

Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung

Nanda Mahardhika Nasution*, Ilmi Hatta

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

nandamahardhika24@email.com, m.ilmi.hatta@gmail.com

Abstract. The development of social media has had a direct impact on society, particularly on younger generations. One of the most popular social networking platforms today is Instagram. Through Instagram, users can share photos and videos, allowing others to like and even praise their posts. However, Instagram is considered to have a negative influence on young people, especially by fostering feelings of inadequacy and dissatisfaction with their lives or the lives they aspire to. This phenomenon is referred to as the fear of missing out (FoMO). This study examines the impact of emotion regulation on the fear of missing out among university students who use Instagram at Universitas Islam Bandung. The hypothesis of the study posits that emotion regulation significantly influences the fear of missing out among Instagram users at Universitas Islam Bandung. The findings reveal that emotion regulation has an influence on the fear of missing out, with an R-value of 0.007. This indicates that the emotion regulation variable does not have a substantial contribution, accounting for only 0.7% of the fear of missing out.

Keywords: *Emotion Regulation, Fear of Missing Out, Instagram.*

Abstrak. Perkembangan media sosial memiliki dampak langsung terhadap masyarakat, terutama pada generasi muda. Salah satu jejaring sosial paling populer saat ini adalah Instagram. Melalui Instagram, Anda dapat berbagi foto dan video sehingga orang lain yang melihatnya dapat menyukai dan bahkan memuji postingan Anda. Namun, Instagram dinilai membawa pengaruh buruk bagi kaum muda, terutama menimbulkan perasaan tidak berguna dan ketidakpuasan terhadap kehidupan yang mereka jalani atau yang bisa mereka jalani... Itu disebut fear of missing out. Penelitian ini mengkaji dampak regulasi emosi terhadap fear of missing out pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung. Hipotesis dalam penelitian ini adalah regulasi emosi berpengaruh besar terhadap rasa takut kehilangan pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh regulasi emosi terhadap fear of missing out dengan nilai R sebesar 0,007 atau dapat dikatakan variabel Pengaturan emosi tidak memberi kontribusi besar, hanya menyumbang 0,7% terhadap fear of missing out.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Fear of Missing Out, Instagram.*

A. Pendahuluan

Jejaring sosial telah menjadi fenomena yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan pelajar. Media sosial dapat mencakup berbagai ide, opini, konsep, dan konten dalam komunitas virtual dan mampu menyajikan dan menerjemahkan cara-cara baru berkomunikasi dengan teknologi yang sama sekali berbeda dari media tradisional (Watson, 2009). Kepemilikan media sosial tidak terbatas pada kelas menengah ke atas yang memiliki akses ke Internet dan peralatan yang diperlukan, juga tidak dibatasi oleh usia, jenis kelamin, dan etnis. Di era digital, kebanyakan orang memiliki setidaknya satu atau dua akun media sosial (Primack, 2017). Primack (2017) juga mempelajari mengenai kemungkinan adanya dampak antara jumlah penggunaan media sosial dengan depresi dan kecemasan yang dapat berujung pada munculnya rasa takut ketinggalan (Fomo).

Fear of Missing Out (FOMO) dapat diartikan sebagai perasaan khawatir, cemas, dan prihatin dalam diri seseorang ketika mereka akan ditinggalkan atau merasa belum mengalami sesuatu yang berharga bersama seorang individu atau kelompok. Tidak hadir atau tidak berpartisipasi dikenal sebagai perasaan... selalu ingin terhubung secara intens dengan individu atau kelompok lain di media sosial (Przybylski, dkk., 2013). Sementara itu, menurut Alt (2015), rasa takut kehilangan (Fomo) merupakan fenomena di mana seorang individu merasa cemas saat individu lain mendapatkan pengalaman menyenangkan, namun tidak ikut berpartisipasi secara langsung, sehingga menyebabkan individu tersebut berupaya untuk tetap terhubung dengan apa yang dilakukan individu lain tersebut melalui media sosial. Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) menyatakan bahwa mereka yang terinfeksi Fomo di media sosial dalam kasus ini benar-benar merasakannya. Perasaan puas terhadap kebutuhan, suasana hati, dan bahkan perasaan puas terhadap kehidupan, yang cenderung rendah dalam kehidupan nyata.

Fomo juga dikaitkan dengan masalah emosional yang dipengaruhi oleh media sosial (Przybylski et al., 2013). Seseorang dengan Fomo akan merasa cemas, emosional, dan kemudian memiliki perasaan rendah diri atau superior saat menggunakan media sosial (JWT Intelligence, 2012). Situasi ini terjadi karena jika seseorang berpikir bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik dan lebih menyenangkan, ini akan menimbulkan perasaan tidak berharga dan ketidakpuasan kehidupan yang dimilikinya. Oleh karena itu, FOMO dapat berdampak negatif pada regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengatur emosinya. Ia memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis dan keseimbangan emosional yang melibatkan berbagai proses termasuk pengenalan emosi, penilaian emosi, dan strategi pengaturan emosi (Gross, 1998). Regulasi emosi menurut Koole (2009) mengacu pada proses yang dilakukan individu untuk memengaruhi pengalaman dan ekspresi emosi mereka. Koole mendefinisikan regulasi emosi sebagai upaya untuk mengelola emosi sehingga dapat berfungsi dengan tepat, baik dengan mengurangi, meningkatkan, atau mengubah intensitas dan ekspresi emosi yang dirasakan. Thompson dan Goleman (dalam Safaria, 2007) menyatakan bahwa hal ini terutama berlaku bagi individu yang mampu mengelola emosi negatif yang dialaminya, seperti perasaan sedih, marah, benci, kecewa, atau frustrasi. Elhai dkk. (2018) menyatakan bahwa pelajar yang mengalami sindrom FOMO cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya, seperti merasa cemas, cemburu, atau sedih karena merasa ditinggalkan. Kuppens dkk. (2013) juga menemukan bahwa regulasi emosi yang baik sangat penting untuk mengelola dampak FOMO, yang dapat disebabkan oleh pengalaman sosial di media sosial.

Secara umum penggunaan media sosial dapat dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu aktif dan pasif (Verduyn et al. 2015). Penggunaan media sosial secara aktif melibatkan pertukaran interaksi secara langsung antara pengguna dan pengguna media sosial lainnya, termasuk aktivitas seperti mengunggah status, berkomentar, menyukai, mengirim pesan melalui obrolan pribadi, atau berbagi konten dalam bentuk foto, video, audio di media sosial. Pengguna media sosial yang pasif cenderung tidak terlibat atau berinteraksi secara minimal dengan pengguna media sosial lainnya (Escobar et al., 2018) dan mengacu pada pengamatan kehidupan orang lain, biasanya aktivitas seperti dan menelusuri linimasa media sosial untuk melihat aktivitas dan informasi pengguna orang lain atau biasa disebut "konsumen konten" (Krasnova et al., 2013) (Verduyn, 2017).

Salah satu jejaring sosial paling populer saat ini adalah Instagram. Melalui Instagram, seseorang dapat membagikan foto dan rekaman pendek dengan harapan orang lain yang melihatnya akan menyukainya, tertarik pada postingannya, memperhatikannya, berkomentar, dan bahkan

membagikan "ucapan selamat" (Wibowo & Nurwindasari, 2019: 324). Fitur lain yang ditawarkan Instagram adalah Instastory dengan berbagai filter kamera, Instagram Live, Instagram Message, dan Video Chat yang memudahkan untuk mengikuti pengguna Instagram lainnya.

Dilihat dari banyaknya fitur yang ada di Instagram, bisa dikatakan Instagram merupakan salah satu media sosial yang paling lengkap jika dibandingkan dengan media sosial lainnya. Fitur-fitur yang dihadirkan Instagram memberikan dampak positif bagi para penggunanya, seperti memudahkan pengguna berinteraksi dengan banyak orang, memperluas lingkaran sosial, jarak dan waktu tidak lagi menjadi masalah, lebih mudah dalam mengekspresikan dan berbagi informasi. Hal ini dapat dilakukan dengan cepat dan biayanya lebih murah. Namun, dampak negatif penggunaan Instagram cenderung menimbulkan perubahan-perubahan sosial dalam masyarakat yang menghilangkan nilai-nilai atau norma-norma dalam masyarakat. Dampak negatif dari penggunaan Instagram yaitu menjauhkan orang-orang dekat dan sebaliknya, interaksi tatap muka cenderung berkurang yang membuat orang kecanduan media sosial, menimbulkan konflik, masalah privasi dan membuat rentan terhadap pengaruh buruk orang lain.

Instagram dipilih sebagai media sosial dalam penelitian ini karena merupakan platform yang sangat populer di kalangan pengguna muda, terutama pelajar, dan memiliki fitur visual yang dapat memicu perasaan FOMO (Fear of Missing Out) (Przybylski et al., 2013). Dengan menyorot gambar dan video, Instagram memungkinkan pengguna membandingkan diri mereka dengan kehidupan orang lain, yang sering digambarkan dalam cahaya ideal, sehingga meningkatkan perasaan tidak puas atau cemas. tertinggal dalam kegiatan sosial (Almenara & Vizcaíno, 2020). Selain itu, tingginya tingkat interaksi sosial di Instagram, seperti komentar dan pesan langsung, dapat memperburuk perasaan cemas jika pengguna merasa terisolasi atau tidak terlibat dalam aktivitas bersama (Tandoc et al., 2015).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa Fomo dan regulasi emosi saling bergantung. Sebuah studi oleh Przybylski dkk. (2013) menemukan bahwa tingkat Fomo yang tinggi berhubungan negatif dengan regulasi emosi yang baik. Lebih jauh lagi, penelitian Verduyn et al. (2015) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu regulasi emosi dan meningkatkan ketidakstabilan emosi. Handayani (2018) juga menemukan regulasi emosional pengguna media sosial Berpikirlah lebih hati-hati terlebih dahulu dan gunakan pertimbangan logis dan emosional saat mengambil keputusan untuk mengurangi risiko. Namun di Indonesia, penelitian mengenai dampak regulasi emosi dan Fomo terhadap pelajar pengguna media sosial masih terbatas. Fenomena Fomo sendiri di Indonesia disebabkan oleh budaya kolektivisme yang cenderung menjadikan individu lebih peka terhadap hubungan sosial, sehingga dapat memperkuat fenomena Fomo (Hofstede, 2011).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: "Seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa yang menggunakan Instagram di Universitas Islam Bandung?"

B. Metode

Dalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif kausalitas. Dimana populasi yang dipilih terdiri dari mahasiswa aktif menggunakan media sosial Instagram di Universitas Islam Bandung sebanyak 384 orang mahasiswa. Namun selama proses pengambilan data didapat sebanyak 420 mahasiswa tetapi hanya 400 yang sesuai dengan kriteria dan ada 20 mahasiswa yang tidak sesuai dengan kriteria yang ditentukan peneliti.

Penelitian ini menggunakan alat ukur *Fomo Scale* yang dipatenkan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013). Juga alat ukur regulasi emosi yang menggunakan ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*) dari Gross dan John (Koole, 2014). Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Tingkat *Fear of Missing Out*

Tabel 1. Kategori Tingkat *Fear of Missing Out*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	97	24.3
Rendah	126	31.5
Sedang	119	29.8
Tinggi	44	11.0
Sangat Tinggi	14	3.5
Total	400	100%

Berdasarkan tabel 1, hasil kategorisasi responden pada variabel Fomo didapatkan 14 orang atau presentase 3,5% berada pada kategori sangat tinggi, 44 orang atau presentase 11% berada pada kategori tinggi, 119 orang atau presentase 29,8% berada pada kategori sedang, 126 orang atau presentase 31,5% dengan kategori rendah, serta 97 orang atau presentase 24,3% dengan kategori sangat rendah. Hal tidak sejalan dengan penelitian Blackwell et al. (2017) yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial seringkali memicu perbandingan sosial yang dapat memperburuk perasaan cemas tentang apa yang kita rasa kita lewatkan.

Tingkat Regulasi Emosi

Tabel 2. Kategori Tingkat Regulasi Emosi

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	0	0
Rendah	1	3
Sedang	44	11.0
Tinggi	142	35.5
Sangat Tinggi	213	53.3
Total	400	100%

Berdasarkan tabel 2, hasil kategorisasi responden pada variabel regulasi emosi didapatkan 213 orang atau presentase 53,3% berada pada kategori sangat tinggi, 142 orang atau presentase 35,5% berada pada kategori tinggi, 44 orang atau presentase 11% berada pada kategori sedang, 1 orang atau presentase 3% dengan kategori rendah. Berdasarkan data diatas, tidak ada responden pada kategori sangat rendah, dan kategori sangat tinggi merupakan kategori yang memiliki angka responden terbesar. hal ini sejalan dengan penelitian Handayani (2018) yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi pengguna media sosial lebih sering berpikir matang terlebih dahulu dan menggunakan pertimbangan logika dan perasaan saat mengambil suatu keputusan untuk mengurangi resiko.

Hasil Uji Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Fear of Missing Out*

Tabel 3. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Fear of Missing Out*

Model	Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1 (Constant)	18.615	2.402		7.749	.000
x	.115	.094	.062	1.231	.219

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh persamaan regresi sederhana sebagai berikut :

$$Y = 18,615 + 0,115 X$$

Persamaan regresi tersebut memiliki makna, nilai konstanta (a) bertanda positif yaitu 18,615 artinya apabila regulasi emosi sama dengan 0 maka Fomo tetap mengalami kenaikan. Nilai koefisien regresi variabel regulasi emosi (X) yaitu sebesar 0,115 artinya jika variabel regulasi emosi mengalami kenaikan sebesar satu poin maka tidak menyebabkan penurunan Fomo sebesar 0,115. Hasil pengujian statistik pada variabel X (regulasi emosi) diperoleh $p = 0,219 > 0,05$ sehingga H_0 diterima. Hal ini berarti variabel regulasi emosi tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel Fomo. Adapun besaran pengaruhnya akan dijelaskan melalui tabel 4.

Tabel 4. Besar Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Fear of Missing Out*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.086 ^a	.007	.005	3.29963

Berdasarkan nilai *Adjusted R Square* pada tabel 4 ditunjukkan bahwa besaran pengaruh secara simultan antara regulasi emosi terhadap *fear of missing out* sebesar .007 atau 0,7 %. Sedangkan 99,3 % lainnya akan ditunjukkan oleh variabel lain. Hasil dari penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kuppens et al. (2013) juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi yang baik sangat penting dalam mengelola dampak Fomo, yang dapat dipicu oleh pengalaman sosial di media sosial.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *fear of missing out* mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung termasuk kedalam kategori rendah karena memiliki presentase terbesar. Hal itu ditunjukkan dengan 14 orang atau persentase 3,5% berada pada kategori sangat tinggi, 44 orang atau persentase 11% berada pada kategori tinggi, 119 orang atau persentase 29,8% berada pada kategori sedang, 126 orang atau persentase 31,5% dengan kategori rendah, serta 97 orang atau persentase 24,3% dengan kategori sangat rendah. Kategori rendah ini menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung tidak memiliki kecemasan akan takut tertinggal ketika melihat sesuatu yang sedang trend di Instagram.

Tingkat regulasi emosi pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung berada pada tingkat sangat tinggi karena memiliki presentase terbesar. Hal itu ditunjukkan dengan hasil 213 orang atau persentase 53,3% berada pada kategori sangat tinggi, 142 orang atau persentase 35,5% berada pada kategori tinggi, 44 orang atau persentase 11% berada pada kategori sedang, 1 orang atau persentase 3% dengan kategori rendah. Kategori sangat tinggi ini menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung dapat menregulasi emosinya dengan baik ketika menerima perasaan negatif yang mereka rasakan.

Penelitian ini merekomendasikan untuk menambahkan variabel lain dalam rangka menjelaskan faktor-faktor lain pada *fear of missing out*, seperti problematic social media use dan intensitas penggunaan media sosial. Pembahasan secara budaya juga sangat direkomendasikan dalam rangka memperkaya penjelasan topik yang serupa, budaya akan membantu menjelaskan nilai-nilai yang diajarkan atau dimiliki seorang individu dalam konteks memutuskan baik atau salahnya suatu perilaku.

Ucapan Terimakasih

Terakhir, peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada para partisipan yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Kepada Dr. M. Ilmi Hatta, Drs., M.Psi Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan, dengan sabar membimbing, serta menjadi rekan diskusi dalam penyelesaian penelitian ini. Dan kepada seluruh pihak yang peneliti tidak bisa sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Almenara, C. A., & Vizcaíno, M. (2020). *The Impact of Social Media on Users' Mental Health*. *Journal of Social Media Studies*, 12(3), 45-67.
- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh pengetahuan Tentang Dampak Gadget Bagi Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. 6(2), 64–68.
- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2022). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., & Osborne, A. (2017). The Relationship Between Social Media Use and Feelings of FOMO, Self-Esteem, and Social Connectedness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 359-365. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0602>
- Carlson, J., Rahman, M., R. Voola dan N. De Vries, 2018. Customer Engagement Behaviours In Social Media : Capturing Innovation Opportunities. *Journal Of Services Marketing*.
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa smK. *Jurnal Empati*, 7(3), 1068–1075.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Guthrie, I. K. (2000). The role of emotional regulation in social and moral development. In *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 65(2), 1-8. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.2000.tb02751.x>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2020). Problematic smartphone use and psychopathology: The role of impulsivity and self-control. *Current Opinion in Psychology*, 36, 97-102. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2020.02.013>
- Ghozali, Imam. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8)*. Cetakan ke VIII. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gross, J. J. & Ross A. Thompson. 1998. Antecedent and Response Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74. 224-237.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual and practical issues. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
- Habibah, R., & Sumaryanti, I. U. (2023). Pengaruh Skills Group Dialectical Behavior Therapy terhadap Penurunan Disregulasi Emosi Ibu. *Jurnal Riset Psikologi*, 17–22. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.1849>
- Handayani, Shinta Sri and , Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psi (2018) *Regulasi Emosi Pada Pengguna Media Sosial*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing Cultures: The Hofstede Model in Context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 1–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>
- JWT Intelligence. (2012). FOMO: The Fear Of Missing Out (March 2012 Update). <https://www.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo-march2012update>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Koole, S. L. (2014). The psychology of emotion regulation: An integrative review. In *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 302-322). The Guilford Press.
- Kuppens, P., Allen, A. B., & Sheeber, L. B. (2013). Emotional inertia and psychological maladjustment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(3), 441-452. <https://doi.org/10.1177/0146167213477093>
- Lewis, M. D., & Stieben, J. (2008). Emotion regulation in the brain: Conceptual issues and directions for developmental research. *Child Development*, 75(2), 371-376. doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00680.x
- Nasrullah, Rulli. 2015. *Media Sosial ;Prespektif Komunikasi, Budaya, dan Sioteknologi*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media
- Nayenggita, S. K., & Adishesa, M. S. (2021). Social comparison as mediator: Does instagram intensity predict self-esteem. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 10(1), 104-117.
- Octaviani, A. M., & Hatta, I. (2024). Pengaruh Kesepian terhadap Problematic Internet Use pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 43–50. <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i1.3885>
- Primack, B. A., Shensa. Ariel.,Escobar – Viera, C. G., Barrett, E.L., Sidani, J.E., Colditz, J.B., James, E,A.(2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior* ,69,1-9. doi10.1016/j.chb.2016.11.013
- Przybylski, dkk. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Jurnal Psikologi*. Vol. 29.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-25)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Edisi Revisi)*. Bandung: Alfabeta.

- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, *43*, 139-146.
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-being: Experimental and Longitudinal Evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, *144*(2), 480.