LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS TAMA JAGAKARSA

Oscar Shan Sebastian
Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa Jakarta
Email: imoscarshan@gmail.com

Abstract

The rapid growth of Instagram usage among university students has raised concerns regarding its psychological impact, particularly the emergence of fear of missing out (FoMO). FoMO is characterized by feelings of anxiety and apprehension about being left behind from information, social activities, or experiences shared by others on social media. One psychological factor assumed to be closely related to FoMO is self-esteem. This study aims to examine the relationship between self-esteem and fear of missing out among Instagram-using students at the Faculty of Psychology, Universitas Tama Jagakarsa. A quantitative approach with a correlational research design was employed. The sample consisted of 92 undergraduate psychology students selected through incidental sampling. Data were collected using Likert-scale questionnaires, namely the Rosenberg Self-Esteem Scale and a FoMO scale adapted from Przybylski's conceptual framework. Data analysis was conducted using Pearson Product Moment correlation after meeting the assumptions of normality and linearity. The results revealed a significant negative relationship between self-esteem and fear of missing out ($r = -0.409$; $p < 0.05$). This finding indicates that students with higher levels of self-esteem tend to experience lower levels of FoMO, whereas students with lower self-esteem are more vulnerable to experiencing higher FoMO. The study highlights the important role of self-esteem as a protective psychological factor in reducing the negative effects of social media use among university students.

***Keyword**: Self-Esteem, Fear Of Missing Out, Instagram, University Students, Social Media*

Abstrak

Penggunaan Instagram yang semakin masif di kalangan mahasiswa berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis, salah satunya *fear of missing out* (FoMO). Fenomena ini ditandai dengan perasaan cemas dan takut tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman sosial yang dialami orang lain di media sosial. Salah satu faktor psikologis yang diduga berkaitan dengan munculnya FoMO adalah *self esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 92 mahasiswa yang dipilih

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

menggunakan teknik *incidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala Likert, yaitu Rosenberg Self Esteem Scale dan skala FoMO yang diadaptasi berdasarkan konsep Przybylski. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment setelah memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self esteem* dan *fear of missing out* ($r = -0{,}409$; $p < 0{,}05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self esteem* mahasiswa, semakin rendah tingkat FoMO yang dirasakan, dan sebaliknya. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan *self esteem* sebagai upaya preventif dalam meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial pada mahasiswa.
***Kata kunci**: Self Esteem, Fear Of Missing Out, Instagram, Mahasiswa, Media Sosial*

PENDAHULUAN

Negara Indonesia tercatat sebagai salah satu negara dengan tingkat produksi *Instagram Story* tertinggi di dunia. Jumlah unggahan *story* yang dihasilkan oleh pengguna di Indonesia bahkan mencapai dua kali lipat dibandingkan dengan rata-rata global, sehingga menunjukkan betapa masifnya aktivitas masyarakat Indonesia di platform media sosial tersebut (Ali & Hidayat, 2017). Fenomena ini tidak dapat dilepaskan dari karakteristik demografis pengguna Instagram yang sebagian besar didominasi oleh kelompok usia muda. Mahasiswa menjadi kelompok yang sangat menonjol dalam penggunaan Instagram, mengingat media sosial saat ini telah bertransformasi menjadi sarana komunikasi utama dalam kehidupan sehari-hari. Bagi mahasiswa, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat berinteraksi, tetapi juga sebagai ruang untuk mengekspresikan diri, membangun identitas, serta mengikuti perkembangan sosial di lingkungannya.

Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 terkait penetrasi dan perilaku pengguna Instagram pada bulan Oktober 2023, tercatat sekitar 56,7 juta pengguna Instagram di Indonesia. Jika ditinjau dari segi usia, kelompok pengguna terbesar berasal dari rentang usia 18–22 tahun ke atas dengan proporsi mencapai 63,3%. Data tersebut menunjukkan bahwa Instagram menempati posisi sebagai aplikasi media sosial dengan jumlah pengguna terbanyak di Indonesia (APJII, 2023). Dominasi kelompok usia muda ini menguatkan asumsi bahwa mahasiswa merupakan salah satu kontributor utama dalam tingginya aktivitas penggunaan Instagram di Indonesia.

Mahasiswa juga sering kali dipandang sebagai kelompok yang secara tidak langsung menjadi agen promosi Instagram. Tanpa disadari, aktivitas mereka dalam menggunakan dan membagikan berbagai fitur Instagram telah memperkuat citra aplikasi ini sebagai platform media sosial utama, bahkan mengungguli aplikasi lain. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu, termasuk penelitian yang dilakukan oleh Hamdan (2020) yang mengungkapkan bahwa dari sekitar dua ratus juta penduduk Indonesia, terdapat kurang lebih 60 juta pengguna Instagram. Dari jumlah tersebut, sekitar 31 juta pengguna berasal dari kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang aktif menggunakan Instagram cenderung menjadikan platform ini sebagai ruang untuk mengekspresikan berbagai aspek kehidupannya. Instagram memberikan kemudahan dan keunggulan yang dianggap lebih menarik dibandingkan media sosial lainnya, seperti kemampuan untuk mengunggah foto maupun video, mengikuti akun lain (*follow*), memberikan komentar, menyukai unggahan (*like*), hingga melakukan pencarian konten

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

berdasarkan *hashtag* secara praktis.

Keunggulan-keunggulan tersebut menjadikan Instagram sangat diminati oleh mahasiswa. Selain digunakan untuk hiburan dan interaksi sosial, Instagram juga dimanfaatkan sebagai wadah untuk menyebarkan konten edukatif dalam bentuk foto maupun video. Untuk semakin mendorong keterlibatan pengguna agar lebih aktif dalam membuat dan membagikan konten, Instagram menghadirkan fitur *Instagram Stories*, yaitu fitur yang memungkinkan pengguna mengunggah foto atau video yang akan otomatis menghilang setelah 24 jam. Fitur ini memiliki kemiripan dengan *Snapchat Stories*, di mana konten yang dibagikan bersifat sementara (Alfindra & Yahya, 2017).

Pada praktiknya, pengguna Instagram umumnya membagikan berbagai aktivitas sehari-hari, baik berupa foto pribadi, kebersamaan dengan teman, keluarga, maupun momen-momen tertentu dalam hidup mereka. Tidak sedikit pula yang menjadikan media sosial sebagai ruang untuk mencurahkan cerita, perasaan, bahkan permasalahan pribadi. Media sosial juga memungkinkan terjadinya pertukaran ide dan komentar secara bebas tanpa rasa khawatir. Sering muncul anggapan bahwa semakin aktif seseorang di media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat popularitas yang dimilikinya. Dalam bahasa sehari-hari, kondisi ini sering diidentikkan dengan istilah “keren” atau “gaul”. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki atau tidak aktif di media sosial kerap dianggap kurang bergaul dan tertinggal dari perkembangan zaman (Putri, Nurwati, & Budiarti, 2016).

Karim (2021) menjelaskan bahwa eksistensi yang ditampilkan mahasiswa di Instagram bukanlah sesuatu yang muncul tanpa sebab. Mahasiswa berupaya menunjukkan keberadaan dirinya di media sosial karena dorongan untuk tidak tertinggal dari informasi terbaru. Keinginan untuk selalu mengikuti perkembangan terkini dan menjadi bagian dari tren yang sedang berlangsung membuat mahasiswa terus terhubung dengan media sosial. Dalam kajian psikologi, kondisi ketakutan akan tertinggal dari berbagai informasi atau aktivitas sosial ini dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (*FoMO*).

Gunawan dan Ratmonov (2021) mengemukakan bahwa secara umum sebagian besar individu masih mampu mengatur penggunaan media sosial agar tidak menguasai seluruh aspek kehidupannya. Namun demikian, sekitar 20% pengguna mengalami kondisi di mana mereka merasa tidak mampu menahan diri untuk tidak memeriksa media sosial, bahkan harus mengeceknya setidaknya setiap tiga jam atau lebih sering demi meredakan rasa cemas yang muncul.

Menurut Sendjaya (2020), gejala *Fear of Missing Out* dapat semakin diperparah oleh kecanduan media sosial yang menyediakan akses tanpa henti selama 24 jam. Indikator seperti jumlah *like* di Instagram sering kali dijadikan tolok ukur popularitas dan seberapa *up to date* seseorang, khususnya mahasiswa. Ketika mahasiswa tidak mengikuti perkembangan acara, pengalaman, atau interaksi tertentu, mereka berpotensi merasa terabaikan, tidak populer, atau bahkan tersisih dari lingkungan sosialnya.

Fear of Missing Out merupakan perasaan takut tertinggal karena tidak mengikuti aktivitas tertentu. Perasaan ini ditandai dengan munculnya kecemasan dan ketakutan akibat tertinggal dari sesuatu yang dianggap baru, penting, atau sedang tren, seperti berita dan fenomena sosial lainnya. Rasa takut ini sering kali didasari oleh persepsi bahwa orang lain sedang menikmati kehidupan yang lebih baik atau mengalami hal-hal yang lebih menyenangkan (Elyndakusuma, 2021).

Salah satu faktor utama yang memicu *Fear of Missing Out* adalah penggunaan media sosial. Perkembangan teknologi memungkinkan individu menerima arus informasi dalam jumlah besar dengan sangat mudah, salah satunya melalui Instagram. Aplikasi ini menyediakan berbagai fitur pendukung untuk pembaruan konten foto dan video, seperti

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Instastory yang dipenuhi unggahan rutinitas pengguna. Dari sudut pandang pengguna sebagai *viewer*, paparan konten tersebut dapat memicu perasaan cemas dan mendorong individu untuk membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang tampak lebih bahagia atau menyenangkan.

Fenomena *Fear of Missing Out* dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang jenis kelamin maupun usia. Individu yang mengalami kondisi ini cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah karena terus-menerus melakukan perbandingan sosial. Pada mahasiswa, salah satu manifestasi *Fear of Missing Out* yang sering muncul adalah kebiasaan untuk selalu memeriksa *gadget*. Aktivitas memegang ponsel seolah menjadi sesuatu yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa yang mengalami *Fear of Missing Out* biasanya akan mengecek ponsel segera setelah bangun tidur dan sebelum tidur, karena adanya dorongan kuat untuk tidak melewatkan informasi apa pun. Kondisi ini membuat perhatian terhadap media sosial sering kali lebih dominan dibandingkan dengan kehidupan nyata. Akibatnya, muncul kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain di dunia maya, keinginan untuk mengetahui kehidupan orang lain, mengikuti gosip terbaru, hingga kecenderungan mengeluarkan uang melebihi kemampuan demi mengikuti tren. Bahkan, individu bisa terdorong untuk selalu mengatakan "ya" terhadap berbagai ajakan meskipun sebenarnya tidak berminat, semata-mata agar tidak merasa tertinggal (Cosmopolitan, 2021).

Apabila perasaan *Fear of Missing Out* dibiarkan berlarut-larut, kondisi ini dapat memicu dampak negatif seperti kelelahan, stres, depresi, hingga gangguan tidur. Individu menjadi tidak puas terhadap kehidupannya sendiri dan merasa bahwa apa yang dimiliki tidak pernah cukup. Selain itu, *Fear of Missing Out* juga dapat berdampak pada masalah finansial, di mana seseorang rela mengeluarkan biaya besar demi tetap *up to date* dan mengikuti perkembangan zaman (Verywellmind, 2021).

Mahasiswa pengguna Instagram dengan tingkat *Fear of Missing Out* yang tinggi akan merasakan kecemasan ketika tidak dapat mengakses Instagram. Mereka sering kali berprasangka bahwa terdapat banyak hal menyenangkan yang sedang dilakukan orang lain di platform tersebut. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *Fear of Missing Out* tinggi cenderung mengalami kecemasan berlebih dan kekhawatiran bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman yang lebih menyenangkan.

Mahasiswa dengan tingkat *Fear of Missing Out* tinggi juga cenderung mengakses Instagram pada waktu yang tidak tepat, sehingga mengalihkan perhatian dari aktivitas yang seharusnya dilakukan, seperti saat berkendara atau mengikuti perkuliahan. Penelitian Fuster, Chamarro, dan Oberst (2017) menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* yang bersifat kronis dapat berbahaya karena mendorong individu untuk terus mencari informasi terbaru dan terlibat dalam media sosial, bahkan dalam situasi yang berpotensi membahayakan.

Sebaliknya, mahasiswa pengguna Instagram dengan tingkat *Fear of Missing Out* rendah cenderung tidak merasa cemas ketika tidak mengakses Instagram. Mereka tidak terlalu khawatir jika tertinggal informasi terbaru atau konten yang sedang viral, serta tidak mudah terdistraksi saat melakukan aktivitas lain. Hal ini sejalan dengan penelitian Maysitoh, Ifdil, dan Ardi (2020) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat *Fear of Missing Out* rendah tidak terlalu takut tertinggal informasi atau notifikasi di media sosial.

Terdapat dua dimensi utama yang memengaruhi *Fear of Missing Out*, yaitu tidak terpenuhinya *self* dan *relatedness* (Przybylski, 2013). Menurut Baron dan Byrne (1998), *self* merupakan sikap dan perasaan individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup keseluruhan proses psikologis yang memengaruhi perilaku dan penyesuaian diri. *Self* terdiri dari beberapa aspek, antara lain *self concept*, *self image*, *ideal self*, *self esteem*, dan *self efficacy* (Baron & Byrne, 1998). Dalam penelitian ini, fokus diarahkan pada hubungan antara *self esteem* dan

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

Fear of Missing Out.

Mahasiswa yang mengalami kondisi ini sering kali kesulitan mengekspresikan *ideal self* dalam kehidupan nyata, sehingga lebih memilih menampilkannya melalui media sosial Instagram sebagai cerminan diri (*the mirror image*), meskipun tidak sepenuhnya sesuai dengan *real self*. Pernyataan ini diperkuat oleh Przybylski dkk. (2013) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *self esteem* rendah cenderung lebih tertarik berinteraksi melalui media sosial dibandingkan menampilkan diri apa adanya, sehingga meningkatkan ketergantungan terhadap media sosial dan memicu *Fear of Missing Out*.

Berdasarkan wawancara lapangan terhadap mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa dengan inisial SS, AF, dan TI, diketahui bahwa aktivitas seperti melihat unggahan dan *Snapgram Stories* dilakukan secara berulang. Kebiasaan ini memunculkan ketakutan akan kehilangan momen berharga di media sosial dan mendorong mahasiswa untuk merasa harus selalu membuka Instagram.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa membuka Instagram telah menjadi rutinitas wajib bagi mahasiswa tersebut. Aktivitas mengakses Instagram secara berulang dipicu oleh perasaan cemas dan takut tertinggal. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara *self esteem* dan *Fear of Missing Out*, di mana mahasiswa dengan *self esteem* rendah cenderung lebih khawatir tertinggal pembaruan jika tidak membuka Instagram.

Kekurangan dalam penilaian terhadap diri sendiri menyebabkan rendahnya *self esteem*. Untuk menutupi kekurangan tersebut, mahasiswa lebih sering membuka Instagram guna mengetahui konten yang sedang viral, memantau akun teman, berinteraksi, hingga mengikuti tren konsumsi. Dorongan untuk segera mengetahui berita terbaru dan rasa takut dikucilkan akibat tertinggal tren memperkuat fenomena *Fear of Missing Out*. Kondisi ini dapat dikategorikan sebagai sindrom modern masyarakat digital yang terobsesi untuk selalu terhubung dengan internet. Hodgkinson dan Poropat (2014) mendefinisikan *Fear of Missing Out* sebagai ketakutan individu akan kehilangan momen atau keterhubungan sosial. Fuster (2017) juga menyatakan bahwa frekuensi tinggi dalam mengakses jejaring sosial melalui ponsel dapat meningkatkan risiko *Fear of Missing Out*.

Berdasarkan fakta lapangan dan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami kekhawatiran akan ketertinggalan yang berkaitan erat dengan *Fear of Missing Out*. Wang dkk. (2022) menyebutkan bahwa salah satu faktor utama yang memengaruhi kondisi ini adalah *self esteem*. Individu dengan *self esteem* rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Sorensen (dalam Engel, 2021) menyatakan bahwa *self esteem* rendah merupakan gangguan pola pikir di mana individu memandang dirinya tidak memadai, tidak layak diterima, dicintai, atau dianggap kompeten.

Individu dengan *self esteem* rendah cenderung merasa tidak berharga dan tidak berdaya akibat evaluasi negatif yang berlangsung terus-menerus terhadap diri sendiri. Kondisi ini juga dapat dipicu oleh situasi tertentu ketika individu gagal mencapai harapan sesuai dengan *ideal self*. Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus meneliti mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa dengan judul "Hubungan antara *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa".

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional yang bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self esteem* sebagai variabel bebas (X) dan *fear of missing out* (*FoMO*) sebagai variabel terikat (Y). Variabel penelitian dipahami sebagai segala sesuatu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga menghasilkan informasi tertentu, sedangkan operasionalisasi variabel dilakukan dengan menjabarkan variabel ke dalam dimensi, indikator, ukuran, dan skala pengukuran. *Self esteem* didefinisikan sebagai evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup penerimaan dan penghargaan diri (Rosenberg, 2014), serta diukur menggunakan *Self Esteem Scale* Rosenberg yang telah diadaptasi kembali oleh peneliti pada tahun 2024 dengan model skala *Likert*. Sementara itu, *fear of missing out* dimaknai sebagai perasaan takut, cemas, dan dorongan untuk terus terhubung serta memantau aktivitas orang lain melalui media sosial, khususnya Instagram, agar tidak tertinggal informasi atau tren yang sedang berlangsung. Variabel *FoMO* dioperasionalisasikan berdasarkan dua dimensi utama, yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* sebagaimana dikemukakan oleh Przybylski dkk. (2013), dan diukur menggunakan skala *FoMO* yang telah diadaptasi oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa pengguna Instagram yang berjumlah 120 orang, dengan sampel sebanyak 92 mahasiswa yang ditentukan berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan serta diambil menggunakan teknik *incidental sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kebetulan dengan tetap memperhatikan kriteria penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara awal untuk menggali fenomena *FoMO* serta penyebaran kuesioner berbentuk skala *Likert* lima pilihan jawaban guna mengukur *self esteem* dan *fear of missing out*. Instrumen penelitian terlebih dahulu melalui tahap uji coba kepada 30 responden untuk memastikan kualitas alat ukur. Analisis instrumen mencakup uji beda item menggunakan *corrected item-total correlation* dengan bantuan SPSS versi 20.0, di mana item dengan koefisien ≥0,3 dinyatakan layak (Azwar, 2013). Hasil uji menunjukkan bahwa pada skala *FoMO* terdapat 22 item valid dari 24 item awal, sedangkan pada skala *self esteem* terdapat 9 item valid dari 10 item. Validitas konstruk diuji menggunakan *Exploratory Factor Analysis* dengan nilai KMO sebesar 0,755 untuk *self esteem* dan 0,866 untuk *FoMO*, yang menunjukkan bahwa kedua instrumen valid dalam mengukur konstruk yang dimaksud (Azwar, 2017). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's alpha*, menghasilkan nilai 0,784 untuk skala *self esteem* dan 0,979 untuk skala *FoMO*, sehingga keduanya tergolong reliabel berdasarkan klasifikasi Guilford. Analisis data utama menggunakan uji korelasi sederhana *Pearson product moment* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, yang didahului oleh uji normalitas dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas guna memastikan hubungan linear antarvariabel (Ghozali, 2016). Seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 20.0 for *Windows*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antara *self esteem* dan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa yang aktif menggunakan media sosial Instagram. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif deskriptif-korelasional, di mana data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner berskala Likert kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi karakteristik responden, pola penggunaan Instagram, serta tingkat *self esteem* dan *fear of missing out* yang dimiliki mahasiswa, sehingga dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai kondisi

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

psikologis mahasiswa dalam penggunaan media sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kajian psikologi sosial dan psikologi perkembangan, khususnya terkait perilaku mahasiswa di era digital.

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa. Program Studi Psikologi merupakan program keilmuan yang dalam proses pembelajarannya mempelajari berbagai bentuk tingkah laku manusia serta proses mental yang melandasinya. Program studi ini dirancang sebagai satu kesatuan rencana pembelajaran yang bertujuan untuk mengkaji, menerapkan, dan mengembangkan ilmu psikologi secara ilmiah dan aplikatif. Arah kajian dalam Program Studi Psikologi mencakup pemahaman disiplin ilmu psikologi, proses mental individu, teknik observasi perilaku, serta metodologi penelitian yang digunakan untuk menginterpretasikan perilaku manusia baik secara individual maupun kelompok.

Struktur organisasi Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa dipimpin oleh seorang Dekan, yaitu Ibu Dra. Tjitjik Hamidah, M.Psi., dengan Ketua Program Studi Psikologi Ibu Mia Anita Lestari, M.Psi., Psikolog. Kepemimpinan akademik ini berperan penting dalam mengelola kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat guna menjamin mutu lulusan yang dihasilkan.

Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa memiliki sejumlah keunggulan, di antaranya kurikulum yang dirancang dan dikembangkan berdasarkan kolokium Psikologi Indonesia. Kurikulum tersebut menitikberatkan pada pengembangan keilmuan Psikologi Bisnis, Psikologi Hukum, dan Psikologi Pendidikan, yang didukung oleh tenaga pengajar berkualifikasi S-2 dan S-3 serta memiliki kompetensi sesuai bidang keahliannya. Fakultas Psikologi juga memiliki visi sebagai pusat studi psikologi dan pengembangan sumber daya manusia yang profesional, berkualitas internasional, serta berwawasan global. Misi yang diemban adalah menghasilkan sarjana psikologi yang profesional, bermartabat, mampu menerapkan ilmu psikologi dalam kehidupan sehari-hari, dunia kerja, serta memiliki kemampuan melakukan penelitian dan menjunjung tinggi kode etik keilmuan psikologi.

Tabel 1. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	30	25,3
Perempuan	62	74,7
Total	92	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah 92 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa. Responden perempuan mendominasi sampel penelitian dengan jumlah 62 orang atau sebesar 74,7%, sedangkan responden laki-laki berjumlah 30 orang atau sebesar 25,3%. Dominasi responden perempuan ini mencerminkan kondisi riil populasi mahasiswa Fakultas Psikologi yang secara umum memang lebih banyak diisi oleh mahasiswa perempuan. Komposisi jenis kelamin ini memiliki implikasi penting dalam penelitian psikologi, mengingat beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi serta lebih sensitif terhadap aspek relasional dan sosial, yang berpotensi memengaruhi tingkat *fear of missing out* dan *self esteem*. Oleh karena itu, distribusi jenis kelamin ini perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil penelitian secara keseluruhan.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Tabel 2. Gambaran Umum Durasi Menggunakan Instagram per Hari

Durasi Penggunaan	Frekuensi	Persentase (%)
< 59 menit	30	29,4
1–2 jam	29	30,7
3–4 jam	22	23,4
> 5 jam	11	16,4
Total	92	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan Instagram dengan durasi yang cukup signifikan setiap harinya. Sebanyak 29 responden (30,7%) menggunakan Instagram selama 1–2 jam per hari, sedangkan 30 responden (29,4%) mengakses Instagram kurang dari 59 menit. Sementara itu, terdapat 22 responden (23,4%) yang menggunakan Instagram selama 3–4 jam, dan 11 responden (16,4%) menghabiskan waktu lebih dari 5 jam per hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa menjadikan Instagram sebagai bagian dari aktivitas rutin harian mereka. Durasi penggunaan yang relatif lama ini berpotensi meningkatkan keterpaparan terhadap konten sosial, perbandingan sosial, serta tekanan psikologis untuk selalu terhubung, yang dalam penelitian ini relevan dengan munculnya *fear of missing out* dan dinamika *self esteem*.

Tabel 3. Gambaran Umum Aktivitas Responden dalam Menggunakan Instagram

Aktivitas	Frekuensi	Persentase (%)
Mengunggah foto	3	2,7
Mengunggah stories	8	8,0
Membaca berita	13	17,3
Mencari konten viral	12	6,7
Melihat postingan dan update teman	57	65,3
Total	92	100

Berdasarkan Tabel 3, aktivitas yang paling dominan dilakukan responden saat menggunakan Instagram adalah melihat postingan foto dan pembaruan dari teman, yaitu sebanyak 57 responden atau 65,3%. Aktivitas ini menunjukkan bahwa Instagram lebih banyak dimanfaatkan sebagai sarana pemantauan sosial (*social surveillance*) dibandingkan sebagai media ekspresi diri. Aktivitas lain seperti membaca berita, mencari konten viral, serta mengunggah konten memiliki persentase yang lebih kecil. Pola penggunaan ini berpotensi meningkatkan kecenderungan *fear of missing out*, karena individu secara terus-menerus memantau aktivitas sosial orang lain, yang dapat memicu perasaan tertinggal, kecemasan sosial, serta evaluasi diri negatif apabila individu merasa kehidupannya tidak sebanding dengan apa yang ditampilkan oleh orang lain.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Skor Total Fear of Missing Out

Statistik	Nilai
N	92
Mean	30
Standar Deviasi	6,67
Minimum	10
Maksimum	50

Tabel 4 menunjukkan hasil statistik deskriptif skor total *fear of missing out* pada responden. Nilai rata-rata FoMO sebesar 30 dengan standar deviasi 6,67 mengindikasikan bahwa tingkat FoMO responden berada pada kategori sedang dengan variasi skor yang cukup moderat. Skor minimum sebesar 10 dan maksimum sebesar 50 menunjukkan adanya rentang perbedaan tingkat FoMO yang cukup lebar antarresponden. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat FoMO sedang, terdapat individu yang mengalami FoMO rendah maupun tinggi. Variasi ini mencerminkan perbedaan karakteristik

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

psikologis, pola penggunaan media sosial, serta kemampuan individu dalam mengelola kebutuhan sosial dan regulasi diri.

Tabel 5. Batas Kategorisasi Skor Fear of Missing Out

Batas Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
X > 36,67	13	11,3	Tinggi
23,33 ≤ X ≤ 36,67	49	57,3	Sedang
X < 23,33	30	31,3	Rendah
Total	92	100	

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden, yaitu 49 mahasiswa (57,3%), memiliki tingkat *fear of missing out* pada kategori sedang. Sementara itu, 30 responden (31,3%) berada pada kategori rendah dan 13 responden (11,3%) berada pada kategori tinggi. Dominasi kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa cenderung memiliki perasaan ingin tetap terhubung dan tidak tertinggal informasi sosial, namun masih dalam batas yang relatif terkendali. Meskipun demikian, keberadaan responden dengan FoMO tinggi perlu mendapat perhatian, karena tingkat FoMO yang tinggi berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, seperti kecemasan, stres, dan penurunan kepuasan hidup.

Tabel 6. Statistik Deskriptif Skor Total Self Esteem

Statistik	Nilai
N	92
Mean	60
Standar Deviasi	13,33
Minimum	20
Maksimum	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *self esteem* responden adalah 60 dengan standar deviasi sebesar 13,33. Skor minimum sebesar 20 dan maksimum sebesar 100 menunjukkan rentang skor yang cukup luas, yang mencerminkan adanya perbedaan tingkat penerimaan dan penghargaan diri di antara responden. Rata-rata skor yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa memiliki penilaian diri yang cukup positif, meskipun masih terdapat individu dengan *self esteem* rendah yang berpotensi rentan terhadap tekanan sosial, termasuk pengaruh negatif dari penggunaan media sosial.

Tabel 7. Batas Kategorisasi Skor Total Self Esteem

Batas Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
X > 73,33	30	24,7	Tinggi
46,67 ≤ X ≤ 73,33	58	72,7	Sedang
X < 46,67	4	2,7	Rendah
Total	92	100	

Berdasarkan Tabel 7, sebagian besar responden, yaitu 58 mahasiswa (72,7%), memiliki tingkat *self esteem* pada kategori sedang. Sebanyak 30 responden (24,7%) memiliki *self esteem* tinggi, dan hanya 4 responden (2,7%) yang berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menilai dan menghargai diri mereka sendiri. Tingginya proporsi *self esteem* sedang dan tinggi ini dapat menjadi faktor protektif terhadap dampak negatif penggunaan media sosial, termasuk kecenderungan *fear of missing out*. Namun demikian, keberadaan responden dengan *self esteem* rendah tetap perlu menjadi perhatian, karena kelompok ini berpotensi lebih rentan mengalami FoMO dan permasalahan psikologis lainnya.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Pembahasan

Penelitian terkait mengenai hubungan antara *self esteem* dan *fear of missing out* telah banyak dilakukan oleh para peneliti sebelumnya, baik di dalam maupun di luar negeri, seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja dan dewasa awal. Salah satu penelitian yang sering dijadikan rujukan utama adalah penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell pada tahun 2013. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa *fear of missing out* merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan dasar manusia, khususnya kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*) dan kebutuhan akan kompetensi serta otonomi diri (*self*). Dalam temuan mereka, individu dengan tingkat *self esteem* yang rendah cenderung memiliki kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, sehingga lebih rentan mengalami *fear of missing out*. Individu merasa terdorong untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial karena adanya ketakutan akan tertinggal pengalaman sosial yang dianggap penting.

Penelitian lain yang relevan dilakukan oleh Rosenberg yang menekankan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi global individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya. Individu dengan *self esteem* yang tinggi cenderung memiliki sikap positif terhadap dirinya, mampu menerima kelebihan dan kekurangan, serta tidak terlalu bergantung pada pengakuan dari lingkungan eksternal. Dalam penggunaan media sosial, individu dengan *self esteem* yang baik umumnya lebih mampu mengontrol intensitas penggunaan media sosial dan tidak mudah terpengaruh oleh unggahan orang lain. Sebaliknya, individu dengan *self esteem* rendah lebih sering menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mencari validasi sosial, yang pada akhirnya meningkatkan risiko munculnya *fear of missing out*.

Penelitian yang dilakukan oleh Buglass, Binder, Betts, dan Underwood (2017) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self esteem*, kebutuhan akan afiliasi sosial, dan *fear of missing out*. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat *self esteem* rendah memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk memantau aktivitas media sosial secara berlebihan. Hal ini disebabkan oleh adanya kebutuhan kuat untuk merasa diterima dan diakui oleh kelompok sosialnya. Media sosial kemudian menjadi sarana utama untuk memenuhi kebutuhan tersebut, meskipun pada kenyataannya justru memperkuat kecemasan sosial dan rasa tidak puas terhadap diri sendiri.

Di Indonesia, penelitian mengenai *fear of missing out* juga mulai banyak dilakukan, terutama pada mahasiswa sebagai kelompok pengguna media sosial yang aktif. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2015) menunjukkan bahwa penggunaan Instagram, khususnya fitur *Instagram Stories*, dapat menjadi sarana bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri dan meningkatkan rasa percaya diri. Namun, di sisi lain, intensitas penggunaan yang tinggi juga berpotensi menimbulkan kecenderungan *fear of missing out*, terutama pada individu yang memiliki penilaian diri negatif. Penelitian ini menegaskan bahwa media sosial memiliki dua sisi, yaitu sebagai sarana pengembangan diri sekaligus sebagai faktor risiko gangguan psikologis apabila tidak digunakan secara bijak.

Penelitian lain oleh Sianipar dan kolega (2019) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self esteem* sedang hingga rendah cenderung lebih sering melakukan perbandingan sosial di media sosial. Proses perbandingan ini memicu munculnya perasaan tidak puas terhadap kehidupan pribadi, yang kemudian berkembang menjadi kecemasan sosial dan *fear of missing out*. Hasil penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa *self esteem* berperan sebagai faktor protektif dalam penggunaan media sosial. Semakin baik *self esteem* individu, semakin kecil kemungkinan individu tersebut mengalami tekanan psikologis akibat paparan konten media sosial.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Beyens, Frison, dan Eggermont (2016) mengungkapkan bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan erat dengan penggunaan media

sosial yang bersifat kompulsif. Individu yang merasa dirinya kurang berharga atau kurang kompeten lebih mudah terjebak dalam pola penggunaan media sosial yang berlebihan. Kondisi ini terjadi karena media sosial memberikan ilusi keterhubungan sosial yang instan, meskipun tidak selalu diikuti dengan hubungan interpersonal yang berkualitas. Temuan ini relevan dengan konsep *self esteem*, di mana individu dengan penilaian diri rendah cenderung mencari kompensasi melalui interaksi virtual.

Penelitian lain yang mendukung adalah studi yang dilakukan oleh Alt (2015) yang meneliti *fear of missing out* pada mahasiswa dan hubungannya dengan keterlibatan akademik serta kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *fear of missing out* tinggi cenderung mengalami gangguan konsentrasi, stres akademik, dan penurunan kepuasan hidup. Kondisi tersebut lebih sering ditemukan pada mahasiswa yang memiliki *self esteem* rendah, karena mereka lebih sulit mengatur prioritas dan lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas media sosial.

Secara umum, berbagai penelitian terdahulu menunjukkan pola yang konsisten, yaitu adanya hubungan negatif antara *self esteem* dan *fear of missing out*. Individu dengan *self esteem* tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, merasa cukup dengan kehidupannya, serta tidak terlalu terpengaruh oleh dinamika sosial di media sosial. Sebaliknya, individu dengan *self esteem* rendah lebih rentan mengalami kecemasan sosial, perasaan tertinggal, dan ketergantungan terhadap media sosial. Temuan-temuan ini memperkuat hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa, yang menunjukkan bahwa *self esteem* memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat *fear of missing out*.

Berdasarkan keseluruhan penelitian terkait tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan variabel psikologis yang penting dalam memahami perilaku penggunaan media sosial, khususnya terkait fenomena *fear of missing out*. Penelitian ini melengkapi temuan-temuan sebelumnya dengan memberikan gambaran empiris pada mahasiswa psikologi di Indonesia. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis dan program edukasi yang berfokus pada penguatan *self esteem*, sehingga mahasiswa mampu menggunakan media sosial secara lebih sehat, adaptif, dan tidak menimbulkan dampak negatif bagi kesejahteraan psikologis mereka.

KESIMPULAN

Bevrdasarkan hasil *analisis statistic* yang tevlah dilakukan dan yang tevlah diuraikan sevbevlumnya, maka pevnevliti mevmbuat kevsimpulan mevngevnai hubungan antara *Sevlf Evstevevevm* devngan *Fevar Ovf Missing Ovut* pada mahasiswa pevngguna *instagram* di Fakultas psikovlovgi Univevrsitas Tama Jagakarsa. dikevtahui bahwa, tevrdapat hubungan yang signifikan kev arah nevgatif sevhingga dapat dikatakan bahwa sevmakin tinggi *Sevlf Evstevevm* Mahasiswa pevngguna *instagram* di Fakultas Psikovlovgi UnivevrsitasTama Jagakarsa maka *Fevar Ovf Missing Ovut* sevmakin revndah bevgitu pula sevbaliknya sevmakin tinggi *Fevar Ovf Missing Ovut* maka *Sevlf Evstevevm* sevmakin revndah.

DAFTAR PUSTAKA

Abel, J. P, & Cheryl L. B. (2016). Social media *and fear of missing out: scale development and assesment*. Journal of Business & Economics Research, 14(1), 33-43.

Alfindra,F.M, & Yahya,M. (2017). Motivasi mahasiswa bergabung dalam media sosial Instagram. Jurnal ilmu mahasiswa FISIP Unsyiah, Vol.2 No.3, 13- 20.

Ali, F., & Hidayat, I. (2017). Pengaruh Bauran Pemasaran, Kualitas Pelayanan Terhadap Keputusan Pembelian Pada Kupunya Rumah Mode. Jurnal Ilmu dan Riset Manajemen,

Vol. 6. No 4., 212-214.

Al-Menayes, J. (2016). *The fear of missing out scale: validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41-46.

Alt, D. (2015). *College student's academic motivation, media engagement and fear of missing out*. Computer in Human Behavior, 49, 111-119.

APJII, A. (2023). Profil Pengguna Internet Indonesia. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.

Aprilia, W. (2015). Instagram sebagai ajang eksistensi diri. Social Media: Extending, Vol.5, 254-260.

Arikunto, S. (2002). Prosedur Suatu Penelitian: Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baron, R., & B. D. (1998). Sosial Psychology: Understanding Human Interaction. USA: Allyn & Bacon.

Brown, J. (1998). The Self. Massachussetts: Mc.Graw Hill Inc.

Burns, R. B. (2005). Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku. Jakarta: Arcan.

Christina, R., Yuniardi, M. S., & Adyatman, P. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.4 (2), 105-107.

Essau, C. A. (2008). Adolescent Addiction :Epidemiology, Assesment and Treatment. New York: Elsevier Inc.

Fajrina, H. N. (2017). Pengguna Aktif Instagram di Indonesia. Asosiasi Pengguna Jaringan Internet Indonesia.

Fuster. (2017). Fear of missing out, online social network and mobile phone addiction: A latent profile approach. Aloma, 35(1), 23-30.

Giles, D. C. (2008). Illusions of immortality: A psychology of fame and celebrity. Basingstoke: Macmillan.

Griffiths, M. (2000). Internet Addicton- Time to be taken seriously?. Addiction Research. Addiction Research, 8(5), 413-418.

Hamdan, N. (2020). Survei pengguna Instagram di Indonesia. Survei pengguna Instagram di Indonesia Digitalmarketer.id.

Hodkinson, C. S, & Poropat, A. E. (2014). Chinese students' participation: The effect of cultural factors. Education & Training. America Psychology Association, Vol 56 (5), 430-446.

Johnson, W. (2012). Fear of missing out (FOMO). JWT Inteligent, 145-155. Lenhart, A. (2015). Conflict, Friendships and Technology . Pew Research Center, 2014-2015, vol 5.

Mappiare, A. (2010). Pengantar Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Mark, D., M. M., E. B., & W. C. (2004). Health Psychology : Theory, Research and Practice. London: Sage Publication ltd.

Maysitoh, Ifdil, & Ardi, Z. (2020). Tingkat Kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) Pada Generasi Millenial. Journal of Counselling, Education and Society, 1(1), 1-4.

Mehdizadeh, S. (2010). SelfPresentation 2.0: Narcissism and self Esteem on Facebook. Journal Departemen of Psychology, new york university, 13(2), 357-364.

Montag, C., & R. M. (2015). Molecular genetics, personality and internet addiction. In C. Montag & M. Reuter (Eds.), Internet addiction, studies in neuroscience, psychology and behavioral economics. London: Springer International Publis.

Przybylski, A. K., Murayama, K, & Haan, C. R. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computer in Human Behavior, 29, 1841-1848.

Ryan, R. M., & D. E. (2000). Selfdetermination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68-78.

Sears. (2002). Psikologi Sosial (Jilid 3 ed.). (M. Ardyanto, & S. Soekrisno, Trans.) Jakarta: Erlangga.

Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. (2019). Hubungan antara Regulasi diri dengan Fear Of Missing Out pada Mahasiswa Tahun pertama. Jurnal Empati, Vol.8 (1), 136-143.

Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Bandung: CV. Alfabeta.

Teguh, K. (2003). Aplikasi Komputer Psikologi. Jakarta: Universitas Persada Indonesia.

Tekeng, S. N. (2015). Peranan kepuasan kebutuhan dasar psikologis dan orientasi tujuan mastery approach terhadap belajar berdasar regulasi diri mahasiswa. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan Antara The Big Five Personality Traits Dengan Fear Of Missing Out About Social Media Pada Mahasiswa . Jurnal Psikologi Ilmiah, Vol.8 No.3, 8-15.

Widhiarso, W. (2011). Penyusunan skala psikologi. Jakarta: CV.Alfabeta .

Young, K. S. (2010). Internet addivtion: a handbook and guide to evaluation and treatment. Canada: John Wiley & Sons, Inc.