

Correlation of instagram usage intensity, fear of missing out, and subjective well-being among university students

Hubungan antara intensitas penggunaan instagram, fear of missing out, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa

Nadira Amania¹, Amanda Pasca Rini^{1*}, Nindia Pratitis¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract. . This study aimed to determine the correlation between Instagram usage intensity and fear of missing out on the subjective well-being of This study aimed fifty-three university students in Surabaya are involved as respondents. Data was collected using accidental sampling and data analysis techniques using multiple linear regression. The results of the study show that there is a relationship between Instagram usage intensity and fear of missing out on subjective well-being.

Keywords: instagram usage intensity, fear of missing out, subjective well-being

Abstrak... Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan fear of missing out terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Responden dalam penelitian ini sebanyak 153 mahasiswa perguruan tinggi di Surabaya. Pengambilan data menggunakan teknik accidental sampling dan pengolahan data menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan fear of missing out terhadap kesejahteraan subjektif.

Kata kunci: intensitas penggunaan instagram, fear of missing out, kesejahteraan subjektif

1 Pendahuluan

Media sosial adalah hasil teknologi internet yang digunakan kalangan orang atau penduduk di dunia, salah satunya di Indonesia. Bersumber dari survei oleh *We Are Social* (wearesocial.com merupakan, agensi kreatif berbasis sosial global yang berbasis di New York City dengan bidang konsentrasi dan keahlian pada kajian media sosial. lembaga ini melibatkan 1.300 orang di 18 kantor yang tersebar di Amerika, Asia, Eropa dan Australia.) pada Februari 2022, sebanyak 68.9% atau 191,4 dari 277,7 juta masyarakat Indonesia memiliki dan menggunakan media sosial (Kemp, 2022). Selama dua dekade terakhir, terjadi penggunaan media sosial mengalami peningkatan secara drastis. Peningkatan ini disebabkan media sosial yang mampu menarik minat masyarakat dengan kemudahan penggunaannya. Instagram menjadi salah satu media sosial yang digunakan. Survei milik *We Are Social*, Instagram adalah media sosial terbesar kedua dengan pengguna terbanyak di Indonesia dan hal ini akan terus bertambah seiring dengan banyaknya inovasi yang diberikan oleh Instagram (Kemp, 2022). Mahasiswa adalah satu pengguna aktif instagram terbanyak di Indonesia,

*Korespondensi: *Korespondensi: Amanda Pasca Rini, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45, 60118, Surabaya. Surel: amanda@untag-sby.ac.id

32,6% pengguna media sosial berada direntang berusia 18-24 tahun yang umumnya adalah mahasiswa (Kemp, 2022). Mahasiswa saat ini cenderung bergantung kepada media sosial untuk menunjang kegiatan sehari-hari, seperti membangun komunikasi baik dengan keluarga ataupun teman, membangun identitas sosial, mengakses informasi yang dibutuhkan secara daring, mencari teman, mencari hiburan, membagikan sesuatu di media sosial, serta menjadi sarana untuk menunjang kegiatan akademik (Drakel, dkk, 2018; Oberst, dkk, 2016).

Kesejahteraan subjektif adalah penilaian personal dari pengalaman yang dialaminya berupa respon emosi positif dan negatif serta kepuasan mengenai hidup baik secara keseluruhan atau pada bidang tertentu seperti bidang pendidikan, keluarga, pekerjaan, pertemanan dan lainnya, hal ini sering didefinisikan sebagai ‘penilaian kognitif dan afektif seseorang terhadap hidupnya’ (Diener, Lucas, & Oishi, dalam Proctor, 2014). Kesejahteraan subjektif sendiri dilihat melalui dua dimensi, yang pertama adalah dimensi kognitif di mana penilaian individu mengenai kepuasan tentang hidupnya sedangkan yang kedua melalui dimensi afektif yaitu pengalaman emosi dan suasana hati baik yang menyenangkan atau yang bersifat negatif (Diener & Ryan, 2009; Myers & Diener, 1995).

Keberhasilan individu dalam mencapai berbagai domain dalam hidupnya ditentukan oleh kesejahteraan subjektif. Selain itu, kesejahteraan subjektif dapat meningkatkan kepercayaan diri, menjalin hubungan sosial yang baik, dan mampu beradaptasi ketika berada dalam kondisi penuh tekanan, sehingga hal ini tentu juga penting dimiliki oleh mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi akan memiliki perasaan yang menyenangkan, memiliki tingkat emosi negatif yang rendah, mampu mengontrol emosinya, menghindari dari masalah-masalah psikologis seperti stress ataupun depresi, mampu beradaptasi ketika dihadapkan oleh masalah-masalah, serta dapat meningkatkan kualitas hidupnya dan mampu untuk menjalankan studinya dengan baik dan efisien (Ayyash-Abdo & Alamuddin, 2007; Diener, 2000).

Penggunaan media sosial menjadi berkaitan dengan kegiatan sehari-hari baik digunakan dalam kegiatan pekerjaan profesional atau kegiatan untuk menghabiskan waktu luang (Stanculescu, 2020). Intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat intensitas seseorang dalam menggunakan media sosial. Intensitas penggunaan media sosial menurut Del Bario (dalam Taqwa, 2018) dapat dilihat melalui empat aspek, yaitu perhatian di mana individu memiliki perhatian yang intens terhadap aktivitas yang diminati daripada aktivitas lainnya, penghayatan yaitu bagaimana individu memahami dan menyerap informasi yang didapatkan dari media sosial, durasi atau berapa lama suatu aktivitas sedang berlangsung atau berjalan, dan frekuensi yaitu frekuensi adalah jumlah pengulangan dari perilaku disengaja atau tidak disengaja, dalam hal ini adalah membuka Instagram. Pengguna media sosial di Indonesia rata-rata menghabiskan waktu selama 3 jam 17 menit untuk mengakses media sosial setiap harinya, lebih lama 1 jam 10 menit daripada rata-rata seluruh dunia (Kemp, 2022). Tingginya intensitas penggunaan media sosial di Indonesia terjadi karena banyaknya kegiatan yang beralih dari luring menjadi daring, serta mudahnya media sosial digunakan untuk berkomunikasi dengan teman, kolega, dan keluarga yang terkendala jarak, memperluas jaringan sosial, serta memberikan pengetahuan baru kepada penggunanya sehingga kemampuannya meningkat dan dapat bersaing dengan orang lain (Chen & Li, 2017).

Hadirnya Instagram dan media sosial yang lain, membuat seseorang mampu mendapatkan informasi mengenai aktivitas yang dilakukan orang lain. Ketika tidak bisa memiliki pengalaman yang sama, muncul perasaan negatif seperti ketakutan yang menyebabkan menurunnya kesejahteraan subjektif yang dikenal sebagai *fear of missing out* (FOMO). *Fear of missing out* menurut Przybylski, dkk (2013) terjadi akibat kebutuhan dasar psikologis seseorang tidak terpenuhi, kebutuhan tersebut adalah kebutuhan psikologi *relatedness*, kebutuhan untuk memiliki perasaan saling terhubung, dekat bersama orang lain, mendapatkan perhatian yang positif, dan diberikan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan sosial dan merasa layak untuk disayangi dan dihargai (Przybylski dkk., 2013; Tekeng & Alsa, 2016), dan kebutuhan *self*, kemampuan individu untuk berperilaku efektif dan dalam lingkungan dan mengatur atau melakukan inisiasi terhadap dirinya sendiri serta bebas untuk mengintegrasikan tindakan yang dilakukan tidak dikontrol oleh orang lain. Jika tidak terpenuhi, maka menjadikan seseorang untuk terus ingin terhubung dengan media sosial dan mampu menurunkan kepuasan terhadap hidup. Survei milik *We Are Social* pada tahun 2022 sebanyak 21.6% pengguna menggunakan media sosial agar tidak tertinggal dengan tren atau peristiwa tertentu media sosial memberikan pengaruh kepada pikiran dan perasaan pengguna ketika informasi didapatkan. Penelitian milik Marsya, dkk. (2022), menunjukkan alasan responden untuk mengakses media sosial terlalu sering karena takut kehilangan momen karena dirinya tidak memiliki teman dekat di dunia nyata, selain itu perasaan bosan juga menjadi alasan untuk selalu aktif bermain media sosial. media sosial memberikan pengaruh kepada pikiran dan perasaan pengguna ketika informasi didapatkan, memberikan pengaruh terhadap kepuasan hidup, kebutuhan psikologis, dan *mood*-nya (Deniz, 2021; Przybylski dkk., 2013).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian karena masih minimnya penelitian yang menghubungkan kesejahteraan subjektif dengan penggunaan media sosial dan fenomena *fear of missing out* di Indonesia. Di mana hipotesis yang diajukan adalah:

1. Ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dan *fear of missing out* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa,
2. Ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, dan
3. Ada hubungan antara dan *fear of missing out* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

Diharapkan melalui penelitian ini mampu untuk menambah pengetahuan dalam ilmu psikologi terutama pada bidang psikologi sosial dan klinis serta menambah informasi mengenai hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan *Fear of Missing Out* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa serta dapat mempromosikan penggunaan media sosial terutama Instagram yang sehat kepada masyarakat terutama mahasiswa.

2 Metode

Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Penggunaan metode ini adalah guna melakukan uji coba pada hipotesis yang telah diajukan sebelumnya serta untuk memahami hubungan antar variabel. Populasi dalam penelitian ini, mahasiswa dari perguruan tinggi swasta/negeri di Surabaya, Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu teknik untuk mengambil sampel yang didasarkan oleh kemungkinan peneliti akan menemui subjek yang cocok untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel dilakukan setelah penetapan kriteria oleh peneliti, yaitu: mahasiswa perguruan tinggi negeri/swasta di Surabaya yang berada pada usia 18 sampai 24 tahun, dan merupakan pengguna Instagram. Teknik analisis pada penelitian adalah teknik analisis regresi ganda, hal ini dikarenakan jumlah variabel independen yang digunakan lebih dari satu dan data yang diperoleh bersifat normal.

Skala pada penelitian ini menggunakan 3 skala dengan pengujian validitas menggunakan uji diskriminasi item serta uji reliabilitas *alpha cronbach*. Ketiga skala tersebut yaitu: Skala kesejahteraan subjektif yang disusun berdasarkan teori milik Diener (2000) dengan nilai validitas sebesar .386-.673 dan nilai reliabilitas sebesar .921, Skala intensitas penggunaan Instagram yang disusun berdasarkan aspek intensitas penggunaan milik Del Bario (Taqwa, 2018) dengan nilai sebesar .468-.801 dan nilai reliabilitas sebesar .916, dan skala *fear of missing out* yang disusun berdasarkan teori milik Przybylski dkk., (2013) dengan nilai validitas yang sebesar .331-.761 dan nilai reliabilitas sebesar .889.

3 Hasil

3.1 Deskripsi Responden

Penelitian ini melibatkan 153 mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi di Surabaya sebagai responden, dalam penelitian ini, sebanyak 104 responden (68%) berjenis kelamin perempuan dan 49 responden (32%) berjenis kelamin laki-laki. Mayoritas responden menghabiskan waktu selama 3 hingga 5 jam untuk menggunakan Instagram dan lebih dari 4 kali membuka Instagram dalam sehari. Kegiatan responden ketika membuka Instagram adalah membuat dan melihat postingan yang diunggah oleh responden sendiri atau orang lain yang menjadi pengikut responden, mencari informasi yang berkaitan dengan kegiatan perkuliahannya seperti info beasiswa, lowongan magang, atau informasi mengenai kegiatan sukarelawan. Selain itu, responden juga melakukan kegiatan lain seperti menonton *reels*, mencari tren yang sedang terjadi, bertukar pesan, dan lain-lain. Topik yang dilihat mayoritas berupa topik hiburan, pendidikan, kesehatan, kecantikan, dan lainnya

3.2 Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnof untuk menguji data bersifat normal atau tidak. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai nilai 0.200. Oleh karena itu, data yang diperoleh dalam penelitian ini berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji linearitas yang bertujuan untuk mencari tahu apakah variabel dalam penelitian ini bersifat linear atau tidak. Penggunaan regresi linear, data yang didapatkan haruslah menunjukkan pola yang linear,

sehingga uji ini dibutuhkan sebagai prasyarat sebelum menggunakan regresi linear. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan Instagram dan kesejahteraan subjektif menunjukkan nilai $p = .588$, dan variabel *fear of missing out* dan kesejahteraan subjektif menunjukkan nilai sebesar $p = .826$, sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan variabel dalam penelitian ini bersifat linier.

Uji multikolinieritas menentukan apakah ada korelasi yang cukup pada variabel independen yang diajukan terhadap model regresi linier. Hasil uji multikolinieritas terhadap variabel ini menunjukkan nilai *tolerance* = 0.765 dan nilai VIF = 1.306, yang dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinieritas dalam model penelitian. Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menguji nilai residual pengamatan bervariasi dari satu pertidaksamaan ke pertidaksamaan lainnya dalam model regresi. Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan nilai $p = .983$ dan $.649$, yang artinya pada penelitian ini tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresi.

3.3 Uji Hipotesis

Teknik analisis regresi yang digunakan bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel intensitas penggunaan Instagram, *fear of missing out*, dan kesejahteraan subjektif. Penggunaan teknik ini dipilih karena variabel yang diteliti sebanyak tiga dan telah memenuhi uji prasyarat yang dilakukan sebelumnya. Hasil analisis didapatkan sebagai berikut:

Tabel 1: Hasil uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	695.522	2	347.761	3.482	.033 ^b
Residual	14980.360	150	99.869		
Total	15675.882	152			

Hasil analisis data yang diperoleh sebelumnya, didapatkan hasil ada hubungan intensitas penggunaan Instagram dan *fear of missing out* terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai sebesar 3.482 dan taraf signifikansi $p = .033$, sehingga dapat dikatakan bahwa intensitas penggunaan Instagram dan *fear of missing out* memiliki pengaruh secara simultan terhadap kesejahteraan subjektif.

Tabel 2: Hasil uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
(Constant)	78.921	4.316		18.287	.000
Intensitas Penggunaan Instagram [X1]	.251	.123	.186	2.038	.043
Fear of Missing Out [X2]	-.311	.127	-.224	-2.454	.015

Selanjutnya, dari analisis data yang didapatkan, data menunjukkan ada hubungan antara intensitas penggunaan Instagram terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai sebesar 2.038 dan taraf signifikansi $p = .043$, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan signifikan antara intensitas penggunaan terhadap kesejahteraan subjektif.

Didapatkan juga data yang menunjukkan ada hubungan antara *fear of missing out* terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai sebesar 2,454 dan taraf signifikansi $p = .015$, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan signifikan antara *fear of missing out* terhadap kesejahteraan subjektif.

4 Diskusi

Hasil analisis secara simultan menunjukkan, intensitas penggunaan Instagram dan *fear of missing out* secara simultan memiliki hubungan terhadap kesejahteraan subjektif. Intensitas penggunaan Instagram dan *fear of missing out* dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa, sehingga hipotesis pertama, yaitu ada hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan *fear of missing out* terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dapat diterima.

Hasil uji hipotesis parsial antar variabel intensitas penggunaan Instagram dan kesejahteraan subjektif menunjukkan ada hubungan positif, yang berarti tinggi rendahnya intensitas penggunaan Instagram mahasiswa sejalan dengan tinggi rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif, sehingga dapat disimpulkan hipotesis kedua yaitu, ada hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan kesejahteraan dapat diterima. Penelitian milik Brailovskaia, dkk (2020) menunjukkan bahwa, media sosial dapat digunakan untuk melarikan diri dari perasaan negatif, melupakan masalah yang dialami dalam sehari-hari yang dapat menurunkan emosi dan *mood* penggunaannya, serta media sosial digunakan oleh penggunaannya untuk mencari konten menarik dan menghibur yang diunggah oleh orang lain untuk rileks dan mencari emosi positif. Umumnya mahasiswa berada pada rentang usia 18-24 tahun yang di dalamnya terdapat masa *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* dianggap sebagai masa yang penting bagi setiap individu karena masa ini digunakan untuk menyiapkan masa dewasanya. Digitalisasi yang terjadi dalam beberapa dekade terakhir menyebabkan meningkatnya penggunaan media sosial, salah satunya Instagram, sehingga Instagram ataupun media sosial lain dapat dianggap sebagai salah satu kesempatan untuk menyiapkan masa dewasanya, selain menjalin hubungan dengan orang lain, Instagram memberikan banyak kesempatan bagi mahasiswa untuk mencapai tujuannya melalui penyebaran informasi mengenai lowongan kerja atau kegiatan sukarelawan tersebar lebih cepat dan luas, melakukan *branding* atau menyusun identitas diri, penggunaan Instagram juga memberikan akses hiburan secara mudah dan murah dengan menggunakan koneksi internet dan memiliki akun media sosial.

Hasil uji hipotesis parsial antar variabel *fear of missing out* dan kesejahteraan subjektif menunjukkan hubungan negatif yang berarti tinggi *fear of missing out* mahasiswa berbanding terbalik dengan tingkat kesejahteraan subjektif, sehingga dapat disimpulkan hipotesis ketiga yaitu, ada hubungan antara *fear of missing out* dan kesejahteraan subjektif dapat diterima. Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian Przybylski dkk. (2013) di mana

tingginya tingkat *fear of missing out* seseorang dapat menyebabkan rendahnya kebutuhan psikologi yang dimiliki seseorang, menyebabkan orang tersebut tidak merasa puas dengan hidupnya dan memiliki emosi negatif lebih banyak daripada emosi positif. Media sosial menjadi sarana terjadinya *fear of missing out*. *Fear of missing out* sendiri adalah sebuah kegelisahan diakibatkan seseorang merasa tertinggal ketika orang lain melakukan sesuatu kegiatan yang dianggap lebih menarik dibandingkan dengan kegiatan yang dilakukan pada saat ini. *Fear of missing out* memberikan anggapan bahwa kegiatan orang lain lebih menyenangkan daripada kegiatan yang sedang dilakukannya, sehingga menyebabkan perasaan cemas, khawatir, dan ketakutan yang menyebabkan seseorang lebih tertarik untuk menggunakan media sosial Instagram dapat menjadi sarana menurunnya kesejahteraan subjektif jika penggunaannya menimbulkan perasaan negatif seperti ketakutan, kecemasan, serta kekhawatiran.

Intensitas penggunaan Instagram dan *fear of missing out* dapat mempengaruhi bagaimana mahasiswa menilai tentang kepuasan hidupnya dan bagaimana mahasiswa memunculkan emosi positif dan negatifnya. Intensitas penggunaan media sosial dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif jika dilakukan secara tepat. Namun, jika penggunaan media sosial tidak terkendali dapat menyebabkan seseorang mengalami *fear of missing out*, di mana *fear of missing out* terjadi karena penggunaannya melakukan perbandingan sosial terhadap dirinya dan orang lain yang membagikan kegiatannya melalui Instagram yang membuat penggunaannya memiliki ketakutan atau kegelisahan ketika tidak mampu mengikuti kegiatan yang sama yang dapat mempengaruhi kepuasan hidupnya dan menyebabkan munculnya perasaan negatif lebih banyak daripada perasaan positif. Memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi dapat membantu mahasiswa untuk menjalani studi dengan lancar, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan mampu beradaptasi dengan cepat jika dihadapkan oleh sebuah masalah.

Referensi

- Ayyash-Abdo, H., & Alamuddin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *Journal of Social Psychology, 147*(3). <https://doi.org/10.3200/SOCP.147.3.265-284>
- Brailovskaia, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Tell me why are you using social media (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use – An exploratory investigation of young adults in Germany. *Computers in Human Behavior, 113*, 106511. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106511>
- Chen, H. T., & Li, X. (2017). The contribution of mobile social media to social capital and psychological wellbeing: Examining the role of communicative use, friending and self-disclosure. *Computers in Human Behavior, 958–965*.
- Deniz, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicologia: Reflexao e Critica, 34*(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00193-w>

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4). <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Drakel, Januarti. W., Pratiknjo, M. H., & Mulianti, T. (2018). Perilaku Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado. *Journal Unair*, (21).
- Kemp, S. (2022a, Februari). *Digital 2022: Global Overview Report—DataReportal – Global Digital Insights*. Diambil dari <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>
- Kemp, S. (2022b, Februari). *Digital 2022: Indonesia—DataReportal – Global Digital Insights*. Diambil dari <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
- Marsya, T., Petrawati, B. A., & Handayani, P. (2022). Hubungan fear of missing out dengan subjective well-being pengguna sosial media dewasa awal | *Jambi Medical Journal “Jurnal Kedokteran dan Kesehatan.”* 10. Diambil dari <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/19248>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1). <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Oberst, U., Renau, V., Chamarro, A., & Carbonell, X. (2016). Gender stereotypes in Facebook profiles: Are women more female online? *Computers in Human Behavior*, 60. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.085>
- Proctor, C. (2014). Subjective Well-Being (SWB). Dalam *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2905
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Stanculescu, E. (2020). Does active social media use improve subjective well-being? - a mediation model. *The 16th International Scientific Conference eLearning and Software for Education*, 259–266. <https://doi.org/10.12753/2066-026X-20-033>
- Taqwa, M. I. (2018). *Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Stories dengan Kesehatan Mental* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Tekeng, St. N. Y., & Alsa, A. (2016). Peranan Kepuasan Kebutuhan Dasar Psikologis dan Orientasi Tujuan Mastery Approach terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi*, 43(2). <https://doi.org/10.22146/jpsi.22856>