru SD)	62	21%
	BK (Bimbingan dan Konseling)	149	51%

Penmas (Pendidikan Masyarakat)	9	3%
PKh (Pend. Khusus)	28	10%
MP (Manajemen Pend.)	23	8%
PG-Paud (Pendidikan Guru Usia Dini)	12	5%

**Tabel 1.** Gambaran karakteristik responden

## FoMO

Tingkat Fomo pada Mahasiswa FIP UNJ dapat dilihat pada **tabel 2**. sebagai berikut :

Responden	Skor Min.	Skor Maks.	Mean	Std.
290	12	52	30,886	7,914

**Tabel 2.** Data FoMO secara umum

Berdasarkan **tabel 2**. Diketahui bahwa tingkat FoMO pada mahasiswa FIP UNJ 30,886. Dengan skor min. 12, skor maks 52, dan standar deviasi 7,914. Hal ini menandakan mahasiswa FIP UNJ memiliki tingkat kepuasan yang rendah pada kebutuhan mendasar (*competence, autonomy, relatedness*), hal ini menunjukkan kecenderungan FoMO agak tinggi. Berikutnya, dilihat berdasarkan angkatan, program studi, jenis kelamin & aspek FoMO dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Angkatan	Mean	Responden
2020	31,299	143
2021	30,461	147

**Tabel 3.** Data FoMO ditinjau dari Angkata

Program Studi	Mean	Responden
TP (Teknologi Pendidikan)	32,38	7
PGSD (Pend. Guru SD)	32,00	62
BK (Bimbingan dan Konseling)	31,40	149
PenMas (Pend. Masyarakat)	30,88	9
PKh (Pendidikan Khusus)	29,71	28
MP (Manajemen Pend.)	28,91	23
PG-Paud (Pend. Guru Paud)	25,08	12

**Tabel 4.** Data FoMO ditinjau dari program studi

Jenis Kelamin	Mean	Responden
Perempuan	30,937	240
Laki-laki	30,632	50

**Tabel 5.** Data FoMO ditinjau dari jenis kelamin

Aspek	Mean	Std.
Competence	18,224	1,264
Relatedness	6,724	0,707
Autonomy	5,937	0,707

**Tabel 6.** Data FoMO ditinjau dari aspek FoMO

Berdasarkan **tabel 6.** diatas diketahui bahwa aspek *competence* menempati urutan pertama dengan mean 18,224 dengan standar deviasi 1,264. Aspek selanjutnya *relatedness* dengan mean 6,724 dengan standar deviasi 0,707. Lalu urutan terakhir aspek *autonomy* memperoleh mean 5,937 dengan standar deviasi 0,707.

### Adiksi Media Sosial

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, tingkat adiksi media sosial pada Mahasiswa FIP UNJ dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Responden	Skor Min.	Skor Maks.	Mean	Std.
291	13	53	30,717	6,839

**Tabel 7.** Adiksi media sosial secara umum

Berdasarkan **tabel 7.** diketahui bahwa jumlah responden 291 dan memperoleh skor minimum 13 dengan skor maksimum 53, lalu mean 30,717 dan standar deviasi 6,839. Berikutnya, apabila dilihat berdasarkan angkatan, program studi, jenis kelamin & aspek pada adiksi media sosial dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Angkatan	Mean	Responden
2020	31,211	143
2021	30,258	147

**Tabel 8.** Data Adiksi Medsos ditinjau dari Angkatan

Program Studi	Mean	Responden
TP (Teknologi Pendidikan)	30,571	7
PGSD (Pend. Guru SD)	29,677	62
BK (Bimbingan dan Konseling)	31,436	149
PenMas (Pend. Masyarakat)	29,777	9
PKh (Pendidikan Khusus)	30,821	28
MP (Manajemen Pend.)	30,652	23
PG-Paud (Pend. Guru Paud)	26,083	12

**Tabel 9.** Data Adiksi Media Sosial Prodi

Jenis Kelamin	Mean	Responden
Perempuan	30,651	240
Laki-laki	31,040	50

**Tabel 10.** Data Adiksi Medsos ditinjau dari jenis kelamin

Aspek	Mean	Std.
Compulsive Feeling	14,831	1,100
Social Consequences	11,658	1,017
Time Displacement	4,227	1,020

**Tabel 11.** Data adiksi media sosial berdasarkan aspek

Dari **tabel 11.** diatas dapat diketahui bahwa aspek *compulsive feeling* menempati urutan pertama dengan mean 14,831 dengan standar deviasi 1,100. Lalu aspek kedua tertinggi ada *social consequences* dengan mean 11,658 dan standar deviasi 1,017. Kemudian aspek terakhir ada *time displacement* dengan mean 4,227 dan standar deviasi 1,020.

### Hubungan antara FoMO dengan adiksi media sosial pada mahasiswa FIP UNJ

Hasil uji korelasi dapat dilihat pada **tabel 12 :**

Correlations			
		FoMO	Adiksi Medsos
FoMO	Correlation Coefficient	1	0,521
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	290	290
Pearson Adiksi Media Sosial	Correlation Coefficient	0,521	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	290	290

*Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed)*

**Tabel 12.** Hasil Uji Korelasi

Berdasarkan hasil uji korelasi tersebut, dapat dikatakan bahwa nilai koefisien korelasi 0,521 dan nilai sig.(2-tailed) 0,000 < 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya korelasi ke arah positif antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan adiksi media sosial pada mahasiswa FIP UNJ angkatan 2020-2021 dengan tingkat hubungan yang sedang.

### PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan nilai koefisien korelasi 0,521 dan nilai sig.(2-tailed) 0,000 < 0,05 yang menunjukkan bahwa adanya korelasi ke arah positif hubungan antara FoMO dengan adiksi media sosial pada mahasiswa FIP UNJ angkatan 2020-2021 dengan tingkat hubungan yang sedang.

Tingkat hubungan yang sedang dapat diartikan bahwa FoMO mempunyai peranan dalam mendorong adiksi media sosial pada mahasiswa FIP UNJ. Hal ini didukung oleh penelitian Hariadi (2018) bahwa FoMO memberikan pengaruh sebesar 12% pada adiksi media sosial. Sedangkan Dwiyantri (2020) menyebut bahwa pengaruh FoMO sebesar 33% terhadap kecenderungan adiksi media sosial.

Diketahui pula bahwa tingkat FoMO pada mahasiswa FIP UNJ memperoleh skor rata-rata 30,886 dengan standar deviasi 7,914. Hal ini berarti pemuasan kebutuhan dasar psikologis (*competence, autonomy, relatedness*) yang dapat dikatakan rendah, pada mahasiswa FIP UNJ angkatan 2020-2021. Hal ini ditandai oleh perasaan tertinggal pada acara yang telah direncanakan, merasa takut orang lain punya pengalaman yang lebih berharga, merasa penting membagikan momen seru di media sosial, meski sedang berlibur tetap memantau postingan orang lain di media sosial.

Pada penelitian ini FoMO berdasarkan aspek dapat diurutkan dari tertinggi ke terendah sebagai berikut: aspek *competence* dengan mean 18,22, aspek *relatedness* dengan mean 6,724 lalu yang terakhir aspek *autonomy* dengan mean 5,937. Aspek *competence* yang tinggi dicirikan oleh terlalu memikirkan segala hal yang terjadi sehingga sulit fokus, khawatir orang lain akan bersenang-senang tanpanya, pentingnya memahami candaan teman dan merasa ketinggalan akan pengalaman yang lebih berharga. Penemuan ini serupa dengan penelitian Azmi (2019) & Dwiyantri (2020). Hal ini turut didukung oleh penelitian Rahardjo dkk. (2020), *competence* merupakan aspek dominan pada adiksi media sosial sebesar 17,2% dengan ini media sosial dapat menjadi tempat mencari informasi sekaligus memenuhi kebutuhan *competence*.

Lalu penelitian Masur dkk. dalam Aksan & Akbay (2019) pada penggunaan media sosial, dengan rendahnya *competence* seseorang dapat menjadi lebih aktif pada media sosial dikarenakan untuk pemenuhan aspek *competence* (Tunc-Aksan & Akbay, 2019).

Diurutkan aspek tertinggi kedua ada aspek *relatedness* dengan mean 6,724 dan standar deviasi 0,707.

Hal tersebut ditandai dengan perasaan agak terganggu tertinggal akan suatu hal, tetap memantau postingan teman di media sosial walau sedang berlibur. Hal ini sejalan dengan Przybylski dkk (2013) yang mengatakan *relatedness* yang tidak terpenuhi akan berdampak terhadap perasaan cemas yang menyebabkan seseorang mencari tahu pengalaman orang lain.

Ginnis (2020) menyebut media sosial memberikan kemudahan dalam mengomentari, lalu memberikan *like*, dan membagikan konten-konten yang menarik dan bermanfaat bagi orang lain. Partisipasi di media sosial membuat seseorang merasa dirinya terhubung dengan orang lain meskipun hanya melalui dunia maya (Ginnis, 2020).

Diurutkan terakhir, aspek *autonomy* dengan mean 5,937 dan standar deviasi 0,707. Hal tersebut ditandai dengan membagikan momen seru melalui postingan di media sosial dan merasa cemas jika melewatkan suatu acara bersama dengan teman. Niemic et al. (dalam Hariadi 2018) menyatakan bahwa *autonomy* membuat seseorang merasa memiliki beragam pilihan atas dirinya sendiri. Hal ini juga didukung oleh penelitian Dolot (2018) dengan adanya keberagaman kemudahan media sosial tak mengherankan apabila seseorang dapat terfokus terus-menerus pada media sosialnya masing-masing dan memiliki kebebasan untuk melakukan berbagai hal di media sosial.

Kemudian FoMO apabila ditinjau berdasarkan program studi (prodi) yang diampu oleh mahasiswa, maka mahasiswa prodi Teknologi Pendidikan (TP) memiliki skor rata-rata FoMO 32,285 tertinggi dan skor rata-rata adiksi media sosial 30,571 tertinggi keempat. Hal ini berarti mahasiswa TP mengalami FoMO karena merasa cemas akan persepsi kehidupan orang lain yang dirasa lebih baik dari pada kehidupan mereka (McGinnis, 2020).

Temuan ini serupa pada beberapa prodi lainnya yang ada di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta (FIP UNJ) seperti mahasiswa dari prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), lalu Pendidikan Masyarakat (PenMas), dan prodi Bimbingan & Konseling (BK) yang mengalami kecemasan akan hidup mereka yang dianggap tidak sebaik orang lain, mereka akan terus membandingkan antara dirinya dengan orang lain di dunia maya (Hariadi, & Azmi, 2019).

Hasil yang agak berbeda terdapat pada mahasiswa prodi Pendidikan Khusus (PKh) dan Manajemen Pendidikan (MP) yang menjadikan media sosial sebagai tempat pelarian seperti yang dinyatakan Savci et al. (2018).

Mahasiswa terbiasa menjadikan media sosial sebagai pelarian dari masalah yang dihadapi, mereka juga tidak rentan mengalami FoMO baik di dunia maya maupun di dunia nyata. Yang mana hal ini berkebalikan dari penelitian Hariadi (2018) dan Azmi (2019).

Sedangkan pada prodi PG-Paud terjadi perbedaan yang jelas, dengan mean pada FoMO terendah 25,083 dan mean adiksi media sosial pun terendah 26,083. Hal ini berarti mahasiswa PG Paud tidak mengakses media sosial sebagai tempat pelarian mereka dalam menghadapi masalah seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Savci et al. (2018). Kemudian mereka juga tidak merasa cemas dan tidak membandingkan kehidupan yang mereka jalani dengan kehidupan orang lain. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hariadi (2018) dan Azmi (2019).

FoMO berdasarkan angkatan dengan jumlah 290 responden diketahui bahwa pada angkatan 2021 dengan jumlah 147 responden skor rata-rata 31,299 dan pada angkatan 2020 dengan jumlah 143 responden skor rata-rata 30,461. Dengan hasil skor rata-rata tersebut dapat diartikan bahwa angkatan 2021 lebih cenderung ingin ikut serta pada banyak kegiatan dan pengalaman agar tidak merasa tertinggal dari orang lain.

Sementara angkatan yang lebih senior sudah mengetahui skala prioritas dari kesibukan yang dijalani, sehingga merasa tidak perlu mengikuti banyak kegiatan agar tidak tertinggal dari orang lain.

Hal ini sejalan dengan penelitian McGinnis (2020) orang-orang yang mengalami FoMO senantiasa ingin diikutsertakan pada tren yang sedang ramai diikuti oleh banyak orang. Ia juga menyebutkan bahwa seiring bertambahnya usia kecenderungan FoMO pada seseorang menurun (McGinnis, 2020).

Selanjutnya FoMO berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa FIP UNJ diketahui jumlah responden perempuan sebanyak 240 dengan skor rata-rata 30,937 dan jumlah responden laki-laki sebanyak 50 dengan skor rata-rata 30,632. Berdasarkan hasil skor rata-rata tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa perempuan lebih rentan merasa tertinggal tren, kegiatan, maupun pengalaman berharga agar tidak tertinggal dari orang lain. Hal ini sesuai dengan penelitian Utomo dan Pawito (2017) bahwa perempuan sebagai pengguna terbesar media sosial, tidak hanya menggunakannya sebagai media menjalin pertemanan, tetapi ikut terlibat aktif sebagai pelaku dunia usaha (*e-commerce*), maupun belanja konsumtif perihal *fashion*, makanan, *traveling*, kesehatan (Utomo & Pawito, 2017).

Beralih pembahasan untuk adiksi media sosial secara umum pada mahasiswa FIP UNJ angkatan 2020-2021 memperoleh skor rata-rata 30,717 dengan standar deviasi 6,839. Hal ini dapat diartikan bahwa adiksi media sosial mahasiswa memiliki kecenderungan yang agak tinggi. Hal ini juga menandakan adanya kepuasan dengan penggunaan media sosial dan beragam fungsi media sosial. Jika dilihat adiksi media sosial berdasarkan aspek, aspek dengan skor tertinggi adalah *compulsive feeling* dengan skor rata-rata 14,831. Diurutan berikutnya ada aspek *social consequences* dengan skor rata-rata 11,658. Urutan terakhir ada aspek *time displacement* dengan skor rata-rata 4,227.

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa aspek adiksi media sosial yang tertinggi adalah aspek *compulsive feeling*. Hal ini ditandai dengan penggunaan media sosial lebih dari yang dibutuhkan, keasyikan mengakses media sosial sehingga menunda tugas, kesulitan tidur lebih awal setelah menggunakan media sosial, dan merasa terjadi peningkatan waktu penggunaan media sosial dari waktu ke waktu.

Hal ini didukung penelitian Al-Menayes (2015) mengatakan bahwa seseorang menggunakan media sosial sebagai jalan keluar untuk mengatasi masalah yang dihadapinya seperti perasaan gelisah dan menghabiskan waktu luang (Al-Menayes, 2015). Ini diperkuat dengan pendapat Andreassen (2015) yang menyatakan bahwa gejala adiksi media sosial ditandai dengan terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial dan gagal mengurangi intensitas penggunaan media sosial (Kaplan & Haenlein, 2010).

Gani (2020) juga berpendapat penggunaan media sosial yang berlebihan akan membuat seseorang menunda-nunda tugasnya, malas berkomunikasi langsung, dan cemas. Diurutan kedua *social consequences* dengan skor rata-rata sebesar 11,658 dan standar deviasi 1,017.

Menurut Al-Menayes (2015) hal ini ditandai dengan berpikir tentang tren atau informasi di media sosial saat tidak mengaksesnya, nilai menurun dikarenakan penggunaan media sosial, karena keasyikan mengakses media sosial dapat membatalkan acara dengan teman, dan mendapat keluhan karena terlalu asyik menggunakan media sosial (Al-Menayes, 2015).



Menurut Przybylski (2013) individu yang berusia 18-25 tahun turut meningkatkan tingkat penggunaan media sosial. Hal ini dapat memunculkan masalah baru dalam kehidupan sosial (Przybylski dkk., 2013).

Menurut Shodiq dkk. dalam Dwiyanti (2020), kemunculan masalah disebabkan kebutuhan penerimaan individu oleh lingkungan sosialnya. Hal ini mendorong individu berperilaku tertentu agar dapat diterima (Dwiyanti, 2020).

Diurutan terakhir aspek *time displacement* dengan skor rata-rata sebesar 4,227 dan standar deviasi 1,020. Hal ini ditandai dengan perasaan bosan jika tidak mengakses media sosial, tidak menyadari bahwa sudah berganti hari karena terlalu asyik menggunakan media sosial, dan waktu terasa cepat saat mengakses media sosial. Hal ini didukung oleh penelitian Al-Menayes (2015) yang menyatakan bahwa seseorang yang adiksi media sosial memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengakses media sosial (Al-Menayes, 2015).

Emanuel dkk (2015) juga menyatakan seseorang dapat adiksi terhadap gawainya karena beragam konten hiburan dan informasi yang tersedia di gawainya (Emanuel et al., 2015). Lalu adiksi media sosial berdasarkan angkatan dengan total jumlah 290 responden diketahui bahwa pada angkatan 2021 berjumlah 147 responden dengan skor rata-rata 30,258 dan pada angkatan 2020 berjumlah 143 responden dengan skor rata-rata 31,211. Hal ini menandakan semakin tinggi semester mahasiswa semakin meningkat tuntutan kebutuhan yang diberikan, maka tak heran apabila mereka menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial.

Hasil penemuan ini didukung oleh penelitian Musabiq dan Karimah (2018) yang menyatakan semakin tinggi semester menjadikan tuntutan pembelajaran, yang makin tinggi seperti semakin kompleksnya pemahaman yang diperlukan dan banyaknya tugas yang diberikan sehingga membuat stress (Musabiq & Karimah, 2018). Stress inilah menurut Savci et al. (2018) yang menjadikan seseorang mengakses media sosial sebagai bentuk pelarian dari masalah stress yang dialami (Savci et al., 2018). Selanjutnya adiksi media sosial berdasarkan jenis kelamin diketahui responden laki-laki berjumlah 50 responden dengan skor rata-rata 31,040 dan responden perempuan berjumlah 240 responden dengan skor rata-rata 30,651. Berdasarkan hasil yang ada, hal ini menandakan mahasiswa laki-laki lebih banyak menghabiskan banyak waktu di media sosial sehingga akan berdampak pada pengabaian dan penundaan aktivitas.

Namun hasil temuan ini berbanding terbalik dengan penemuan Fu-Yuan and Chiu (2012) dalam Menayes (2015) yang menyatakan perempuan yang lebih cenderung mengalami adiksi media sosial dibandingkan

laki-laki (Al-Menayes, 2015).

Berdasarkan data keseluruhan diketahui bahwa FoMO memiliki hubungan dengan adiksi media sosial pada tingkat sedang. Aspek adiksi media sosial tertinggi pada mahasiswa FIP UNJ angkatan 2020-2021 adalah compulsive feeling dan didorong oleh aspek FoMO tertinggi, yaitu *competence*. Hal ini berarti mahasiswa FIP UNJ angkatan 2020-2021 menghabiskan banyak waktu di media sosial dikarenakan adanya perasaan cemas dalam perbandingan kemampuan dirinya dengan orang lain.

Namun, peneliti menemukan bahwa FoMO tinggi tidak berarti adiksi media sosial yang tinggi pula. Hal ini berlandaskan data berdasarkan angkatan, program studi, angkatan, dan jenis kelamin yang telah dijabarkan di atas. Adanya kemungkinan faktor lain yang menyebabkan hal demikian.

Meski begitu, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya yaitu : teknik *purposive sampling* memiliki kelemahan berupa tidak bisa digeneralisasikan ke populasi, cakupan responden hanya terbatas pada mahasiswa FIP Universitas Negeri Jakarta, lalu karakteristik demografis seperti program studi dan angkatan perlu dianalisis lebih lanjut untuk mendapatkan temuan yang lebih spesifik, aspek sosial lainnya juga perlu dipertimbangkan, dan peneliti tidak mencantumkan spesifikasi jenis media sosial yang digunakan responden sehingga data yang diperoleh kurang spesifik.

## KESIMPULAN

Penelitian hubungan antara FoMO dengan adiksi media sosial pada mahasiswa FIP UNJ angkatan 2020-2021, dapat ditarik kesimpulan :

- 1) Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan adiksi media sosial pada mahasiswa FIP UNJ angkatan 2020-2021. Uji korelasi yang sudah dilakukan mendapatkan hasil 0,521 dengan nilai sig.(2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, maka semakin tinggi pula adiksi media sosial pada mahasiswa FIP UNJ angkatan 2020 – 2021.
- 2) FoMO pada mahasiswa FIP UNJ angkatan 2020-2021 menunjukkan aspek *competence* tertinggi dengan mean 18,224. Diurutan kedua, *relatedness* dengan mean 6,724. *autonomy* dengan mean 5,937.

- 3) Adiksi media sosial pada mahasiswa FIP UNJ angkatan 2020-2021 menunjukkan aspek *compulsive feeling* diurutan pertama dengan mean 14,831. Lalu kedua ada *social consequences* dengan mean 11,658. Terakhir *time displacement* dengan mean 4,227.
- 4) Apabila ada kesadaran pada masing-masing diri mengenai pembatasan penggunaan intensitas media sosial, maka hal tersebut berdampak signifikan pada kesejahteraan individu. Hal ini didukung Hunt et al. (2018) pengurangan intensitas penggunaan media sosial dapat berpengaruh secara signifikan untuk meningkatkan kesejahteraan individu.

#### SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun saran penelitian ini, yakni :

- 1) Bagi Mahasiswa  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mahasiswa untuk dapat mengelola perasaan takut tertinggal dan adiksi media sosial yang dirasakan.
- 2) Bagi Pihak FIP dan UPT LBK  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam membuat program pelatihan atau seminar terkait FoMO maupun adiksi media sosial agar mahasiswa dapat mengelola perasaan takut tertinggal yang dirasakan & meningkatkan kompetensi keterampilan teknologi agar bersaing di era informasi.
- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan mendapat cakupan jumlah responden yang lebih luas dan perlunya pengkajian dan pertimbangan faktor-faktor yang memengaruhi perasaan takut tertinggal (FoMO) dan adiksi media sosial pada mahasiswa.

#### 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>
- 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>
- APJII. (2022). APJII: Pengguna internet indonesia tembus 210 juta pada 2022. Retrieved from DataIndonesia.id website: Asosiasi
- Azmi, N. (2019). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *UIN SUSKA RIAU*, 8(5). Retrieved from [http://repository.uin-suska.ac.id/25550/1/GABUNGAN\\_TANPA\\_BAB\\_IV.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/25550/1/GABUNGAN_TANPA_BAB_IV.pdf)
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (fomo): a generational phenomenon or an individual difference?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Dogan, V. (2019). Why do people experience the fear of missing out (FOMO)? Exposing the link between the self and the FOMO through Self-Construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 524–538. <https://doi.org/10.1177/0022022119839145>
- Dolot, A. (2018). New trends in management the characteristics of generation z. *E-Mentor*, 2(2), 44–50.
- Dwiyanti, R. (2020). Pengaruh fear of missing out terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi z. Respository:USU
- Hamzah, R., E. (2015). Penggunaan media sosial di kampus dalam mendukung pembelajaran pendidikan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 14(1), 45–70. Retrieved from <https://journal.moestopo.ac.id/index.php/wacana/article/download/89/43>
- Hariardi, A., F. (2018). Hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. Respository: UIN Sunan Ampel
- Gani, A. G. (2020). Pengaruh media sosial terhadap perkembangan anak remaja. *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(2), 32–42.
- 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>

- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more fomo: limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Imaddudin. (2020). Fear of missing out (fomo) dan konsep diri generasi-z: ditinjau dari aspek komunikasi. *JPRMEDCOM: Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal*, 2(1), 24–39. Retrieved from <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JPRMEDCOM>
- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20150401.14>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- McGinnis, P. J. (2020). Fear of missing out : practical decision-making in a world of overwhlming choice. (A. C. Putri, Trans.) Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Montag, C., & Reuter, M. (Eds.). (2015). Internet addiction: neuroscientific approaches and therapeutical interventions. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-07242-5>
- Yadav, G.P., & Rai, J. (2017). The generation z and their social media usage: a review and a research outline. *Global Journal of Enterprise Information System*, 9, 110-116. <https://doi.org/10.18311/gjeis/2017/15748>
- Priambada, S. (2015). Manfaat penggunaan media sosial pada usaha kecil menengah ( ukm ) ( the benefit of social media for small medium enterprises). *Seminar Nasional Sistem Informasi Indonesia*, (November 2015), 41–46
- 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>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The social media party: fear of missing out (fomo), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Savci, M., Ercengiz, M., & Aysan, F. (2018). Turkish adaptation of the social media disorder scale in adolescents. *Noropsikiyatri Arsivi*, 55(3), 248–255. <https://doi.org/10.5152/npa.2017.19285>
- Setiadi, A. (2022). Pemanfaatan media sosial untuk efektivitas komunikasi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (JIMAKUKERTA)*, 2(3), 650–656. <https://doi.org/10.36085/jimakukerta.v2i3.4525>
- Tomczyk, Ł. (2021). Fomo among polish adolescents. fear of missing out as a diagnostic and educational challenge. *Advances in Intelligent Systems and Computing*, 1365 AIST(April), 565–574. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-72657-7\\_54](https://doi.org/10.1007/978-3-030-72657-7_54)
- Tunc-Aksan, A., & Akbay, S. E. (2019). Smartphone addiction, fear of missing out, and perceived competence as predictors of social media addiction of adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559–566. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.8.2.559>
- Utomo, B. S., & Pawito, P. (2017). Media sosial dan gaya hidup wanita di indonesia. *PALASTREN Jurnal Studi Gender*, 10(2), 273. <https://doi.org/10.21043/palastren.v10i2.2652>
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237–244. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

- Young, K. S., & de Abreu, C. N. (Eds.). (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide To Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, Inc..
- Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: a self-concept perspective. *Psychology and Marketing*, 37(11), 1619–1634. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>