

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN *GRATITUDE* TERHADAP *FOMO* PADA MAHASISWA

Dessy Ayu Rahmawati; Rini Lestari

Program Studi psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Kemajuan teknologi tak lepas dari media sosial yang semestinya digunakan secara positif oleh mahasiswa sebagai sarana berinteraksi juga mencari informasi positif. Namun, kenyataannya menimbulkan *Fear of Missing Out (FoMO)* di keseharian mereka yang menggambarkan kecemasan atau ketakutan kehilangan momen berharga yang terjadi di lingkungan sosial digital. Berbagai faktor yang mempengaruhi *FoMO*, misalnya intensitas penggunaan media sosial dan *gratitude*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan *gratitude* terhadap tingkat *FoMO* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis mayor penelitian ini yakni intensitas penggunaan medsos dan *gratitude* berpengaruh terhadap *FoMO*. Adapun hipotesis minornya yaitu intensitas penggunaan medsos berpengaruh positif terhadap tingkat *FoMO* mahasiswa, sedangkan *gratitude* berpengaruh negatif terhadap tingkat *FoMO* mahasiswa. Metode kuantitatif korelasional digunakan untuk penelitian ini. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang aktif menjadi populasi di penelitian ini. *Incidental sampling* digunakan untuk teknik sampling penelitian ini, dengan jumlah sampel 150 mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skala intensitas penggunaan media sosial, skala *gratitude* serta skala *FoMO* untuk metode pengumpulan data. Analisis regresi berganda diimplementasikan dalam penelitian ini untuk metode pengumpulan analisis data. Hasil menunjukkan hipotesis mayor diterima, dibuktikan dengan ditemukannya pengaruh signifikan dari intensitas penggunaan media sosial dan *gratitude* pada *FoMO* ($F=112,543$; $p=0,000$; $p<0,01$). Terdapat pengaruh positif sangat signifikan intensitas penggunaan medsos pada *FoMO* ($t=14,436$; $p=0,000$; $p<0,01$). Terdapat pengaruh negatif sangat signifikan *gratitude* pada *FoMO* ($t= -4,602$; $p=0,000$; $p<0,01$). Tingkat *FoMO* dan *gratitude* pada mahasiswa tergolong tinggi, dan intensitas penggunaan medsos tergolong sangat tinggi. Sumbangan efektif penelitian ini 60,5 %, dengan intensitas penggunaan medsos 55,4%, *gratitude* 5,1%, dan 39,5% yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian seperti kecanduan media sosial, kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, perbandingan sosial, demografi, kesejahteraan emosional dan mental.

Kata kunci : *Fear of Missing Out (FoMO)*, *gratitude*, intensitas penggunaan media sosial, mahasiswa

Abstract

Technological advances cannot be separated from social media which should be used positively by students as a means of interacting and seeking positive information. However, in reality it creates Fear of Missing Out (FoMO) in their daily lives which describes anxiety or fear of missing out on precious moments occurring in the digital social environment. Various factors influence FoMO, for example the intensity of social media use and gratitude. This research had the aim to examine the influence of the intensity of social media use and gratitude on the level of FoMO in students at Muhammadiyah University, Surakarta. The major hypothesis of this research is that the intensity of social media use and gratitude influence FoMO. The minor hypothesis is that the intensity of social media use has a positive effect on students' FoMO levels, while gratitude has a negative effect on students' FoMO levels. Correlational quantitative methods were used in this research. Active students of the Muhammadiyah University of Surakarta were the chosen population in this study. Incidental sampling was carried out for the sampling technique for this research, with a sample size of 150 active

students at Muhammadiyah University of Surakarta. Social media use intensity scale, gratitude scale and FoMO scale for data collection methods. Multiple regression analysis in this research is a method for collecting data analysis. The results indicated that the major hypothesis is accepted, as evidenced by the significant influence of intensity of social media use and gratitude on FoMO ($F=112.543$; $p=0.000$; $p<0.01$). There is a very significant positive influence of the intensity of social media use on FoMO ($t=14.436$; $p=0.000$; $p<0.01$). There is a very significant negative effect of gratitude on FoMO ($t= -4.602$; $p=0.000$; $p<0.01$). The level of FoMO and gratitude among students is relatively high, and the intensity of use of social media is very high. The effective contribution of this research is 60.5%, with intensity of use of social media 55.4%, gratitude 5.1%, and 39.5% influenced by other factors outside this research such as social media addiction, unmet psychological needs, social comparison, demographics, emotional and mental well-being.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), gratitude, intensity of use of social media, students

1. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman semakin maju seperti saat ini berkat pesatnya kemajuan teknologi. Teknologi memberikan efek dan sarana baru bagi interaksi sosial manusia. Saat ini, internet memungkinkan penggunaannya untuk lebih mudah terhubung satu sama lain dan memperoleh segala jenis informasi yang diinginkan melalui teknologi yang dapat diakses melalui komputer, telepon pintar, dan media lainnya (Sirait & Brahmana, 2023). Situasi tersebut disebabkan semakin meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap cara mengakses informasi dan mengekspresikan diri melalui media sosial. Media sosial salah satu *platform* yang berguna untuk kehidupan manusia di tengah kemajuan teknologi saat ini, guna untuk saling berkomunikasi, berinteraksi secara tidak langsung dan memungkinkan dari pengguna untuk menciptakan suatu informasi tertentu yang dapat dibagikan menggunakan jaringan internet sehingga pengguna dapat saling bertukar dengan manusia di seluruh dunia. Media sosial memberikan akses yang mudah seperti informasi mengenai aktivitas, acara, dan interaksi yang terjadi di berbagai jejaring sosial. Pengguna media sosial biasanya digunakan oleh para mahasiswa dengan rentang usia 19-25 tahun. Masyarakat yang menghadapi kendala dalam berkomunikasi memanfaatkan media sosial sebagai saluran untuk berinteraksi dengan keluarga dan teman, mereka menggunakan *platform* ini tak hanya sebagai sarana mencari informasi, berita, dan hiburan tetapi juga sebagai cara untuk tetap terhubung dengan hal-hal populer yang sedang terjadi (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Hal tersebut cenderung memunculkan rasa keingintahuan yang lebih akan kehidupan orang lain di dunia maya dan kecemasan akan tertinggal momen yang terjadi atau yang biasa dikenal dengan *FoMO* hal itu menjadi suatu fenomena yang semakin mendominasi dalam keseharian mereka (Song et al., 2017). *Fear of Missing Out (FoMO)* merujuk pada istilah untuk menggambarkan kecemasan atau ketakutan akan hilangnya pengalaman, peluang atau informasi yang menimpa orang lain. Rasa takut

ketinggalan atau *FoMO* dapat dijelaskan sebagai perasaan cemas yang dirasakan saat seorang individu merasa ketinggalan momen berharga bersama orang lain atau kelompok yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk ikut serta secara fisik, namun ada keinginan untuk terus terhubung dengan pengalaman yang dibagikan melalui internet oleh orang lain (Juliana, 2023). Menurut Germaine (2016), menunjukkan bahwa orang yang mengalami *FoMO* adalah mereka yang cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan. Peralunya, media sosial memberikan kemudahan bagi individu untuk memberi, berbagi kesempatan dan menerima informasi sehari-hari, dalam hal informasi mengenai peristiwa (Abel, Buff, & Burr, 2016). Ada peluang untuk mendapatkan lebih banyak informasi dibandingkan sebelumnya, memberi tahu pengguna mengenai hal-hal yang tidak boleh mereka ketahui. Inilah sebabnya media sosial berperan dalam munculnya *FoMO* (Christina, Yuniardi, & Prabowo, 2019).

Perilaku *FoMO* muncul sebagai hasil dari dorongan untuk tetap terhubung dengan perkembangan terkini, informasi, dan aktivitas yang sedang berlangsung dalam dunia maya. Mahasiswa dapat dikatakan *FoMO* apabila cenderung *online* hampir sepanjang waktu, berbagi momen secara teratur, dan mengikuti konten yang dibagikan secara berkelanjutan (Alutaybi et al., 2020). *FoMO* muncul sebagai rasa takut yang berdasar pada hubungan antar pribadi seperti hubungan antar mahasiswa (Casale & Flett, 2020). Ketika individu lebih fokus pada perangkat digital mereka daripada berinteraksi secara langsung, hal ini dapat mengganggu hubungan interpersonal dan mengurangi kualitas interaksi sosial. Diharapkan tingkat *FoMO* pada mahasiswa bisa rendah. Namun, pada kenyataannya tingkat *FoMO* pada mahasiswa saat ini tinggi.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Susanti, Dianto, & Triyono (2023), pada 141 mahasiswa Universitas PGRI Sumatera Barat menunjukkan bahwa tingkat *FoMO* mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas PGRI Sumatera Barat dengan persentase 51,77% yang berarti pengalaman *FoMO* mahasiswa cukup tinggi. Penelitian lain oleh Aisafitri & Yusrifah (2020), terhadap generasi *milenial* di Kota Depok menunjukkan bahwa generasi ini mengalami *sindrom FoMO* yaitu rasa ingin tahu yang tinggi, selalu mencari informasi dan selalu mendapatkan informasi terkini. Penelitian lainnya dilakukan oleh Amelia & Akbar (2023), pada 150 orang dewasa awal usia 25-30 tahun yang berada di wilayah kota Padang. Menunjukkan hasil bahwa terdapat responden dengan *FoMO* sebanyak 2 responden (1,3%) dalam kategori rendah, lalu sebanyak 54 responden (36,0%) masuk kategori sedang, dan 94 responden (62,7%) masuk kategori tinggi. Dari data di atas, pada umumnya dewasa awal memiliki *FoMO* dalam kategori tinggi. Hal tersebut sejalan dengan survei awal yang dilakukan peneliti kepada 30 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta secara acak

dengan mengisi angket yang disebar melalui *google form* untuk mengidentifikasi adanya fenomena *FoMO*. Kemudian, didapatkan hasil 24 mahasiswa (80%) mengalami gejala *FoMO*. Dibuktikan dengan hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa penasaran terhadap berita orang lain yang *up to date*, merasa sedih, gelisah dan kecewa ketika tidak dapat mengabadikan momen dikarenakan momen yang telah terjadi tidak bisa terulang kembali dalam kehidupannya. Mahasiswa juga merasa sedih dan terkadang cemas ketika tidak bisa menghadiri momen bersama teman-temannya. Perasaan yang muncul tersebut akan menimbulkan rasa keingintahuan yang lebih terhadap kehidupan orang lain dan memunculkan rasa cemas yang berlebih hingga menimbulkan perilaku *fear of missing out*.

Ketika mahasiswa mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* dampak negatifnya dapat terlihat dalam kesehatan mental mereka dan kecenderungan untuk terlibat secara berlebihan dalam aktivitas media sosial tanpa batas, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecanduan media sosial (Savitri, 2019). Dampak lain dari tingginya perilaku *FoMO* adalah ketika pengguna memilih berkomunikasi di dunia maya, hal tersebut mengganggu keterampilan sosial individu, menimbulkan kecanggungan sosial saat berinteraksi di dunia nyata, dan menimbulkan tekanan emosi yang harus dihormati (Narti & Yanto, 2022). Terbukti juga bahwa *FoMO* berbahaya bagi kesehatan seseorang dengan menyebabkan masalah psikologis, fisiologis, perilaku, dan mungkin masalah manajerial seperti gangguan tidur, kurang fokus, penurunan produktivitas, dan ketidakpuasan kerja (Hayran & Anik, 2021). Menghentikan penggunaan media sosial akan menyebabkan perasaan cemas, meningkatnya ketidakpuasan dan *gratitude* pada diri seseorang.

Przybylski et al., (2013) berpendapat bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat dijelaskan sebagai kekhawatiran yang seorang individu rasakan saat mereka merasa bahwa pengalaman berkesan sedang dialami orang lain pada saat mereka tidak hadir. Aspek – aspek *FoMO* antara lain tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis mengenai relatedness serta tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan self. *Fear of missing out (FoMO) dipengaruhi beberapa faktor antara lain media sosial dan pengaruh teman sebaya atau peer group (Astuti, 2021), gratitude menjadi faktor pelindung dari tingginya pengalaman FoMO (Rosyida & Romadhani, 2022), konsep diri (Calhaoun & Acocella, 1990), regulasi diri (Abel, Buff, & Burr, 2016), big five personality traits (Marshal, 2015), intensitas penggunaan media sosial (Abel, Buff, & Burr, 2016), kecanduan media sosial, kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, perbandingan sosial, demografi, kesejahteraan emosional dan mental (Przybylski et al., 2013), kepercayaan diri (Kalisna & Wahyumiani, 2021; Zahroh dan Sholichah, 2022), dan kepuasan hidup (Xie et al., 2018).*

Menurut Ellison et al., (2007) intensitas penggunaan *facebook* adalah seberapa sering dan lamanya waktu yang digunakan dalam menggunakan platform *facebook*. Aspek - aspek intensitas ada empat yaitu frekuensi, durasi, waktu atau kapan, dan materi. Media sosial merupakan serangkaian aplikasi berbasis internet yang dikembangkan menggunakan ideologi juga teknologi *web* versi 2.0, memungkinkan pembuatan situs web yang bersifat interaktif (Kaplan & Haenlein, 2014). Sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial adalah kegiatan seseorang yang melibatkan seberapa sering perilaku dilakukan dan lama waktu yang digunakan dalam menggunakan aplikasi berbasis internet yang bersifat interaktif. Intensitas penggunaan media sosial dipengaruhi beberapa faktor yaitu persepsi kepuasan dan penggunaan, suasana emosional, tingkat keterlibatan dengan tokoh dalam media sosial, dan persepsi nilai informasi (Andarwati, 2016), *emotional coping*, keluar dari kehidupan nyata, memuaskan kebutuhan sosial, komunikasi interpersonal, dan lingkungan (Muna, 2017), keterkaitan sosial, rasa terhubung, penggunaan untuk manfaat informasi, pemenuhan kebutuhan psikologis, hiburan dan relaksasi (Ellison et al., 2007).

Menurut Watkins, dkk., (2003) *Gratitude* adalah tindakan menghargai setiap aspek di dalam kehidupan yang merupakan karunia dari Tuhan serta menyadari pentingnya mengekspresikan perasaan syukur. *Gratitude* mempunyai aspek-aspek antara lain 1) Rasa apresiasi yaitu mempunyai rasa hormat pada orang lain, Tuhan serta kehidupan, 2) Perasaan Positif yaitu perasaan positif pada kehidupan dan 3) Ekspresi Bersyukur yaitu kecenderungan untuk bertindak secara positif sebagai ungkapan perasaan dan penghargaan yang positif. Faktor-faktor yang mempengaruhi *gratitude* antara lain situasi kelompok yang mendorong terbentuknya hubungan interpersonal yang erat, munculnya rasa saling percaya, berbagi pengalaman, dukungan, pengertian, keterbukaan, umpan balik yang empatik juga afirmasi positif (Sutanto et al., 2020). Faktor lainnya antara lain emosi positif, sifat dan kesejahteraan dan sifat spiritual (Nurlita, 2019), rasa berkelimpahan, apresiasi sederhana, apresiasi terhadap orang lain dan tidak merasa kekurangan (Watkins et al., 2003).

Perkembangan teknologi yang semakin canggih dapat memberikan dampak dan sarana baru bagi interaksi sosial manusia. Adanya internet memudahkan penggunaannya untuk terus terhubung dengan orang lain melalui teknologi. Kemajuan teknologi juga mempengaruhi perkembangan media sosial di masyarakat. Pemanfaatan media sosial sebagai media interaktif hadir dengan fitur-fitur menarik yang memungkinkan setiap orang berbagi informasi dan membentuk karakter di media sosial. Pengguna aktif internet salah satunya adalah mahasiswa. Mahasiswa terbiasa menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, mencari informasi, dan menghibur sehingga selalu mengetahui hal-hal populer yang sedang terjadi. Oleh karena itu,

mahasiswa perlu memahami dan mengapresiasi pengetahuan dan informasi baru yang diperolehnya. Namun, kenyataannya berlebihan penggunaan media sosial mampu menimbulkan rasa tidak puas dan khawatir pada dirinya serta kehidupannya. Rasa ketidakpuasan dan kekhawatiran bisa menjadi pemicu munculnya perilaku *FoMO* pada mahasiswa. Penting bagi mahasiswa untuk memahami peran dari suatu nilai yang dianggap sederhana namun sangat kuat yaitu rasa syukur atau *gratitude*. *Gratitude* bukan hanya sekedar ungkapan terima kasih kepada Allah, tetapi juga suatu sikap mental yang membawa manfaat besar bagi kehidupan. Seseorang yang mempunyai rasa syukur akan cenderung memiliki berbagai pengalaman yang berharga dalam hidupnya sehingga mereka bersyukur atas setiap hak serta aspek positif dari kehidupannya (Nugroho & Fatiyyah, 2019). Maka dari itu, mahasiswa perlu memiliki rasa apresiasi yang mencakup penghormatan terhadap Allah, orang lain, dan kehidupan itu sendiri. Selain itu, perasaan positif juga dapat membantu mahasiswa untuk melihat sisi positif dalam kehidupan, mengurangi stress, dan meningkatkan kualitas hubungan mereka. Mengaplikasikan rasa syukur dalam keseharian seperti menghabiskan waktu untuk kegiatan yang bermanfaat sebagai ekspresi bersyukur mahasiswa kepada Allah. Ketika itulah kebersyukuran berperan penting dalam *FoMO*, sebab seseorang yang bersyukur akan cenderung lebih menghargai dan merasakan kesenangan-kesenangan sederhana. Sesungguhnya dalam agama islam juga telah dijelaskan bahwa “*Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tantara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana*” dalam Q.S. Al-Fath : 4. Firman Allah tersebut meyakinkan kita sebagai muslim untuk tidak perlu merasa khawatir dan cemas yang berlebihan, sebab Allah akan memberikan ketenangan yang baik untuk hamba-Nya.

Penggunaan media sosial yang tinggi dapat mengurangi penghayatan, yang akan mengganggu pengalaman dalam kehidupan nyata dan menciptakan durasi interaksi yang lebih lama di media sosial juga frekuensi seseorang dalam memeriksa *platform* dalam sehari untuk periode waktu tertentu. Penelitian terdahulu yang diteliti oleh Bloemen & De Coninck (2020), menunjukkan pengaruh positif dari intensitas penggunaan media sosial terhadap *fear of missing out (FoMO)*. Mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial yang merasakan *FoMO* tercermin dalam fokus yang berlebihan pada aktivitas teman-teman mereka di *platform* tersebut, yang seringkali mengalihkan perhatian dari tugas akademis atau aktivitas yang lebih produktif. Hasil penelitian lainnya yang diteliti oleh Dewi, Hambali, & Wahyuni (2022), menunjukkan intensitas penggunaan media sosial berpengaruh pada perilaku *FoMO*, dan

tingginya intensitas penggunaan media sosial mengakibatkan tingginya juga perilaku *FoMO*. Menurut (Kusumaisna & Satwika, 2023), pada penelitiannya menunjukkan adanya tingkat penggunaan media sosial oleh usia dewasa awal dan terdapat korelasi yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *FoMO* yaitu nilai intensitas penggunaan media sosial yang tinggi mencerminkan tingkat *FoMO* yang tinggi pula. Kesadaran diri dalam penggunaan media sosial menjadi hal penting dalam menyikapi tingkat perilaku *FoMO* pada mahasiswa. Tuntutan akademis dan tekanan sosial seringkali mendominasi dalam kehidupan mahasiswa, pentingnya untuk memahami peran penting dari suatu nilai yang sering dianggap sederhana namun sangat kuat yaitu rasa syukur atau *gratitude*. Keseharian mahasiswa yang terkadang menghabiskan waktu dan tenaga yang kurang bermanfaat seperti untuk berfantasi tentang apa yang ingin mereka miliki, dibandingkan mensyukuri apa yang sudah mereka miliki. Hal tersebut akan mempengaruhi *FoMO* sehingga menimbulkan rasa cemas, khawatir dan takut terhadap berbagai hal yang terjadi pada indahnya kehidupan di luar sana dan menganggap dirinya sedang mengalami mimpi buruk ketika berada di alam bebas. Ketika itulah kebersyukuran berperan penting dalam *FoMO*, sebab seseorang yang bersyukur akan cenderung lebih menghargai dan merasakan kesenangan-kesenangan sederhana. Hal tersebut sejalan dengan yang diteliti oleh Rosyida & Romadhani (2022), yaitu adanya pengaruh negatif antara *gratitude* dengan *FoMO* yang mana *gratitude* mampu mempengaruhi *FoMO* individu, dapat diartikan semakin tinggi tingkat *gratitude* yang individu miliki, maka tingkat *fear of missing out (FoMO)* yang dialaminya akan semakin rendah, demikian juga sebaliknya. Maka, dengan kebersyukuran yang tinggi, seseorang akan menghargai dan mensyukuri apa yang ada dalam hidup mereka, sedangkan *FoMO* akan cenderung mengganggu kemampuan seseorang untuk merasakan perasaan positif tentang kehidupan mereka saat ini, karena harus terus menerus terfokus pada hal yang dilakukan orang lain di media sosial atau pun di kehidupan nyata.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang sudah ada yaitu pada responden penelitian, penelitian ini menggunakan responden mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Perbedaan lainnya adalah pada penempatan variabel dependen di penelitian ini yaitu *FoMO* dan menjadi fokus penelitian, tetapi untuk penelitian yang sudah ada *FoMO* sebagai variabel independen.

Rumusan masalah pada penelitian ini yakni untuk mengetahui adanya intensitas penggunaan media sosial dan *gratitude* dapat mempengaruhi tingkat *FoMO* pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis mayor penelitian yakni intensitas penggunaan media sosial dan *gratitude* berpengaruh terhadap *FoMO*. Adapun hipotesis

minornya adalah terdapat pengaruh positif antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat *FoMO* pada mahasiswa dan terdapat pengaruh negatif antara *gratitude* terhadap tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa.

Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan bisa membantu mahasiswa dalam memahami perilaku *FoMO* pada era digital saat ini. Serta dapat dijadikan acuan lebih mendalam untuk peneliti lainnya yang berminat mengkaji lebih lanjut mengenai keterkaitan intensitas penggunaan media sosial dan *gratitude* terhadap *FoMO*. Penelitian ini juga dapat berkontribusi pada pengembangan penelitian lain di bidang psikologi sebagai dasar dan juga dapat memperkuat kajian keilmuan mengenai fenomena *FoMO*. Sedangkan manfaat praktis penelitian yaitu dapat membantu institusi pendidikan untuk menginformasikan kebijakan dan praktik yang berhubungan dengan penggunaan media sosial yang sehat dan memberdayakan mahasiswa untuk mengatasi *FoMO* dengan strategi seperti pengembangan rasa syukur serta dapat menambah wawasan pembaca.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. *FoMO* sebagai variabel dependen serta intensitas penggunaan media sosial dan *gratitude* sebagai variabel independen. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif UMS dengan jumlah ± 30.752 mahasiswa di tahun 2023. Sampel penelitian ini adalah ± 150 mahasiswa. Dimana kriterianya yaitu fokus pada mahasiswa yang masih aktif mengikuti perkuliahan dibuktikan dengan memiliki kartu mahasiswa, memiliki KRS aktif dan menggunakan media sosial.

Definisi operasional *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah kekhawatiran seseorang saat orang lain mengalami momen yang mengesankan dan kehadirannya tidak ada. Intensitas penggunaan media sosial adalah seberapa sering perilaku dilakukan dan berapa lama penggunaan aplikasi berbasis internet. *Gratitude* adalah sikap individu dalam menghargai setiap aspek kehidupannya yang merupakan karunia dari Tuhan dengan menyadari pentingnya mengekspresikan rasa syukur.

Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *incidental sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga metode pengumpulan data, antara lain skala *Fear of Missing Out (FoMO)*, skala intensitas penggunaan media sosial dan skala *gratitude*. Pada skala *FoMO* diadaptasi dari skripsi Daravit (2021) yang didasari oleh teori Przybylski et al., (2013) yang terdiri dari dua aspek antara lain tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis mengenai *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*. Skala ini terdiri dari 10 item pernyataan *favorable*.

Pengumpulan data pada penelitian ini melalui skala yang disebarakan menggunakan *google form* kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Responden diminta untuk mengisi identitas terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan menjawab kuesioner yang sesuai dengan dirinya. Setiap pilihan jawaban kuesioner diberi skor dari 4 (empat) sampai 1 (satu).

Validitas dalam penelitian ini adalah *content validity*. Validitas alat ukur pada variabel intensitas penggunaan media sosial ditentukan oleh hasil *expert judgment* yang dilakukan oleh mahasiswa mapro UMS yang memberi penilaian aitem terhadap skala yang terdistribusi. Pada skala *FoMO*, terdiri dari 10 aitem dengan rentang skor validitas 0,8 – 1. Skala intensitas penggunaan media sosial, terdiri dari 29 aitem yang kemudian gugur 2 aitem, maka totalnya menjadi 27 aitem, dengan rentang skor validitas 0,6 – 0,87. Sementara itu, skala *gratitude* terdiri dari 29 aitem dengan rentang skor validitas 0,7 – 0,9.

Cronbach Alpha dipakai pada penelitian ini untuk reliabilitas. Hasil uji reliabilitas penelitian ini menunjukkan bahwa skala intensitas penggunaan media sosial memiliki koefisien 0,935, skala *gratitude* 0,904, dan skala *FoMO* 0,925. Oleh karena itu, ketiga skala tersebut dapat dianggap reliabel.

Penelitian menggunakan teknik analisis regresi berganda untuk analisis data. Analisis Regresi linier berganda dilakukan untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Ghozali, 2018). Teknik analisis ini digunakan untuk menguji atau mengukur besarnya pengaruh seluruh variabel independen Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Gratitude* yang terdapat dalam model variasi dari variabel dependen *FoMO*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas residual *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial dan *gratitude* terdistribusi dengan normal yang dibuktikan dengan nilai *sig.* $0,393 > 0,05$. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai *sig.* dan *lenarity* variabel intensitas penggunaan media sosial dengan variabel *FoMO* adalah 0,000 ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antar variabel intensitas penggunaan media sosial dengan variabel *FoMO*. Terdapat juga nilai *sig.* dari variabel *gratitude* dengan variabel *FoMO* adalah 0,002 ($<0,05$). Hasil tersebut terdapat hubungan linear antara kedua variabel yang ada. Hasil uji heteroskedastisitas berdasarkan grafik *Scatterplot* menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresi penelitian ini. Hal tersebut, dibuktikan dengan titik-titik data menyebar di atas dan di bawah atau di sekitar angka 0, juga titik-titik tidak mengumpul hanya di atas atau di bawah saja. Penyebaran titik-titik tidak

membentuk pola yang bergelombang melebar kemudian, menyempit dan melebar kembali. Penyebarannya pun tidak berpola. Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antara variabel intensitas penggunaan media sosial dan variabel *gratitude* dengan variabel *FoMO*. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai VIF sebesar $0,001 < 10$ dan nilai *tolerance* sebesar $0,999 > 0,1$.

Berdasarkan dari hasil analisis regresi berganda, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan intensitas penggunaan media sosial dan *gratitude* terhadap *FoMO*. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil $F = 112,643$; $p = 0,000$; $p < 0,01$. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Abel, Buff, & Burr (2016), menunjukkan bahwa media sosial memberikan kemudahan bagi individu untuk memberi, berbagi kesempatan dan menerima informasi sehari-hari dalam hal informasi mengenai peristiwa. Adapun, penelitian lain menunjukkan adanya peluang untuk mendapat lebih banyak informasi dibanding sebelumnya, memberi tau pengguna tentang hal-hal yang tidak boleh mereka ketahui, hal tersebut menjadikan media sosial berperan dalam munculnya *FoMO* (Christina, Yuniardi, & Prabowo, 2019). Peneliti lainnya oleh Kusumaisna & Satwika (2023), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *FoMO* yang dilakukan oleh usia dewasa awal.

Pada variabel intensitas penggunaan media sosial dengan *FoMO* didapatkan hasil uji *t* sebesar $14,436$; $p = 0,000$; $p < 0,01$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang sangat signifikan intensitas penggunaan media sosial terhadap *FoMO*. Sehingga, dapat diartikan semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula perilaku *FoMO*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi, Hambali, & Wahyuni (2022) menunjukkan intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap perilaku *FoMO* dan semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial mengakibatkan tingginya perilaku *FoMO*. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor pendukung terjadinya perilaku *FoMO*. Tingkat *FoMO* yang tinggi pada mahasiswa seringkali erat kaitannya dengan berbagai aspek intensitas penggunaan media sosial, termasuk frekuensi, durasi, waktu dan materi. Hasil penelitian ini mengungkap bahwa mahasiswa dengan tingkat *FoMO* yang tergolong tinggi, cenderung memeriksa media sosial mereka dengan sangat sering karena adanya dorongan kebutuhan untuk tetap *up to date* dengan apa yang terjadi di kehidupan teman-teman dan lingkungan sosial mereka. Hal tersebut dapat menyebabkan ketergantungan untuk selalu terhubung, sementara durasi yang lama dapat mengganggu tanggung jawab sebagai mahasiswa dan kesehatan mental. Penggunaan media sosial pada waktu tertentu, dapat memperburuk kecemasan, terutama ketika terpapar konten yang memicu

perbandingan sosial negatif. Semua faktor ini bersama-sama menimbulkan perilaku *FoMO* yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan perasaan ketidakpuasan

Kemudian, variabel *gratitude* dengan *FoMO* didapatkan hasil uji t sebesar $-4,602$; $p = 0,000$; $p < 0,01$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif sangat signifikan terhadap *FoMO*. Sehingga, dapat diartikan bahwa semakin tinggi *gratitude* maka semakin rendah perilaku *FoMO*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosyida & Romadhani (2022) menunjukkan bahwa ditemukan pengaruh negatif antara *gratitude* dengan *FoMO* dimana *gratitude* bisa mempengaruhi *FoMO* individu, yang diartikan tingkat *gratitude* yang semakin tinggi mencerminkan tingkat *FoMO* yang dialami semakin rendah. Tingkat *gratitude* yang tinggi dan tingkat *FoMO* yang tinggi pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek utama *gratitude*, yaitu rasa apresiasi, perasaan positif, dan ekspresi bersyukur. Rasa syukur yang tinggi ditandai dengan apresiasi terhadap hal-hal kecil dalam hidup, yang dapat membantu individu untuk fokus dengan apa yang mereka miliki daripada apa yang mereka lewatkan. Namun, ketika mahasiswa dengan tingkat *FoMO* yang tinggi terus-menerus akan merasa cemas akan kehilangan pengalaman yang dilihat di media sosial, dan rasa apresiasi dapat terganggu. Perasaan positif yang umumnya muncul dengan rasa syukur juga dapat mengalami penurunan, karena fokus pada hal yang tampaknya kurang dalam hidup mereka. Kemudian, ekspresi bersyukur yang melibatkan pengakuan dan pengucapan syukur atas apa yang dimiliki, bisa menjadi kurang efektif jika mahasiswa membandingkan hidupnya dengan orang lain di media sosial. Meningkatkan *gratitude* pada mahasiswa dapat membantu mengurangi tingkat *FoMO* dengan mengalihkan fokus dari hal yang tidak dimiliki ke hal yang sudah dimiliki dan dihargai.

Pada variabel intensitas penggunaan media sosial, didapatkan hasil rerata empirik (RE) sebanyak 91,97 dan hasil rerata hipotetik (RH) sebanyak 67,5 maka intensitas penggunaan media sosial tergolong pada kategori sangat tinggi. Sehingga, dapat diartikan bahwa mahasiswa UMS cenderung lebih sering mengakses media sosial, mengkonsumsi media sosial dalam waktu yang lama, melakukan pengulangan ketika mengakses media sosial dalam waktu tertentu, penyerapan informasi yang diterima dari media sosial dalam hal yang positif maupun negatif yang dapat mempengaruhi individu tersebut (Kusumaisna & Satwika, 2023). Kategori terbanyak dalam variabel ini adalah kategori sangat tinggi dengan frekuensi 108 orang dengan persentase sebesar 72%. Frekuensi terbanyak yang kedua terdapat pada kategori tinggi sebanyak 30 orang dengan persentase sebesar 20%. Kemudian pada kategori sedang dengan frekuensi 9 orang dengan persentase sebesar 6%. Kategori rendah dengan frekuensi 1 orang dan persentase sebesar 0,7%. Kategori sangat rendah dengan frekuensi sebanyak 2 orang dengan presentase 1,3%.

Pada variabel *gratitude*, didapatkan hasil rerata empirik (RE) sebanyak 86,29 dan hasil rerata hipotetik (RH) sebanyak 72,5, maka *gratitude* tergolong pada kategori tinggi. Artinya, *gratitude* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong tinggi. Untuk itu, mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta mempunyai kecenderungan rasa syukur terhadap berbagai pengalaman yang berharga dalam hidupnya sehingga mereka bersyukur atas setiap aspek positif dari kehidupannya yang ia miliki (Nugroho & Fatiyyah, 2019). Kategorisasi terbanyak adalah kategori sangat tinggi dengan frekuensi sebanyak 58 orang dengan persentase 38,7%. Kemudian, yang terbanyak kedua pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 49 orang persentase sebesar 32,7%. Untuk kategori tinggi sebanyak 36 orang dengan persentase 24%, dan kategori rendah frekuensi sebanyak 7 orang dengan presentase 4,7%. Namun, untuk kategori sangat rendah tidak ada responden atau sebesar 0%. Hasil dari kategorisasi yang ada menjelaskan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta telah mencakup aspek-aspek *gratitude* yang diantaranya rasa apresiasi, perasaan positif, dan ekspresi bersyukur yang dimilikinya (Watkins, dkk., 2003).

Pada variabel *FoMO* didapatkan hasil bahwa nilai rerata empirik (RE) sebanyak 32,18 dan hasil rerata hipotetik adalah 25, maka *FoMO* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong pada kategori tinggi. Hal tersebut disebabkan oleh individu yang mengalami *FoMO* mempunyai keingintahuan yang tinggi sehingga mereka akan terus mencari tahu informasi yang mereka inginkan (Maulidya et al., 2023). Kategorisasi terbanyak adalah kategori sangat tinggi dengan frekuensi sebanyak 108 orang, persentase sebesar 72%. Kemudian, terbanyak kedua adalah kategori rendah dengan frekuensi sebanyak 15 orang dan persentase 10%. Dilanjutkan, kategori tinggi dengan frekuensi sebanyak 12 orang yang memiliki persentase sebesar 8%. Frekuensi sebanyak 8 orang dengan persentase sebesar 5,3% termasuk dalam kategori sangat rendah dan yang paling sedikit adalah kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 7 orang yang memiliki persentase 4,7%.

Sumbangan efektif pada penelitian ini digunakan dalam menilai sejauh mana variabel intensitas penggunaan media sosial dan *gratitude* berpengaruh terhadap variabel *FoMO* pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pada variabel intensitas penggunaan media sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 55,4% terhadap *FoMO*. Kemudian, hasil sumbangan efektif dari variabel *gratitude* adalah sebesar 5,1% terhadap *FoMO*. Keseluruhan sumbangan efektif dalam penelitian ini sebesar 60,5%. Artinya, variabel intensitas penggunaan media sosial lebih berpengaruh terhadap variabel *FoMO* dibandingkan dengan variabel *gratitude*. Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi *FoMO* sebesar 39,5% yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut seperti pengaruh teman sebaya atau *peer*

group, konsep diri, regulasi diri, *big five personality traits*, kepercayaan diri, kepuasan hidup, kecanduan media sosial, kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, perbandingan sosial, demografi, kesejahteraan emosional dan mental. Tetapi, intensitas penggunaan media sosial dan *gratitude* memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap *FoMO* di kalangan mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Bloemen & De Coninck (2020), bahwa terdapat pengaruh positif dari intensitas penggunaan media sosial terhadap *fear of missing out (FoMO)*. Hal itu, dikarenakan mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan merasakan *FoMO* yang terlihat dari fokus berlebih pada aktivitas teman-teman mereka di *platform* yang seringkali mengalihkan perhatiannya dari hal-hal yang produktif.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh sangat signifikan intensitas penggunaan media sosial dan *gratitude* terhadap *fear of missing out (FoMO)* sehingga hipotesis mayor diterima. Hipotesis minor pertama dalam penelitian ini terdapat pengaruh positif yang sangat signifikan pada intensitas penggunaan media sosial terhadap *FoMO*. Kemudian, terdapat pengaruh negatif yang sangat signifikan pada *gratitude* terhadap *FoMO*, sehingga hipotesis kedua diterima. Pada mahasiswa kategori *fear of missing out (FoMO)* tergolong tinggi, kategori intensitas penggunaan media sosial tergolong sangat tinggi dan kategori *gratitude* tergolong tinggi. Intensitas penggunaan media sosial dan *gratitude* memberikan pengaruh terhadap *FoMO* sebesar 60,5%, yang mana intensitas penggunaan media sosial memberikan pengaruh lebih besar yaitu 55,4% daripada *gratitude* dengan persentase 5,1%.

Saran bagi peneliti selanjutnya agar memperluas dan mengembangkan penelitian yang telah ada terkait intensitas penggunaan media sosial, *gratitude* dan *FoMO* agar lebih bervariasi serta intervensi efektif dalam mengurangi *FoMO* di kalangan mahasiswa. Tingkat *FoMO* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong tinggi. Maka dari itu, mahasiswa disarankan untuk menurunkan tingkat *FoMO* dengan cara mengurangi intensitas penggunaan media sosial seperti mahasiswa mengurangi waktu penggunaan media sosial, memberikan batasan waktu dalam mengakses media sosial agar mempunyai batasan untuk dirinya sendiri, mahasiswa juga bisa menetapkan waktu bebas *gadget* dan pemilihan materi yang positif ketika menggunakan media sosial. Mahasiswa juga perlu mempertahankan *gratitude* yang sudah tergolong tinggi untuk menurunkan perilaku *FoMO* dengan beberapa hal seperti meningkatkan rasa syukur kepada Tuhan, memperbanyak waktu untuk beribadah, berkomunikasi dengan

teman dan keluarga, mengikuti kegiatan yang positif, dan selalu merasa cukup dengan segala hal yang telah diterima dalam kehidupannya.

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>
- Aisafitri, L., & Yusrifah, K. (2020). Sindrom Fear of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi*, 2(4), 166. <https://doi.org/10.24014/jrmdk.v2i4.11177>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (Fomo) on social media: The fomo-r method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–28. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Amelia, D. T. (2023). Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Masa Dewasa Awal. *CAUSALITA: Journal Of Psychology*, 1(1), 28-37. <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs>
- Andarwati, I. (2016). Citra diri ditinjau dari intensitas penggunaan media jejaring sosial media instagram pada siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(5), 1–12.
- Astuti, C. N. (2021). Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 245–258. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media and Society*, 6(4). <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Casale, S., & Flett, G. L. (2020). Interpersonally-based fears during the covid-19 pandemic: Reflections on the fear of missing out and the fear of not mattering constructs. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 88–93. <https://doi.org/10.36131/CN20200211>
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Social Environment terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11–20.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication*, 12(4), 1143-1168.
- Germaine, J. N., & Bewley. (2016). Fear of missing out in relationship to emotional stability and social media use. *Scholarly & Creative Works Conference*. <https://scholar.dominican.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1207&context=scw>
- Ghozali, Imam. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.

- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (Fomo) on digital content in the time of covid- 19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Juliana, H. (2023). Pengaruh Siaran Langsung Dan Manfaat Yang Dirasakan Terhadap Niat Beli Melalui Kepercayaan Konsumen Pada Aplikasi Tiktok Shop. *SINOMIKA Journal: Publikasi Ilmiah Bidang Ekonomi Dan Akuntansi*, 1(6), 1517–1538. <https://doi.org/10.54443/sinomika.v1i6.754>
- Kaplan, A., & Haenlein, M. (2014). Collaborative projects (social media application): About Wikipedia, the free encyclopedia. *Business Horizons*, 57(5), 617–626. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2014.05.004>
- Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 749–764.
- Maulidya, R. (2023). *FOMO (FEAR OF MISSING OUT) PADA MAHASISWA PENGGEMAR BUDAYA KOREA (Studi Deskriptif Mahasiswa Pendidikan IPS Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Muna, K. (2017). Pengaruh interaksi teman sebaya terhadap perilaku penggunaan internet pada siswa kelas XI di SMK N 2 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 112-12
- Narti, S., & Yanto. (2022). KAJIAN DAMPAK PERILAKU FOMO (FEAR OF MISSING OUT) BAGI MASYARAKAT DI MASA PANDEMI COVID-19 Sri Narti dan Yanto Prodi Ilmu Komunikasi , Fakultas Ilmu Sosial Universitas Dehasen (Unived) Bengkulu , Indonesia Diterima : Abstrak Direvisi : Disetujui : Kaj. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 2(1), 126–134.
- Nugroho, I. P., & Fatiyyah, T. (2019). “Saya bersyukur setiap saat”: Bagaimana Kebersyukuran Berhubungan dengan Aktualisasi Diri. In *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* (Vol. 4, Issue 1, pp. 1–9). <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i1.7077>
- Nurlita, N. (2019). Gratitude dan Psychological Well-Being Pada Mantan Penderita Obesitas yang Menjalani Gaya Hidup Sehat. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 533–542. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4830>
- 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, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Rosyida, A., & Romadhani, R. K. (2022). Gratitude as a predictor of fear of missing out (FOMO) among digital native generation in Yogyakarta. *Psychological Research and Intervention*, 5(2), 53–62. <http://dx.doi.org/10.21831/pri.v5i2.60541>
- Rosyida, A., & Romadhani, R. K. (2022). Gratitude as a predictor of fear of missing out (FOMO) among digital native generation in Yogyakarta. *Psychological Research and Intervention*, 5(2), 53–62. <http://dx.doi.org/10.21831/pri.v5i2.60541>

- Savitri, Astrid. (2019). *Revolusi Industri 4.0: Mengubah Tantangan Menjadi Peluang di Era Disrupsi 4.0*. Penerbit Genesis.
- Sirait, P. N. S., & Brahmana, K. M. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) pada Remaja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 6535-6548. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i4.4301>
- Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). *3.30_292_Song-Fearing of Missing Out.pdf*.
- Susanti, M., Dianto, M., & Triyono, T. (2023). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 13341–13346. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/8514%0Ahttps://www.jptam.org/index.php/jptam/article/download/8514/6949>
- Sutanto, T. H., Faraz, F., Budiharto, S., & Muhliansyah, M. (2020). Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran dalam Meningkatkan Komitmen Afektif Karyawan. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(3), 195. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.4618>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451.
- Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Zhao, F., & Lei, L. (2018). Basic psychological needs satisfaction and fear of missing out: Friend support moderated the mediating effect of individual relative deprivation. *Psychiatry Research*, 268, 223–228. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.025>
- Yusuf, Muri. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana : Jakarta.
- Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1103-1109.