

Bahaya Adiksi Instagram Mahasiswa Ditinjau dari *Fear of Missing Out* dan Narsisme

Ayunda Fikri Wardari^{1*}, Miranti Rasyid¹

[1] Universitas Mulawarman, Indonesia

Abstract

As time goes by, everyone will be able to find information easily. You only need an application that can help you find news and information, one of which is the Instagram application. There are many positive activities that can be found through Instagram, but in reality many students use Instagram excessively. This research aims to determine the influence of *fear of missing out* and narcissism on Instagram addiction. This research method uses a quantitative approach. The subjects of this research were 45 students of Social and Political Sciences at Mulawarman University who were selected using purposive sampling techniques. The data collection method used was the Instagram addiction scale, *fear of missing out*, and narcissism. The data analysis technique used is multiple linear regression. The collected data was analyzed with the help of the SPSS (Statistical Packages for Social Science) computer program version 26.0 for Windows. The research results show that: (1) there is a significant influence of *fear of missing out* and narcissism on Instagram addiction with p value = 0.003 and has an influence contribution (R²) of 23.7%; (2) there is no significant influence of *fear of missing out* on Instagram addiction with beta coefficient (β) = 0.214, t = 1.247 < t table = 2.017, and p = 0.219 (p > 0.05); (3) there is no significant influence of narcissism on Instagram addiction with beta coefficient (β) = 0.324, t = 1.885 < t table = 2.017, and p = 0.066 (p > 0.05).

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

Info Artikel

Histori Artikel: Dikirim: 2024-09-11 | Diterbitkan: 2024-10-26

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i3.11114>

Vol 14, No 3 (2024) Halaman: 717 – 725

(*) Penulis Korespondensi: Ayunda Fikri Wardari, Universitas Mulawarman, Indonesia, Email: ayunda.fikriwardari@gmail.com



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi telah berkembang secara pesat. Dahulu komunikasi memiliki banyak keterbatasan, namun sekarang dengan smartphone kita dapat berkomunikasi bukan hanya secara verbal, namun juga bisa melalui gambar. Tak dapat dipungkiri kehidupan manusia yang selalu bergerak maju, tidak terlepas dari perubahan-perubahan yang tidak dapat dihindari. Perubahan-perubahan tersebut merupakan proses adaptasi

manusia terhadap pergerakan dari lingkungan sekitarnya. Salah satu bentuk adaptasi manusia adalah dengan menciptakan berbagai macam teknologi yang bertujuan untuk mempermudah manusia melakukan kegiatan. Tingginya pengguna internet di Indonesia diyakini selaras dengan meningkatnya aktivitas di media sosial. Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap orang yang sudah mengenal dengan media sosial membuat banyak hal menjadi mudah.

Dari salah satu penelitian yang dilakukan oleh Radiq (2020) kehidupan sehari-hari jaman sekarang membutuhkan media sosial dalam melakukan kegiatan yaitu bersosialisasi. Teknologi ini dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari sebagai ajang tren hingga untuk memulai kegiatan bisnis. Menurut Radiq (2020) media sosial salah satunya adalah Instagram sudah pasti akan membentuk pola perubahan pada kondisi di masyarakat itu sendiri contohnya ialah akan berkurangnya interaksi di dunia nyata, dapat mendekatkan yang jauh, namun kemungkinan akan timbul dampak-dampak yang terjadi kepada setiap orang karena kemudahan dalam penggunaan media sosial dapat berdampak besar, salah satunya ialah mengalami kecanduan.

Menurut Ningsih (2023) Instagram adalah media sosial yang dapat digunakan dimana dan kapan saja dengan menggunakan jaringan internet. Instagram merupakan media sosial yang dapat digunakan oleh semua kalangan dengan memposting foto atau video, memberikan komentar baik diposting sendiri ataupun diposting orang lain, *chatting* dan *call/video call*. Instagram dengan sistem komunikasi yang menawarkan berbagai kemudahan melalui penggunaan fitur-fitur dan juga konten-konten yang menarik. Kelebihan yang ada pada Instagram ini membuat Instagram menjadi media sosial terfavorit terutama dikalangan remaja.

Menurut hasil survei We Are Sosial.net dan Hootsuite, Instagram merupakan *social network platform* dengan jumlah pengguna terbanyak ketiga setelah Youtube dan Facebook pada tahun 2018, dan Indonesia berada di urutan ketiga dari sepuluh negara pengguna aktif terbesar sebanyak lebih dari 50. Menurut laporan We Are Social dan Hootsuite terhitung hingga Januari 2023 terdapat 1,32 miliar orang yang menggunakan Instagram di dunia (Annur, 2023). Adapun menurut Napoleon Cat di Indonesia terhitung hingga Februari 2023 sebanyak 106,72 juta orang menggunakan Instagram (Rizaty, 2023). Untuk sebaran usia pengguna Instagram, yaitu 12,2% di usia 13-17 tahun, 37,8% di usia 18-24 tahun, 29,7% di usia 25-34 tahun, 12,6% di usia 35-44 tahun, 4,9% di usia 45-54 tahun, dan 2,8% di usia 55 tahun ke atas. Berdasarkan hasil dari sebaran usia tersebut, usia 18-24 tahun merupakan kelompok usia yang paling banyak menggunakan Instagram. Usia 18-24 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir.

Menurut Paramesti dkk. (2019) seseorang yang menghabiskan waktunya kurang lebih selama 5 jam dalam sehari untuk menggunakan media sosial Instagram dapat dikategorikan adiksi Instagram. Adiksi Instagram ini dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari pada mahasiswa, seperti ketika melakukan suatu kegiatan selalu berkeinginan untuk membuka Instagram. Rasa takut untuk ketinggalan momen membuat mahasiswa akan mengikuti perkembangan momen tersebut meskipun disaat jam pembelajaran di kelas.

Nurudin (2018) mengatakan bahwa, sosial media salah satunya adalah Instagram dapat membuat seseorang mengalami gangguan psikologis yaitu berupa pemikiran bahwa dunia maya lebih baik ketimbang dunia nyata yang sedang ia alami. Hal ini akan menimbulkan adiksi atau kecanduan karena akan terus bergantung dalam membuka aplikasi tersebut karena notifikasi atau ingin melakukan hal lain seperti mengunggah sesuatu hingga dapat melakukan kejahatan seperti stalking orang lain (Sholeh & Rusdi, 2019). Menurut Adristiyani dan Halimah (2021), adiksi dapat diawali dengan konsep

adanya kepuasan yang harus dipenuhi atau sekedar kesenangan tertentu hingga dapat menjadikan seseorang tersebut akan lebih condong membuat seseorang ketergantungan. Sikap adiksi ini seharusnya dapat dikontrol apalagi oleh mahasiswa agar apa yang dilakukan tidak akan mengalami kecanduan (Maimunah dkk., 2020).

Seperti yang diketahui umur mahasiswa sudah memasuki dewasa awal yang seharusnya diri mereka sudah bisa mengatur diri mereka sendiri, walaupun itu dapat dikontrol pun, banyak faktor lain yang dapat membuat seseorang kecanduan salah satunya ialah kesepian (Paramesti dkk., 2019). Sebagai seorang mahasiswa yang mungkin akhirnya tinggal sendiri, hal yang dapat membuatnya mencari hal-hal yang akan membuatnya tidak kesepian lagi salah satunya bermain Instagram. Maka, peneliti melakukan penelitian kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman untuk mengetahui apakah mereka mengalami kecanduan Instagram dan faktor apa yang mempengaruhinya. Meski begitu, tidak semua orang mampu untuk mengontrol dirinya untuk membatasi hal yang ingin dilihatnya pada penggunaan Instagram itu sendiri. Hal itu pula yang dapat mempengaruhi seseorang bisa menjadi kecanduan.

Salah satunya fenomena yang terjadi ialah takut ketinggalan zaman atau bahasa yang sering terdengar ialah *fear of missing out* (Paramesti dkk., 2019). Ketika terdapat suatu tren atau hal yang sedang digandrungi oleh banyak orang, hal itu dapat membuat seseorang ingin mengetahui itu hingga dan berusaha untuk tidak tertinggal dari momen tersebut (Riastyanto dkk., 2021). Hal ini dapat menjadi kebutuhan sosialnya untuk tetap terhubung dengan lingkungan di dunia nyata atau di dunia maya (Christina dkk., 2019). Serupa dengan pernyataan menurut Asriyati (2021), mengatakan bahwa tingkat terjadinya *fear of missing out* yang dialami oleh seseorang akan cenderung terus menerus untuk mengakses media sosialnya termasuk Instagram, sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan psikologisnya yang selalu ingin dapat terhubung dengan orang lain. Seseorang yang mengalami perasaan tertinggal dalam dirinya akan selalu berusaha untuk terus menerus melakukan pengecekan dalam Instagram yang dimilikinya (Rahayuningsih & Sumaryanti, 2022).

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan variabel tergantung yaitu adiksi Instagram dengan fenomena kecanduan yang dialami oleh mahasiswa akibat banyak faktor yang mempengaruhinya. Pentingnya melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor dan pengaruh apa yang dapat menyebabkan seorang mahasiswa mengalami adiksi terhadap Instagram. Latar belakang permasalahan tersebut telah dipaparkan mengenai bagaimana adiksi media sosial dan *fear of missing out* serta narsisme yang dialami oleh mahasiswa saling keterkaitan dan dapat mengganggu keberfungsian dalam sehari-hari. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk membahas dan melakukan penelitian dengan judul "Bahaya Adiksi Instagram Mahasiswa Ditinjau Dari *Fear of missing out* dan Narsisme".

METODE

Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yakni menggunakan metode kuantitatif. Dengan variabel tergantung, adiksi Instagram dan variabel bebas yaitu, *fear of missing out* dan narsisme.

Partisipan

Anggota populasi penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Angkatan 2020 dan 2021. Jumlah sampel yang dijadikan penelitian sebanyak 75 dengan minimal sampel yang ditentukan dari jumlah variabel dikali dengan minimal 10, sehingga minimal sampel dalam penelitian ini dijumlahkan dengan 30 untuk uji terpakai. Menurut Firmansyah dan Dede (2022) non probability sampling yaitu teknik pengambilan sampel peserta atau kasus tidak perlu representatif, atau acak, tetapi diperlukan alasan yang jelas untuk memasukkan beberapa kasus atau individu daripada yang lain. Kemudian ditentukan untuk pengambilan sampel dengan *purposive sampling* ditetapkan untuk mengidentifikasi peristiwa atau kasus yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan sebelumnya.

Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data dalam penelitian menggunakan alat pengukuran atau instrumen. Instrumen penelitian yang digunakan ada tiga yaitu skala adiksi Instagram, *fear of missing out*, dan narsisme. Pada penelitian ini, tipe skala yang digunakan adalah skala tipe likert. Skala likert digunakan untuk mengukur pandangan, opini dan sikap sekelompok orang atau seseorang mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2016).

Analisis Data

Teknik analisis data yang peneliti gunakan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan memakai analisis regresi linear berganda untuk mengetahui bagaimana pengaruh dan kemampuan kedua variabel *fear of missing out* dan narsisme terhadap variabel tergantung Adiksi Instagram serta dilakukan uji analisis hipotesis yang didahului dengan uji asumsi. Keseluruhan teknik analisa data diproses dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistikal Packages for Social Science*) versi 26.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Angkatan 2020 dan 2021. Mean empirik dan mean hipotetik diperoleh dari respon sampel penelitian melalui tiga skala penelitian yaitu skala adiksi Instagram, *fear of missing out*, dan narsisme.

Tabel 1. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Status
Adiksi Instagram	112.69	107.5	Tinggi
<i>Fear of missing out</i>	85.69	55	Tinggi
Narsisme	146.13	95	Tinggi

Melalui tabel 1 di atas, dapat diketahui gambaran sebaran data secara umum pada subjek penelitian mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala adiksi Instagram diperoleh mean empirik 112.69 lebih besar dari mean hipotetik 107.5 dengan status tinggi.

Sebelum melakukan analisa data lebih lanjut dalam uji hipotesis, perlu dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji Normalitas digunakan bertujuan untuk mengetahui kenormalan atau tidak sebuah data yang diperoleh. Dalam melakukan uji normalitas digunakan dengan bantuan program SPSS versi 26.0 for windows menggunakan metode *shapiro wilk*.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro Wilk	P	Keterangan
Adiksi Instagram	0.974	0.414	Normal
<i>Fear of missing out</i>	0.876	0.000	Tidak Normal
Narsisme	0.938	0.018	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas, dapat diartikan hasil uji asumsi normalitas sebaran data terhadap data variabel adiksi Instagram ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir adiksi Instagram dinyatakan normal, *fear of missing out* dan narsisme tidak normal.

Uji linearitas dilakukan untuk menganalisis apakah kedua variabel mempunyai keterikatan yang searah atau tidak. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linearitas adalah apabila nilai deviant from linearity $p > 0.05$ maka hubungan dinyatakan linear.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Adiksi Instagram Dengan *Fear of missing out*

		ANOVA Table					
		Sum Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	
Adiksi Instagram Dengan <i>Fear of missing out</i>	Between Groups	(Combined)	4706.278	19	247.699	1.470	.181
		Linearity	14116.877	1	1416.877	8.411	.008
		Deviation from Linearity	3289.400	18	165478	1.197	.417
	Within Groups		4211.367	25	138.295		
Total			8917.644	44			

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas Adiksi Instagram Dengan Narsisme

		ANOVA Table					
		Sum Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	
Adiksi Instagram Dengan Narsisme	Between Groups	(Combined)	5897.978	25	235.919	1.484	.190
		Linearity	1325.879	1	1325.879	8.343	.009
		Deviation from Linearity	4572.099	24	190.504	1.199	.347
	Within Groups		3019.667	19	158.930		
Total			8917.644	44			

Berdasarkan tabel di atas, maka didapatkan hasil bahwa hasil uji linearitas antara ketiga variabel adiksi Instagram - *fear of missing out* - narsisme memiliki hubungan yang linear. Setelah dilakukan uji hipotesis analisis model regresi bergand. Hasil pengujian model regresi penuh berdasarkan variabel *fear of missing out* dan narsisme secara bersama-sama didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Analisis Regresi Model Penuh

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Sig
1	0.487	0.237	0.201	0.003
Predictors: (Constant), Narsisme, <i>Fear of missing out</i>				

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil yang menunjukkan nilai $p < 0.05$ yang artinya bahwa *fear of missing out* dan narsisme terhadap adiksi Instagram memiliki pengaruh yang signifikan. Hal tersebut bermakna bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh *fear of missing out* dan narsisme terhadap adiksi

Instagram. Kemudian hasil analisis regresi secara bertahap dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel. 6 Hasil Hipotesis Analisis Regresi Model Bertahap

Model	Coefficients				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig
	B	Std. Error	Beta	t.	
1. (Constant)	30.956	20.693		1.496	.142
<i>Fear of missing out</i>	.543	.436	.214	1.247	.219
Narsisme	.385	.204	.324	1.885	.066

Dependent Variable: Adiksi Instagram

Berdasarkan tabel 5 di atas, dapat diketahui bahwa nilai $p < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh positif dan signifikan resiliensi akademik terhadap keterlibatan mahasiswa dengan nilai koefisien beta (β) = 0.214, t hitung = 1.247, dan $p = 0.219$ ($p < 0.05$). Hal tersebut bermakna bahwa hipotesis minor dalam penelitian ini tidak dapat diterima yaitu tidak terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap adiksi Instagram. Kemudian narsisme terhadap adiksi Instagram menunjukkan t hitung $>$ t tabel yang artinya terdapat pengaruh positif dan signifikan dengan nilai koefisien beta (β) = 0.324, t hitung = 1.885, dan $p = 0.066$ ($p < 0.05$). Hal tersebut bermakna bahwa hipotesis minor dalam penelitian ini tidak diterima yaitu tidak terdapat pengaruh narsisme terhadap adiksi Instagram.

Berdasarkan uji hipotesis analisis regresi model penuh didapatkan bahwa hasil hipotesis mayor dalam penelitian ini ditolak, yaitu tidak terdapat pengaruh *fear of missing out* dan narsisme terhadap adiksi Instagram. Pada pernyataan di atas, dapat dikatakan bahwa pernyataan pertama hipotesis H_0 adalah tidak adanya pengaruh *fear of missing out* dan narsisme terhadap adiksi Instagram pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2020-2021. Hal ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahardjo (2022) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap adiksi Instagram memiliki pengaruh yang signifikan dan positif. Sedangkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Zahra (2022) menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat pengaruh kepribadian narsisme terhadap adiksi seseorang dalam menggunakan Instagram karena mampu dalam mengatur waktunya dengan baik dalam menggunakan Instagram.

Berdasarkan hasil uji hipotesis model bertahap didapatkan hasil bahwa tidak terdapat pengaruh antara *fear of missing out* terhadap adiksi Instagram. Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusra dan Napitupulu (2022) bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik dalam mengendalikan diri untuk membatasi dengan wajar penggunaan Instagram yang dimilikinya, akan mampu menghindarkan dari *fear of missing out* yang justru akan membahayakan bagi dirinya.

Meskipun *fear of missing out* sering dihubungkan dengan perilaku adiktif pengguna media sosial salah satunya pada Instagram, tidak semua individu yang merasakannya akan mengalami ketergantungan yang signifikan. Beberapa orang mungkin mampu mengelola perasaan *fear of missing out* dengan bijaksana, menggunakan media sosial secara selektif, dan tidak menjadikan media sosial sebagai kebutuhan wajib dalam beraktivitas sehari-hari. Selain itu pula mereka cukup mampu dalam mengontrol dirinya, mengembangkan, serta merencanakan perilaku dalam penggunaan Instagram (Se'u, 2022).

Berdasarkan faktor-faktor *fear of missing out* yang disampaikan oleh Kaloeti dkk. (2021) seperti pengalaman yang terlewatkan, paksaan dan perbandingan dengan teman

dapat disimpulkan bahwa subjek pada penelitian ini mendapatkan pengaruh dari faktor yang ada ke arah positif sehingga tidak terjadi *fear of missing out* pada subjek penelitian ini seperti adanya pengalaman yang sudah ditempuh sehingga individu mengetahui dampak buruk dari adiksi menggunakan Instagram itu sendiri, tidak adanya paksaan dan tidak perlunya perbandingan dengan teman sebaya pada individu menjadi salah satu penyebab seseorang tidak merasakan *fear of missing out* terhadap penggunaan Instagram itu sendiri.

Berdasarkan uji hipotesis analisis model bertahap didapatkan hasil bahwa tidak terdapat pengaruh kepribadian narsisme terhadap perilaku adiksi pengguna Instagram mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2020-2021 yang berarti bahwa hipotesis minor H_1 dalam penelitian ini ditolak dan hipotesis minor H_0 dalam penelitian ini diterima. Tingkat narsisme yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan politik ini tergolong kedalam tingkat yang rendah karena semakin rendah tingkat narsisme yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat adiksi Instagram yang dimilikinya. Maka hal ini sejalan dengan penelitian oleh Yong dan Wijaya (2023) yang menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh signifikan dari narsisme terhadap adiksi Instagram.

Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mahdy dan Chusairi (2023) bahwa mahasiswa mampu mengontrol dirinya dengan baik untuk tidak terjerumus kedalam narsisme yang menyebabkan terjadinya efek adiksi Instagram. Beberapa individu yang memiliki kepribadian narsistik mampu mengendalikan konsumsi Instagram mereka tanpa mengalami adiksi Instagram. Mahasiswa yang mampu dalam menahan diri untuk tidak terlalu menunjukkan kemampuannya di depan khalayak umum khususnya pada Instagram secara berlebihan, dikarenakan mahasiswa mengerti bahwa kemampuannya tidak perlu mendapatkan pujian ataupun pengakuan dari orang lain (Santoso dkk., 2023).

Mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup tinggi dalam mengendalikan serta mengontrol dirinya dalam menggunakan Instagram sehingga kecenderungan perilaku narsisme ini semakin rendah (Laeli dkk., 2018). Berdasarkan faktor-faktor narsisme yang disampaikan oleh Suhardoyo (2022) yaitu faktor internal dan eksternal dapat kita ketahui bahwa subjek dalam penelitian ini dapat mengontrol berbagai faktor internal yang ada pada diri individu masing masing dan dapat memilah dengan baik faktor eksternal mana yang dapat berdampak baik dan buruk pada diri individu itu sendiri.

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini yaitu, hasil pengukuran melalui skala adiksi Instagram diperoleh mean empirik sebesar 112.69 lebih besar dari mean hipotetik 107.5 dengan status tinggi. Hasil ini pula menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Angkatan 2020 dan 2021 memiliki tingkat adiksi Instagram yang tinggi. Secara umum *fear of missing out* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Angkatan 2020 dan 2021 berada pada klasifikasi sedang dengan perolehan presentase sebesar 71.1% dan narsisme juga berada pada klasifikasi sedang dengan perolehan presentase sebesar 66.7%. Jika dilihat dari presentase yang ada artinya mahasiswa memiliki *fear of missing out* dan narsisme dalam dirinya namun mahasiswa mampu untuk mengendalikan dirinya agar tidak kecanduan berlebih terhadap Instagram yang dimilikinya, sehingga mahasiswa tidak sampai mengalami adiksi Instagram. Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *fear of missing out* dan narsisme terhadap adiksi Instagram diperoleh hasil

signifikansi sebesar .003 lebih kecil dari 0.05 yang menunjukkan adanya pengaruh antar ketiga variabel. Terdapat pula hasil bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara *fear of missing out* dengan adiksi Instagram diperoleh hasil sebesar .219 lebih besar dari 0.05. Tidak terdapat pengaruh signifikan antara narsisme dengan adiksi Instagram diperoleh hasil .066 lebih besar dari 0.05. Sehingga diharapkan mahasiswa mampu untuk mengontrol dirinya dengan baik dalam menggunakan Instagram dalam kehidupan sehari-hari dan lebih selektif lagi dalam penggunaannya.

REFERENSI

- Adristiyani, N. A., Halimah, L., (2021). Pengaruh uses and gratification terhadap adiksi Instagram pada emerging adulthood di kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi (JRP)*, 1(1), 2021. DOI: <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.151>
- Christina R., Yuniardi M. S., & Prabowo A., (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Gunawan, I. (2013). *Metode penelitian kualitatif: teori dan praktik*. Bumi Aksara.
- Kaloeti, D.V.S., Kurnia S, A. & Tahamata, V.M (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the *fear of missing out* scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica* 34, 15 (2021). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Kusuma, A. B., Setyanto, A. T., & Khasan, M. (2019). Kontrol diri dan kecenderungan narsisme pada pengguna media sosial Instagram. *INTUISI*, 11(1). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Laeli, A. N., Sartika, E., Rahman, F. N., & Fatchurrahmi, R. (2018). Hubungan Kontrol Diri dan Harga Diri terhadap Kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Semester Awal Pengguna Instagram. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(1), 27-40.
- Maimunah, S., Hidayati, A., Arief, M., Program, M., Bimbingan, S., Konseling, D., Keguruan, F., & Pendidikan, I. (2020). Peran layanan bimbingan konseling kelompok teknik selfcontrol terhadap perilaku merokok. *Jurnal Advice*, 2(2), 120–131.
- Mahdy, N. L. (2023). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku narsistik di instagram (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Nurudin. (2018). Media sosial baru dan munculnya braggadocian behavior di masyarakat. *Jurnal Komuniti*, 10(1), 26-35. DOI:10.23917/komuniti.v10i1.5335
- Putri, L. H., & Isrofins, B. (2021). Perilaku narsisme dan harga diri terhadap penggunaan media sosial tiktok pada siswa sma. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 49–73. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7806>
- Paramesti, A., Purnamasari, A. dan Juniarily, A (2019). Kecenderungan adiksi Instagram pada mahasiswa: Apakah terkait dengan regulasi diri yang dimiliki? *Psychology Journal of Mental Health*. Volume 1, Nomor 1, Tahun 2019. <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>

- Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). *Fear of missing out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada mahasiswa. Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456-461. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Rahayuningsih, T., & Sumaryanti, I. U. (2022). Pengaruh tingkat neuroticism terhadap fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa pengguna instagram. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 2, pp. 463-471).
- Santoso, B. K., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2022). Kecemasan sosial pada remaja akhir: Bagaimana peranan adiksi media sosial?. *Inner: Journal of Psychological Research*, 2(3), 373-384.
- Se'u, L. S. Y. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang (Doctoral dissertation).
- Sholeh, A., & Rusdi, A. (2019). A new measurement of Instagram addiction: psychometric properties of the Instagram addiction scale (tias). *Cisak*, 91-97.
- Suhardoyo, S. (2022). Perspektif gaya kepemimpinan narsis ditinjau dari faktor, peran dan pengaruh dalam organisasi. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*. Vol. 8 No. 2 (2022). DOI: <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i2>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, r&d*. Alfabeta.
- Yusra, A. M., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(2), 73-80.
- Yong, M., & Wijaya, E. (2023). Hubungan self-esteem dan fear of missing out (fomo) pada pengguna instagram. *Multilingual: Journal of Universal Studies*, 3(1), 101-103.