

## HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PENGGUNA INSTAGRAM PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 HUTABAYURAJA

Anggun Nita Sianturi<sup>1</sup>, Indomora Siregar<sup>2</sup>

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Sari Mutiara Indonesia  
Jln. Kapten Muslim No.79, Helvetia Tengah, Kota Medan, Sumatera Utara  
E-mail: [anggunnita83@gmail.com](mailto:anggunnita83@gmail.com)

### ABSTRAK

Banyak penelitian menemukan bahwa ketakutan kehilangan sesuatu diletakkan dalam penggunaan media sosial. Perkembangan media sosial juga dapat menyebabkan cemas, takut, dan khawatir karena menganggap pengalaman atau percakapan orang lain lebih memuaskan. Kondisi seperti ini disebut ketakutan kehilangan sesuatu (FoMO).. Pribylski dkk (2013) menemukan bahwa ketakutan akan kehilangan sesuatu ada hubungannya dengan kesehatan psikologis. Orang yang mengalami ketakutan akan kehilangan sesuatu yang tinggi memiliki kesehatan psikologis yang lebih buruk, dan orang yang mengalami ketakutan akan kehilangan sesuatu yang lebih rendah memiliki kemampuan untuk menangani dan mengelola rasa khawatir yang disebabkan oleh orang lain. Tujuan dari penelitian kuantitatif ini adalah untuk mengetahui hubungan antara ketakutan kehilangan sesuatu dengan kesejahteraan psikologis remaja yang menggunakan Instagram di SMP Negeri 1 Hutabayuraja Kabupaten Simalungun, yang terdiri dari 60 orang. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara ketakutan kehilangan sesuatu dan kesejahteraan psikologis, dengan nilai signifikan (0.002) kurang dari 0.05, yang menunjukkan bahwa ketakutan kehilangan sesuatu secara signifikan berhubungan dengan kesejahteraan.

**Kata Kunci:** Fear of Missing Out, Kesejahteraan Psikologis

### PENDAHULUAN

Media sosial menarik perhatian orang-orang pada masa ini karena dapat digunakan sebagai sarana yang mudah dan penting untuk menjaga koneksi sosial serta memuaskan kebutuhan sosial seseorang (Shapiro dan Margolin, 2013). Media sosial menarik karena memiliki fungsi untuk membangun identitas sosial dan memenuhi kebutuhan popularitas (Oberst, Renau, Chamarro, dan Carbonell, 2016). Hal ini dapat menyebabkan media sosial menjadi suatu bagian yang tidak terpisahkan dalam banyak hal pada kehidupan (Lenhart, 2015).

Saat ini, banyak jenis media sosial yang digunakan, seperti Facebook, Instagram, dan Tiktok. Instagram adalah platform yang mudah untuk mengambil, mengedit, dan mengunggah foto dan video. Per September 2017, Instagram memiliki

500 juta pengguna aktif harian (Balakrishna dan Boorstin, 2017). Menurut Ali dan Hidayat (2017) bahwa jumlah pengguna Instagram di Indonesia mencapai lebih dari 45 juta orang. Jumlah ini akan terus meningkat karena Instagram senantiasa berinovasi memberikan fasilitas-fasilitas yang menarik. Situs tersebut juga memberikan menginformasikan bahwa para pengguna Instagram di Indonesia sangat produktif dalam membuat dan mengunggah foto atau video.

Masa topan-badai (strum und drang), yang berlangsung selama 12 hingga 18 tahun, mencerminkan kebudayaan modern yang penuh dengan konflik karena perbedaan nilai. Masa ini muncul ketika seseorang melepaskan masa kanak-kanak tetapi masih belum memiliki tanggung jawab sebagai orang dewasa. Masa-masa ini ditandai dengan keinginan seseorang

untuk melihat peluang yang ada di sekitarnya dalam hal percintaan, pekerjaan, dan perspektifnya. Menurut Berk (2012), orang dewasa sering berpikir tentang potensi diri mereka untuk membuat masa depan yang lebih baik dan sesuai dengan keinginan mereka. Upaya ini juga berkontribusi pada kemajuan identitas seseorang.

Kemp (2017) menyatakan bahwa penggunaan media sosial rata-rata dihabiskan selama 3 jam 16 menit setiap hari. Instagram sekarang memungkinkan orang melaporkan spam, penyalahgunaan, berita bohong, dan ujaran kebencian untuk mencegah tindakan dan efek negatif terhadap penggunanya. Meskipun Instagram tidak segan untuk menutup akun untuk konten yang melanggar aturan, masih banyak remaja yang melakukannya. Perilaku pelaku menunjukkan ketidakmampuan mereka untuk mengontrol lingkungan mereka serta hubungan mereka dengan orang lain; kedua kemampuan ini merupakan bagian dari kesehatan mental. Definisi umum kesejahteraan psikologis, juga disebut kesejahteraan psikologis, adalah kemampuan seseorang untuk menunjukkan potensinya yang luar biasa dan berusaha berfungsi sepenuhnya.

Menurut beberapa penelitian, kecemasan dihubungkan dengan berbagai faktor (Heidrich, 1995). Salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan adalah ketakutan kehilangan sesuatu (FoMO), dan penelitian ini akan berfokus pada FoMO karena FoMO merupakan tanda kesejahteraan psikologis yang cenderung negatif (Beyens dkk, 2016). Menurut penelitian Alt (2016), FoMO meningkatkan emosi negatif, penguasaan lingkungan yang rendah, dan hubungan negatif dengan orang lain. FoMO digambarkan sebagai ketakutan kehilangan kesempatan sosial, yang mendorong untuk tetap terhubung dengan orang lain dan mengetahui apa yang dilakukan orang lain. Seseorang mengalami perasaan takut, cemas, dan khawatir, yang membuatnya tidak mampu mengendalikan lingkungannya, membangun hubungan

positif dengan orang lain, dan menerima dirinya sendiri (Beyens et al., 2016). Menurut Przybylski dkk. (2013), tingkat FoMO yang tinggi menyebabkan orang cemas, khawatir, dan percaya bahwa orang lain melakukan hal-hal yang menyenangkan. Menurut laporan dari Royal Society for Public Health (RSPH, 2017), Instagram paling sering memengaruhi kesejahteraan seseorang.

Menurut Beyens et al. (2016), penelitian tambahan harus dilakukan untuk menyelidiki hubungan FoMO dengan kesehatan. Hal ini mendorong penelitian untuk menemukan hubungan antara ketakutan kehilangan sesuatu pada remaja yang menggunakan Instagram.

## LANDASAN TEORI

Dalam bahasa Latin, "adolescence" atau "remaja" berasal dari kata bendanya, "adolescencia", yang berarti "remaja" dan "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa". Secara umum, masa remaja dibagi menjadi dua bagian: awal masa remaja dan akhir masa remaja. Awal masa remaja berlangsung dari usia 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun, atau usia matang secara hukum, dan akhir masa remaja berlangsung dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun (Hurlock, 1980).

## Kesejahteraan Psikologis

Secara harfiah, psikologi kesejahteraan berarti kesejahteraan psikologis. Ryff telah mengembangkan model kesejahteraan psikologis selama dua puluh tahun. Ryff (2014) menyatakan bahwa dasar filosofis kesejahteraan Psikologi didasarkan pada gagasan Aristoteles tentang kebaikan manusia tertinggi. Eudaimonia adalah istilah yang digunakan Aristoteles untuk menggambarkannya (Aristoteles dalam Ryff, 2014). Aristoteles menyatakan bahwa kebaikan manusia tidak berasal dari kebahagiaan, perasaan baik-baik saja, atau hasrat yang terpenuhi, tetapi dari aktivitas jiwa yang sesuai dengan kebajikan. Aristoteles mengatakan bahwa usaha

diperlukan untuk mencapai yang terbaik. Itu ada dalam diri kita sendiri. Mengetahui diri sendiri dan menjadi diri sendiri adalah dua komponen utama eudaimonia. Konsep ini berasal dari sejarah teori psikologi.

### **Dimensi Kesejahteraan Psikologis**

Menurut Carol Ryff et al. (dalam Papalia, 2007), komponen kesejahteraan psikologis terdiri dari:

#### 1. Penerimaan Diri

Penerimaan diri dalam hal ini memiliki arti pengetahuan dan penerimaan terhadap diri sendiri, termasuk kesadaran akan keterbatasan personal. Individu yang memiliki skor penerimaan diri yang tinggi memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengakui dan menerima kualitas baik dan buruk dirinya dan merasa positif dengan kehidupan pada masa lalunya. Individu dengan skor penerimaan diri yang rendah merasa tidak puas dengan diri sendiri, kecewa dengan segala sesuatu yang telah terjadi pada masa lalu, bermasalah dengan kualitas pribadi, dan ingin menjadi orang lain.

#### 2. Relasi Diri

Mereka yang memiliki hubungan positif dengan orang lain memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya. Selain itu, memperhatikan kesehatan orang lain, memiliki keintiman, kasih sayang, dan empati yang kuat. Mereka yang memiliki skor relasi positif yang rendah memiliki sedikit hubungan dan kepercayaan dengan orang lain. Mereka merasa sulit untuk menjadi ramah, terbuka, dan prihatin kepada orang lain. Mereka juga cenderung tidak mau berkompromi untuk mempertahankan hubungan.

#### 3. Otonomi

Otonomi memiliki arti apakah seorang individu memiliki keyakinan dengan diri mereka sendiri. Individu dengan skor otonomi yang tinggi mampu menentukan diri dan independen. Individu seperti ini mampu menahan tekanan supaya dapat tetap dapat berpikir dan bertindak dengan

tepat. Selain itu individu ini juga dapat mengatur perilaku dari dalam diri dan mengevaluasi diri. Individu dengan skor otonomi rendah cenderung memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain sehingga keputusan penting bergantung pada orang lain. Tekanan sosial mendorong individu seperti ini berpikir dan bertindak sesuai keinginan orang.

#### 4. Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan dalam hal ini diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola situasi kehidupannya dengan baik. Individu dengan skor penguasaan lingkungan yang tinggi mampu mengontrol kegiatan eksternal yang kompleks, memanfaatkan kesempatan di sekitar secara efektif, dan mampu memiliki konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi. Individu dengan skor penguasaan lingkungan yang rendah memiliki kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak dapat memperbaiki lingkungan sekitarnya, tidak menyadari peluang, dan cenderung tidak mampu untuk mengontrol dunia luar.

#### 5. Tujuan Hidup

Tujuan hidup merupakan sejauh mana individu merasa hidup mereka memiliki makna, tujuan dan arahan. Individu yang memiliki skor tinggi pada tujuan hidup merasa memiliki makna dari pengalaman masa lalunya, memiliki keyakinan yang memberi tujuan hidup, dan memiliki tujuan untuk hidup. Individu dengan skor tujuan hidup rendah cenderung tidak memiliki makna dalam hidup, memiliki sedikit tujuan hidup, tidak dapat memaknai peristiwa kehidupan masa lampau, dan tidak memiliki kepercayaan yang memberikan makna hidup.

#### 6. Pengembangan diri

Merupakan kemampuan individu untuk memanfaatkan bakat dan potensi. Individu dengan skor pengembangan diri tinggi memiliki perasaan terus berkembang, terbuka dengan pengalaman baru,

menyadari potensi yang ada dalam dirinya dan senantiasa memperbaiki diri dari waktu ke waktu. Individu dengan skor rendah pada dimensi ini cenderung stagnan, tidak memiliki daya untuk memperbaiki diri dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan, dan merasa tidak mampu mengembangkan sikap dan perilaku baru.

### **Faktor Kesejahteraan Psikologis**

#### **1. Perkembangan dan Usia**

Hubungan kesejahteraan yang baik dikaitkan dengan orang yang selalu dapat menunjukkan kemajuan melalui tugas perkembangan selama masa dewasa (Ryff, 2014). Namun, penuaan cenderung menyebabkan penurunan pada aspek tujuan hidup dan kemajuan pribadi. Menurut Ryff (2014), orang yang merasa muda tetapi tidak ingin menjadi lebih muda dilaporkan memiliki kesejahteraan yang baik.

#### **2. Jenis Kelamin**

Wanita pada segala usia dilaporkan memiliki hubungan positif yang lebih besar daripada pria. Mereka juga cenderung memiliki skor pertumbuhan personal yang lebih tinggi daripada pria (Ryff, 1995). Dalam keempat dimensi kesejahteraan psikologi lainnya, tidak ada perbedaan yang signifikan antara pria dan Wanita.

#### **3. Kepribadian**

Psikologi mempelajari bagaimana perbedaan individu, seperti sifat kepribadian, berhubungan dengan kesejahteraan. Dengan menggunakan model big five, ditemukan bahwa keterbukaan pada pengalaman berkorelasi dengan pertumbuhan pribadi; setuju berkorelasi dengan hubungan positif dengan orang lain; dan ekstraversi, kesadaran, dan neuroticism semuanya berkorelasi dengan terintegrasi, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup (Ryff, 2014).

#### **4. Media Sosial**

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kross, Verduyn, Demiralp, Park, Lee, Lin,

Shablack, Jonides, dan Ybarra (2013) menyatakan bahwa penggunaan media sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan seseorang. Ketika seseorang tidak terhubung, ada hubungan antara stres dan ketakutan (Beyens et al., 2016). Selain itu, dilaporkan bahwa dorongan konstan untuk menggunakan media sosial menyebabkan gangguan tidur pada remaja (Adams dkk, 2016).

### **Fear of Missing Out**

#### **Definisi Fear of Missing Out**

Laporan FoMO dibahas oleh dua jurnalis San Francisco Times dan New York Times (Wortham, 2011), meskipun istilah ini relatif baru, dan tidak diketahui kapan pertama kali muncul (Oberst dkk, 2017). The Chronicle (diterbitkan pada tahun 2010 oleh Morford) Morford (2010) menyatakan bahwa ada dorongan adiktif untuk terlibat dalam peristiwa yang dianggap luar biasa dan terjadi di sekitar kita. Wortham (2011) menyatakan bahwa FoMO dapat menyebabkan perasaan negatif atau depresi. Peristiwa tersebut tidak akan terjadi jika kita tidak terlibat. Selain keduanya, J. Walter Thompson Intelligence (JWT) adalah lembaga penelitian, inovasi, dan penemuan. Menurut JWT (2012), FoMO adalah perasaan tidak nyaman dan kadang-kadang membuat rasa kehilangan. Selain itu, media social membantu orang mengetahui hal-hal yang mungkin tidak mereka ketahui sebelumnya. Hal ini dapat membuat seseorang ingin berpartisipasi.

#### **Indikator Fear of Missing Out**

Peneliti menemukan bahwa ada tiga indikator FoMO, menurut penelitian Przybylski dkk. (2013). Indikator ini didasarkan pada rangkuman tulisan populer dan survei industri oleh Przybylski dkk. tentang FoMO (JWT, 2012; Morford, 2010; Wortham, 2011). Indikator-Indikator tersebut sebagai berikut:

##### **a. Ketakutan**

Ketika seseorang berfokus pada suatu

peristiwa atau pengalaman atau berbicara dengan orang lain, mereka merasa terancam. Ini disebut ketakutan.

b. Khawatir

Ketika seseorang menyadari bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman menyenangkan tanpanya dan merasa telah kehilangan kesempatan untuk bertemu dengan orang lain, itu disebut kekhawatiran.

c. Kecemasan

Kecemasan didefinisikan sebagai reaksi seseorang terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan ketika seseorang terhubung atau tidak terhubung dengan suatu kejadian, pengalaman, atau percakapan.

### Penguasaan Media Sosial

Teknologi memainkan peran yang signifikan dalam menjaga konektivitas dengan orang-orang di sekitar. McMahan dan Pospisil (dalam Alt, 2015) mengatakan generasi saat ini memiliki fokus pada interaksi sosial dan konektivitas dengan teman, keluarga, dan kolega menggunakan media sosial pada mobile phone. Alabi (2013) mengungkapkan media sosial dapat mendorong seseorang berperilaku adiktif.

### Motivasi

Studi yang dilakukan Przybylski dkk (2013) mengindikasikan bahwa individu yang rendah akan kepuasan kebutuhan psikologi terhadap kompetensi, otonomi, dan hubungan dengan orang lain dilaporkan memiliki level FoMO yang tinggi.

### Instagram

Instagram adalah jejaring media sosial di mana pengguna dapat untuk mengambil gambar atau video dan membagikannya ke pengguna Instagram lainnya (Frommer, 2010). Aplikasi yang inovatif dan mudah digunakan ini memungkinkan pengguna untuk berbagi dan mempelajari kehidupan orang lain melalui foto. Instagram, tidak seperti Facebook dan Twitter, memprioritaskan gambar untuk menciptakan budaya visual yang kuat.

Instagram berfungsi sebagai album foto digital. Sebelum mengunggah foto atau video ke akun Instagram, pengguna dapat menggunakan berbagai filter untuk mengubah warna dan resolusi. Foto peta adalah fitur tambahan yang memungkinkan pengguna mengetahui di mana foto diambil dan diunggah. Aplikasi ini memungkinkan pengguna lain untuk memberikan like dan komentar pada foto yang diunggah. Kami juga dapat menggunakan hashtag atau tanda pagar (#) untuk memudahkan pengguna mendapatkan konten tertentu. Menurut Smith (2012), tanda pagar digunakan untuk menunjukkan unggahan foto dan mengidentifikasi anggota kelompok.

### METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif untuk pengembangan pengetahuan digunakan dalam penelitian ini, seperti pola sebab dan akibat, hipotesis dan pertanyaan, penggunaan penilaian dan pengamatan, dan uji teori (Sugiono, 2014). Studi ini melihat variabel berikut:

1. Variabel bebas: Fear of Missing Out (X)
2. Variable tergantung: Kesejahteraan Psikologis (Y)

Purposive sampling, juga dikenal sebagai sampling secara sengaja, adalah metode pengambilan sampel dari populasi tanpa mempertimbangkan peluang (bukan probabilitas) sampel yang dipilih (Lubis, 2010). secara sengaja dilakukan dengan mengabaikan sampel yang tidak memenuhi kriteria tertentu. Untuk memulai, penelitian ini menggunakan angket untuk pengumpulan data. Pada penelitian ini, skala Likert digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang telah ditentukan secara khusus oleh peneliti; variabel penelitian disebut sebagai individu yang melakukan penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini melibatkan 53,3% perempuan (32 orang) dan 46,7% laki-laki (28 orang). Mayoritas responden berusia 14 tahun 40% (24 orang), 13 tahun 35% (21 orang), dan usia di bawah 13 tahun. 15 tahun sebesar 15 persen (9 orang) dan usia 15 tahun 12 tahun untuk 10% (6 orang) dari 60 subjek penelitian.

**Kategorisasi**

Skor variabel kesejahteraan psikologis dikelompokkan dalam kategorisasi berdasarkan dari model distribusi normal untuk 3 jenjang (Azwar, 2014), dengan kategori sebagai berikut:

- Negatif :  $X < (\mu - 1.0 \sigma)$
- Netral :  $(\mu - 1.0 \sigma) \leq X < (\mu + 1.0 \sigma)$
- Positif :  $(\mu + 1.0\sigma) \leq X$

**Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis**

Rentang nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 54$	Rendah	-	-
$54 \leq X < 81$	Sedang	22	36.6%
$81 \leq X$	Tinggi	38	63.4%
Total		60	100 %

Tabel 1 menunjukkan bahwa 38 subyek penelitian (63.4%) memiliki persepsi yang tinggi terhadap kesejahteraan psikologis, dan 22 subyek penelitian (36.6%) memiliki persepsi yang sedang.

**Kategorisasi Fear Of Missing Out**

Rentang nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 36$	Rendah	58	96.6%
$36 \leq X < 54$	Sedang	-	-
$54 \leq X$	Baik	2	3.4%
Total		34	100 %

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 58 orang (96.6%) remaja siswa SMP Negeri 1

Hutabayuraja Kabupaten Simalungun memiliki persepsi yang rendah terhadap fear of missing out, dan 2 orang (3.4%) remaja mempersepsikan fear of missing out dengan tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketakutan kehilangan sesuatu secara signifikan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja yang bersekolah di SMP Negeri 1 Hutabayuraja Kabupaten Simalungun. Nilai signifikan  $(0.002) < 0.05$  menunjukkan bahwa semakin rendah (negatif) ketakutan kehilangan sesuatu, semakin baik kesejahteraan psikologis mereka remaja yang belajar di SMP Negeri 1 Hutabayuraja Kabupaten Simalungun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Judithya Anggita Savitri dalam Jurnal Acta Psychologia Universitas Negeri Yogyakarta, Volume 1 Nomor 1, 2019, yang membahas ketakutan kehilangan sesuatu dan kesejahteraan psikologis orang yang menggunakan media sosial di usia dewasa muda. Penelitian ini menemukan bahwa ketakutan kehilangan sesuatu memiliki pengaruh sebesar 9,9% terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

**SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan diskusi di bab sebelumnya, hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nilai signifikansi  $(p) = 0.002$  menunjukkan hubungan yang signifikan antara takut kehilangan sesuatu dan kesejahteraan psikologis remaja di SMP Negeri 1 Hutabayuraja, Kabupaten Simalungun
2. Ada korelasi yang kuat antara ketakutan akan kehilangan sesuatu dengan kesejahteraan psikologis remaja siswa SMP Negeri 1 Hutabayuraja Kabupaten Simalungun, dengan koefisien korelasi  $(R) 38.6\%$ .
3. Seperti yang ditunjukkan oleh perbandingan nilai rata-rata empirik

dengan nilai rata-rata hipotetik, dapat disimpulkan bahwa ketakutan akan kehilangan sesuatu adalah rendah pada 58 siswa (96.6%) di SMP Negeri 1 Hutabayuraja Kabupaten Simalungun. Sementara itu, kesejahteraan psikologis remaja siswa SMP Negeri 1 Hutabayuraja Kabupaten Simalungun adalah rendah, dengan jumlah siswa yang mengalaminya hanya sedikit, yaitu hanya 38 siswa (63,4%).

### SARAN

Saran dalam penelitian ini terdiri dari saran teoritis, dan saran praktis, yaitu:

#### 1. Analisis teoritis

Dengan sumbangan 38.6% variabel ketakutan kehilangan pada penelitian ini, masih ada 61.4% faktor lain yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja; hasil penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait kesejahteraan psikologis remaja.

#### 2. Saran mengenai metodologi

Data kualitatif diperlukan untuk menjelaskan temuan yang menarik dari penelitian, seperti persepsi negatif (rendah) dari ketakutan kehilangan dengan kesejahteraan psikologis remaja pengguna Instagram, mengingat bahwa ketakutan kehilangan kurang dan kesejahteraan psikologis siswa sudah baik. Dengan demikian, data kualitatif akan membantu menjelaskan fenomena ini, sehingga data penelitian akan lebih kaya dan lebih bermanfaat untuk praktik.

#### 3. Saran praktis

Hasil penelitian memberikan rekomendasi praktis yang dapat dipertimbangkan untuk keluarga remaja siswa SMP Negeri 1 Hutabayuraja, termasuk mempertahankan kesejahteraan psikologis remaja dan mencegah ketakutan akan ketinggalan kelas meningkat. Selain itu, pemerintah dan lembaga pendidikan harus mempersiapkan diri untuk menyediakan layanan psikologis, pengetahuan, dan informasi kepada remaja tentang cara menggunakan media sosial

dengan bijak, dan untuk menghindari ketakutan akan kehilangan sesuatu yang membuat mereka lebih buruk secara psikologis.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alabi, O. F. (2013). A Survey Of Facebook Addiction Level Among Selected Nigerian University Undergraduate. *New Media and Mass Communication*, 10, 70-80
- Berk, L. E. (2012). Development Through The Lifespan: Dari Dewasa Awal Sampai Menjelang Ajal Ed. 5. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Heidrich, S.M., Ryff, C. (1995). Health, Social Comparison, and Psychological Wellbeing: Their Cross-Time Relationships. *Journal of Adult Development*, 2, 173-186.
- Heidrich, S.M., Ryff, C. (1995). Health, Social Comparison, and Psychological Wellbeing: Their Cross-Time Relationships. *Journal of Adult Development*, 2, 173-186.
- Hurlock, B. Elizabeth (1996), Psikologi University Undergraduate. *New Media and Mass Communication*, 10, 70-80
- Newman, B. (2016). The Young And Restless: Socializing Trumps Sleep, Fear Of Missing Out, And Technological Distractions In First-Year College Students. *International Journal of Adolescence and Youth*, DOI:10.1080/02673843.2016.118155
- Papalia, D.E., Olds. S.W., dan Feldman R. D. (2007). *Human Development* 10th ed. New York : McGraw Hill Companies
- Shapiro, L. A. S., dan Margolin, G. (2013). Growing Up Wired: Social Networking Sites And Adolescent Psychosocial
- Smith, L. R., dan Smith, K.(2012). Identity in Twitter's hashtag culture: A sportmedia- 458 consumption case

study. International Journal of Sport Communication, 5, 539-[557](#).  
Sugiyono. (2015). Metode Penelitian dan Pengembangan: Research and Development. Bandung: Penerbit Alfabeta  
Wortham, J. (2010, April 10). I feel Like a

Wall Flower? Maybe It's Your Facebook Wall. Retrived October 17, 2017, From The New York Times:  
<http://www.nytimes.com/2011/04/10/bussiness/10ping.html>.