

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini penggunaan internet telah membuat perkembangan teknologi semakin pesat salah satunya yaitu memberikan kemudahan dalam mengakses informasi di media sosial yang kini menjadi bagian penting dalam kehidupan. Diperkirakan pula setiap harinya jumlah pengguna media sosial semakin meningkat (Maulida dalam (Margaretha & Wibowo, 2023). Berdasarkan data hasil survei APJII sejak 18 Desember 2023 - 19 Januari 2024 menyatakan pengguna internet di Indonesia mencapai 221 juta jiwa yang didominasi oleh Gen Z dengan rentang usia 12-27 tahun. Sebagian besar alasan menggunakan internet adalah untuk mengakses media sosial. Adapun media sosial yang banyak diakses yaitu instagram sebanyak 51,64% (APJII, 2024).

Melihat tren saat ini, kelompok remaja menjadi sebuah kalangan yang paling banyak menggunakan media sosial sebagai alat komunikasi. Remaja sangat suka bermain media sosial untuk tetap terhubung dengan aktivitas mereka, seperti mengupdate, melihat, mengomentari, dan membagikan informasi (Maza & Aprianty, 2022). Menurut Hurlock (Hasna Farida dkk, 2021) Remaja adalah periode antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja disebut sebagai pencarian jati diri atau identitas yang mana individu melakukan pencarian identitas untuk menentukan siapa mereka dan bagaimana mereka berdampak pada masyarakat. Masa remaja juga merupakan masa yang diperlukan untuk menunjukkan keberadaan setiap individu, dimana individu akan mendapatkan pengakuan sehingga keberadaannya di lingkungan tersebut diakui oleh masyarakat.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *Australian Psychological Society*, menyatakan bahwa remaja dapat mengakses sosial media lebih dari lima kali dalam satu waktu. Mereka biasa menghabiskan waktu dengan mengakses media sosial bahkan ketika hendak tidur, makan, bepergian, dan ketika mengikuti pelajaran di dalam kelas (Fitri dkk, 2024). Shodiq (Rini &

Adetya, 2024) menyebutkan hal yang membuat individu tertarik menggunakan instagram khususnya remaja yaitu dikarenakan banyaknya fitur yang bisa digunakan seperti chatting, panggilan video, panggilan suara, dan upload story, serta fitur utamanya yaitu untuk mengunggah foto yang disertai dengan *caption*.

Mulyono (Vadincha & Arumi, 2024) menyebutkan dampak positif yang diperoleh dari penggunaan media sosial yaitu dapat memudahkan dalam berkomunikasi, mencari suatu informasi, membangun relasi maupun persahabatan, dan lain sebagainya. Berbagai manfaat yang diperoleh remaja dalam bermedia sosial juga diantaranya dapat memenuhi kebutuhannya untuk menjadi bagian dalam kelompok sosial, akan tetapi ketika remaja memiliki perasaan terisolasi dari kelompok sosialnya maka dapat memiliki resiko kecemasan yang lebih besar. Christina (Hasna Farida dkk, 2021), menyebutkan Individu berisiko tinggi mengalami kecemasan saat mengakses media sosial selama 2 jam atau lebih, sebab individu jadi membandingkan diri dengan orang lain yang mereka anggap ideal, seperti teman atau bahkan selebriti. Selain itu media sosial juga dapat berdampak negatif bagi penggunanya seperti dapat mengurangi interaksi tatap muka antar individu, individu menjadi kecanduan dengan internet, menyebabkan konflik, masalah privasi, dan pengaruh buruk lainnya dari orang lain (Maza & Aprianty, 2022). Penelitian yang dilakukan (Rajan dkk, 2022) mengenai "Hubungan kesepian, fomo dan penggunaan instagram pada remaja di india" menjelaskan bahwa individu yang mengakses intagram lebih dari 2 jam dapat memiliki fomo yang tinggi dibanding kelompok yang menggunakan instagram kurang dari 1 jam.

Sehingga penggunaan media sosial yang berlebihan inilah yang dapat memunculkan fenomena *fear of missing out* (fomo). Menurut Przybylski, dkk (Maulany Yusra & Napitupulu, 2022) Ketakutan akan kehilangan momen dikenal sebagai "fomo". Ketakutan ini disebabkan oleh fakta bahwa aktivitas orang lain dianggap lebih menyenangkan daripada aktivitas dirinya sendiri. Akibatnya, orang menjadi lebih tertarik untuk

terlibat dengan apa yang dilakukan orang lain. Abel, dkk (Sintiawan dkk, 2021) juga menyatakan fomo sebagai perasaan tidak nyaman yang dialami individu seperti merasa tertinggal saat teman-temannya melakukan, mengetahui maupun memiliki sesuatu yang lebih baik darinya. Fomo dapat terbentuk dikarenakan tidak tercapainya kebutuhan psikologis akan *relatedness* yaitu mengarah kepada keinginan untuk dekat dan terhubung dengan orang lain, serta dikarenakan tidak tercapainya kebutuhan akan self yang didalamnya berkaitan dengan *autonomy* dan *competence* (Margaretha & Wibowo, 2023).

Abel, dkk (Maulany Yusra & Napitupulu, 2022) menyatakan jika individu memiliki gejala seperti sulit untuk meninggalkan ponsel, merasa cemas ketika tertinggal berita di sosial media, menjadikan sosial media sebagai tempat berkomunikasi, terobsesi dengan unggahan atau update orang lain, atau ingin tampil lebih eksis dengan membagikan semua aktivitasnya di sosial media, maka seseorang dapat dianggap mengalami *fear of missing out*. Fomo sendiri dapat berdampak buruk sehingga membuat individu menjadi mudah frustrasi dikarenakan terus membandingkan diri dengan orang lain dan kurang mensyukuri dirinya, sulit untuk menerima dirinya serta berekspektasi lebih terhadap sesuatu (Sintiawan dkk, 2021). Fomo juga dapat memberikan konsekuensi negatif bagi remaja seperti menimbulkan masalah pada identitas diri, merasa kesepian, memiliki citra diri negatif, merasa terkucilkan dan perasaan iri hati (Sujarwo & Maula Rosada, 2023).

Berdasarkan hasil FGD (*focus group discussion*) yang dilakukan peneliti pada tanggal 13 November 2024 di sebuah SMAN yang berada di Kota Bekasi, peneliti telah melakukan diskusi kelompok dengan kelima orang subjek remaja yang aktif menggunakan media sosial berupa instagram. Berdasarkan pemaparan dari kelima subjek diketahui bahwa mereka dapat menghabiskan waktu selama lebih dari dua jam untuk mengakses media sosial. Adapun hasil diskusi yang telah dilakukan, peneliti menemukan adanya *fear of missing out* (FOMO) dengan kategori yang

berbeda dari kelima subjek, yang mana didapati empat subjek mengalami *fear of missing out*, sedangkan satu diantaranya kurang memiliki *fear of missing out*.

Berdasarkan aspek tidak terpenuhinya kebutuhan *relatedness*; Subjek satu menjelaskan dirinya terkadang merasa *insecure* dan membandingkan diri dengan orang lain ketika melihat update teman-temannya. Subjek juga merasa sedih ketika temannya tidak mengajaknya dalam sebuah kegiatan, dan merasa cemas ketika melihat pengalaman orang lain yang lebih baik. Akan tetapi subjek menjadikan rasa *insecure* nya sebagai motivasi untuk mengembangkan diri. Subjek dua menjelaskan bahwa dirinya kerap ikut merasakan hal yang sama ketika terhubung dengan temannya atau saat melihat update teman. Ia juga cenderung akan bertanya alasan mengapa temannya tidak mengajaknya. Kemudian memilih untuk memulihkan perasaannya dengan cara update story ditempat yang sama dengan temannya dan kerap merasa iri saat melihat pengalaman orang lain yang lebih baik. Subjek tiga merasa lebih tau informasi ketika melihat update dari temannya. Ia juga merasa tidak diajak ketika teman-temannya pergi tanpa mengajaknya. Sehingga memilih bermain dengan teman yang lain untuk mengatasi perasannya. Ia juga kerap merasa *insecure* ketika melihat pengalaman orang lain yang lebih baik dari dirinya.

Subjek empat merasa ikut bisa merasakan hal yang sama ketika melihat update temannya. Ia juga akan memastikan kepada temannya alasan mengapa dirinya tidak diajak dalam kegiatan tertentu. Kemudian cenderung memilih mengalihkan perasaan sedinya dengan membuka aplikasi media sosial yang lain. Ia juga kerap merasa cemas ketika melihat pengalaman atau pencapaian orang lain yang lebih baik darinya. Subjek lima juga menjelaskan dirinya akan merasa diajak ketika melihat update temannya yang berada disuatu tempat. Kemudian akan merasa tidak diajak ketika berkumpul tanpa dirinya, dengan begitu ia lebih memilih mengalihkan perasaan cemas ketika merasa tidak diajak dengan bermain dengan lingkup pertemanan yang lain.

Selanjutnya pada aspek tidak terpenuhinya kebutuhan akan *competence*; subjek satu menjelaskan dirinya tidak terlalu mementingkan apa yang sedang terjadi pada orang lain sehingga lebih berfokus pada dirinya. Ia juga menjelaskan lebih senang saat interaksi sosial secara langsung dengan orang lain karena bisa lebih mengerti perasaan yang dirasakan orang tersebut. Subjek dua juga menjelaskan dirinya tidak terlalu mementingkan hal yang terjadi pada orang lain, namun begitu ia lebih merasa asik interaksi di media sosial karena merasa canggung ketika harus berbicara secara langsung. Subjek tiga merasa dirinya penting untuk mengetahui apa yang sedang terjadi dengan orang lain, ia juga menjelaskan dirinya akan memilih untuk berinteraksi di media sosial terlebih dahulu sebelum interaksi secara langsung dengan orang lain. Subjek empat merasa penting untuk mengetahui apa yang terjadi dengan orang lain agar dirinya tau apa yang disukai orang tersebut, ia juga merasa canggung ketika harus interaksi secara langsung dengan orang lain. Kemudian subjek lima menjelaskan dirinya juga merasa penting untuk mengetahui apa yang terjadi dengan orang lain disekitarnya, dan menjadikan media sosial sebagai penghubung untuk berinteraksi sosial dengan orang lain.

Adapun pada aspek tidak terpenuhinya kebutuhan *autonomy*; subjek satu mengungkapkan dirinya kerap menggunakan media sosial lebih dari dua jam perhari, ia juga mengungkapkan dorongan utamanya menggunakan instagram untuk personal branding. Subjek dua juga menyebutkan dirinya menggunakan media sosial bisa lebih dari dua jam perhari, dan mengungkapkan dorongan utamanya membuka instagram untuk interaksi dengan teman/ memotivasi teman. Subjek tiga menjelaskan dirinya juga kerap menggunakan media sosial lebih dari dua jam perhari, dan menyebutkan dorongan utamanya menggunakan instagram untuk berbagi informasi, mengabadikan momen dan *sharing* dengan temannya. Subjek empat menjelaskan dirinya juga kerap menggunakan instagram lebih dari dua jam perhari, dan yang mendorongnya menggunakan instagram yaitu untuk berbagi informasi dan mengekspresikan diri kepada orang lain.

Kemudian subjek lima juga menyebutkan dirinya dapat menggunakan media sosial lebih dari dua jam perhari, dan menyebutkan dorongan utama yang membuatnya membuka instagram yaitu untuk berbagi informasi dan menunjukkan hal yang menarik kepada temannya.

Abel, dkk (Fitri dkk, 2024) menyebutkan *Fear of missing out* (fomo) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu *anxiety* (kecemasan) dan *self esteem*. Rosenberg (Sarina dkk, 2023) menyebutkan harga diri merupakan sikap individu terhadap dirinya baik positif ataupun negatif. Pada dasarnya *self esteem* atau harga diri dapat berperan penting bagi individu dalam mengekspresikan diri dan memenuhi keinginan maupun kebutuhannya. Akan tetapi individu yang belum mencapai pemenuhan kebutuhan tersebut menjadi lebih tertarik dengan pengalaman dan kegiatan orang lain yang dianggapnya lebih berharga. Selain itu penurunan *self-esteem* menyebabkan individu kurang mempercayai dirinya sendiri dan menganggap bahwa orang-orang di lingkungan sekitarnya tidak menyukainya, sehingga menimbulkan perasaan terisolasi yang kemudian mencari kepuasan dengan berinteraksi di sosial media (Yong & Wijaya, 2023). Przybylski, dkk (Fitri dkk, 2024) juga menemukan bahwa individu memiliki kecenderungan resiko yang lebih besar terhadap FOMO ketika memiliki *self esteem* yang rendah.

Hasil penelitian yang dilakukan Fitri dkk, (2024) menunjukkan bahwa pengaruh *self-esteem* terhadap *fear of missing out* (Fomo) pada generasi Z pengguna media sosial memiliki arah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa harga diri seseorang yang tinggi, berpengaruh pada rendahnya *fear of missing out* (Fomo) yang dialami. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hasna Farida dkk, (2021) yang hasilnya menunjukkan terdapat arah hubungan positif antara *self esteem* dengan *fear of missing out* (Fomo) pada remaja. Artinya ketika tingkat self esteem tinggi maka semakin tinggi pula tingkat *fear of missing out* yang dimiliki.

Berdasarkan hasil diskusi kelompok juga dapat diketahui bahwa kelima subjek memiliki harga diri yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat berdasarkan aspek *self competence*; pada aspek ini subjek satu menjelaskan dirinya dapat menerima diri karena memiliki teman dekat yang support satu sama lain, mendapatkan perhatian dari teman-teman terdekat, serta memiliki kehidupan sosial yang baik dilingkungannya. Subjek dua juga menjelaskan cenderung mengatasi kekurangan yang dimilikinya dengan bersyukur dengan apa yang dimiliki, ia juga kerap memiliki orang terdekat yang selalu ada disaat ia membutuhkannya sehingga kehidupan sosialnya berjalan dengan baik. Subjek tiga menyebutkan dirinya memiliki teman yang cukup perhatian sehingga bisa menerima dirinya, ia juga selalu memastikan agar teman dekatnya selalu ada dengan saling menjaga kepercayaan, ia juga dapat mengatasi kekurangan yang dimilikinya dengan berkaca dan mencari cara untuk menutupinya. Subjek empat menjelaskan dirinya kurang mendapatkan perhatian dari temannya meski begitu ia merasa memiliki kehidupan sosial yang cukup baik, ia juga cenderung mengatasi kekurangan yang dimiliki dengan mencari tau kelebihanya. Subjek lima juga menjelaskan dirinya cukup memiliki teman yang perhatian sehingga ia dapat menerima dirinya meski terkadang memiliki permasalahan dalam kehidupan sosial, ia juga cenderung mengatasi kekurangan yang dimilikinya dengan berfokus pada kelebihan yang dimilikinya.

Selanjutnya berdasarkan aspek *self respect*; subjek satu menjelaskan ketika dirinya mendapat perlakuan tidak baik ia dapat memaafkan orang tersebut sebagai penghormatan terhadap diri, cenderung mengelola emosi dengan tidak memperdulikan orang disekitar yang tidak menyukainya dan lebih memilih berfokus pada diri dengan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Subjek dua juga menjelaskan ia terkadang sulit memaafkan orang yang telah menyakitinya, namun begitu ia masih dapat mengelola emosinya untuk tidak memedulikan orang yang tidak menyukainya dan lebih memilih untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan

mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Subjek tiga menjelaskan dirinya kerap merasa sulit memaafkan orang lain yang terus menerus berbuat salah kepadanya namun begitu ia akan mencoba memberikan kesempatan terlebih dahulu, ia juga cenderung senang memancing situasi agar lebih panas sehingga sulit mengelola emosi, meski begitu ia juga akan memilih untuk berfokus pada diri dengan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Subjek empat menjelaskan dirinya akan memberikan maaf kepada orang yang sungguh-sungguh, ia juga cenderung mengelola emosi dengan berbagi cerita dengan temannya untuk mendapatkan solusi serta akan mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan mencari inspirasi untuk dilakukan. Subjek lima menjelaskan dirinya kerap akan mencoba memaafkan orang lain meski butuh waktu yang lama, ia juga cenderung mengelola emosi dengan memperlihatkan kelebihannya dan akan mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan berusaha mencarikannya wadah yang sesuai dengan minatnya.

Selanjutnya kemampuan individu dalam menentukan strategi untuk mengendalikan pikiran serta perilakunya secara terus menerus merupakan sebuah kontrol diri (Sujarwo & Maula Rosada, 2023). Averil (Watipah & Yusra, 2024) menyatakan bahwa kontrol diri dapat diartikan ketika individu menghadapi suatu konflik yang dianggap tidak baik namun ia mampu mengendalikan pikiran dan perilakunya dalam situasi atau hal tersebut.

Berdasarkan hasil FGD tiga dari lima subjek masih memiliki kontrol diri yang kurang. Hal ini dapat dilihat berdasarkan aspek kontrol perilaku; subjek satu menjelaskan dirinya memilih mengakses media sosial saat waktu senggang serta membuka instagram untuk mencari informasi dan sebagai platform belajar, selain itu ia juga akan mencari kegiatan lain diluar dan berhenti membuka media sosial. Subjek dua menyebutkan dirinya akan menggunakan media sosial instagram saat ada waktu luang dan momen penting, ia juga menggunakan instagram untuk berinteraksi dengan teman dan menambah pengetahuan, selain itu ia juga akan mengatasi perasaan ketika kurang nyaman dengan bertemu dan berbicara dengan teman. Subjek tiga

menjelaskan dirinya mengakses media sosial saat memiliki keinginan update story, ia juga menggunakan instagram untuk mencari informasi terbaru dan menghubungi teman, selain itu ia lebih memilih mengatasi perasaan kurang nyaman dengan membuka aplikasi lain agar tidak bosan. Subjek empat menjelaskan dirinya akan mengakses media sosial Instagram saat sedang bosan dan ingin mengekspresikan diri pada teman ia juga menggunakan Instagram untuk mengetahui postingan selebriti, selain itu ia akan mengalihkan perasaan kurang nyaman dengan membuka aplikasi lain dan melakukan hobi lain. Subjek lima menjelaskan dirinya mengakses media sosial Instagram saat waktu luang dan saat ada momen penting, ia juga menggunakan Instagram untuk mencari informasi dan berinteraksi dengan teman, selain itu ia akan mengatasi perasaan yang kurang nyaman dengan menyendiri atau *me time*.

Selanjutnya pada aspek kontrol pikiran; Subjek satu menjelaskan ia merasa Instagram menarik karena tidak hanya media untuk ekspresi namun juga dapat menambah relasi ia juga cenderung mengelola rasa cemas saat tertinggal informasi dengan cara bertanya pada teman yang lebih tahu. Subjek dua menjelaskan ia merasa Instagram menarik karena dapat mengabadikan momen dan mencari berita ia juga mengelola rasa cemas dengan menonton berita dan bertanya pada teman saat merasa tertinggal informasi. Subjek tiga menjelaskan dirinya merasa Instagram menarik karena bersifat personal, Iya juga cenderung mengelola rasa cemas saat tertinggal informasi dengan bertanya pada teman atau mencari informasi di aplikasi lain. Subjek empat menjelaskan ia merasa Instagram menarik karena bisa tahu perasaan orang lain lewat story yang di updatenya, ia juga cenderung mengelola rasa cemas saat tertinggal informasi dengan mencari tahu di aplikasi lain. Subjek lima menjelaskan bahwa Instagram menarik karena bisa mengetahui update seseorang dan berbagi rekomendasi, ia juga mengelola rasa cemas saat tertinggal informasi dengan mencari tahu lewat platform lain dan bertanya pada teman. Berdasarkan dari aspek ini 4 dari 5 subjek masih kurang bisa mengatur stimulus yang ada untuk tetap tenang.

Kemudian berdasarkan aspek kontrol keputusan; Subjek satu menjelaskan ia memilih membuka Instagram saat sedang tidak ada guru atau jam istirahat, ia juga memilih untuk mengikuti kegiatan yang teman-temannya lakukan apabila kegiatan tersebut menarik. Subjek dua menjelaskan ia memilih membuka media sosial saat sedang jam kosong di sekolah, ia juga memilih untuk mengikuti kegiatan yang dilakukan temannya apabila kegiatan tersebut positif. Subjek tiga menjelaskan dirinya akan menggunakan handphone untuk bermain game dan menonton video saat sedang tidak ada guru, ia juga memilih untuk mengikuti kegiatan yang teman-temannya lakukan. Subjek empat menjelaskan ia akan menggunakan handphone dan mengobrol dengan temannya saat tidak ada guru di kelas, ia juga memilih untuk mengikuti kegiatan yang temannya lakukan. Subjek lima menjelaskan dirinya memilih bermain game dengan temannya saat tidak ada guru di kelas ia juga cenderung memilih mengikuti kegiatan yang teman-temannya lakukan.

Kontrol diri memiliki peran penting dalam mengelola *fear of missing out* pada pengguna media sosial (Al Mufarida & Santosa, 2024). Rianti & Rahardjo (Vadincha & Arumi, 2024) menjelaskan remaja yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki tanggung jawab serta dapat menunjukkan perilaku yang positif, seperti mengutamakan untuk menyelesaikan tugas serta belajar. Remaja yang memiliki pengendalian diri atau kontrol diri yang tinggi akan dapat membatasi perilakunya sehingga dapat menggunakan media sosial dengan sewajarnya (Sujarwo & Maula Rosada, 2023)

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki dampak terhadap *fear of missing out* (Fomo). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Vadincha & Arumi, (2024) mengenai hubungan antara *self control* dengan *fear of missing out* (Fomo) pada penggunaan media sosial TikTok yang menunjukkan hasil terdapat hubungan antara self control dengan *fear of missing out* (Fomo) dengan arah negatif. Artinya semakin rendah kontrol

diri yang dimiliki maka akan semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (Fomo). Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Al Mufarida & Santosa, (2024) mengenai hubungan antara *self control* dengan *fear of missing out* pada generasi Z pengguna media sosial TikTok yang menunjukkan *self control* dengan *fear of missing out* memiliki hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka semakin rendah *fear of missing out* yang dialami.

Berdasarkan latar belakang di atas terkait fenomena *fear of missing out* (Fomo), kemudian faktor-faktor yang mempengaruhinya serta adanya perbedaan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai harga diri dan kontrol diri dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna instagram. Sebab harga diri dan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu menilai diri dan mengatur perilakunya. Selain itu hal yang membuat peneliti tertarik meneliti pengguna instagram sebab instagram kini menjadi salah satu media sosial yang paling banyak digunakan yaitu mencapai 56,64%.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana karakteristik *fear of missing out*, harga diri dan kontrol diri pada remaja pengguna instagram?
2. Apakah terdapat hubungan harga diri dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna instagram?
3. Apakah terdapat hubungan kontrol diri dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna instagram?
4. Apakah terdapat pengaruh harga diri terhadap *fear of missing out* pada remaja instagram?
5. Apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna instagram?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui karakteristik *fear of missing out*, harga diri dan kontrol diri pada remaja pengguna instagram.

2. Mengetahui hubungan harga diri dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna instagram.
3. Mengetahui hubungan kontrol diri dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna instagram.
4. Mengetahui pengaruh harga diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna instagram.
5. Mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna instagram

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu psikologi khususnya yang berkaitan dengan psikologi pendidikan dan perkembangan mengenai hubungan harga diri dan kontrol diri dengan *fear of missing out* (fomo) pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja

Penelitian ini diharapkan mampu mendorong remaja untuk lebih bijak dalam mengakses media sosial, khususnya Instagram. Dengan demikian, remaja juga diharapkan dapat menyaring informasi yang bermanfaat bagi dirinya dan tidak menjadikan Instagram secara terus menerus sebagai alat utama dalam berkomunikasi.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan terkait penelitian selanjutnya yang akan dilakukan. Dalam hal variabel, metodologi penelitian, subjek penelitian yang akan digunakan, dan hasil temuan penelitian yang dapat digunakan sebagai referensi