



## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Media sosial adalah salah satu aplikasi yang populer dan saat ini banyak digunakan oleh pengguna internet di Indonesia. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *We Are Social and Hootsuite* pada tahun 2020, pengguna internet di seluruh dunia 4,5 miliar orang.<sup>1</sup> Dengan kata lain hampir semua orang di dunia tidak dapat terlepas dari internet. Pengguna media sosial menurut laman *We Are Social and Hootsuite* tahun 2021 pengguna sosial media aktif di Indonesia mencapai 170 juta pengguna dengan prosentase 61.8 % dari jumlah populasi di Indonesia. Instagram menduduki peringkat ketiga setelah *whatsapp* dan *youtube* sebagai *platform* yang banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia. Pengguna *instagram* di Indonesia tahun 2021 mencapai 85 juta jiwa dengan prosentase pengguna berjenis kelamin perempuan 52.4 % dan laki-laki 47.6%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *instagram* adalah sosial media yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia. Rata-rata penggunaannya adalah perempuan.<sup>2</sup> Layanan yang diberikan oleh media

---

<sup>1</sup>Tidar Aditya, “Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya (Unesa)”, *Skripsi*, 2020

<sup>2</sup>Andi Dwi Riyanto, “Hootsuite (We are Social) : Indonesian Digital Report 2021”, *Hootsuite.com*, <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2021/>. Diakses pada tanggal 29 januari 2022 pukul 19.00

sosial membuat penggunanya mudah untuk bertukar informasi dan menjalin komunikasi dengan orang lain. Hadirnya media sosial membuat semua orang yang dulunya saling tidak mengenal bahkan berjauhan menjadi lebih terhubung satu sama lain di media sosial.

Media sosial yang saat ini digandrungi oleh semua kalangan yaitu *instagram*. *Instagram* atau nama lainnya yaitu SNS merupakan salah satu media sosial yang memiliki keunggulan bagi penggunanya. Dalam menggunakan media sosial *instagram* seseorang bisa mengetahui kegiatan orang lain melalui fitur *feedinstagram* atau *fitur-fitur* lainnya. *Instagram* juga bisa digunakan oleh seseorang yang ingin berjualan secara online, dan banyak lagi fitur *instagram* yang bisa memudahkan penggunanya. Pada zaman sekarang pengguna *instagram* sudah didominasi oleh semua kalangan, tidak terkecuali oleh kalangan remaja yang merupakan generasi Z atau Gen Z. Gen Z yaitu generasi pertama yang sejak lahir mengenal internet dan sudah akrab dengan yang namanya media sosial. Gen Z juga dikenal dengan sebutan *post millennial*, yaitu individu yang lahir dari tahun 1997 hingga selanjutnya.<sup>3</sup>*Instagram* sangat populer dikalangan generasi remaja, karena banyaknya fitur yang *trendy* dan beragam kelebihan lainnya. Remaja saat ini lebih banyak menghabiskan waktunya di sosial media. Menurut Cherson mendapati hasil survei terhadap 333 pelajar dan mahasiswa, bahwa pelajar

---

<sup>3</sup>Satria Sidik, Mafaza Mafaza, dan Lala Septiyani Sembiring, "Peran Harga Diri Terhadap *Fear Of Missing Out* Pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial", *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Vol 10 No. 2, 2020, 128

dan mahasiswa bisa menyumbangkan 11 jam sehari untuk online pada media sosial agar tetap terhubung dengan orang lain.<sup>4</sup>

Bila dilihat dalam lima hingga sepuluh tahun terakhir (sekitar tahun 2008–2018), pendidikan saat ini mulai memberlakukan sistem pembelajaran dengan teknologi berbasis internet, seperti dihidirkannya fitur-fitur edukasi yang dapat diakses melalui telepon cerdas. Salah satu hasil penelitian yang melibatkan kelompok siswa dengan proses belajar melalui bantuan alat digital, siswa lebih sering membuka konten diluar dari bahasan pembelajaran salah satunya adalah mencuri waktu untuk membuka media sosial. Kegiatan ini menunjukkan bahwa remaja sulit melepaskan diri dari telepon cerdasnya, ditambah lagi dengan adanya fitur-fitur hiburan dalam bentuk media sosial yang mudah proses pengaksesannya. Semakin terikatnya individu dengan media sosial, semakin sulitnya individu tersebut terlepas dari sosial media.

Alasan para remaja menggunakan sosial media terutama *instagram* yaitu agar para remaja tidak ketinggalan momen-momen yang dibagikan orang lain melalui *instagram*. Remaja ingin mengetahui hal terbaru dari orang lain, dan tidak ingin ketinggalan setiap momennya. Penggunaan *instagram* secara berlebihan bisa dipaparkan dengan suatu fenomena yang menjadi perhatian belakangan ini, yaitu *Fear Of Missing Out* atau disingkat FoMO. Menurut penelitian dari Przybylski FoMO yaitu suatu gejala dimana

---

<sup>4</sup> Keyda Sara Risdyanti Aisyah Syihab Andi Tenri Faradiba, "Peranan *Fear Of Missing Out Terhadap Problematic Sosial Media Use*," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* Vol. 3, no. 1 (2019): 277.

seseorang mengalami kecemasan, ketakutan, jika individu tidak mengikuti ataupun tidak mengetahui kegiatan terbaru dari sosial media *Instagram*. Hal ini dicirikan dengan cara tetap terus memantau atau terhubung dengan orang lain melalui sosial media khususnya *Instagram* yang sedang digandrungi oleh kalangan remaja.<sup>5</sup> Menurut kamus Oxford, *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu ketakutan terhadap adanya kejadian menarik yang terjadi di tempat lain, yaitu dimana ketakutan ini terstimulasi oleh suatu hal yang ditulis di kolom media sosial orang lain

Menurut penelitian terdahulu dari Satria Sidik dengan judul “Pengaruh *Self Esteem* terhadap *Fear Of Missing Out* pada Remaja Yang Menggunakan SNS”, tahun 2019. Seseorang yang mempunyai harga diri rendah akan memiliki perasaan gagal karena tidak mampu, dan hal ini ditunjukkan dengan rendahnya *self competence* yang dimiliki seseorang tersebut sehingga individu tersebut disibukkan dengan pemikiran bahwa individu tersebut tidak mampu melakukan sesuatu, mempengaruhi, ataupun mengatur perilakunya dan tidak yakin dengan dirinya sendiri. Selain hal itu juga ditampilkan dengan kecilnya *self liking*. *Self liking* yaitu disaat individu mengalami perlawanan dalam dirinya, tidak ditanggapi di lingkungan sekitarnya melahirkan individu yang merasa bahwa dirinya dikucilkan dan dijauhkan dan hal tersebut bisa berpotensi mengalami gejala FoMO.

---

<sup>5</sup> Satria Sidik, Mafaza Mafaza, dan Lala Septiyani Sembiring, “Peran Harga Diri Terhadap *Fear Of Missing Out* Pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial”, 128

Dampak remaja yang mengalami FoMO secara psikologis menurut penelitian diatas yaitu, munculnya perasaan takut, khawatir, cemas karena orang lain mengalami sesuatu tanpa dirinya atau orang lain mengalami sesuatu hal yang remaja belum pernah alami sehingga memunculkan perasaan tersebut. Perilaku yang terlihat adanya perasaan tersebut yaitu, selalu mengecek *Instagram* secara berkala atau merefresh dengan memperbarui berita terbaru di *Instagram*. Dalam hal tersebut remaja bahkan tidak dapat terlepas dari ponselnya, saat makan dan berjalan ke sekolahpun para remaja terus terpaku dengan ponsel. Dampak yang ditimbulkan dari fenomena tersebut yaitu remaja mengalami stress yang berlebihan. Remaja ingin selalu terhubung dengan orang lain melalui sosial media *Instagram*. Menjadikan remaja merasa ada saja yang kurang dari diri remaja. Individu tersebut merasa bahwa dirinya dikucilkan oleh teman-temannya dan selalu merasa kesepian. Hal tersebut berpotensi mengakibatkan remaja akan acuh terhadap lingkungan sekitar karena terlalu fokus dengan dunia maya. Hal tersebut juga bisa mengakibatkan remaja mengalami hal-hal yang menjerumuskan ke sesuatu yang tidak baik.<sup>6</sup>

Menurut Penelitian dari Febrina Rani Tresnawati dalam judulnya, “Hubungan Antara *The Big Five Personality Traits Dengan Fear Of Missing Out About Social Media* Pada Mahasiswa”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol 8 No.3.

---

<sup>6</sup> Satria Sidik, “Pengaruh *Self Esteem* terhadap *Fear Of Missing Out* pada Remaja yang Menggunakan SNS”, *Skripsi*, Universitas Andalas, 2019

Menurut perspektif SDT atau *Self Determination Theory* yaitu keadaan saat tidak terpenuhinya kebutuhan manusia akan *self* dan *relatedness*. *Relatedness* menurut Erich Fromm yaitu salah satu kebutuhan dasar manusia untuk menyatu dengan orang lain selain diri sendiri, *relatedness* memiliki dua sub dimensi yaitu yang pertama adalah perasaan cemas ketika seseorang mengalami kegiatan berharga sedangkan individu tersebut tidak memilikinya. Yang kedua yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self* mengacu pada kesadaran individu akan keberdaan dan peran dirinya, yang didapatkan melalui pengalaman diri sendiri dimana individu tersebut terlibat dalam berbagai kegiatan dengan orang lain yang mempunyai dua dimensi yaitu menghabiskan waktu untuk mencari tahu kegiatan orang lain dan tetap update tentang apa yang dilakukan di media sosial.<sup>7</sup>

Menurut Abraham Maslow, kepuasan kebutuhan harga diri memunculkan perasaan percaya diri, diri yang berharga dan mampu juga berguna dan penting di dunia, begitupun sebaliknya, frustrasi karena kebutuhan harga diri tak terpuaskan akan memunculkan sikap lemah, canggung, pasif, bergantung, dan tidak dapat mengatasi tuntutan hidup juga rendah diri dalam hubungan sosialnya.<sup>8</sup> Santrock menjelaskan harga diri merupakan evaluasi individu tentang dirinya sendiri secara positif atau negatif. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya

---

<sup>7</sup>Febrina Rani Tresnawati, "Hubungan Antara *The Big Five Personality Traits* Dengan *Fear Of Missing Out About Social Media* Pada Mahasiswa", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol 8 No.3, 180

<sup>8</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), 218.

sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya.

Dengan kata lain, harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama dalam sikap menerima, menolak, dan kepercayaan seseorang terhadap kemampuan, keberartian, dan kesuksesan. Karena itulah, masa remaja memang penting dalam perkembangan harga diri. Pada masa inilah seseorang akan mengenali dan mengembangkan seluruh aspek dalam dirinya, agar dapat menentukan apakah dirinya memiliki harga diri yang positif atau negatif<sup>9</sup>. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi harga diri, seperti jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. Dalam perkembangan harga diri remaja, faktor lingkungan khususnya yang berada dekat dengan kehidupan remaja berkewajiban untuk mengembangkan aspek kepribadiannya secara keseluruhan.

Oleh karena itu, remaja yang mengakses media sosial setiap saat akan menganggap bahwa media sosial adalah lingkungan terbaik yang menawarkan berbagai kepuasan di hidupnya. Remaja yang memiliki harga diri yang rendah akan merasa dikucilkan dan merasa kalau dirinya sudah tidak dianggap lagi karena individu tersebut tidak diikutsertakan dalam kegiatan temannya atau orang lain. Kalau remaja yang mengalami harga diri yang tinggi dan positif

---

<sup>9</sup> Syafrizaldi dan Shafira Pratiwi, "Hubungan antara Lingkungan Sosial dengan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Al Jam'iyatul Washliyah Binjai", *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)* Vol 3, No. 1, 2020, 56

maka individu tersebut akan merasa baik-baik saja jikalau tidak ikut dalam kegiatan yang dilakukan oleh orang lain, individu tersebut akan merasa bahwa itu adalah hal wajar dan normal dan pikirannya tidak dipenuhi oleh rasa khawatir yang berlebihan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti memilih Desa Bobang sebagai tempat untuk melakukan penelitian ini. Ada beberapa alasan yang mendasari terpilihnya Desa Bobang sebagai tujuan penelitian ini. Pertama karena lokasi Desa Bobang yang strategis berada diantara perkotaan dan pedesaan, sehingga memungkinkan terjadinya pertukaran budaya perkotaan dengan pedesaan. Kedua karena peneliti menemukan fenomena tersebut terjadi di Desa Bobang, yaitu saat peneliti melihat remaja beraktivitas, remaja cenderung fokus dengan apa yang harus diupload di sosial media bukan fokus dalam aktifitas yang sedang berlangsung.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu subjek (NK) yang berusia 17 tahun individu tersebut mengalami gejala-gejala yang menunjukkan ciri-ciri FoMO. Individu merasa dirinya akan merasa gelisah setiap kali membuka media sosial *instagram* karena individu tersebut sudah memiliki perasaan bahwa dirinya akan mendapati teman atau orang lain akan pergi ke tempat yang dirinya belum kunjungi dan memakai *outfit* yang terbaru yang belum pernah dirinya pakai. Individu tersebut selalu merasa kurang *update* sehingga memutuskan setiap ada waktu luang untuk selalu *refresh*

*instagram* demi mendapatkan pemberitahuan terbaru dari laman yang dicarinya.

Fenomena ini belakangan terjadi karena hampir dua puluh empat jam seseorang mengakses yang namanya *instagram* membuat pikiran remaja terdistraksi oleh sesuatu yang sesungguhnya tidak perlu ataupun tidak penting bagi kehidupan seseorang. Remaja dengan pikiran yang labil dan masih haus akan kepuasan diri. Seperti diakui, disukai, bahkan dianggap penting oleh orang di *instagram*, mereka akan cenderung berpikiran lebih mengenai orang-orang di sosial media. Mereka menjadi gelisah, takut, bahkan cemas karena orang lain melalui kegiatan tanpa adanya mereka disana.

Berdasarkan fenomena yang masih hangat dibicarakan orang dan berdasarkan penelitian terdahulu ditemukan bahwa tinggi rendahnya harga diri dipengaruhi oleh kecenderungan FoMO individu. Tetapi, belum ada penelitian yang meneliti secara spesifik mengenai seberapa signifikannya harga diri mempengaruhi FoMO pada remaja, dan beberapa peneliti menyarankan untuk penelitian kembali dengan subjek yang lebih spesifik lagi. Oleh sebab itu, peneliti bertujuan untuk kembali melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Harga Diri terhadap FoMO ( *Fear of Missing Out*) pada remaja pengguna *instagram* di Desa Bobang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat harga diri pada remaja pengguna *instagram* di Desa Bobang ?
2. Bagaimana tingkat FoMO pada remaja pengguna *instagram* di Desa Bobang ?
3. Apakah ada pengaruh harga diri terhadap FoMO pada remaja pengguna *instagram* di Desa Bobang ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat harga diri pada remaja pengguna *instagram* di Desa Bobang.
2. Mengetahui tingkat FoMO pada remaja pengguna *instagram* di Desa Bobang
3. Membuktikan pengaruh harga diri dengan FoMO pada remaja pengguna *instagram* di Desa Bobang

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memperluas ilmu pengetahuan dibidang psikologi yang berhubungan dengan harga diri dan FoMO. Khususnya yang berkaitan dengan bagaimana pengaruh harga diri terhadap FoMO pada remaja yang menggunakan *instagram*.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Remaja**

Penelitian ini diharapkan mampu menyampaikan pemahaman kepada lingkungan sosial terutama remaja mengenai pengaruh harga diri terhadap FoMO dalam penggunaa media sosial *instagram*, sehingga remaja bisa menjadi lebih paham mengenai harga diri dan bagaimana mengendalikan diri agar tidak sampai mengalami FoMO.

#### **b. Bagi Para Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat menyampaikan pemahaman dan wawasan kepada para mahasiswa mengenai gambaran FoMO dan Untuk dapat meminimalisir terjadinya FoMO di kalangan mahasiswa.

#### **c. Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan mampu menyampaikan pemahaman lebih lanjut mengenai pengaruh harga diri terhadap FoMO pada remaja

yang menggunakan *instagram* dan dapat dipergunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

### **E. Hipotesis**

Hipotesis yaitu jawaban yang sifatnya masih sementara terhadap permasalahan penelitian, hingga terbukti melalui data yang sudah dikumpulkan. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa hipotesis adalah dugaan sementara yang dikemukakan oleh peneliti sebelum terlaksananya penelitian.

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha : “Terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri terhadap FoMO pada remaja di Desa Bobang”

Ho :”Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri terhadap FoMO pada remaja di Desa Bobang”

Hipotesis yang telah diajukan ini selanjutnya akan diuji kebenarannya dengan menggunakan bantuan uji statistik melalui aplikasi *SPSS 16.0 for windows* dengan semua data yang telah terkumpul nantinya.

### **F. Asumsi Penelitian**

Asumsi atau anggapan dasar ini merupakan suatu gambaran sangkaan, perkiraan, satu pendapat atau kesimpulan sementara, atau suatu teori

sementara yang belum dibuktikan. Menurut pendapat Winarko Surakhman sebagaimana dikutip oleh Suharsimi Arikunto dalam buku *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, bahwa asumsi atau anggapan dasar adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik.<sup>10</sup>

Harga diri merupakan salah satu kebutuhan manusia menurut Maslow. Menurut buku *Perilaku Organisasi* karya Stephen P Robbins dan Timothy A. Judge menjelaskan bahwa kebutuhan penghargaan diri berada di urutan ke empat yang berarti harga diri merupakan kebutuhan yang paling diinginkan oleh setiap manusia.<sup>11</sup> Pengakuan akan diperoleh individu jika telah sukses memenuhi kebutuhan sosialnya. Kebutuhan harga diri ini, akan menjadi sangat ambisius jika yang memenuhi kebutuhan ini adalah orang yang selalu mencari status dalam lingkungan sosialnya.

Oleh karena itu, orang yang berambisi untuk mendapatkan penghargaan dari lingkungan sosial apalagi dalam sosial media, dia akan cenderung mengalami fenomena FoMO. FoMO atau *Fear of Missing Out* adalah fenomena yang diartikan sebagai rasa ketakutan akan kehilangan suatu momen yang berharga yang melibatkan teman atau kelompok orang lain yang sebaya dengan individu tersebut.

---

<sup>10</sup> Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2020), 20.

<sup>11</sup> Cahya Dicky Pratama, "Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow", *Kompas.com*, Diakses dari <https://www.kompas.com/skola/read/2020/12/31/140134369/teori-hierarki-kebutuhan-abraham-maslow?page=all> . Pada tanggal 2 Februari 2022

Berdasarkan hipotesis, asumsi yang dikemukakan oleh peneliti yaitu harga diri memiliki pengaruh signifikan terhadap fenomena FoMO. Maksudnya adalah jika harga diri rendah maka tingkat FoMO akan tinggi, dan sebaliknya jika harga diri tinggi maka tingkat FoMO akan rendah. Karena peneliti berasumsi bahwa remaja yang mengalami harga diri rendah akan merasa dikucilkan dan diasingkan dari lingkungan sosialnya, sehingga membuat remaja memiliki kecenderungan FoMO dan berusaha untuk terkoneksi dengan orang lain secara online dari pada bertatap muka langsung.

## **G. Penegasan Istilah**

Peneliti akan memaparkan mengenai beberapa istilah yang digunakan dalam judul skripsi ini supaya tidak terdapat perbedaan penafsiran dalam menginterpretasikan, dan juga untuk memberikan tujuan yang ingin diraih dalam penelitian ini. Judul yang digunakan dalam skripsi ini adalah :”Pengaruh Harga Diri Terhadap FoMO Pada Remaja Pengguna *Instagram* di Desa Bobang”. Berikut adalah penegasan istilah dari istilah yang terdapat dalam judul diatas :

### **1. Harga Diri**

Harga diri adalah salah satu kebutuhan dasar dalam hidup manusia yang selalu dipertahankan oleh berbagai individu. Harga diri dapat

diartikan sebagai sejauh mana individu menghargai dirinya sendiri ketika individu tersebut sedang melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan cenderung mengevaluasi dirinya secara positif, sedangkan dari pengertian lain harga diri adalah hasil dari evaluasi diri yang ditunjukkan dengan sikap penerimaan atau penolakan diri. Harga diri memiliki dua dimensi yang berkaitan yaitu berupa pandangan seberapa baik atau buruk individu tersebut dan penilaian terhadap kompetensi yang dimiliki individu tersebut.

## 2. FoMO (*Fear Of Missing Out*)

*Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu munculnya rasa takut dan cemas yang dialami individu, jika orang lain atau kelompok teman sebaya bersenang-senang atau melakukan aktivitas tanpa kehadiran individu tersebut. Umumnya FoMO ini adalah keinginan yang individu untuk terus terkoneksi dengan media sosial demi melihat aktivitas terbaru dari orang lain.

## 3. Remaja

Masa remaja adalah masa dimana terdapat perubahan fisik dan psikis yang signifikan. Remaja adalah dimana individu mencari jati diri dan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja menunjukkan sifat transisi atau peralihan yang mencakup kematangan mental, emosional sosial, dan fisik.

## H. Telaah Pustaka

1. Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Life Satisfaction* Terhadap *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa UIN Malang Pengguna *Instagram*” tahun 2021 oleh Siti Nurjana Gani. Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat *life satisfaction* mahasiswa UIN Malang Pengguna *Instagram* dan membuktikan bagaimana pengaruh *life satisfaction* terhadap *fear of missing out* mahasiswa UIN Malang pengguna *instagram*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasi 374 mahasiswa dan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian menjelaskan bahwa hipotesis dalam penelitian ini yaitu *life satisfaction* berpengaruh secara negatif terhadap FoMO diterima, dimana semakin tinggi *life satisfaction* maka semakin rendah tingkat FoMO mahasiswa begitu pula sebaliknya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu sama-sama menggunakan analisis regresi dan variabel Y sama-sama menggunakan FoMO. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu subjek penelitian ini menggunakan mahasiswa sedangkan penelitian yang akan datang menggunakan remaja sebagai subjeknya.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup>Siti Nurjana Gani, “Pengaruh *Life Satisfaction* Terhadap *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa UIN Malang Pengguna *Instagram*” *Skripsi*, 2021

2. Jurnal oleh Kurniawan Satrio Wicaksono dan Frieda Nuzulia Ratna Hadiyati\_Jurnal Empati Vol. 8 No.2 tahun 2019 dengan judul “Hubungan Antara Harga Diri Dengan *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out*(FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Teknik sample menggunakan *simple random sampling*. Analisis data yang digunakan menggunakan regresi sederhana. Hasil dari penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan antara kedua variabel. Persamaan penelitian dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu kedua variabel sama dan analisis data juga sama menggunakan regresi sederhana. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu berbeda dalam hal subjek. Subjek penelitian ini menggunakan mahasiswa tahun pertama sedangkan peneliti menggunakan subjek remaja. Dan perbedaan lain yaitu dalam penelitian ini tidak mencantumkan media sosial sama sekali.<sup>13</sup>
3. Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Esteem* Terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja yang Menggunakan SNS” oleh Satria Sidik tahun 2019. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self esteem* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada remaja

---

<sup>13</sup>Kurniawan Satrio Wicaksono,dkk, *Jurnal Empati*, ” Hubungan Antara Harga Diri dengan *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”,Vol. 8, No.2, 2019

yang menggunakan SNS. Penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dan analisis data menggunakan regresi sederhana. Hasil dari penelitian ini bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *self esteem* dengan FoMO. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu keduanya menggunakan dua variabel yang sama dan menggunakan analisis data yang sama juga menggunakan teknik sample yang sama. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu subjek dari penelitian ini tidak terlalu jelas tempatnya, sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti sudah jelas tempatnya.<sup>14</sup>

4. Jurnal Empati, Volume 8, Nomor 1 dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro” oleh Nicho Alinton Sianipar dan Dian Veronika Sakti Kaloeti, tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan FoMO. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dan dianalisis menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil dari penelitian ini yaitu adanya hubungan negative yang signifikan antara regulasi diri dengan FoMo. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu variabel Y sama-sama menggunakan FoMO dan teknik

---

<sup>14</sup>Satria Sidik, “Pengaruh Self Esteem Terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja yang Menggunakan SNS”, *Skripsi*, 2019

analisis data sama-sama menggunakan regresi sederhana. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu berbeda dalam subjek dan teknik sampling, penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa tahun pertama sedangkan penelitian yang akan berlangsung ini menggunakan remaja sebagai subjek.<sup>15</sup>

5. Jurnal Intuisi dengan judul “ Hubungan antara *The Big Five Personality Traits Dengan Fear Of Missing Out About Social Media* Pada Mahasiswa” oleh Febrina Rani Tresnawati tahun 2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *The Big Five Personality Traits Dengan Fear Of Missing Out About Social Media*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Teknik sampling menggunakan *multistage cluster sampling*. Hasil penelitian menunjukkan *traits* yang memiliki korelasi positif dengan *FoMO about social media* yaitu *extraversion* dan *agreeableness*. Sedangkan *traits* yang lain berkorelasi negative. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu variabel Y sama-sama menggunakan variabel *FoMO*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu berbeda dalam variabel X nya, teknik samplingnya, dan subjeknya.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup>Nicho Alinton Sianipar,dkk, “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear Of Missing Out (FoMO)* Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”, *Jurnal Empati* Volume 8, Nomor 1, 2019

<sup>16</sup>Febrina Rani Tresnawati, “Hubungan antara *The Big Five Personality Traits Dengan Fear Of Missing Out About Social Media* Pada Mahasiswa” *Jurnal Intuisi*, 2016