

THE INFLUENCE OF SELF-CONCEPT AND INTIMATE FRIENDSHIP ON FEAR OF MISSING OUT (FOMO) IN ADOLESCENT INSTAGRAM USERS

[PENGARUH KONSEP DIRI DAN INTIMATE FRIENDSHIP TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM]

Elsavira Diah Mawardani¹⁾, Eko Hardi Ansyah ^{*2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email: ekohardiansyah@umsida.ac.id

Abstract. *This study aims to analyze the influence of self-concept and intimate friendship on Fear of Missing Out (FoMO) in adolescent Instagram users in Sidoarjo. FoMO is a psychological event that is increasing along with intensive use of social media, especially among adolescents. Methods: Quantitative method using a survey approach. The sample of this study amounted to 200 adolescents who were determined using purposive sampling technique or certain criteria. The instrument used in the FoMO scale was adapted from Wegmann, Oberst, Stodt & Brand. The self-concept scale from William H. Fitts and the intimate friendship scale from Etriya Miranda. The data will be analyzed by multiple linear regression using IBM SPSS software version 26. Results: the results show that self-concept has a significant positive effect on FoMO ($p=0.002$), meaning that the lower the self-concept tends to be the higher the individual experiences FoMO. On the other hand, intimate friendship has a significant negative effect on FoMO ($p=0.000$), meaning that the stronger the friendship relationship, the lower the level of FoMO experienced. The results of the analysis show that adolescents with low self-concept tend to experience social anxiety and social comparison on social media, while intimate friendship acts as a protective factor in reducing the impact of FoMO. Novelty: In this study, the novelty lies in the empirical analysis of the relationship between self-concept and intimate friendship on FoMO in adolescent Instagram users in Sidoarjo. The findings provide important insights for parents, educational practitioners and academics in understanding the psychosocial factors that can influence FoMO and designing effective interventions in reducing the adverse effects of social media use.*

Keywords - Fear of Missing Out (FOMO); Self concept; Intimate Friendship

Abstrak. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis Pengaruh Konsep Diri dan Intimate Friendship terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna Instagram di Sidoarjo. FoMO merupakan peristiwa psikologis yang semakin meningkat seiring dengan penggunaan sosial media yang intensif, utamanya di kalangan remaja. Metode: Metode kuantitatif menggunakan pendekatan survey. Sampel penelitian ini berjumlah sebanyak 200 remaja yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling atau kriteria tertentu. Instrumen yang digunakan dalam skala FoMO diadaptasi dari Wegmann, Oberst, Stodt & Brand. Skala konsep diri dari William H. Fitts dan skala intimate friendship dari Etriya Miranda. Data akan dianalisis dengan regresi linier berganda menggunakan software IBM SPSS versi 26. Hasil: dari hasil menunjukkan konsep diri berpengaruh positif signifikan terhadap FoMO ($p=0,002$), artinya semakin rendah konsep diri cenderung semakin tinggi individu mengalami FoMO. Disisi lain, intimate friendship berpengaruh negative yang signifikan terhadap FoMO ($p=0,000$) artinya semakin kuat hubungan pertemanan semakin rendah tingkat FoMO yang dialaminya. Hasil analisis menunjukkan remaja dengan konsep diri rendah cenderung mengalami kecemasan sosial dan perbandingan sosial di sosial media, sementara intimate friendship berperan sebagai factor protektif dalam mengurangi dampak FoMO. Kebaruan: Pada penelitian ini kebaruan terletak di analisis empiris mengenai hubungan antara konsep diri dan intimate friendship terhadap FoMO pada remaja pengguna Instagram di Sidoarjo. Hasil termuan memberikan wawasan penting untuk orang tua, praktisi pendidikan seta akademisi dalam memahami factor psikososial yang dapat memberikan pengaruh FoMO dan merancang intervensi secara efektif dalam mengurangi efek buruk penggunaan sosial media.

Kata Kunci – Fear of Missing Out(FOMO); Konsep Diri; Intimate Friendship; Remaja; Instagram

I. PENDAHULUAN

Di era disrupsi perkembangan dunia digital sangat beragam, media sosial telah menjadi bagian menyatu dari kehidupan remaja, termasuk di Sidoarjo. Instagram menjadi salah satu platform sosial media sangat populer, yang memungkinkan remaja untuk bisa berbagi momen-momen penting, mengikuti perkembangan teman, dan menjalin interaksi sosial. Namun, penggunaan Instagram yang intens juga dapat membawa dampak buruk, salah satunya yaitu munculnya peristiwa *Fear of Missing Out* (FoMO). Melalui Instagram, remaja bisa berbagi momen-momen penting dalam hidup mereka, mendapatkan informasi terbaru, serta menjalin komunikasi dengan teman-teman.

Instagram tersusun dari dua kata “Insta” dan “gram”, kata “instan” yang berarti serba cepat. Istilah “instan” berasal dari polaroid kamera, yaitu jenis kamera yang dapat mencetak foto secara langsung dari objek yang menjadi titik fokusnya, sedangkan “gram” berasal dari kata “telegram” yaitu sarana pengiriman kabar dengan instan. Pemakaian dua kata itu, dapat dijadikan untuk memahami bahwasannya instagram merupakan media untuk membuat gambar dan mengirimnya secara cepat. Instagram ialah media sosial yang disusun dengan menggunakan teknologi *web 2.0* yang dapat memberikan kesempatan bagi penggunanya untuk menyediakan dan berbagi konten. Instagram saat ini menjadi salah satu sosial media populer yang digunakan sebagai sarana komunikasi dan lebih dari satu miliar individu di dunia ini sebagai penggunanya[1].

Instagram memiliki dua tipe individu sebagai penggunaannya, yaitu aktif dan pasif. Menurut Verduyn, Ybarra, Resibois, Jodines, dan Kross, pengguna aktif Instagram merupakan seseorang yang gemar memposting, memberikan respon berupa like serta memberikan komentar. Pengguna pasif ialah individu yang sekedar mengamati postingan orang lain, tidak memberikan umpan balik. Dari penelitian yang dilakukan oleh Hanley, Watt, dan Coventry membuktikan bahwa pengguna pasif di Instagram mempunyai tingkat kepuasan hidup lebih rendah dari pengguna aktif. Penelitian yang dilakukan Verduyn, Ybarra, Resibois, Jodines, dan Kross membuktikan bahwa menggunakan Instagram secara pasif dapat menimbulkan perbandingan sosial dan rasa iri yang bisa membuat turun tingkat kepuasan hidup individu [2].

Instagram sendiri dapat mengakibatkan dampak buruk, khususnya terhadap kondisi psikologis seseorang. Menurut penelitian *Royal Society of Mental Health* menjelaskan instagram merupakan sosial media yang sangat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Studi yang dilakukan Brooks mengungkapkan bahwa tingkat stres yang tinggi dan rendahnya kebahagiaan sebagai efek negatif dari Instagram. Hasil studi awal penelitian Khusnul Khotimah et al yang berjudul Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram menunjukkan bahwa mengakses Instagram dapat menimbulkan perasaan cemas, terlalu memikirkan diri sendiri dan perasaan iri ketika responden membandingkan dirinya dan individu lainnya yang dilihatnya melalui Instagram. Studi Yesilyurt dan Turhan menyatakan bahwasannya mengisi waktu dengan bersosial media bisa menurunkan kualitas hidup[2].

Menurut Alwisol, FOMO adalah keadaan dimana seseorang mengalami kekhawatiran saat kebutuhan psikologis untuk menjalin hubungan dengan individu lainnya tidak terpenuhi. Munculnya rasa gelisah terhadap informasi yang mungkin terlewat di sosial media ketika individu tidak mempunyai cukup waktu, uang atau mengalami kendala lain yang menghambat keterhubungan dengan internet secara terus menerus menjadi salah satu tanda yang muncul[3]. Abel, Buff & Burr berpendapat jika individu yang mempunyai kecenderungan FoMo akan mengalami berbagai gejala seperti kesulitan melepaskan diri dari *smartphone*, merasa cemas dan gelisah ketika tidak dapat mengakses sosial media, serta lebih mengutamakan interaksi dengan teman di dunia maya dibandingkan di kehidupan nyata. Dengan membagikan foto maupun video kegiatan merupakan cara mereka mengekspresikan antusiasme yang tinggi[4].

FoMo memiliki dampak bagi remaja, diantaranya ialah ketinggalan dalam memahami materi, mengalami kesulitan dalam konsentrasi, berkurangnya minat dalam belajar, kurang termotivasi untuk belajar serta lebih tertarik menghabiskan waktu di sosial media misalnya Instagram, Tiktok, WhatsApp maupun Youtube sebagai platform media, juga berpotensi menjadi sarana penyebaran informasi yang tidak akurat. FoMo memiliki hubungan kuat dengan ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain, kurangnya kemandirian serta keterbatasan dalam mencapai tujuan secara mandiri. Kondisi ini juga dikaitkan dengan meningkatnya tingkat stress dan menurunnya kesejahteraan individu. FoMo dipandang sebagai fenomena negatif seperti dorongan untuk pamer, menumbuhkan sifat tidak sabaran serta mengurangi rasa syukur. Berdasarkan survei, sekitar 57% remaja berusia 13 tahun berkeinginan besar untuk membuka akun sosial media setidaknya enam kali dalam satu hari, tidak mengunggah foto atau video, melainkan untuk mengamati atau *stalking*[5].

Terdapat dua aspek FoMo menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell *Fear of Missing Out* yaitu: a. Keperluan secara psikologis untuk keterkaitan yang tidak terpenuhi. b. Keperluan psikologis pada diri sendiri yang tidak terpenuhi. JWT Intelligence mengatakan ada tiga aspek *Fear of Missing out* (FoMo) ialah: a. Ketakutan akan ketinggalan update informasi yang ada di internet. b. Kecemasan yang muncul ketika seseorang tidak mengakses internet sementara orang lain mengaksesnya. c. Ketidakamanan yang berasal dari kurangnya informasi di internet [6].

Wegmann, Oberst, Stodt, & Brand, berpendapat bahwa terdapat dua dimensi untuk bisa mengukur *fear of missing out* yaitu: a. *Trait-FoMo*, adalah karakter alami dari proses kesadaran diri dalam penggunaan berinternet, yang menciptakan emosi tertentu Ketika seseorang terlewat dalam informasi atau interaksi sosial. b. *State-FoMo*, merupakan upaya untuk menjaga kontak dengan orang lain dengan membagikan berita pribadi melalui aktivitas *online* serta agar bisa mendapatkan informasi terkait peristiwa yang terjadi di lingkungan terdekat[7].

Adolescere merupakan istilah latin yang bisa diartikan sebagai tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa merupakan kata asal dari “remaja”. Kata ini merujuk pada rentang kedewasaan luas yaitu meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Remaja adalah individu yang sedang melalui tahap perkembangan yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional saat mereka beranjak dari masa kanak-kanak menuju masa kedewasaan. Remaja

memiliki kebutuhan untuk berkomunikasi dan keinginan untuk mendapatkan banyak teman. Namun karena kemajuan teknologi modern, remaja sekarang berkomunikasi atau bercakap-cakap secara daring, khususnya melalui media [8].

Periode antara masa kanak-kanak dan masa dewasa disebut sebagai remaja. Banyak perubahan dan perkembangan terjadi selama masa remaja ini termasuk perubahan secara konsep diri, cara berpikir, mental, fisik bahkan sosial. Karena remaja mempunyai banyak macam sikap, sifat serta tindakan pribadi, pola perilaku yang sudah terbentuk akan sangat unik. Dengan menanggapi pesan, mengungkapkan emosi, menyukai unggahan dan sejenisnya, remaja yang menggunakan media sosial telah mempraktikkan komunikasi interpersonal[9].

Menurut survey APJII tahun 2023 menyimpulkan bahwa perilaku penggunaan internet di Indonesia platform yang banyak diakses adalah media sosial dengan presentase 78,19%, salah satu media sosial yang banyak digunakan adalah Instagram, peringkat ketiga setelah facebook dan youtube. Berdasarkan survei yang dilakukan NapoleonCat, di Indonesia pengguna Instagram pada November 2019 tercatat sebanyak 61,6 juta. Dari jumlah tersebut mayoritas penggunanya perempuan, dengan presentase sebesar 50,8%. Periode Januari-Mei 2020, memiliki jumlah pengguna Instagram di Indonesia meningkat hingga mencapai 69,2 juta. sementara itu pada Januari 2022, Indonesia menempati posisi keempat pengguna Instagram terbanyak yaitu mencapai 99,15 juta pengguna. Di Indonesia, pengguna Instagram yang sangat mendominasi ialah usia 18-24 tahun. Usia 10-22 tahun dapat dikatakan sebagai usia remaja. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan usia 10-24 tahun adalah usia remaja. Dari data yang ada, bisa diambil kesimpulan jika di Indonesia pengguna Instagram mengalami peningkatan dari 61,6 juta pengguna di tahun 2019 menjadi 99,15 juta pengguna di tahun 2022. Dengan mayoritas pengguna Instagram adalah usia remaja. [10].

Dari hasil survey awal yang dilakukan kepada remaja di Sidoarjo secara online, didapatkan hasil bahwa 19 responden remaja memiliki akun Instagram, 57,1% masuk dalam kategori remaja madya, 42,9% masuk dalam kategori remaja akhir. Pada indikator kebutuhan untuk terhubung secara sosial terdapat 51% remaja khawatir saat tidak mendapatkan kabar terkait aktivitas yang dilakukan temannya, menghabiskan banyak waktu untuk menyusuri apa yang terjadi dan tidak memiliki kesempatan untuk bertemu dengan teman-temannya. Pada indikator penghargaan sosial didapatkan hasil sebanyak 64% remaja mengalami perasaan cemas saat temannya bersenang-senang tanpa dirinya dan dirinya kurang memiliki banyak pengalaman dibandingkan orang lain. Pada indikator keterlibatan terhadap media sosial didapatkan hasil sebanyak 54% remaja merasa bahwa saat dirinya berlibur akan memantau temannya dan akan membagikan moment liburan di Instagram, selain itu penting baginya untuk menanggapi lelucon temannya. Sebanyak 57% remaja merasa kehilangan kesempatan sosial saat melewatkan pertemuan yang telah direncanakan.

Dari hasil tanya jawab yang dilakukan pada beberapa sampel tentang peristiwa *Fear of Missing Out* (FoMO) diketahui bahwa hasilnya sesuai dengan aspek-aspek FoMO yang disampaikan oleh Przybylski, *et al* yaitu dimensi diri mewakili hubungan antara kapasitas dan otonomi. Saat keperluan aspek diri kurang terpenuhi, maka seseorang akan mengekspresikan kebutuhan aspek diri melalui media sosial dan memperoleh berbagai jenis informasi yang digunakan untuk berinteraksi dengan orang lain di dunia internet. Selain itu, dimensi keterhubungan mewakili kebutuhan individu akan koneksi dengan individu lain, dan jika kebutuhan dimensi keterhubungan tidak terpenuhi, seseorang menjadi cemas dan terlibat dalam pengalaman dan aktivitas yang berbeda dari orang lain. Ada kecenderungan untuk mencoba, misalnya melalui media sosial seseorang akan mencari tahunya. *Fear of Missing Out* dipengaruhi oleh berbagai unsur termasuk konsep diri, kemampuan dalam mengatur diri sendiri atau regulasi diri, *big five personality traits*, tingkat kedalaman penggunaan sosial media, kecanduan terhadap media sosial serta tingkat kepercayaan diri individu[11].

Orang yang menderita FOMO mungkin lebih rentan terhadap kecanduan media sosial karena mereka terus tertarik menggunakan internet. Kecanduan *smartphone* pada siswa SMP dan SMA dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, berkurangnya partisipasi sekolah, meningkatnya ketidakpuasan terhadap sekolah, kecemasan, dan gejala depresi lainnya. Dampak dari ketergantungan yang berlebihan terhadap media sosial adalah menurunnya prestasi akademik yang juga berujung pada hubungan sosial tatap muka antar teman. Dimana siswa hanya sibuk berkomunikasi di berbagai sosial komunitas di internet tidak selalu memberikan dampak yang sama saat berinteraksi secara langsung [5].

Konsep diri adalah interpretasi individu terhadap dirinya sendiri yang berkembang melalui hubungan sosial. Konsep diri berperan sebagai faktor yang penentu didalam proses hubungan dengan orang lain. Selain itu, konsep diri juga dapat disebut sebagai persepsi, keyakinan, perasaan atau sikap individu terhadap dirinya sendiri[12].

Seseorang yang memiliki konsep diri menyadari kelebihan, kekurangan dan bakat yang dimilikinya. Menurut Fatimah konsep diri ialah bagaimana cara seseorang memandang terhadap diri sendiri yang dibuat oleh pengetahuan dan interpretasinya terhadap diri sendiri. Sebaliknya Jahja menyatakan konsep diri sebagai bagaimana cara diri sendiri mengenali dengan baik secara fisik ataupun non fisik sebagai deskripsi diri. Selain itu, Clemes & Bean berpendapat bahwa konsep diri dapat mempengaruhi pikiran, emosi, keinginan, nilai ataupun tujuan hidup seseorang. Hughes et

al., mengartikan konsep diri sebagai penjelasan ataupun deskripsi tentang diri sendiri yang mencakup penilaian terhadap diri sendiri[13].

Burns mendefinisikan konsep diri adalah keyakinan seseorang tentang diri sendiri dan sikap. Desmita berpendapat bahwa konsep diri seseorang dapat dibentuk dengan pemikiran dan perasaan seseorang tentang dirinya sendiri. Konsep diri seseorang mencakup keyakinan, pendapat dan evaluasi diri yang mereka lakukan sendiri[7]. Konsep diri adalah pemahaman diri secara psikologi, fisik dan sosial yang muncul sebab interaksi dan pengalaman dalam berkomunikasi dengan orang lain[12].

Lima tanda individu dengan konsep diri negatif menurut D.Brooks dan Philip Emert: 1)Sadar akan kritikan 2) Sangat tanggap terhadap sanjungan 3) Sikap terlampau kritis 4) Mengarah pada rasa tidak disukai orang lain 5) Merasa khawatir terhadap persaingan. Disisi lain, individu dengan konsep diri positif ditandai dengan lima hal yaitu: 1) Mengatasi masalah dengan keyakinan yang dimiliki 2) Merasa setara dengan orang lain 3) Tanpa malu saat menerima pujian 4) Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai macam perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak semuanya disetujui masyarakat 5) Mampu memperbaiki dirinya karena ia mampu mengekspresikan aspek-aspek kepribadiannya yang tidak disukai dan berusaha mengubahnya[14].

Berdasarkan riset yang dilakukan Imaddudin, individu dengan konsep diri yang buruk akan sering gelisah dan kurang percaya diri cenderung mengalami kondisi yang lebih buruk dan beresiko mengalami FoMO. Sebaliknya, remaja dengan konsep diri yang positif seperti memiliki sikap empati, bersikap optimis serta memiliki keseimbangan dalam hidup akan lebih kecil kemungkinannya mengalami FoMO. Konsep diri yang baik juga memungkinkan individu untuk berinteraksi secara positif, baik di media sosial maupun dalam kehidupan sosial mereka, baik secara pribadi maupun kelompok [11].

Fitss menyatakan bahwa cara seseorang memandang dirinya sendiri dapat ditinjau dari berbagai aspek konsep diri, yaitu: a. Diri Fisik (*Physical self*) aspek ini berkaitan dengan cara seseorang menilai keadaan fisiknya, termasuk persepsi terhadap kesehatan, bentuk tubuh, serta penampilan diri. b. Diri Moral-Etik (*Moral - Ethical Self*) membuat pandangan seseorang terhadap nilai-nilai moral dan etika yang ia miliki. Ini mencakup kesadaran akan sifat baik dan buruk, hubungan dengan Tuhan, tingkat kepuasan terhadap kehidupan beragama, serta prinsip moral yang diyakini mengenai pengertian yang positif dan negatif. c. Diri Sosial (*Social Self*) berkaitan dengan cara melihat dirinya melalui pandangan individu lain serta evaluasi yang diberikan oleh lingkungan sosialnya. Diri sosial terbentuk melalui interaksi dengan orang lain serta proses kognisi sosial. d. Diri Pribadi (*Personal Self*) merujuk pada bagaimana seseorang memahami dan merasakan dirinya sendiri dalam hubungannya dengan dunia luar. Tingkat kepuasan terhadap diri dan perasaan sebagai individu yang tepat sangat memengaruhi aspek ini. e. Diri Keluarga (*Family Self*) merepresentasikan perasaan dan penghargaan individu terhadap dirinya dalam menjalankan peran sebagai bagian dari keluarga. Hal ini menggambarkan sejauh mana individu sadar akan peran dan tanggung jawabnya di keluarganya[11].

Menurut Sharabany, *intimate friendship* merupakan suatu hubungan yang memungkinkan seseorang untuk saling mengandalkan, berbagi minat yang sama, bertukar pengalaman, serta terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan satu sama lain. Sementara itu, Sullivan memiliki pandangan *intimate friendship* memiliki peran berarti untuk mensejahterakan serta mendukung remaja berkembang, terutama untuk memuaskan kebutuhan akan rasa kebersamaan, kelekatan serta diterima dalam lingkungan sosial. Bagi remaja, cara menjalin hubungan yang lebih bermakna dapat membangun *intimate friendship*[10].

Bauminger, Dotton, Chason, dan Har-Even memiliki pendapat bahwa intimasi ialah hubungan yang mencerminkan koneksi bersama individu lain serta bagaimana individu saling terbuka dalam mengungkapkan serta bertukar pemikiran maupun mengungkapkan apa yang sedang dirasakan. Beberapa peneliti beranggapan bahwa kedekatan sebagai elemen yang menjadi ciri-ciri pada suatu pertemanan. Sementara itu, Cassidy menekankan bahwa kedekatan tidak selalu mengacu pada kelekatan secara fisik, tetapi lebih kepada kemampuan untuk menegosiasikan kedekatan. Dalam pertemanan, intimasi mencakup berbagai keterampilan, seperti mencari dan memberikan dukungan, bernegosiasi, serta merasa nyaman dengan kemandirian diri. [18].

Sharabany mengidentifikasi beberapa aspek *intimate friendship* yaitu:(a)Kejujuran dan spontanitas (*frankness and spontaneity*), bagaimana individu bisa saling terbuka dalam menyampaikan keistimewaan dan kejelekan diri serta memberikan pandangan dengan jujur berkenaan dengan tindakan individu lainnya. (b)Kepekaan dan pengertian (*sensitivity and knowing*), melibatkan pemahaman dan simpati dengan disertai keasadaran untuk memahami perasaan seta kondisi. (c)Kelekatan (*attachment*), berkaitan dengan koneksi serta keselarasan dengan membangun perasaan keterhubungan dengan sahabat. (d)Eksklusifitas (*exclusiveness*), menunjukkan bahwa hubungan pertemanan memiliki keunikan tersendiri, sehingga berasa pada tingkat yang lebih istimewa jika dibanding ikatan dengan individu lainnya. (e)Memberi dan berbagi (*giving and sharing*), ditandai dengan sikap memberi, baik dalam bentuk materi maupun dukungan sosial. (f)Penerimaan dan pengorbanan (*taking and imposition*), perilaku mendahulukan kebutuhan teman dibandingkan kebutuhan diri sendiri serta dapat menerima kawan apa adanya, termasuk kelebihan dan kekurangannya. (g)Kegiatan yang sama (*common activities*), menggambarkan kesamaan minat serta ketertarikan dalam kegiatan tertentu serta menghabiskan waktu. (h)Kepercayaan dan kesetiaan (*trust and loyalty*), kepercayaan terhadap sahabat dalam menyimpan cerita pribadi serta kesediaan waktu untuk saling membela[15].

Baron dan Byrne mengidentifikasi sejumlah ciri-ciri yang memengaruhi *intimate friendship*, yaitu daya tarik fisik, kesamaan, dan hubungan timbal balik. Sementara itu Joseph dalam penelitiannya menemukan bahwa mayoritas remaja mengharapkan teman yang dapat diandalkan dan bisa dipercaya, dapat dijadikan teman berdiskusi. Remaja juga mengharapkan teman yang memiliki minat dan nilai-nilai serupa, seperti bisa mengerti dan memberi rasa aman, menjadi tempat untuk mencurahkan permasalahan dan mendiskusikan sesuatu yang tidak bisa didiskusikan bersama orang tua maupun orang lain[16].

Intimate friendship memiliki posisi yang sangat penting dalam mendukung kebahagiaan serta tumbuh kembang remaja. Rachmanie dan Swasti didalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kualitas *intimate friendship* baik akan cenderung lebih rendah mengalami tingkat stress. Hubungan ini terbentuk melalui komunikasi yang efektif. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, pola interaksi juga mengalami perubahan. Kini komunikasi bukan hanya dapat dilakukan dengan tatap muka tetapi bisa juga dilakukan dengan tidak langsung melalui media sosial. Media sosial memberikan memfasilitasi interaksi jarak jauh dengan mudah, dan instagram menjadi salah satu platform yang mayoritas digunakan oleh masyarakat Indonesia[10].

Kepribadian remaja dapat dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan, di dukung oleh lingkungan sekitar serta pola asuh orang tua yang berupaya membentuk anak menjadi individu yang baik dan sukses dalam bidang akademik. Orang tua juga berperan dalam mencegah anak melakukan kesalahan. Faktor lain yang berpengaruh ialah komunikasi yang berfungsi untuk menyampaikan informasi, bertukar pengetahuan, berbagi pemikiran serta menyalurkan perasaan. Salah satu sarana komunikasi yang banyak digunakan adalah media[17].

Menurut Anderson & Sommer kepercayaan merupakan elemen penting dalam membangun hubungan yang intim serta menjaga komitmen baik dalam suatu hubungan percintaan maupun pertemanan, baik daring maupun luring. *Interpersonal trust* merujuk pada kondisi psikologis individu yang mencerminkan kesediaan untuk menerima tindakan orang lain, disertai dengan keyakinan bahwa individu tersebut akan bertindak sesuai harapan, tanpa harus bergantung pada kemampuan untuk memantau atau mengendalikan individu lain[18].

Pertemanan yang berkualitas dapat membentuk kedekatan yang erat serta menumbuhkan rasa saling percaya. Kepercayaan ini menjadi faktor penting yang memungkinkan remaja untuk terbuka dan mengungkapkan diri [23]. Berndt dan Perry dalam penelitiannya menemukan bahwa dalam dua dekade terakhir, intimasi menjadi aspek yang paling konsisten dalam studi tentang pertemanan. Perkembangan intimasi dikaitkan dengan terbentuknya ikatan yang mendalam antar teman, dimana mereka cenderung mencari kedekatan psikologis serta saling memahami satu sama lain[20].

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui Pengaruh Konsep Diri dan *Intimate Friendship* pada remaja yang mengalami FoMO. Hipotesis pertama, ada pengaruh antara konsep diri terhadap FoMO pada remaja pengguna instagram. Kedua, ada pengaruh antara *intimate friendship* terhadap FoMO pada remaja pengguna instagram. Ketiga, ada pengaruh antara konsep diri bersama *intimate friendship* terhadap FoMO pada remaja pengguna instagram. Penelitian ini bermanfaat bagi individu dalam menghindari dampak negatif, seperti keterlibatan berlebihan di dunia maya. Pemanfaatan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya, termasuk risiko kecanduan. Selain itu, penggunaan perangkat komunikasi seperti ponsel untuk mengakses sosial media secara berlebihan juga berkontribusi terhadap terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam diri seseorang.

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Sugiyono berpendapat, metode kuantitatif adalah penelitian dengan pendekatan yang dipergunakan untuk mengkaji populasi ataupun sampel tertentu. Informasi dikumpulkan melalui instrumen penelitian, kemudian dianalisis secara statistik dengan tujuan mendeskripsikan temuan serta menguji hipotesis penelitian [15]. Azwar menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif lebih berfokus dianalisis data yang berbentuk angka kemudian akan diproses menggunakan teknik statistik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh hasil yang menunjukkan hubungan atau perbedaan antara variabel yang diteliti[8]. Penelitian ini menggunakan variabel konsep diri sebagai X1 dan *intimate friendship* sebagai X2 dengan variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai Y. Dalam penelitian ini subjeknya adalah remaja pengguna instagram kemudian akan diolah menggunakan penelitian kuantitatif non eksperimen dengan menggunakan metode survey.

Populasi diartikan sebagai keseluruhan subjek penelitian yang akan diteliti[15]. Populasi dari penelitian ini adalah remaja, yang ditentukan dengan memakai teknik *purposive sampling*, yang merupakan teknik pengambilan sampel dengan beberapa pertimbangan tertentu. Kriteria sampel penelitian ini yaitu (a) berdomisili di Sidoarjo (b) Remaja dalam kategori awal, pertengahan, dan akhir (c) laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 12 – 15 tahun (Remaja Awal); 16 – 18 tahun (madya); 19 – 22 tahun (Akhir)[21].

Partisipan penelitian merujuk pada individu yang terlibat atau berperan dalam suatu penelitian. Mereka menjadi subjek yang berkontribusi dalam proses penelitian, baik secara mental, emosional maupun fisik dengan memberikan

respon terhadap kegiatan yang dilakukan. Selain itu, partisipan juga mendukung pencapaian tujuan penelitian serta bertanggung jawab atas keterlibatannya[22]. Jadi sampel partisipan dalam penelitian ini berjumlah 200 remaja dalam kategori remaja awal, pertengahan dan akhir di Sidoarjo yang memiliki akun Instagram.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala likert menggunakan empat alternatif jawaban dengan beberapa pernyataan *favourable* dan *unfavourable*, dengan pilihan (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (TS) Tidak Setuju dan (STS) Sangat Tidak Setuju. Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) mengadopsi dari skala yang sudah dibuat oleh Wegmann, Oberst, Stodt, & Brand yang terdiri 12 aitem yang meliputi dimensi : a. Trait-FoMO, b. State-FoMO dengan hasil reliabilitas sebesar 0,833[22]. Peneliti melakukan uji validitas ulang dengan menerapkan teknik korelasi product moment dan uji reliabilitas memakai *Alpha Cronbach's*, yang bertujuan agar sesuai dengan kebutuhan penelitian. Hasil uji validitas yang dilakukan dari 12 aitem gugur 2 aitem sehingga aitem yang valid adalah 10 aitem dengan nilai reliabilitas 0,828.

Skala konsep diri mengadopsi dari teori William H. Fitts yang dibuat oleh Zulfa Asmarani dengan hasil perolehan reliabilitas sebesar 0,882. Skala yang dipakai untuk mengukur konsep diri ini terdiri dari 31 item dengan menggunakan 5 aspek konsep diri, yaitu: (1) fisik (2) moral dan etik (3) sosial (4) pribadi (5) keluarga [8]. Dari hasil uji validitas yang dilakukan peneliti, didapatkan bahwa aitem yang gugur sebanyak 15 aitem sehingga aitem yang valid sejumlah 16 aitem dengan nilai reliabilitas 0,784.

Skala *intimate friendship* mengadopsi dari skala yang disusun oleh Etriya Miranda dengan hasil nilai reliabilitas sebesar 0,903 yang terdiri 35 aitem. Skala ini disusun berdasarkan aspek yang diungkap oleh Sharabany yang meliputi (1) Kejujuran dan spontanitas (*frankness and spontaneity*) (2) Kepekaan dan pengertian (*sensitivity and knowing*) (3) Kelekatan (*attachment*) (4) Eksklusivitas (*exclusiveness*) (5) Memberi dan berbagi (*giving and sharing*) (6) Penerimaan dan pengorbanan (*taking and imposition*) (7) Kegiatan yang sama (*common activities*) (8) Kepercayaan dan kesetiaan (*trust and loyalty*)[23]. Dari hasil uji validitas yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa aitem yang gugur sebanyak 17 aitem sehingga aitem yang valid sebanyak 18 aitem dengan reliabilitas 0,825.

Dalam penelitian ini analisis data akan dilakukan dengan menerapkan Teknik regresi linier berganda yang nantinya akan diolah menggunakan software IBM SPSS Statistics 26 dengan tujuan untuk menentukan sejauh mana pengaruh kedua variabel prediktor (konsep diri, *intimate friendship*) terhadap variabel kriterium (*Fear Of Missing Out*) [18].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dalam riset yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa distribusi FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja dengan berlandaskan kategori interval skor untuk remaja awal, menengah, dan akhir. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat FoMO cenderung lebih tinggi pada kelompok remaja awal dibandingkan kelompok lainnya.

Tabel 1. Tabel Fomo Berdasarkan Kategori Remaja

INTERVAL	KATEGORI	REMAJA AWAL (N)	PRESENTASE	REMAJA MENENGAH (N)	PRESENTASE	REMAJA AKHIR (N)	PRESENTASE
$X \leq 17$	SANGAT RENDAH	0	0,0%	0	0,0%	1	0,5%
$17 < X \leq 22$	RENDAH	5	2,5%	5	2,5%	1	0,5%
$22 < X \leq 27$	SEDANG	24	12,0%	20	10,0%	14	7,0%
$27 < X \leq 32$	TINGGI	30	15,0%	38	19,0%	9	4,5%
$X \geq 32$	SANGAT TINGGI	25	12,5%	21	10,5%	7	3,5%

Uji Deskriptif

Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui responden dalam penelitian ini sebanyak 200 responden dengan hasil distribusi data yaitu variabel X1 (Konsep Diri) memiliki minimum nilai 34, maximum nilai 61 dengan rata-rata nilai 49,67 dan standard deviasi 5,135. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat konsep diri responden bervariasi dalam rentang yang cukup tinggi, dengan rata-rata berada di atas tengah interval. Sedangkan untuk variabel X2 (*Intimate Friendship*) memiliki minimum nilai 27, maximum nilai 70 dengan rata-rata nilai 48,34 dengan standard deviasi 6,833. Data ini menunjukkan bahwa tingkat *intimate friendship* responden juga bervariasi cukup lebar dengan nilai rata-rata yang moderat. Dan untuk variabel Y (FoMO) diperoleh nilai minimum 12, nilai maximum 40 dengan nilai rata-rata 24,84 dan standard deviasi 4,935. Rata-rata nilai FoMO ini menunjukkan bahwa tingkat FoMO responden cenderung berada pada kategori sedang dengan penyebaran data yang cukup merata.

Tabel 2. Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KONSEP DIRI	200	34	61	49,67	5,135
INTIMATE FRIENDSHIP	200	27	70	48,34	6,833
FOMO	200	12	40	24,83	4,935
Valid N (listwise)	200				

Uji Asumsi

Pada penelitian ini uji asumsi dilakukan terlebih dahulu sebelum menganalisis data, uji asumsi yang dilakukan mencakup uji normalitas serta uji multikolinieritas. Saat diperoleh hasil bahwa data berdistribusi normal dan tidak terdapat gejala multikolinieritas maka dapat melanjutkan pada tahap selanjutnya.

Dari uji normalitas yang sudah dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk pada tabel 3 dari nilai Statistic 0.987 diketahui data penelitian berdistribusi normal dengan nilai Sig. $p=0.062 \geq 0,05$ sehingga dapat diartikan data yang diolah berdistribusi normal. Setelah mengetahui data berdistribusi dengan normal, kemudian melakukan uji multikolinieritas, pada tabel 4 memperlihatkan hasil tolerance variabel Konsep Diri sebesar 0.970 serta variabel *Intimate Friendship* sebesar 0.970 dengan nilai VIF pada kedua variabel sebesar 1.031, karena nilai Tolerance berada dibawah 0,100 dan nilai VIF lebih dari 10.00, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa model regresi yang digunakan tidak terdapat gejala multikolinieritas.

Tabel 3. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
FOMO	0,067	200	0,030	0,987	200	0,062

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 4. Uji Multikolinieritas

Coefficients ^a			
Collinearity Statistics			
Model		Tolerance	VIF
1	KONSEP DIRI	0,970	1,031
	INTIMATE FRIENDSHIP	0,970	1,031

a. Dependent Variable: FOMO

Uji Hipotesis

Selanjutnya melakukan uji prasyarat dengan uji hipotesis untuk mencari tahu pengaruh antara variabel Konsep Diri (X1) dan variabel *Intimate Friendship* (X2) terhadap variabel *Fear of Missing Out* (Y). Pada tabel 5 menunjukkan hasil analisis regresi berganda dengan nilai F hitung=12,464>F tabel=3.04, $p=0.000<0.05$ artinya bahwa terdapat pengaruh signifikan secara simultan pada table 6 sebesar R' (11,2%) dari variabel Konsep Diri (X1) dan *Intimate Friendship* (X2) terhadap variabel FoMO (Y) .

Tabel 5. Uji Hipotesis

ANOVA ^a	
--------------------	--

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	544,360	2	272,180	12,464	.000 ^b
Residual	4301,860	197	21,837		
Total	4846,220	199			

a. Dependent Variable: FOMO

b. Predictors: (Constant), INTIMATE FRIENDSHIP, KONSEP DIRI

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.335 ^a	0,112	0,103	4,673

a. Predictors: (Constant), INTIMATE FRIENDSHIP, KONSEP DIRI

Hasil regresi berganda tabel 7 menunjukkan hasil dari nilai signifikan dari variabel Konsep Diri (X1) yaitu $t=3.084$, $p=0.002 < 0.05$, artinya terdapat pengaruh positif secara signifikan antara Konsep Diri (X1) terhadap variabel FoMO (Y). Kemudian variabel *Intimate Friendship* (X2) menunjukkan nilai $t=-4.402$, $p=0.000 < 0.05$ sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara variabel *Intimate Friendship* (X2) terhadap variabel FoMO (Y).

Tabel 7. Uji Regresi Berganda

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients			
	B	Beta	t	Sig.	
1 (Constant)	25,268		6,834	0,000	
KONSEP DIRI	0,202	0,210	3,084	0,002	
INTIMATE FRIENDSHIP	-0,217	-0,300	-4,402	0,000	

a. Dependent Variable: FOMO

B. Pembahasan

Dari penelitian yang sudah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan antara konsep diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna Instagram, sementara intimate friendship menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap FoMO. Pembahasan ini akan menguraikan temuan tersebut berdasarkan landasan teoritik yang relevan.

Hasil analisis regresi mengungkapkan bahwa konsep diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan FoMO, dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Dengan ini dapat diambil kesimpulan bahwa semakin positif konsep diri seseorang, maka kemungkinan individu mengalami FoMO semakin rendah.

Secara teoritis, konsep diri adalah persepsi individu terhadap dirinya sendiri yang berkembang melalui pengalaman pribadi dan interaksi sosial[8]. Konsep diri yang baik memungkinkan individu memiliki kontrol emosional yang lebih baik, mengurangi perasaan cemas dan ketakutan berlebih terhadap pengalaman yang dilewatkan.

Sebaliknya, konsep diri yang negatif cenderung meningkatkan kecemasan sosial, yang merupakan faktor utama dalam FoMO [24].

Penelitian sebelumnya oleh Imaddudin juga menemukan bahwa seseorang yang memiliki konsep diri negatif cenderung lebih rentan mengalami FoMO karena mereka cenderung merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dalam studi ini, di mana remaja dengan konsep diri rendah lebih cenderung mengalami FoMO karena kurangnya rasa percaya diri dan perasaan takut ketinggalan informasi penting.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *intimate friendship* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap FoMO ($p = 0,000$). Artinya bahwa jika *intimate friendship* seseorang rendah, maka kecenderungan individu mengalami FoMO akan meningkat.

Secara teori, *intimate friendship* merupakan hubungan pertemanan yang erat dan penuh kepercayaan, di mana individu merasa nyaman berbagi pengalaman dan emosi [25]. Namun, dalam konteks media sosial, keintiman dalam pertemanan tidak selalu berarti pengurangan FoMO. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan *intimate friendship* yang kuat justru tetap mengalami FoMO karena mereka ingin tetap terhubung dengan kelompok pertemanannya di dunia maya [20].

Disisi lain, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa mayoritas responden yang mengalami FoMO berada pada kategori remaja menengah (16-18 tahun), yang merupakan fase di mana interaksi sosial sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Namun, keintiman dalam hubungan pertemanan tidak selalu menjadi faktor protektif terhadap FoMO, karena interaksi yang lebih intens di media sosial dapat meningkatkan ketergantungan dan kecemasan jika individu merasa tertinggal dari aktivitas teman-temannya.

Media sosial, terutama Instagram, memainkan peran besar dalam membentuk pengalaman FoMO pada remaja. Berdasarkan survei awal dalam penelitian ini, mayoritas remaja menghabiskan waktu yang cukup lama untuk memantau aktivitas teman-teman mereka di Instagram. FoMO yang dialami oleh remaja disebabkan oleh kebutuhan untuk selalu terhubung dan mendapatkan validasi sosial melalui media sosial [24].

Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Royal Society of Mental Health*, Instagram merupakan platform sosial media yang paling berdampak negatif terhadap kesehatan mental, karena sifatnya yang berbasis visual memungkinkan individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain secara lebih intensif. Studi Yesilyurt & Turhan juga menunjukkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan seseorang di sosial media, semakin tinggi tingkat FoMO yang mereka alami.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki konsep diri rendah lebih cenderung mengalami FoMO karena mereka mencari validasi sosial melalui interaksi online. Sementara itu, *intimate friendship* tidak cukup kuat untuk meredam efek FoMO karena media sosial telah menjadi sarana utama dalam menjalin dan mempertahankan hubungan sosial.

IV. SIMPULAN

Temuan Fundamental: Temuan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa konsep diri berpengaruh secara signifikan terhadap FoMO pada remaja pengguna Instagram, sementara *intimate friendship* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan konsep diri yang lebih positif cenderung lebih tahan terhadap dampak negatif media sosial, sementara keintiman dalam pertemanan tidak selalu menjadi faktor protektif terhadap FoMO. Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk meningkatkan konsep diri remaja guna mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial. Implikasi: 1. Peningkatan konsep diri, individu dengan konsep diri yang lebih positif lebih mampu dalam mengontrol kecemasan sosialnya dan mengurangi ketergantungan pada media sosial untuk validasi diri. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk membangun konsep diri yang sehat melalui interaksi sosial yang lebih bermakna dan aktivitas yang meningkatkan rasa percaya diri. 2. Pendidikan digital dan kesadaran akan FoMO, orang tua dan tenaga pendidik perlu memberikan pemahaman kepada remaja tentang dampak FoMO dan bagaimana mengelola penggunaan media sosial secara sehat. 3. Regulasi penggunaan media sosial, penggunaan media sosial yang berlebih dapat memicu kecemasan sosial dan ketergantungan pada validasi eksternal. Oleh karena itu, penting untuk mendorong pola penggunaan media sosial yang lebih seimbang. Batasan: Pertama, penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif, yang dapat membatasi pemahaman mendalam terkait pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi Fear of Missing Out (FoMO). Kedua, sampel yang digunakan hanya berasal dari remaja pengguna Instagram di Sidoarjo, sehingga hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas dengan karakteristik sosial dan budaya yang berbeda. Ketiga, penelitian ini mengandalkan laporan diri (*self-report*), yang berpotensi menghadirkan bias sosial di mana responden mungkin memberikan jawaban yang dianggap lebih dapat diterima secara sosial daripada mencerminkan kondisi mereka yang sebenarnya. Keempat, penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel prediktor, yaitu konsep diri dan *intimate friendship*, padahal FoMO dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti regulasi diri, kecanduan

media sosial, serta tekanan dari lingkungan sosial. Penelitian di Masa Depan: Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau campuran, guna mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi FoMO pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

REFERENSI

- [1] L. Andreciam, R. Hayati, and Vidyastuti, "Hubungan Fear Of Missing Out dengan Konsep Diri Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram di Universitas Muhammadiyah Pontianak," *Eksistensi*, vol. 5, no. 1, pp. 32–39, 2023.
- [2] Khusnul Khotimah Sirajuddin, Ahmad, and Dian Novita Siswanti, "Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram," *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 2, no. 2, pp. 255–265, 2023, doi: 10.56799/peshum.v2i2.1390.
- [3] A. Pratiwi and A. Fazriani, "Hubungan antara fear of missing out (Fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial," *J. Kesehat.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–13, 2020, doi: 10.37048/kesehatan.v9i1.123.
- [4] P. D. Utami and Y. I. Aviani, "HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (Fomo) Remaja Pengguna Instagram," *J. Pendidikan Tambusai Univ. Negeri Padang*, vol. 5, no. 1, pp. 177–185, 2021, [Online]. Available: <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>
- [5] N. M. E. Kusuma, I. K. Gading, and I. G. Margunayasa, "Fear of Missing Out (FoMO) Media Sosial dan Konsep Diri Akademis IPA dengan Prestasi Belajar," *J. Ilm. Pendidik. Profesi Guru*, vol. 6, no. 1, pp. 155–164, 2023, doi: 10.23887/jippg.v6i1.60714.
- [6] A. Anum, "HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI UIN AR-RANIRY BANDA ACEH," 2022.
- [7] N. L. Mauliddiyah, *ANALISIS DIMENSI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP PHUBBING YANG DIBEDAKAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN*. 2021.
- [8] Z. Asmarani, "Interpersonal pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMAN 1 Bangkinang Kota," pp. 1–170, 2020.
- [9] C. W. Ningrum, "DAMPAK SELF DISCLOSURE DI MEDIA SOSIAL TERHADAP PEMBENTUKAN KONSEP DIRI PADA SISWA SMA PANCA BUDI SKRIPSI Oleh: CHAIRUNNISA WIDYA NINGRUM NPM: 1803110073," 2022.
- [10] H. Hamid, "HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTIMATE FRIENDSHIP PADA REMAJA WANITA PENGGUNA".

- [11] N. A. S. Julaiha Juli, Nurul Farhaini, Rollin fadilah Hasibuan, "Jurnal Pendidikan dan Konseling," *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, pp. 1349–1358, 2022.
- [12] R. Z. Pratama, B. Mudjiyanto, S. Sitinah, J. Fernando, and F. Sandi, "Pembentukan Konsep Diri Siswa Sma Melalui Media Sosial Instagram," *Komunikata57*, vol. 1, no. 1, pp. 42–49, 2020, doi: 10.55122/kom57.v1i1.118.
- [13] R. N. Yusuf, V. F. Musyadad, Y. Z. Iskandar, and D. Widiawati, "Implikasi Asumsi Konsep Diri Dalam Pembelajaran Orang Dewasa," *Edukatif J. Ilmu Pendidik.*, vol. 3, no. 4, pp. 1144–1151, 2021, [Online]. Available: <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/513>
- [14] C. Pricilia, D. Yoanita, and D. Budiana, "Pengaruh Bodily Shame di Instagram terhadap Konsep Diri Remaja Perempuan," *J. E-Komunikasi*, vol. 7, no. 2, pp. 1–12, 2019, [Online]. Available: <http://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/view/10282>
- [15] S. Febriani, I. Candra, and K. Nastasia, "Hubungan antara Intimate Friendship dengan Self Disclosure pada Siswa Kelas XI SMA N 4 Kota Padang Pengguna Media Sosial Instagram," *Psyche 165 J.*, vol. 14, no. 2, pp. 130–138, 2021, doi: 10.35134/jpsy165.v14i2.27.
- [16] N. Riska and A. Widyastuti, "Hubungan Antara Sense of Humor dan Intimate Friendship," *Psikoislamedia J. Psikol.*, vol. 4, no. 1, pp. 36–47, 2019.
- [17] F. Harefa, "Pengaruh Konsep Diri Tentang Pemakaian Media," 2019.
- [18] A. R. Firual and S. Hariyadi, "Pengaruh Interpersonal Trust dan Intimate Friendship Terhadap Self-Disclosure Generasi Z Pengguna Twitter," *J. Soc. Ind. Psychol.*, vol. 11, no. 1, pp. 44–52, 2022, doi: 10.15294/sip.v11i1.61552.
- [19] S. M. Salsabila and A. S. Maryatmi, "Hubungan Kualitas Pertemanan dan Self-Disclosure dengan Subjective Well-Being pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negara 'X' Kota Bekasi," *Self Discl. J. IKRA-ITH Hum.*, vol. 3, no. 3, pp. 71–82, 2019, [Online]. Available: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/106618795/270194251-libre.pdf?1697374030=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHubungan_Kualitas_Pertemanan_Dan_Self_Di.pdf&Expires=1710419728&Signature=RxV-HX0GrTg6MGzq8K7pU5W9hjsDJHh2OxqmSi3v5wxmXmeEbJl
- [20] C. A. Tampubolon, "Gambaran Intimasi Pertemanan (Intimate Friendship) Pada Dewasa Awal," pp. 1–33, 2023, [Online]. Available: https://repository.unsri.ac.id/101185/3/RAMA_73201_04041281722027_0028109005_0013088108_01_front_ref.pdf
- [21] O. Ardhiani, I. Harsanti, and R. Fitriani, "Potret Diri (Selfie) Di Instagram: Kontribusi Mediated-Self Disclosure Pada Harga Diri Remaja Pengguna Instagram," *BroadComm*, vol. 5, no. 1, pp. 1–13, 2023, doi: 10.53856/bcomm.v5i1.246.

- [22] N. Suriani, Risnita, and M. S. Jailani, "Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan," *J. IHSAN J. Pendidik. Islam*, vol. 1, no. 2, pp. 24–36, 2023, doi: 10.61104/ihsan.v1i2.55.
- [23] E. Miranda, *Hubungan Intimasi Pertemanan Dengan Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*. 2021. [Online]. Available: <http://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/18389/>
- [24] A. K. Przybylski, K. Murayama, C. R. Dehaan, and V. Gladwell, "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out," *Comput. Human Behav.*, vol. 29, no. 4, pp. 1841–1848, 2013, doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- [25] R. Sharabany, "Intimate Friendship Scale: Conceptual," *J. Soc. Pers. Relatsh.*, vol. 11, pp. 449–469, 1994.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.