

Fear of Missing Out dan Narsisme: Faktor Pendorong Adiksi Instagram di Kalangan Mahasiswa

Nur Kholisah*, Aulia Suhesty

Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

*nurkholisah278@gmail.com

Abstract

The advancement of internet technology and social media, particularly Instagram, has significantly impacted students' lives, with Fear of Missing Out (FoMO) and narcissism suspected as driving factors behind Instagram addiction. This research seeks to assess the impact of fear of missing out and narcissism on Instagram addiction among university students using a quantitative approach with multiple linear regression analysis. This research included 75 students from the Faculty of Cultural Sciences at Mulawarman University, recruited by purposive sampling. The used data gathering techniques included the instagram addiction scale, fear of missing out scale, and narcissism scale. The used data analysis method was multiple linear regression. The findings indicate that FoMO and narcissism significantly influence Instagram addiction, contributing 79.1% to the variance, with FoMO having a beta coefficient (β) of 0.372 and narcissism 0.555. Thus, FoMO and narcissism are significant factors driving Instagram addiction among students, negatively affecting their academic and social lives.

Keywords: *Instagram Addiction; Fear of Missing Out; Narcissism*

Abstrak

Kemajuan teknologi internet dan media sosial, khususnya instagram, telah memengaruhi kehidupan mahasiswa, dengan *fear of missing out* (FoMO) dan narsisme diduga menjadi faktor pendorong adiksi instagram. Studi ini berusaha menilai dampak *fear of missing out* dan narsisme terhadap adiksi instagram pada mahasiswa menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier berganda. Studi ini meliputi 75 siswa dari fakultas ilmu budaya di universitas mulawarman, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang dipakai mencakup skala adiksi instagram, skala *fear of missing out*, dan skala narsisme. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO dan narsisme secara signifikan memengaruhi adiksi instagram dengan kontribusi pengaruh sebesar 79,1%, di mana FoMO memiliki koefisien beta (β) 0,372 dan narsisme 0,555. Sehingga, FoMO dan narsisme merupakan faktor penting yang mendorong adiksi instagram pada mahasiswa, yang berdampak negatif pada kehidupan akademis dan sosial mereka.

Kata Kunci: *Adiksi Instagram; Fear of Missing Out; Narsisme*

Pendahuluan

Kemajuan teknologi internet yang pesat telah menghasilkan penggunaan yang meluas di semua demografi usia, termasuk anak-anak, remaja, serta orang dewasa (Anatasya et al., 2024). Media sosial adalah salah satu platform yang paling umum menggunakan teknologi internet saat ini, seperti yang ditunjukkan oleh laporan *We Are Social* dan *Hootsuite terbaru* (2024). Survei tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial meningkat sebesar 5,6% dibandingkan tahun sebelumnya. Media sosial mencakup beragam platform *online*, seperti *blog*, situs jejaring sosial, *wiki*, *forum*, serta

lingkungan virtual. Ini merupakan kategori media digital yang dapat dengan mudah digunakan oleh pengguna untuk menyebarkan informasi dan menghasilkan konten (Liedfray et al., 2022)

Pelajar adalah demografi utama pengguna media sosial. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pelajar berusia antara 18 dan 23 tahun, sehingga memudahkan penggunaannya (Anatasya et al., 2024). Media sosial merupakan sebuah media berbasis *online*. Mahasiswa biasanya menggunakan media sosial untuk pembelajaran, atau untuk sekedar mencari informasi, dan untuk menjalin interaksi dengan orang lain (Liedfray et al., 2022). Instagram menjadi salah satu media *social* yang mahasiswa sering gunakan. Menurut Juliana et al., (2023) instagram menarik karena karakteristiknya yang menarik yang memfasilitasi interaksi sosial, berbagi konten, dan peningkatan harga diri mahasiswa.

Fungsi instagram *stories* adalah salah satu fitur yang paling disukai di platform ini. Hal ini menarik karena sifatnya yang fana hanya bertahan selama 24 jam dan akan dihapus secara otomatis setelah durasi tersebut (Fathoni, 2018). Dengan adanya fitur-fitur tersebut, instagram diharapkan dapat mempermudah dan membantu para penggunanya. Pada kenyataannya, fitur-fitur tersebut membuat penggunanya menggunakan Instagram secara berlebihan, bahkan membawa dampak buruk pada kesehatan mental seseorang (Wiranata et al., 2022). Penggunaan instagram yang berlebihan dapat membuat anak-anak mengabaikan kegiatan penting lainnya, membuat media sosial menjadi pengalihan yang lebih menyenangkan.

Menurut studi oleh Sujarwoto et al., (2023), yang mengungkapkan bahwasannya bertambahnya waktu penggunaan media sosial bisa mengakibatkan adiksi media sosial instagram. Menurut Sholeh & Rusdi (2019) adiksi instagram ialah suatu kecenderungan individu untuk mengharapkan respon positif dari pengguna lainnya. Karakteristik yang membedakan dari adiksi Instagram meliputi ketidakmampuan untuk mengatur durasi penggunaan internet dan keyakinan bahwa dunia maya lebih menawan daripada dunia nyata (Rahardjo et al., 2020). Faiza & Maryam (2024) adiksi instagram dapat berdampak buruk pada individu dengan menimbulkan kecemasan sosial, karena mereka sering membandingkan postingan mereka dengan postingan orang lain, terutama ketika mereka gagal mendapatkan *like* atau komentar yang diharapkan.

Paparan konten media sosial secara terus-menerus dapat memicu atau memperburuk gejala depresi dan kecemasan karena tekanan untuk tetap aktif dan responsif, yang meningkatkan *stres* emosional dan dapat merusak hubungan sosial (Gunawan et al., 2021). Selain itu, gangguan konsentrasi sering muncul karena penggunaan instagram yang berlebihan sehingga dapat mengalihkan perhatian dari tugas-tugas yang penting (Paramesti et al., 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hakim et al., (2023) mahasiswa menghabiskan banyak waktu di instagram untuk melihat berbagai foto, video, dan *instastory* yang dibagikan oleh teman, *public figure*, atau sekedar mengikuti tren serta topik yang sedang populer di media sosial.

Aktivitas ini sering dilakukan bahkan saat mengerjakan tugas, berdiskusi di kelas, atau selama perkuliahan berlangsung (Hakim et al., 2023). Keinginan untuk selalu terhubung dan mengetahui aktivitas orang lain dapat memicu kecemasan, terutama ketika merasa bahwa pengalaman orang lain lebih menarik atau berharga. Kondisi ini dikenal sebagai *fear of missing out* (FoMO) (Wibowo & Nurwindasari, 2019). *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah ketakutan akan potensi tidak dapat hadir pada aktivitas atau acara yang sedang berlangsung di tempat lain. Peristiwa atau aktivitas ini dianggap lebih menarik atau penting daripada yang sedang dilakukan oleh individu tersebut.

FoMO merupakan rasa takut akan ketinggalan atau tidak terlibat dalam suatu kegiatan tertentu, disertai kecemasan dan kekhawatiran akan melewatkan informasi atau tren terbaru. Perasaan ini sering muncul karena anggapan bahwa orang lain lebih bahagia, menarik, atau sukses, seolah-olah mereka memiliki kehidupan dan pekerjaan yang lebih baik (Maysitoh et al., 2020). Rasa takut ini merujuk pada perasaan atau anggapan bahwa orang lain menjalani kehidupan yang lebih baik. FoMO adalah konflik batin yang dialami seseorang akibat perasaan tertinggal atau kehilangan momen penting. Fenomena ini muncul sebagai dampak dari kehidupan modern yang semakin didukung oleh kemajuan teknologi.

Namun, bahkan sebelum media sosial berkembang, FoMO sudah ada dalam kehidupan sehari-hari, di mana seseorang bisa merasa cemas dalam berbagai situasi, terlepas dari kemajuan teknologi (Nurhayati & Azhar, 2023). Ketakutan akan kehilangan (FoMO) dapat memperburuk kecanduan seseorang terhadap instagram. Adanya FoMo ini perlu mendapatkan perhatian khusus karena jika dibiarkan begitu saja akan berdampak pada individu yang hanya terfokus pada dunia maya daripada kehidupan nyata. Hal ini juga dapat membuat mereka terobsesi dengan kehidupan orang lain, merasa tidak puas dengan hidupnya serta suka membanding-bandingkan hidupnya sendiri dengan orang lain (Satriawan et al., 2023).

Putri & Halimah (2019) menemukan bahwa lebih banyak pengalaman FoMO berkorelasi dengan kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengembangkan kecanduan. Putri & Halimah (2019) menjelaskan dalam penelitian mereka bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan dan takut kalah dari teman sekelasnya tentang pengetahuan terkini dari kegiatan yang menyenangkan, terutama di kalangan generasi Z, akan lebih sering terlibat dengan media sosial guna mengurangi kecemasan mereka. Hal ini dapat menyebabkan individu kecanduan media sosial karena kurangnya kepercayaan diri mereka dalam memulai hubungan dan mengartikulasikan kehidupan mereka di dunia fisik.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aryati & Halimah (2021) FoMO terbukti secara signifikan mempengaruhi adiksi instagram. Seseorang yang menunjukkan tingkat FoMO yang tinggi akan lebih sering memakai media sosial, sehingga memfasilitasi potensi adiksi. Penelitian yang dilakukan oleh Salim et al., (2023) Studi tentang FoMO dan adiksi instagram mengungkapkan korelasi yang kuat antara keduanya di kalangan mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan FoMO berkorelasi dengan peningkatan adiksi instagram, dan sebaliknya. Ketika FoMO berkurang, adiksi Instagram secara bersamaan menurun untuk setiap mahasiswa.

Menurut Sakinah et al., (2019) kecenderungan narsistik seseorang juga dapat memengaruhi kecenderungan mereka untuk kecanduan instagram. Kekaguman diri yang berlebihan adalah karakteristik yang menentukan dari narsisme, yang diklasifikasikan sebagai gangguan kepribadian. Individu yang menunjukkan kecenderungan narsistik sering kali menunjukkan ketidakpedulian yang nyata terhadap sentimen orang lain dan memiliki keyakinan akan keunggulan mereka sendiri (Sakinah et al., 2019). Narsisme biasanya terjadi pada remaja sebagai bentuk mencari perhatian, memperlihatkan daya tarik dan mendapatkan validasi dari orang lain (Suhardoyo, 2022). Penggunaan media sosial merupakan salah satu usaha mereka untuk *show off* atau menampilkan diri kepada khalayak umum sebagai eksistensinya melalui unggahan foto maupun video.

Perilaku ini bukan tanpa sebab, yaitu sering dikaitkan dengan konsumsi media sosial tanpa adanya batasan dan kemudahan akses oleh seluruh masyarakat. Secara umum, narsisme merupakan bentuk pemenuhan diri yang ditandai dengan kecintaan berlebihan terhadap diri sendiri. Dalam kadar tertentu, mencintai diri sendiri (*self-love*) dianggap normal, tetapi jika hal tersebut dilakukan secara berlebihan hingga merugikan

orang lain atau diri sendiri, maka dapat dianggap sebagai penyimpangan atau gangguan kepribadian (Anggraini, 2023). Menurut Liang (2021) kecenderungan sikap narsisme ini dapat di lihat melalui jumlah postingan foto *selfie* sekitar empat atau lima foto dalam satu bulan. Hal tersebut juga selaras pada studi oleh Hernandez & Chalk (2021) yang mengindikasikan bahwasannya individu yang mempunyai gangguan kepribadian narsistik cenderung lebih terlibat dalam perilaku berbagi yang berorientasi pada diri sendiri, seperti memposting foto diri (*selfies*) dan mencari perhatian dari pengikut mereka.

Hal ini dapat meningkatkan ketergantungan mereka pada platform seperti Instagram, di mana pengukuran nilai diri sering kali didasarkan pada jumlah *like* dan komentar yang diterima. Dari uraian diatas, peneliti tertarik guna menjalankan studi yang berjudul *Fear Of Missing Out* dan narsisme faktor pendorong adiksi instagram di kalangan mahasiswa. Hipotesis pertama dari studi ini adalah mahasiswa di fakultas ilmu budaya di universitas mulawarman di samarinda menunjukkan adiksi instagram yang disebabkan oleh FoMO serta kecenderungan narsistik. Kedua, bagaimana dampak FoMO terhadap adiksi instagram pada mahasiswa fakultas ilmu budaya di universitas mulawarman samarinda. Apakah terdapat hubungan antara narsisme dan kecanduan Instagram di kalangan mahasiswa fakultas ilmu budaya universitas mulawarman samarinda.

Metode

Studi ini menerapkan metodologi regresi linier berganda dengan desain korelasional kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui besar pengaruh variable dependen yaitu adiksi Instagram terhadap variable independen *fear of missing out* (FoMO) dan narsisme. Metode pengambilan sampel yang akan digunakan disebut sebagai pengambilan sampel bertujuan. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada kriteria tertentu. Kriteria yang dipertimbangkan antara lain mahasiswa yang sering menggunakan instagram, khususnya yang berusia 19 hingga 22 tahun, serta mahasiswa fakultas ilmu budaya universitas mulawarman yang lulus pada tahun 2020 dan 2021. Kuesioner *online* digunakan sebagai teknik pengumpulan data studi ini. Sampel studi ini terdiri dari 75 mahasiswa. Namun, dilakukan uji coba awal yang melibatkan partisipasi 30 mahasiswa dari fakultas ilmu budaya di universitas mulawarman di samarinda sebelum dimulainya penelitian lebih lanjut.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala pengukuran, yaitu skala adiksi instagram dengan 36 item, skala FoMO dengan 32 item, dan skala narsisme dengan 48 item sebelum dikurangi menjadi 44 item berdasarkan hasil uji validitas. Validitas instrumen diuji menggunakan analisis korelasi item-total, sementara reliabilitasnya diukur dengan uji *Cronbach's Alpha* yang menunjukkan nilai 0.954 untuk skala adiksi instagram, 0.966 untuk skala FoMO, dan 0.963 untuk skala narsisme, yang menandakan bahwa seluruh instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara daring dengan format skala *likert* empat poin yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS versi 20 untuk melihat kontribusi masing-masing variabel independen terhadap adiksi instagram.

Hasil dan Pembahasan

1. Uji Deskriptif

Data deskriptif dipakai guna menjelaskan distribusi data di antara mahasiswa di fakultas ilmu budaya di universitas. Tanggapan dari sampel penelitian digunakan untuk menghitung mean empiris dan mean hipotetis dengan menggunakan tiga instrumen penelitian skala adiksi instagram, skala *fear of missing out*, dan skala narsisme.

Tabel 1. *Mean* Empirik dan *Mean* Hipotetik

Variabel	<i>Mean</i> Empirik	<i>Mean</i> Hipotetik	Status
Adiksi Instagram	92.13	90	Tinggi
<i>Fear Of Missing Out</i>	80.87	80	Tinggi
Narsisme	115.27	110	Tinggi

Sumber: Olah Data SPSS

Menurut tabel 1 di atas merupakan distribusi data bidang studi mahasiswa fakultas ilmu budaya universitas mulawarman. Uji deskriptif dilakukan dengan membandingkan *mean empiris* dan *mean hipotetik* untuk setiap variabel guna menentukan apakah tingkat yang dimiliki mahasiswa tergolong tinggi atau rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki mean empiris yang lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa fakultas ilmu budaya universitas mulawarman memiliki kecenderungan yang cukup tinggi terhadap adiksi instagram, FoMO, dan narsisme. Pada variabel adiksi instagram, nilai *mean empiris* sebesar 92.13 melebihi *mean hipotetik* sebesar 90, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa di fakultas ilmu budaya universitas mulawarman memiliki tingkat adiksi instagram yang cukup signifikan. Hal ini dapat diartikan bahwa mereka menghabiskan banyak waktu dalam penggunaan instagram, baik untuk bersosialisasi, mencari hiburan, maupun sebagai bentuk pelarian dari aktivitas akademik mereka. Sementara itu, variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) juga menunjukkan hasil yang cukup tinggi, dengan mean empiris sebesar 80.87, yang lebih tinggi dibandingkan dengan mean hipotetik sebesar 80. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas ilmu budaya universitas mulawarman memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi terhadap kemungkinan tertinggal informasi atau aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain.

Mahasiswa dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih sering memeriksa instagram untuk melihat unggahan teman, mengecek *instaStory*, dan memperhatikan tren atau aktivitas yang sedang berlangsung. Kecenderungan ini dapat meningkatkan adiksi terhadap instagram karena mereka merasa harus selalu terhubung dan mendapatkan informasi terbaru, sehingga sulit untuk mengontrol waktu penggunaan aplikasi tersebut. Selain itu, variabel narsisme juga menunjukkan kecenderungan yang tinggi, dengan mean empiris sebesar 115.27, yang lebih tinggi dibandingkan dengan mean hipotetik sebesar 110. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa fakultas ilmu budaya universitas mulawarman memiliki tingkat narsisme yang relatif tinggi. Hasil uji deskriptif ini menjelaskan bahwa FoMO dan narsisme berkontribusi terhadap adiksi instagram di kalangan mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung tidak ingin tertinggal dalam aktivitas sosial yang terjadi di instagram, sehingga mereka terus menggunakan aplikasi tersebut untuk tetap mendapatkan informasi terbaru. Sementara itu, mahasiswa dengan sifat narsisme yang tinggi cenderung menjadikan instagram sebagai alat untuk menampilkan dan memperkuat citra diri mereka, sehingga mereka semakin sering mengunggah konten dan mencari interaksi sosial secara digital.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan guna mengevaluasi apakah residual dari sebuah model regresi sesuai dengan distribusi normal. Jika ukuran sampel melebihi 50 dan tingkat signifikansi alpha ditetapkan sebesar 5%, maka uji Kolmogorov-Smirnov dilakukan untuk menilai normalitas data. Kriteria selanjutnya diterapkan data dianggap terdistribusi secara normal jika signifikansi (Sig) atau p-value melebihi 0,05. Informasi tidak terdistribusi secara konsisten apabila nilai p-value < 0,05. (Santoso, 2018).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro Wilk	P	Keterangan
Adiksi Instagram	0.954	0.072	Normal
<i>Fear Of Missing Out</i>	0.952	0.062	Normal
Narsisme	0.966	0.207	Normal

Sumber: Olah Data SPSS

Metode yang digunakan untuk menguji normalitas adalah uji Shapiro-Wilk, yang direkomendasikan untuk sampel berukuran kecil hingga menengah. Kriteria pengujian normalitas yang digunakan adalah jika nilai p-value lebih dari 0,05, data dianggap terdistribusi secara normal. Sebaliknya, jika nilai p-value kurang dari 0,05, data dianggap tidak berdistribusi normal, yang berarti terdapat pola distribusi yang menyimpang dari distribusi normal. Berdasarkan tabel 2. hasil uji normalitas, diperoleh nilai p-value untuk ketiga variabel, yaitu adiksi instagram (0,072), *fear of missing out* (FoMO) (0,062), dan narsisme (0,207). Seluruh nilai p-value tersebut lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa ketiga variabel ini berdistribusi normal. Hal ini berarti bahwa data yang diperoleh dari mahasiswa fakultas ilmu budaya universitas mulawarman memiliki distribusi yang sesuai dengan asumsi normalitas, sehingga dapat digunakan dalam uji statistik parametris seperti regresi linear tanpa harus melakukan transformasi data. Distribusi normal ini mengindikasikan bahwa variasi data yang dikumpulkan tersebar dengan pola yang simetris dan tidak memiliki *skewness* atau kurtosis yang ekstrem, sehingga analisis statistik yang dilakukan nantinya akan lebih valid dan dapat diandalkan.

3. Uji Linearitas

Guna menjamin adanya hubungan linear antara variabel dependen dan independen, uji asumsi linearitas digunakan. Ketika hubungan antara variabel independen dan dependen ditandai dengan linearitas - dibuktikan dengan garis lurus - dalam rentang variabel independen yang ditentukan, fenomena ini disebut linearitas (Santoso, 2018). Rekomendasi uji linieritas menyatakan bahwa jika nilai p-value untuk *deviation from linearity* melebihi 0,05 dan statistik F lebih kecil dari nilai kritis F pada tingkat signifikansi 5%, maka hubungan tersebut dianggap linier (Gunawan, 2022). Berikut hasil uji linearitas antara tiap variabel bebas dengan variabel tergantung ditunjukkan dalam table dibawah:

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F-hitung	F-tabel	P	Keterangan
Adiksi Instagram - <i>fear of missing out</i>	1.052	3.23	0.464	<i>Linear</i>
Adiksi Instagram - Narsisme	0.761	3.23	0.742	<i>Linear</i>

Sumber: Olah Data SPSS

Berdasarkan tabel 3. hasil uji linearitas, hubungan antara adiksi instagram dan *fear of missing out* memiliki nilai p sebesar 0,464, sedangkan hubungan antara adiksi instagram dan narsisme memiliki nilai p sebesar 0,742. Kedua nilai ini lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa hubungan antara variabel-variabel tersebut adalah linear. Selain itu, nilai F-hitung dari kedua hubungan lebih kecil dibandingkan F-tabel (3,23), yang semakin memperkuat bahwa tidak terdapat penyimpangan dari linearitas dalam hubungan variabel-variabel ini. Dengan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa baik *fear of missing out* maupun *narsisme* memiliki hubungan *linear* dengan adiksi instagram, sehingga kedua variabel independen dapat dijadikan prediktor yang valid dalam analisis regresi terhadap adiksi instagram.

4. Uji Hipotesis

Peneliti menguji hipotesis analisis model regresi berganda setelah menyelesaikan uji asumsi. Kesimpulan selanjutnya diperoleh dari pengujian komprehensif model regresi, yang menguji variabel FoMO serta narsisme sehubungan dengan adiksi Instagram:

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F-hitung	F-tabel	R ²	P
Adiksi Instagram (Y)				
<i>Fear Of Missing Out</i> (X1)	79.244	3.23	0.791	0.000
Narsisme (X2)				

Sumber: Olah Data SPSS

Berdasarkan tabel 4, diperoleh nilai F-hitung sebesar 79,244, yang lebih besar dari F-tabel sebesar 3,23, serta nilai p sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Selain itu, nilai R² sebesar 0,791 menunjukkan bahwa 79,1% variasi dalam adiksi instagram dapat dijelaskan oleh FoMO dan narsisme, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Hasil ini membuktikan bahwa secara simultan, baik FoMO maupun narsisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap adiksi instagram di kalangan mahasiswa fakultas ilmu budaya universitas mulawarman. Hasil selanjutnya berkaitan dengan analisis regresi bertahap yang dilakukan:

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T-hitung	T-tabel	P
<i>Fear Of Missing Out</i> (X1)				
Adiksi Instagram (Y)	0.372	2.881	2.017	0.006
Narsisme (X2)				
Adiksi Instagram (Y)	0.555	4.299	2.017	0.000

Sumber: Olah Data SPSS

Pada Tabel 5 menunjukkan besarnya kontribusi masing-masing variabel independen terhadap adiksi instagram. Variabel FoMO memiliki nilai beta sebesar 0,372 dengan t-hitung 2,881 dan p sebesar 0,006, yang berarti bahwa FoMO berpengaruh signifikan terhadap adiksi instagram, meskipun pengaruhnya tidak terlalu besar dibandingkan narsisme. Sementara itu, narsisme memiliki nilai beta sebesar 0,555 dengan t-hitung 4,299 dan p sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa narsisme berkontribusi lebih besar dibandingkan FoMO terhadap adiksi instagram. Dengan demikian, meskipun hipotesis awal yang menyatakan bahwa mahasiswa fakultas ilmu budaya universitas mulawarman mengalami adiksi instagram yang dipengaruhi oleh FoMO dan narsisme telah terbukti, hasil regresi menunjukkan bahwa narsisme memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan FoMO dalam mendorong kecanduan instagram di kalangan mahasiswa.

Studi ini bertujuan guna mengidentifikasi serta menguji hubungan antara FoMO, narsisme, dan adiksi instagram di kalangan mahasiswa. Hipotesis utama dari penelitian ini ditegaskan berdasarkan uji hipotesis dari analisis regresi model komprehensif. Ini menandakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara FoMO serta narsisme terhadap adiksi Instagram di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai p-value di bawah 0,05, yang mengindikasikan bahwa interaksi antara FoMO dan narsisme secara signifikan mempengaruhi tingkat adiksi Instagram.

Berdasarkan teori *self-determination* Ryan & Deci (2023) kebutuhan akan konektivitas yang terus menerus secara signifikan berkontribusi pada keterlibatan yang berlebihan dengan media sosial, dengan adiksi instagram yang sangat dipengaruhi oleh fenomena *fear of missing out* (FoMO). Hal ini selaras dengan penelitian Aryati & Halimah (2021) yang menemukan bahwa fenomena *fear of missing out* (FoMO) merupakan faktor utama yang berkontribusi pada adiksi instagram. Studi Salim et al., (2023) juga mengungkapkan korelasi yang kuat antara FoMO dan adiksi instagram di kalangan mahasiswa, di mana individu yang mengalami FoMO memiliki kecenderungan untuk lebih sering menggunakan instagram untuk memastikan mereka tidak tertinggal dari pergaulan sosial.

Di sisi lain, kecenderungan narsisme, yang berkaitan dengan kebutuhan untuk tampil menarik dan mendapatkan perhatian dari orang lain, juga mendorong mahasiswa untuk menggunakan instagram secara lebih intensif. Teori ini menjelaskan bahwa mahasiswa dengan sifat narsistik cenderung lebih sering memposting konten yang memperlihatkan citra diri mereka dan berharap mendapatkan validasi sosial dari jumlah *like* atau komentar. Selain itu, teori *Uses and Gratifications* Karunia et al., (2021) menekankan bahwa individu menggunakan media seperti instagram untuk memenuhi berbagai kebutuhan untuk mendapatkan validasi sosial, interaksi, dan hiburan.

Berdasarkan teori ini, mahasiswa yang mengidap FoMO dan mempunyai kecenderungan narsistik memanfaatkan instagram untuk memenuhi kebutuhan tersebut. FoMO membuat mereka merasa tertekan untuk tidak ketinggalan informasi sosial, sementara narsisme mendorong mereka untuk tampil menarik dan mendapatkan perhatian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gabungan dari kedua motivasi tersebut menciptakan penggunaan instagram yang semakin intensif, sehingga meningkatkan risiko adiksi. Berdasarkan hasil temuan analisis deskriptif, terlihat bahwa hasil rata-rata empirik (92.13) untuk variabel adiksi instagram lebih tinggi daripada rata-rata hipotetiknya (90) maka variabel adiksi instagram dinyatakan tinggi.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung berperilaku adiktif terhadap penggunaan instagram. Menurut Putri & Romli (2021) adiksi internet, termasuk media sosial seperti instagram, terjadi ketika seseorang mengalami kecanduan yang tidak terkendali, yang kemudian berdampak negatif pada kehidupan sosial, pekerjaan, atau studi mereka. Temuan ini juga mendukung penelitian Putri & Romli (2021), yang menyatakan bahwa adiksi media sosial terjadi ketika individu mengalami keterikatan berlebihan terhadap platform digital, yang mengganggu kehidupan sosial, akademik, atau profesional mereka. Dalam hal ini, instagram menjadi wadah utama bagi mahasiswa untuk berinteraksi dan memperoleh validasi sosial, yang berkontribusi pada peningkatan risiko adiksi.

Tingginya adiksi dalam penggunaan instagram di kalangan mahasiswa didukung oleh penelitian Andreasse et al., (2017) yang menunjukkan bahwa adiksi media sosial dapat dipengaruhi oleh faktor demografis, faktor gender serta usia. Untuk faktor gender yang dimana perempuan lebih banyak berkontribusi, cenderung lebih terlibat dalam penggunaan media sosial dibandingkan pria, terutama dalam konteks interaksi sosial dan pencarian validasi emosional. Hal ini dapat menyebabkan mereka menghabiskan lebih banyak waktu di platform seperti instagram, yang menawarkan berbagai konten visual dan interaksi sosial yang cepat.

Selain itu, faktor usia di mana mahasiswa yang berada dalam rentang usia 18-24 tahun merupakan kelompok yang paling rentan terhadap adiksi media sosial. Mereka berada pada fase perkembangan identitas yang kuat dan mencari pengakuan sosial dari kelompok sebaya (Twenge, 2017). Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan sebelumnya yang mengindikasikan bahwa FoMO dan narsisme memiliki peran signifikan dalam

adiksi instagram. Aryati & Halimah (2021); Salim et al., (2023) telah mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi lebih rentan mengalami kecanduan instagram karena adanya tekanan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial mereka. Hal ini juga didukung penelitian oleh Kesuma & Kalifia (2024) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih sering menggunakan media sosial, seperti instagram memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah kecemasan dan kesehatan sosial. Hal ini dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti *fear of missing out* (FoMO), yang mendorong remaja untuk terus memantau media sosial agar tidak ketinggalan informasi, serta dorongan untuk mendapatkan validasi sosial dari interaksi online (Azizah et al., 2023). Selanjutnya, dari faktor lingkungan sosial, seperti teman dapat menjadi salah satu kontribusi dalam tingginya adiksi intstagram. Mereka mungkin mendapatkan tekanan yang mengharuskannya tetap terhubung dengan dunia maya (Sinaga et al., 2023).

Serta, mahasiswa merasa terikat secara emosional dengan teman-temannya sehingga mendorong mereka untuk tetap aktif menggunakan instagram sehingga adiksi instagram tinggi (Falca & Kristianingsih, 2023). Adapun, faktor demografis yaitu pendidikan, sosial ekonomi, serta tempat tinggal dapat membuat adiksi instagram tinggi. Berdasarkan GoodStats individu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih aktif dalam menggunakan instagram dibandingkan tingkat pendidikan lainnya. Lalu, sosial ekonomi menengah kebawah cenderung menggunakan instagram sebagai sarana untuk mengurangi *stres* kehidupan sehari-hari atau untuk mencari dukungan sosial dikarenakan sering menghadapi tekanan *stres* (Anderson & Jiang, 2018).

Selain itu, mahasiswa yang tinggal di asrama atau jauh dari keluarga juga menunjukkan tingkat adiksi yang lebih tinggi, karena mereka mungkin merasa kesepian dan mencari koneksi melalui media sosial (Dumas et al., 2020). Menurut laporan, skor FoMO yang sebenarnya di kalangan mahasiswa diukur pada angka 80,87, melebihi rata-rata yang diantisipasi yaitu 80, yang dikaitkan dengan status sosial yang lebih tinggi. Menurut penelitian ini, mahasiswa yang berpartisipasi dalam survei menunjukkan tingkat FoMO yang signifikan. Wardani & Cahyani (2023) mendeskripsikan FoMO sebagai perasaan cemas yang muncul ketika seorang individu merasa dikucilkan dari pergaulan atau informasi penting.

Hasil ini selaras pada studi yang menunjukkan bahwa FoMO merupakan fenomena yang meluas di kalangan pengguna media sosial, terutama di kalangan individu yang lebih muda dan mahasiswa. FoMO sering muncul sebagai hasil dari kebutuhan untuk terhubung secara terus-menerus dan memperoleh informasi terbaru, yang bisa menjadi pendorong utama dalam penggunaan media sosial yang kompulsif (Tandon et al., 2021). Tingginya *fear of missing* dapat disebabkan beberapa faktor-faktor. Menurut Abel & Buff (2016) tingginya *fear of missing out* pada mahasiswa dipengaruhi oleh harga diri. Harga diri berkaitan dengan sejauh mana individu menghargai dirinya dan merasa memiliki nilai.

Mahasiswa dengan harga diri rendah cenderung mengalami FoMO yang lebih tinggi karena mereka sering mencari validasi eksternal dan mengandalkan persetujuan orang lain untuk merasa berharga (Buglass et al., 2017). Dalam konteks ini, FoMO berfungsi sebagai cara untuk mengurangi perasaan kurangnya harga diri dengan memastikan bahwa mereka selalu terlibat dalam pengalaman sosial yang dianggap penting atau menarik. Penggunaan media sosial secara berlebihan, seperti terus-menerus memantau kehidupan sosial orang lain, memperparah kecenderungan ini (Purnomo et al., 2023). Selain itu, ada faktor kebutuhan akan interaksi sosial yang tinggi juga memengaruhi FoMO pada mahasiswa. Mereka yang memiliki dorongan kuat untuk terus terhubung dengan orang lain, cenderung merasa cemas jika tidak terlibat dalam aktivitas sosial, baik secara langsung maupun melalui media sosial.

Faktor lain yang berperan penting adalah kecemasan sosial, yaitu rasa takut atau cemas terhadap situasi sosial di mana individu merasa akan dinilai secara negatif oleh orang lain (Mar'atussolihah et al., 2024). Mahasiswa dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi lebih rentan terhadap FoMO karena mereka sering merasa tidak aman dalam interaksi sosial dan memiliki dorongan untuk memastikan tidak ketinggalan aktivitas sosial yang dapat meningkatkan status mereka atau mengurangi perasaan malu (Elhai et al., 2018). Terakhir, nilai empirik untuk variabel narsisme pada mahasiswa tercatat sebesar 121.46, yang lebih tinggi dibandingkan nilai hipotetiknya yaitu 110 dengan status tinggi.

Tingginya nilai narsisme di kalangan mahasiswa dapat diartikan bahwa mereka memiliki kecenderungan untuk mencari pengakuan sosial, terutama melalui platform media sosial seperti instagram. Hal ini selaras pada studi yang menunjukkan bahwa individu yang menunjukkan tingkat narsisme yang tinggi cenderung mengungkapkan lebih banyak informasi pribadi dan lebih sering berpartisipasi dalam interaksi sosial online (Fegan & Bland, 2021). Menurut Lestari & Wulanyani (2024), tingginya narsisme pada mahasiswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kontrol diri, kesepian, penerimaan diri, citra diri, intensitas penggunaan media sosial dan jumlah pengikut.

Kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan mahasiswa lebih mudah terjebak dalam perilaku narsistik, karena mereka kesulitan untuk mengatur keinginan guna memperoleh perhatian serta pengakuan dari orang lain (Asiah et al., 2018). Sementara kesepian menjadi faktor yang mendorong mahasiswa yang merasa terasing atau kesepian mencari pengakuan melalui interaksi di media sosial, sehingga meningkatkan kecenderungan narsistik mereka (Sembiring, 2017). Individu dengan penerimaan diri yang rendah lebih cenderung menggambarkan citra ideal diri mereka di platform media sosial seperti instagram guna memperoleh perhatian dari orang lain (Dalimunthe & Sihombing, 2020).

Pengaruh narsisme terhadap adiksi instagram dalam penelitian ini juga didukung oleh studi yang dilakukan oleh Sakinah et al., (2019); Hernandez & Chalk (2021) yang menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan narsistik lebih sering membagikan konten diri mereka di media sosial dan menggantungkan nilai diri pada jumlah like serta komentar yang diterima. Hal ini selaras dengan temuan Fegan & Bland (2021) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat narsisme tinggi cenderung lebih aktif dalam interaksi sosial *online*, yang memperkuat adiksi terhadap platform seperti instagram. Selain itu, faktor intensitas penggunaan media sosial sangat mempengaruhi narsisme karena mahasiswa yang aktif di instagram cenderung merasa lebih penting dan diakui ketika mereka memiliki banyak interaksi di platform tersebut (Mahendra, 2017).

Hal ini diperkuat oleh jumlah pengikut, mahasiswa dengan banyak pengikut sering kali merasa lebih dihargai dan terdorong untuk mempertahankan citra positif mereka secara terus-menerus (Lestari & Wulanyani, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi jumlah pengikut, semakin besar pula tekanan untuk tampil sempurna di media sosial, yang dapat memperkuat perilaku narsistik (Sundoro et al., 2022). Hasil analisis regresi model bertahap mengkonfirmasi validitas kedua hipotesis minor. Hal ini menunjukkan bahwa narsisme dan *fear of missing out* (FoMO) secara signifikan mempengaruhi kecandua mahasiswa terhadap instagram.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi instagram secara signifikan dipengaruhi oleh fenomena *fear of missing out* (FoMO), yang dibuktikan dengan nilai p-value sebesar 0.006 ($p < 0.05$). Temuan ini memperkuat proposisi bahwa individu yang menunjukkan tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi lebih cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mempertahankan konektivitas dengan lingkungan mereka (Putri & Halimah, 2019). Kemudian, studi Akbar et al., (2019) juga

mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mengalami FoMO memiliki dorongan kuat untuk terus memeriksa dan berinteraksi di media sosial, sehingga menciptakan keterikatan yang tinggi dengan platform tersebut.

Keinginan untuk tidak ketinggalan informasi atau kegiatan sosial teman-teman mereka meningkatkan frekuensi penggunaan instagram, yang lambat laun berkembang menjadi adiksi (Büttner et al., 2023). Lebih lanjut, dengan nilai p-value sebesar 0.000 ($p < 0.05$), variabel narsisme mengindikasikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kecanduan instagram. Penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan seseorang untuk mengembangkan kecanduan pada platform media sosial, seperti instagram, berkorelasi positif dengan tingkat narsisme mereka.

Individu yang menunjukkan sifat narsistik sering kali memiliki persepsi diri yang tinggi dan keinginan yang besar untuk mendapatkan validasi dan pengakuan dari orang lain (Zajenkowski et al., 2018). Kecenderungan ini mendorong mereka untuk selalu ingin *show off* dan menampilkan citra terbaik mereka di depan publik (Kindangen et al., 2023). Dalam era digital saat ini, instagram menjadi platform yang sangat menarik bagi individu dengan sifat narsistik, karena memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri dan mendapatkan validasi secara instan (Waruwu & Siahaan, 2024). Berdasarkan pembahasan diatas bisa dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara FoMO dan narsisme pada adiksi instagram dengan status tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian, menunjukkan adanya pengaruh antara *fear of missing out* (FoMO) serta narsisme terhadap adiksi instagram pada mahasiswa. Interaksi FoMO dan narsisme menimbulkan perilaku obsesif di instagram, yang secara signifikan berdampak pada kehidupan sehari-hari dan kegiatan akademis mahasiswa. Studi ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih sering memakai instagram untuk mengurangi perasaan dikucilkan secara sosial. Sebaliknya, mahasiswa yang menunjukkan karakteristik narsistik cenderung membagikan lebih banyak konten yang berpusat pada diri sendiri untuk mendapatkan validasi sosial.

Daftar Pustaka

- Abel, J. P., & Buff, C. L. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 1-12.
- Anatasya, E., Rahmawati, L. C., & Herlambang, Y. T. (2024). Peran Orang Tua Dalam Pengawasan Penggunaan Teknologi Digital Pada Anak. *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 301-314.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, Social Media & Technology 2018. *Pew Research Center*, 31(2018), 1673-1689.
- Andreasse, C. S., Pallese, S., & Griffiths, M. D. (2017). The Relationship Between Addictive Use Of Social Media, Narcissism, And Self Esteem: Findings From A Large National Survey. *Addictive Behavior*, 64, 287-293.
- Aryati, L. R., & Halimah, L. (2021). Pengaruh FOMO (Fear of Missing Out) Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita Emerging Adulthood. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 220-224.
- Asiah, N., Taufik, F., & Firman. (2018). Hubungan Self Control dengan Kecenderungan Narsistik Siswa Pengguna Jejaring Sosial Instagram di SMP Negeri 2 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1), 1-7.

- Azizah, N., Tri, M. F., Alhilaliyyah, A., & Yosephine. (2023). Analisis Fenomenologi Fear Of Missing Out Dalam Penggunaan Media Sosial Yang Berlebih Pada Gen Z. *Jurnal Teknodik Pustekom*, 1-7.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators Of Online Vulnerability: The Impact Of Social Network Site Use And FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255.
- Büttner, C. M., Lalot, F., & Rudert, S. C. (2023). Showing With Whom I Belong: The Desire To Belong Publicly On Social Media. *Computers in Human Behavior*, 139, 107535.
- Dalimunthe, H. A., & Sihombing, D. M. B. (2020). Hubungan Penerimaan Diri dengan Kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 2(3), 697-703.
- Dumas, T. M., Maxwell-Smith, M. A., Tremblay, P. F., Litt, D. M., & Ellis, W. (2020). Gaining Likes, But At What Cost? Longitudinal Relations Between Young Adults' Deceptive Like-Seeking On Instagram, Peer Belonging And Self-Esteem. *Computers in Human Behavior*, 112, 106467.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear Of Missing Out: Testing Relationships With Negative Affectivity, Online Social Engagement, And Problematic Smartphone Use. *Computers in Human Behavior*, 89(2018), 289-298.
- Faiza, N. N., & Maryam, E. W. (2024). Self-Disclosure, Social Comparison, And Social Anxiety Among Gen Z Social Media Users. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 7(1), 17-31.
- Falca, S. N., & Kristianingsih, S. A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2), 259-272.
- Fathoni, A. A. (2018). Pengaruh Penggunaan Fitur Instagram Stories dan Interface Design Instagram Terhadap Kepuasan Menggunakan Instagram Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma. *Mediakom: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 206-218.
- Fegan, R. B., & Bland, A. R. (2021). Social Media Use And Vulnerable Narcissism: The Differential Roles Of Oversensitivity And Egocentricity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 1-14.
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 282-295.
- Gunawan, I. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hakim, Z. L., Damopoli, M. R. P., Putri, K. A., & Prasetyaningtyas, P. V. (2023). Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 257-268.
- Hernandez, A., & Chalk, H. M. (2021). Social Media Use: Relation to Life Satisfaction, Narcissism, and Interpersonal Exploitativeness. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 26(2), 199-207.
- Juliana, I., Safitri, N. L., Haq, M. R. I., & Ardiansyah, M. (2023). Manajemen Kesan Mahasiswa dalam Media Sosial Instagram. *Journal Sains Student Research*, 1(2), 631-642.
- Karunia, H. H., Ashri, N., & Irwansyah, D. (2021). Fenomena Penggunaan Media Sosial: Studi Pada Teori Uses and Gratification. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 92-104.

- Kesuma, F. I. M., & Kalifia, A. D. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Anxiety Pada Remaja: Sebuah Analisis Dengan Rapidminer. *MERDEKA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(3), 177-181.
- Kindangen, A. D., Lumapow, H. R., & Kapahang, G. L. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecenderungan Perilaku Narcissistic Remaja Akhir Di Kota Manado. *Jurnal Sains Riset (JSR)*, 13(2), 419-425.
- Lestari, N. K. A. I., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Narsistik Pada Remaja Di Media Sosial: Literatur Review. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 12178-12196.
- Liang, S. (2021). Kecenderungan Perilaku Narsistik Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 32-41.
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1), 1-13.
- Mahendra, B. (2017). Eksistensi Sosial Remaja Dalam Instagram (Sebuah Perspektif Komunikasi). *Jurnal visi komunikasi*, 16(1), 151-160.
- Mar'atussolihah, U., Fitriani, A., & Izzati, I. D. C. (2024). Fear of Negative Evaluation (FNE), Parent Attachment, dan Kecemasan Sosial: Menguraikan Keterkaitannya dalam Kehidupan Mahasiswa. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 96-102.
- Maysitoh, I., & Ardi, Z. (2020). Tingkat Kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) Pada Generasi Millenial. *Journal of Counseling, Education and Society*, 1(1), 1-4.
- Nurhayati, S., & Azhar, A. A. (2023). The Fear of Missing Out (FoMO) Phenomenon in the Use of Instagram in Communication Science Students of UIN North Sumatra. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 7(1), 100-109.
- Paramesti, A., Purnamasari, A., & Juniarly, A. (2019). Regulasi Diri Dan Kecenderungan Adiksi Instagram Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas X. *Psychology Journal of Mental Health*, 1(1), 52-65.
- Purnomo, C. W., Oktaviyanti, T., & Hastami, Y. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial dengan Durasi Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Kedokteran. *Plexus Medical Journal*, 2(2), 65-69.
- Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Badung. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 525-532.
- Putri, N. B., & Romli, N. A. (2021). Analisis Dampak Adiksi Internet Pada Media Sosial Twitter Di Indonesia Dengan Pendekatan Teori Komunikasi. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 7(1), 582-590.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 5-16.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2023). *The Oxford Handbook Of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Sakinah, U., Zatrachadi, M. F., & Darmawati, D. (2019). Fenomena Narsistik Di Media Sosial Sebagai Bentuk Pengakuan Diri. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 34-43.

- Salim, A., Jatnika, R., & Yudiana, W. (2023). Hubungan Fear of Missing out dengan Social Media Addiction pada Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmu Siber Dan Teknologi Digital*, 2(1), 1-11.
- Santoso, S. (2018). *Menguasai Statistik Dengan SPSS 25*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Satriawan, A., Rusli, R., & Hidayat, R. (2023). Stoicism and Fear of Missing Out (Fomo) in The Z Generation's Trend. *International Journal of Social Service and Research*, 3(10), 2348-2360.
- Sembiring, K. D. R. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Narsistik Pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 147-154.
- Sholeh, A., & Rusdi, A. (2019). A New Measurement Of Instagram Addiction: Psychometric Properties Of The Instagram Addiction Scale (TIAS). *Feedback*, 737, 91-97.
- Sinaga, S. W., Yusniarita, Y., & Palestin, B. (2023). Tekanan Teman Sebaya Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Gangguan Makan Pada Remaja DI SMP Singkawang. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 17(2), 140-148.
- Sujarwoto, S. R. A. M., & Yumarni, T. (2023). Social Media Addiction And Mental Health Among University Students During The COVID-19 Pandemic In Indonesia. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 21(1), 96-110.
- Sundoro, A. R., Trisnani, R. P., & Christiana, R. (2022). Kecenderungan Narsistik Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial Instagram Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Proseding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 53-58.
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark Consequences of Social Media-Induced Fear of Missing Out (FoMO): Social Media Stalking, Comparisons, and Fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, 1-15.
- Twenge, J. M. (2017). *Igen Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy And Completely Unprepared For Adulthood: And What That Means For The Rest Of Us*. New York, NY: Atria.
- Waruwu, I. S., & Siahaan, E. M. R. (2024). Pengaruh Intensitas Instagram Terhadap Kecenderungan Perilaku Narsistik Pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Ekonomi Efektif*, 6(4), 552-558.
- Wiranata, M. A., Opah, O., Megantara, M. F., & Resantari, S. R. (2022). Penggunaan Media Sosial Instagram Secara Berlebihan Dikalangan Anak Remaja. *CEBONG Journal ISSN*, 1(2), 41-46.
- Zajenkowski, M., Maciantowicz, O., Szymaniak, K., & Urban, P. (2018). Vulnerable and Grandiose Narcissism Are Differentially Associated With Ability and Trait Emotional Intelligence. *Frontiers in Psychology*, 9(1606), 1-8.