

# **FEAR OF MISSING OUT DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI**

**Stefani Meidy Christanti**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

**Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

**Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Email: [stefanimeidy@gmail.com](mailto:stefanimeidy@gmail.com)

## **Abstract**

*This research is based on the high intensity of social media use during the pandemic, especially among students who are undergoing online lectures that trigger social media addiction, which aims to determine the relationship between Fear of Missing Out and social media addiction. This study uses quantitative research methods with the number of respondents as many as 138 students who were selected using purposive sampling technique. The data collection method used is the scale of social media addiction and the time of Fear of Missing Out. The results showed that there was a relationship between social media addiction and Fear of Missing Out with a value of  $\rho = 0.838$  with a significance of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). This means that there is a very significant positive correlation between Fear of Missing Out and social media addiction, so the higher the Fear of Missing out, the higher the social media addiction. On the other hand, the lower the Fear of Missing out, the lower the addiction to social media will be.*

*Keywords: Social Media Addiction, Fear of Missing Out.*

## **Abstrak**

Penelitian ini didasari oleh tingginya intensitas penggunaan media sosial di masa pandemi terkhusus pada kalangan Mahasiswa yang sedang mengalami perkuliahan daring yang memicu terjadinya kecanduan media sosial, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Fear of Missing Out dengan kecanduan media sosial. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 138 mahasiswa yang dipilih menggunakan Teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala kecanduan media sosial dan kala Fear of Missing Out. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan Fear of Missing Out dengan nilai  $\rho = 0,838$  dengan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara Fear of Missing Out dengan kecanduan media sosial, sehingga

semakin tinggi Fear of Missing out maka akan semakin tinggi juga pada kecanduan media sosial. Begitu sebaliknya semakin rendah Fear of Missing out akan semakin rendah juga kecanduan media sosial.

Kata Kunci : Kecanduan Media Sosial, Fear of Missing Out.

## **Pendahuluan**

Pandemi Covid-19 di Indonesia sudah berjalan satu tahun lebih lamanya, terhitung sejak diumumkannya bahwa virus Covid-19 mulai masuk ke Indonesia pada bulan Maret 2020 kemudian menyebar dengan cepat ke seluruh penjuru di Indonesia. Pemerintah melayangkan kebijakan untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 di Indonesia, dengan memberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang dimana pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang di duga terinfeksi virus Covid-19, yang bertujuan untuk mencegah kemungkinan penyebaran Covid-19 (Kemendagri, 2020). Pemberlakuan kebijakan-kebijakan tersebut memberi dampak kepada seluruh masyarakat di Indonesia, terkhusus dalam bidang pendidikan. Dilansir dari kemdikbud.go.id Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 mengenai pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat Coronavirus, Mendikbud mengatakan bahwa pandemi Covid-19 tidak memungkinkan dilakukannya kegiatan belajar mengajar berlangsung secara normal.

Penerapan protokol kesehatan dan juga anjuran Pemerintah untuk tetap berada di rumah membuat sebagian masyarakat di Indonesia cenderung mengakses media sosial hanya untuk sekedar mengisi waktu luang. Sebagian besar orang cenderung mengakses media sosial di masa pandemi Covid-19 untuk menggantikan aktivitas yang sudah tidak bisa dilakukan di luar ruangan (Kashif, Rehman & Javed, 2020 ; dalam Firda & Wahyu, 2020). Media sosial merupakan salah satu sarana media yang dapat mempermudah individu untuk terus selalu terhubung dengan individu yang lainnya (Griffith & Kuss, 2017 ; dalam Firda & Wahyu, 2020). Di dalam Seri Literasi Digital yang dikutip oleh Indonesiabaik.id, media sosial merupakan sebuah platform berbasis internet yang mudah digunakan sehingga memungkinkan individu untuk membuat konten yang beragam (Gohar F. Khan). Media sosial tentunya sangat menyita perhatian terkhusus para Mahasiswa yang sedang melakukan perkuliahan secara daring selain sebagai sarana sumber informasi, media sosial kerap kali digunakan untuk membagikan foto, video ataupun cerita kepada kerabat dan orang lain secara online. Disisi lain media sosial memiliki dampak yang negatif yaitu menimbulkan kecanduan yang berlebihan terhadap media sosial (Kemendagri, 2014 ; dalam Ayu & Anggita, 2020). Individu yang mengalami kecanduan media sosial akibat penggunaannya yang berlebihan sehingga dapat mempengaruhi

kesehatan, kualitas tidur, hubungan, dan juga kesejahteraan mereka (Kircaburun,2016 ; dalam Firda & Wahyu 2020).

Melalui survei yang di terbitkan pada tahun 2020 oleh Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII), mengumumkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia tahun ini naik menjadi 73,7% dari populasi atau setara dengan 196,7 juta pengguna. Hampir menembus 200 juta pengguna dari populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 266,9 juta menurut data Badan Statistik (BPS). Ketua Umum APJII mengatakan bahwa adanya kenaikan jumlah pengguna internet disebabkan karena transformasi digital semakin massif akibat dari adanya kebijakan pembelajaran secara online dan juga kebijakan bekerja dari rumah (work from home) akibat dari pandemi Covid-19 sejak Maret lalu (Jamalul Izza,2020). Kenaikan jumlah pengguna internet di Indonesia sebesar 8,9% atau setara dengan 25,5 juta jika dibandingkan dengan 2018 yang lalu. Jamalul Izza juga memaparkan bahwa pengguna internet di Pulau Jawa menduduki tingkatan terbesar berkontribusi terhadap kenaikan pengguna internet yaitu sebesar 56,7%. Pengguna internet terbesar kedua berasal dari Pulau Sumatra dengan total 22,1%, kemudian disusul oleh Pulau Sulawesi 7%, Kalimantan 6,3%, Bali-Nusa Tenggara 5,2% dan yang terakhir Maluku-Papua sebesar 3%. Jamalul Izza juga mengatakan bahwa mayoritas pengguna dalam mengakses internet melebihi 8 jam dalam satu hari. Kemudian menyebabkan adanya pergeseran perilaku pengguna selama pandemi, yaitu seperti konten media sosial yang diakses oleh pengguna.

Kecanduan media sosial seperti ini juga dialami oleh mahasiswa aktif di fakultas psikologi UNTAG Surabaya. Data awal yang diperoleh dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 2 orang mahasiswa tersebut, diperoleh bahwa mahasiswa cenderung mengakses media sosial dengan sangat intens, keinginan untuk tetap selalu terhubung dengan teman-teman yang lain acapkali tanpa disadari telah menghabiskan banyak waktu selama berjam-jam, yakni pada siang hari setelah usai perkuliahan daring, kemudian pada sore hari menjelang malam hari hingga dini hari, perilaku tersebut cenderung semakin meningkat terjadi pada akhir pekan ketika tidak adanya jam mata kuliah dari hari Sabtu dan juga Minggu. Aktivitas tersebut terjadi secara berulang setiap harinya hingga tanpa disadari terkadang mereka sesegera mungkin untuk menyelesaikan tugas perkuliahan agar segera bisa mengakses kembali media sosial, hal tersebut juga berdampak terhadap perkuliahan dan juga aktivitas lainnya. Mereka juga mengungkapkan bahwa media sosial merupakan suatu wadah hiburan di masa pandemi, hanya dengan melihat postingan foto, video maupun story di media sosial yang di unggah oleh teman-teman atau *public figure*, bahkan hanya sekedar mencari tahu mengenai sesuatu yang sedang trending maupun yang sedang viral di media sosial hanya karena terbatasnya ruang untuk sekedar mencari hiburan di masa pandemi. Ketika para mahasiswa tidak mengakses media sosial dalam satu hari yang dirasakan seperti ada sesuatu

yang mengganjal karena semua hal diakses secara online, sehingga mengharuskan mereka untuk mengakses media sosial bahkan setiap saat. Hal ini sejalan dengan pendapat Shapiro & Margolin, (2014) (dalam Sarentya & Afriani, 2018) bahwa, adanya kecenderungan ingin mengikuti setiap peristiwa di dunia maya yang membuat individu mempertahankan aktivitas mengakses media sosial secara terus-menerus setiap harinya. Media sosial sudah menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan oleh masyarakat di masa pandemi seperti ini. Sebagian besar individu tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial dengan baik sehingga timbul dorongan untuk terus mengakses media sosial (dalam Habibah & Farida, 2020). Penggunaan media sosial yang diakses secara berulang-ulang dan berlebihan merupakan suatu bentuk perilaku dari kecanduan. Bong & Suh (2016) (dalam Haris, Ika & Fita, 2019) memaparkan secara khusus bahwa kecanduan media sosial mengacu pada menghabiskan waktu terlalu banyak untuk online di media sosial. Mereka juga mengungkapkan bahwa ketika dalam satu hari tidak mengakses media sosial, timbul suatu keresahan dan juga kekhawatiran akan tertinggal informasi atau hal-hal yang diunggah oleh teman-teman atau public figure di media sosial, hal tersebutlah yang menyebabkan mereka mengakses media sosial secara intens dan juga berjam-jam lamanya, hingga terkadang mereka melakukan aktivitas dengan tetap memantau media sosialnya seperti halnya ketika sedang makan dan juga saat beristirahat di tempat tidur, mereka terkadang meletakkan telephone genggam di samping bantal ataupun di nakas meja tepat disamping mereka agar ketika terdengar bunyi notifikasi mereka bisa langsung mengecek telephone genggam mereka. Perilaku yang dialami oleh mahasiswa untuk selalu memantau media sosial milik mereka secara berulang ini didasari oleh Fear of Missing Out (Fomo), yang merupakan fenomena yang cukup memprihatinkan dikarenakan keberadaan media sosial yang membuat individu terdistraksi oleh stimulus-stimulus yang dipaparkan oleh pengguna media sosial saat ini (Sianipar & Kaloeti, 2019. Dalam: Danan & Ratna, 2019). Mereka juga merasa sedikit adanya emosi yang muncul ketika kehabisan daya baterai disaat mereka masih ingin terus mengakses media sosial. Przybylski, dkk (2013) menyatakan bahwa Fear of Missing Out juga kerap kali dihubungkan dengan karakteristik masalah emosional dengan melibatkan media sosial. Tersedianya ruang informasi yang sangat mudah melalui media sosial ini sangat memungkinkan individu untuk mengetahui peristiwa apa saja yang dilakukan oleh orang lain setiap saat, hal tersebut menyebabkan individu yang mengalami Fear of Missing Out dapat mengarah kepada kecanduan media sosial (Abel, dkk 2016, dalam: Sarentya & Afriani, 2018). Hal tersebut juga menunjukkan bahwa kehadiran Fear of Missing out yang dialami oleh mahasiswa juga menjadi salah satu penyebab tingginya faktor intensitas penggunaan media sosial yang menjadi indikasi perilaku kecanduan media sosial (dalam sarentya & Afriani, 2018). Dari hasil wawancara diatas yang peneliti lakukan kepada dua mahasiswa aktif fakultas psikologi di UNTAG Surabaya terdapat berbagai faktor penyebab terjadinya kecanduan media sosial yang dialami oleh para mahasiswa tersebut. Penjelasan di atas menunjukkan bahwa

individu yang mengalami kekhawatiran akan tertinggalnya suatu informasi yang mengakibatkan penggunaan media sosial yang sangat tinggi sehingga mengacu kepada kecanduan media sosial.

Munculnya perilaku kecanduan media sosial ini disebabkan karena adanya keinginan untuk tetap saling terhubung dengan orang lain ketika tidak dapat bertemu tatap muka secara langsung di masa pandemi seperti ini. Keinginan untuk tetap selalu terhubung dan melihat aktivitas orang lain seperti itulah yang kerap kali memunculkan kecemasan dalam diri individu ketika sedang mengakses media sosial secara berlebihan. Kecanduan media sosial dikatakan sebagai ketergantungan seorang individu terhadap media sosial dan timbulnya perasaan tidak menyenangkan ketika tidak bisa mengakses media sosial (Longstreet & Brooks, 2017: 4; dalam Habibah & Farida, 2020). Aspek-aspek dari gejala kecanduan media sosial meliputi gejala penarikan, kehilangan kendali, preokupasi, konflik, dan coping (Meerlerl, dkk., 2009:2; dalam Habibah & Farida, 2020). Kemudian faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial menurut Greenfiel (2010: 140) yaitu konten, ketersediaan dan juga akses, penghargaan, sosial dan generasi digital (dalam Habibah & Farida, 2020).

Kecemasan dalam diri individu akan muncul ketika individu merasa melewatkan suatu informasi atau moment penting yang dibagikan oleh orang lain melalui media sosial hal tersebut didefinisikan sebagai Fear of missing out (Fomo) (Dhir, dkk., 2018: 143 ; dalam Habibah & Farida, 2020). Fear of missing out (Fomo) merupakan kecemasan sosial yang tercipta oleh kemajuan teknologi, informasi dan keberadaan media sosial yang semakin meningkat dengan pesat, berbagai macam bentuk informasi bisa didapatkan dengan sangat cepat melalui media sosial dan memberikan fasilitas untuk selalu terhubung dengan orang lain untuk melakukan komunikasi tanpa harus bertatap muka (Abel, Cheryl & Sarah, 2016 ; dalam Revinda, 2021). Fear of missing out (Fomo) adalah perasaan yang tidak nyaman dan juga merasa kehilangan yang dimana perasaan tersebut merupakan sebuah konsekuensi dari mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh individu lain, kemudian merasa bahwa aktivitas tersebut lebih menyenangkan dan lebih berharga dibandingkan dengan aktivitasnya (Abel, Buff & Burr, 2016 ; dalam Danan & Ratna, 2019). Adanya keterkaitan Fear of missing out (Fomo) dengan kecanduan media sosial dapat diketahui dari peranan media sosial terhadap individu yang mengalami Fomo, kebutuhan dan juga dorongan yang muncul untuk tetap terus terhubung dan berkomunikasi dengan orang lain dapat terpenuhi melalui media sosial (Abel, dkk., 2016 ; dalam Sarentya, 2018). Tujuan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja di masa pandemi.

## **Metode**

### Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 7 fakultas psikologi UNTAG dan jumlah populasi pada penelitian ini adalah sejumlah 211 mahasiswa. Data tersebut diperoleh dari bagian akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

### Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini melibatkan Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi angkatan 2018 UNTAG. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling*.

Pada penelitian ini ciri yang digunakan sebagai prasyarat dalam penelitian ini yaitu :

1. Mahasiswa aktif semester 7 Fakultas Psikologi UNTAG Angkatan 2018,
2. Pengguna aktif media sosial lebih dari 3 jam dalam satu hari.

### **Teknik pengumpulan data dan Analisa**

Instrumen dalam penelitian menggunakan dua skala pengukuran yaitu skala kecanduan media sosial dan skala *Fear of Missing Out*, dengan menggunakan model *Likert scale*. Skala *Likert* yang digunakan adalah skala yang telah dimodifikasi dengan 4 pilihan jawaban dengan meniadakan jawaban netral. Empat pilihan jawaban pada skala adalah Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini metode reliabilitas *Cronbach Alpha* dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) Versi 0.16 for windows*.

### **Hasil**

Penelitian tentang hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa di Masa Pandemi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, pengambilan data dilakukan dengan bantuan *google form* dilaksanakan pada tanggal 3 Januari 2022 sampai dengan 6 Januari 2022 dengan jumlah responden yang didapat sebanyak 138 responden.

Pada analisis deskriptif ini yang pertama dilakukan yaitu norma kategorisasi dan hasil interpretasi skor skala kecanduan media sosial akan dipaparkan pada tabel diawah ini :

**Tabel 1 Hasil Interpretasi Skor Kecanduan Media Sosial :**

No.	Kategori	Norma	Frekuensi	Presentase
1.	Rendah	$X < 90$	24	17,4%
2.	Sedang	$90 \leq X < 131$	77	55,8%
3.	Tinggi	$131 \leq X$	37	26,8%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa Mahasiswa fakultas psikologi menunjukkan tingkat kecanduan media sosial dengan kategori yang rendah sebesar 17,4% dengan jumlah 24 responden. Berikutnya pada tingkat kecanduan media sosial dengan kategori sedang sebesar 55,8% dengan jumlah 77 responden. Sedangkan tingkat kecanduan media sosial dengan kategori tinggi sebesar 26,8% dengan jumlah 37 responden.

Analisa data selanjutnya yaitu analisis deskriptif dilakukan pada variabel *Fear of Missing* Norma kategorisasi dan hasil interpretasi skor skala *Fear of Missing Out* akan dipaparkan pada tabel di bawah ini :

**Tabel 2 Hasil Interpretasi Skor Fear of Missing Out :**

No.	Kategori	Norma	Frekuensi	Presentase
1.	Rendah	$X < 30$	1	7%
2.	Sedang	$30 \leq X < 46$	52	37,7%
3.	Tinggi	$46 \leq X$	85	61,6%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa Mahasiswa fakultas psikologi menunjukkan tingkat *Fear of Missing out* dengan kategori yang rendah sebesar 7% dengan jumlah 1 responden. Berikutnya pada tingkat *Fear of Missing out* dengan kategori sedang sebesar 37,7% dengan jumlah 52 responden. Sedangkan tingkat *Fear of Missing out* dengan kategori tinggi sebesar 61,6% dengan jumlah 85 responden.

Pada uji prasyarat terdapat uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas sebaran menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* untuk variabel Kecanduan Media Sosial diperoleh signifikansi  $p = 0,000 < 0,05$  artinya sebaran data berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas terhadap variabel dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 3 Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov Smirnov			Keterangan
	Statistic	Df	Sig	
Kecanduan Media Sosial	0,124	138	0,000	Tidak Normal

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Media Sosial menggunakan Compare Means diperoleh skor deviat from linieritty sebesar  $F = 1.851$  dengan signifikansi  $p = 0,011 < 0,05$ . Artinya ada hubungan yang linier antara *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Media Sosial

**Tabel 4 Uji Linieritas Hubungan antara *Fear of Missing out* dengan Kecanduan Media Sosial**

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kecanduan Media Sosial – <i>Fear of Missing Out</i>	1,851	0,011	Linier

Berdasarkan hasil uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji linieritas, maka distribusi data pada kedua variabel penelitian ini adalah tidak normal dan linier. Oleh karena itu, uji kolerasi menggunakan metode analisis non parametrik. Analisis non parametrik adalah suatu uji yang tidak memerlukan adanya asumsi-asumsi mengenai sebaran data dan populasinya (belum diketahui sebaran datanya dan tidak perlu berdistribusi normal). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kolerasi *Spearman Rho's* atau *Spearman Brown* karena hasil uji asumsi normalitas sebaran dan linieritas hubungan tidak terpenuhi, sehingga korelasi *Product Moment* tidak dapat digunakan untuk menganalisis. Teknik *statistic Spearman Brown* diolah menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) Versi 16.0 for windows*.



**Tabel 5 Spearman Brown**

			<i>Fear of Missing Out</i>	Kecanduan Media Sosial
<i>Spearman's rho</i>	<i>Fear of Missing Out</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	0,838
		Sig. (2-tailed)		0,000
		N	138	138
	Kecanduan Media Sosial	<i>Correlation Coefficient</i>	0,838	1.000
		Sig. (2-tailed)	0,000	
		N	138	138

Hasil analisis data menggunakan kolerasi *Spearman Brown* menunjukkan rho = 0,838 dengan signifikansi p = 0,000 (p < 0,05). Artinya terdapat terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Media Sosial.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Media Sosial. Semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* maka semakin tinggi kemungkinan mahasiswa mengalami kecanduan media sosial, sebaliknya semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out* maka semakin rendah tingkat kecanduan media sosial yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa aktif di Fakultas Psikologi UNTAG sepenuhnya diterima.

Hasil ini menunjukkan bahwa hasil rho terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Media Sosial pada mahasiswa fakultas psikologi UNTAG Surabaya. Mahasiswa yang mengalami kecenderungan kecanduan media sosial memiliki banyak penyebab yang salah satu menjadi penyebabnya adalah FOMO atau *Fear of Missing Out* karena keinginan untuk tetap selalu terhubung dan melihat aktivitas orang lain seperti itulah yang kerap kali memunculkan kecemasan dalam diri individu ketika sedang mengakses media sosial secara berlebihan.

## Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa fakultas psikologi UNTAG di Surabaya. Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan subyek sebanyak 138 orang partisipan. Pemilihan subyek menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif fakultas psikologi UNTAG Angkatan 2018, pengguna aktif media sosial yang mengakses internet melebihi 3 jam dalam satu hari. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial pada mahasiswa berhubungan dengan *Fear of Missing Out* yang dimiliki oleh mahasiswa, yang berarti jika tingkat kecanduan media sosial yang dimiliki mahasiswa tinggi maka akan semakin tinggi juga tingkatan *Fear of Missing Out* yang dimiliki, begitu dengan sebaliknya jika kecanduan media sosial yang dimiliki oleh mahasiswa rendah maka semakin rendah juga tingkat *Fear of Missing Out*.

## Daftar Pustaka

- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between adolescents' deep and surface learning approaches, problematic Internet use, and *Fear of Missing Out* (FOMO). *Internet interventions*, 13, 30-39.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Biro Komunikasi dan Layanan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, (2020). *Mendikbud Terbitkan SE tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Covid-19*. Diakses dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19> pada tanggal 15 September 2021.
- Biro Komunikasi dan Layanan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, (2020). *SE Mendikbud: Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19*. Diakses dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid19> pada tanggal 15 September 2021.
- Buletin APJII, (2020). *Survei Pengguna Internet APJII 2019-Q2 2020: Ada Kenaikan 2,5 Juta Pengguna Internet Baru di RI*. Diakses dari <https://apjii.or.id/downfile/file/BULETINAPJIIEDISI74November2020.pdf> pada tanggal 15 September 2021.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum
- Dharmawati, E. I. (2015). *Pengaruh Motivasi Kerja Dan Keterampilan Manajerial*

- Terhadap Kinerja Kepala Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Padalarang Kabupaten Bandung Barat (*Doctoral dissertation*, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Fadliyati, R. (2015). Penggunaan Media S2DLS (Sony Sugema Digital Learning System) Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada SMA Alfa Centauri Bandung (Studi Deskriptif Korelasional Pada Mata Pelajaran Matematika Terhadap Siswa Kelas X MIA Di SMA Alfa Centauri Bandung) *Doctoral dissertation*, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Fathadhika, S. dan Afriani. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *JPSP: Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*. Vol 2(3), pp. 208-125.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan Antara Fear of Miss-ing Out (FOMO) Dengan Kecanduan MediaSo-sial Pada Remaja. *Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan: Universitas Islam Negeri Sunan Am-pel*.
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan MediaSosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1).
- LAILI, F. M. (2015). Penerapan Konseling Keluarga untuk mengurangi kecanduan Game onlinepada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 5(1).
- Kementrian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia, (2020). *Pembatasan Sosial Berskala Besar*. Diakses dari <https://www.kemenkopmk.go.id/pembatasan-sosial-berskala-besar> pada tanggal 15 September 2021.
- Marshall, T. C., Lefringhausen, K., & Ferenczi, N. (2015). The big Five, Self Esteem, And narcissism As Predictors of The Topics People Write About in Facebook Status Updates. *Personality and Individual Difference*, (85) 35-40.
- Mawardah, M. (2019). Adiksi Internet pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(2),108-119.
- Miftahurrahmah, H. dan Harahap, H. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*. Vol 2(1), pp. 153-160.
- Mutohharoh, A., & Kusumaputri, E. S. (2013). Teknik pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa Yogyakarta. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 5(2), 252-274.

- Novrizaldi, (2021). *Penanganan Pandemi Covid-19 perlu Sinergi dan Gotong Royong Semua Pihak*. Diakses dari <https://www.kemenkopmk.go.id/penanganan-pandemi-covid-19-perlu-sinergi-dan-gotong-royong-semua-pihak> pada tanggal 15 September 2021.
- Pervin, L. (1975). *Personality: Theory, Assessment, and Research*. Canada: John Wiley dan Sons, Inc.
- Przybylski, K. A., Murayama, K., DeHaan, R. C., Gladwell, V. *Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates of Fear of Missing Out, Computers in Human Behavior*, Volume 29, Issue 4, 2013, Pages 1841-1848, ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Pratiwi, A. dan Fazriani, A. (2020). Hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Kesehatan*. Vol 9(1), pp. 1-13.
- Purba, O. B., Matulesy, A., & ul Haque, S. A. (2021). *Fear of missing out dan psychological well being* dalam menggunakan media sosial. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 42-51. Dimodifikasi.
- Sifa, M. A. I. (2018). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Siswa SMK Jayawisata Semarang. *Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. pp, 1-15.
- Soetjipto, H. P. (2010). Pengujian validitas konstruk kriteria kecanduan internet. *Jurnal psikologi*. Vol. 32, (2) : 74-91
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Suharsono, Y. (2014). Validitas Dan Reliabilitas Skala Self-Efficacy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 144-151.
- Syahrani, A. (2021). Ketakutan Akan Kehilangan Momen dan Kesepian Terhadap Kecenderungan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Teknik Informatika. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol 9(1), pp. 51-60.
- Tresnawati, R. F. (2016). Hubungan antara *The Big Five Personality Traits* dengan *Fear of Missing Out About Social Media* Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol 8(3), pp. 179-185.
- Utami, D. P. dan Aviani, I. Y (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol 5(1), pp. 177-185.
- Wibowo, S. D. dan Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri dan Fear of Missing Out. pp. 323-327.

Zanah, N. F. dan Rahardjo. W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol 9(2), pp. 286-3