

# VIPASSANA SEBAGAI UPAYA PREVENTIF BAGI PENDERITA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)*

1) **Muhammad Ali Adriansyah** 2) **Adella Saputri**, 3) **Alda Nadhira Lawolo**,  
4) **Jasmine Syhadata Arsha**

<sup>1)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
email: ali.adriansyah@gmail.com

<sup>2)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
email: adellasaputri1403@gmail.com

<sup>3)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
email: alda.lawolo98@yahoo.com

<sup>4)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
email: jasminearshaya@gmail.com

**ABSTRACT.** *This study uses a two group experiment design which aims to see the effect of vipassana meditation on fear of missing out. The subjects in this study were 30 female students who experienced fear of missing out in the severe category. The subjects of this study were further divided into two groups, 15 students who were given Vipassana meditation and 15 other students were given basic meditation material. The method of collecting data uses the fear of missing out scale. The data analysis technique uses the paired sample t test. The results of this study indicate that there was a decrease in the level of fear of missing out on students who received vipassana meditation treatment.*

**Keywords:** *vipassana, fear of missing out.*

**INTISARI.** Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen two group yang bertujuan untuk melihat pengaruh meditasi vipassana terhadap *fear of missing out*. Subjek pada penelitian ini adalah 30 mahasiswa yang mengalami *fear of missing out* dalam kategori parah. Subjek penelitian ini selanjutnya dibagi dalam dua kelompok yaitu 15 mahasiswa yang diberikan meditasi vipassana dan 15 mahasiswa lainnya diberikan materi meditasi dasar. Metode pengumpulan data menggunakan skala *fear of missing out*. Teknik analisis data menggunakan uji paired sample t test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa mendapatkan perlakuan meditasi vipassana.

**Kata kunci:** *vipassana, fear of missing out.*

## 1 PENDAHULUAN

Internet merupakan salah satu bentuk evolusi perkembangan komunikasi dan teknologi yang berpengaruh pada umat manusia. Salah satu akibat adanya internet adalah perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial primer antar individu. Percakapan konvensional seperti tatap muka telah digantikan peranannya dengan internet message, video call dan social media. Hal ini dimungkinkan karena kekurangan-kekurangan yang dimiliki komunikasi konvensional seperti jarak dan waktu dapat ditutupi oleh internet (Hampton, Lauren, & Eun, 2011).

Teknologi internet berkembang sangat pesat dalam beberapa tahun terakhir dan telah memasuki berbagai sektor kehidupan. Perkembangan yang sangat pesat ini memicu angka penggunaan internet yang sangat tinggi di berbagai negara. Berdasarkan laporan *World Internet Project*, lima dari enam negara responden

melaporkan angka akses di atas 60% dari total populasi (Rizky dkk, 2016)

Di Indonesia, pengguna internet dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Menurut Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia (PUSKAKOM) yang bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), Pada tahun 2013 pengguna internet di Indonesia sebanyak 71,9 juta pengguna. Pada tahun 2014, pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan yaitu menjadi 81 juta pengguna. Dan pada tahun 2015, pengguna internet di Indonesia kembali mengalami peningkatan sebesar 7 juta pengguna sehingga pada tahun 2015 pengguna internet di Indonesia sebanyak 88 juta pengguna. Tahun 2016 Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) merilis data statistik jumlah pengguna internet di Indonesia yaitu sebanyak 132,7 juta pengguna, sehingga terjadi peningkatan jumlah

pengguna internet di Indonesia dari tahun 2015 sebesar 51,8% (Rizky, 2017).

Kemudahan dan keragaman yang ditawarkan internet menjadikan penggunaannya mengalami peningkatan waktu untuk mengakses internet. Peningkatan waktu dan penggunaan internet yang intensif menyebabkan permasalahan yang disebut kecanduan internet. Menurut Young (2010) *internet addiction* atau kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Orzack (2004) menyatakan bahwa kecanduan internet merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa dunia maya di layar komputernya lebih menarik daripada kehidupan nyata sehari-hari.

Sebagai generasi yang tumbuh dalam era kemajuan internet dan digital, generasi milenial merupakan generasi yang selalu terhubung satu sama lain (*always connected generation*). Tingginya tingkat penggunaan media sosial pada generasi tersebut membuat mereka menjadi kelompok yang paling terpapar oleh apa yang dilakukan teman-teman, kerabat dan keluarganya. Hal tersebut memicu mereka untuk terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya sehingga menimbulkan kegelisahan pada diri mereka dan berujung pada sebuah ketakutan, yaitu ketakutan untuk tertinggal (Anggraini, 2014)

Studi riset mengemukakan bahwa generasi milenial merupakan generasi yang selalu terhubung satu sama lain (*always connected generation*). Lebih dari tiga per empat generasi milenial mengaku tidak bisa hidup tanpa ponsel dan komputer mereka. Mereka begitu larut dalam teknologi digital dan media sosial, dan menganggap *gadget* mereka sebagai bagian dari diri mereka. Bahkan delapan dari sepuluh generasi milenial mengaku tidur bersama ponselnya yang terus menyala di sampingnya, dan siap untuk membalas pesan singkat, telfon e-mail, atau berita apapun yang muncul di ponsel mereka (Visa, 2012).

Dalam perkembangan klasifikasi gangguan penggunaan internet timbul gejala baru yang dinamakan *fear of missing out* (FoMO). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh JWTIntelligence (2012) menunjukkan bahwa Sebanyak 40% pengguna internet di dunia mengalami *fear of missing out* (JWTIntelligence, 2012).

Menurut Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) *fear of missing out* (FoMO) merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus

terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Secara sederhana *fear of missing out* (FoMO) dapat didefinisikan sebagai ketakutan akan ketinggalan informasi yang sedang terjadi.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk dapat mencegah wanita generasi Z terhadap *fear of missing out* (FoMo) adalah dengan metode meditasi vipassana. Vipassanā adalah istilah Dhamma yang merupakan kombinasi dari dua kata, 'vi' dan 'passanā.' Di sini, 'vi' mengacu pada tiga karakteristik dari mental dan jasmani, yaitu: ketidakkekalan (*annica*), ketidakpuasan atau penderitaan (*dukkha*), dan tidak ada jiwa, diri atau ego (*anatta*). 'Passanā' berarti pengertian benar atau realisasi melalui konsentrasi yang dalam. Jadi vipassanā berarti pengertian benar tentang tiga karakteristik dari mental (*nāma*) dan jasmani (*rūpa*). Ketika kita melatih meditasi vipassanā atau meditasi pandangan terang, tujuannya adalah mengerti dengan benar tiga karakteristik umum (*annica*, *dukkha*, *anatta*). Dengan merealisasi tiga corak umum dari mental dan jasmani dapat membasmi kekotoran mental seperti: nafsu, keserakahan, keinginan, pendambaan, kebencian, niat jahat, iri hati, kesombongan, kelesuan, kemalasan, kesedihan dan kekhawatiran, serta kegelisahan dan penyesalan. Dengan hancurnya semua kekotoran mental ini, maka mencapai keadaan berhentinya penderitaan. Selama masih mempunyai kekotoran mental ini, kita pasti akan mengalami berbagai macam penderitaan (*dukkha*). Kekotoran mental (*kilesa*) adalah penyebab penderitaan. Oleh karena itu, jika kekotoran mental telah dibasmi, semua penderitaan akan lenyap (Sayadau, 2008).

## 2 TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Fear of Missing Out (FoMO)

Menurut Abel, Cheryl, dan Sarah (2016) FoMO adalah suatu *social anxiety* (kecemasan sosial) yang lahir dari kemajuan teknologi, informasi, dan keberadaan *social media* yang semakin meningkat. Saat ini, berbagai macam bentuk informasi dapat diperoleh melalui internet, salah satunya adalah informasi sosial dimana internet memberikan fasilitas bagi individu untuk terhubung dengan lingkungan sosialnya dan dapat melakukan komunikasi tanpa harus bertatap muka

### 2.2 Vipassana

Teknik Vipassana, yang berarti melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, adalah salah satu teknik meditasi yang paling kuno dari India. Dalam bahasa India pada masa sang Buddha, *passanā* berarti

melihat dengan mata terbuka, dengan cara yang biasa, tetapi *Vipassana* adalah mengamati segala sesuatu seperti apa sesungguhnya mereka, bukan hanya seperti apa yang terlihat. Ini ditemukan kembali oleh Buddha Gotama lebih dari 2500 tahun yang lalu, dan telah diajarkan oleh beliau sebagai obat untuk penyakit umum, yaitu Seni Hidup. Teknik yang non-sekretarian ini bertujuan untuk pencabutan total dari kekotoran mental dan menghasilkan kebahagiaan tertinggi akan kebebasan penuh.

### 2.3 Hipotesis

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah:

H1: Subjek yang diberikan meditasi *Vipassana* mengalami penurunan pada gangguan *Fear of Missing Out* (FoMO).

H0: Subjek yang diberikan meditasi *Vipassana* tidak mengalami penurunan pada gangguan *Fear of Missing Out* (FoMO).

## 3 METODE PENELITIAN

### 3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Menurut Latipun (2006) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dikembangkan untuk mempelajari fenomena dalam kerangka hubungan sebab-akibat, yang dilakukan dengan memberikan perlakuan oleh peneliti kepada subjek penelitian untuk kemudian dipelajari atau diobservasi efek perlakuan tersebut. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sekelompok subjek penelitian dari suatu populasi tertentu.

### 3.2 Subjek Penelitian

Menurut Bungin (2008) tidak semua penelitian menggunakan sampel sebagai sasaran penelitian. Pada penelitian tertentu dalam skala kecil, hanya memerlukan beberapa orang sebagai subjek penelitian. Hal tersebut karena keseluruhan populasi dapat ditinjau oleh peneliti. Oleh karena itu, subjek penelitian ini lingkungannya hanya beberapa subjek. Subjek dalam penelitian ini merupakan orang-orang yang memiliki tingkat *Fear of Missing out* (FoMo) yang parah. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### 3.3 Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *Fear of Missing out* (FoMo) Jawaban skala ini terdiri dari 5 pilihan yang disusun dalam bentuk skala Likert dan subjek diminta untuk menilai kesesuaian sikap mereka pada pernyataan-

pernyataan yang telah disebutkan. Selanjutnya, skor dari skala tersebut dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma yang ada untuk mengetahui gambaran mengenai *Fear of Missing out* (FoMo) pada individu tersebut.

Rentang skor dalam skala ini adalah 1 – 5. Pada sistem penilaiannya yaitu 1 = bukan saya banget, 2 = sedikit benar terjadi pada saya, 3 = cukup benar, terjadi pada saya, 4 = benar terjadi pada saya, 5 = saya banget.

Penyusunan alat ukur *Fear of Missing out* (FoMo) ini mengacu pada ukuran *Fear of Missing out* (FoMo) ini dikemukakan oleh Przyblyski yang terdiri dari 10 aitem. Aspek yang hendak diungkap dalam alat ukur ini meliputi dua aspek pengukuran *Fear of Missing out* (FoMo), dimana dalam mengukur *Fear of Missing out* (FoMo) tersebut diukur dengan melihat hasil pre test yang telah diberikan kepada subjek.

Cara penilaian perilaku prokrastinasi adalah dengan menjumlahkan nilai dengan kategori urutan jawaban sebagai berikut.

STS	TS	N	S	SS	
↓				↓	
Sangat tidak menggambarkan diri Anda dengan baik				Sangat menggambarkan diri Anda dengan baik	

Adapun penilaian dalam alat ukur ini sesuai dengan norma yang sudah terstandarisasi, seperti tabel berikut:

**Tabel 3. Norma Penilaian Skala *Fear of Missing out* (FoMo)**

Skor	Kategori
≥30	FoMo Parah
23-29	FoMo Sedang
15-22	Beresiko FoMo
0-14	Tidak ada kemungkinan FoMo

Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek terhadap skala *Fear of Missing out* (FoMo), berarti semakin tinggi gangguan *Fear of Missing out* (FoMo) subjek. Sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek terhadap skala *Fear of Missing out* (FoMo), maka semakin rendah pula gangguan *Fear of Missing out* (FoMo) subjek.

### 3.4 Teknik Analisa Data

#### 3.4.1 Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis penelitian, dilakukan prosedur pengujian untuk mencari apakah data pada penelitian ini berdistribusi normal. Untuk mengetahui normalitas data dapat digunakan dengan uji product moment yang datanya berbentuk interval atau rasio (Anwar, 2009). Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik statistik

analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0.05$  maka sebarannya normal dan jika  $p < 0.05$  maka sebarannya tidak normal (Hadi, 2000).

### 3.4.2 Homogenitas

Pengujian homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Jonaidi, 2012). Kaidah uji homogenitas adalah data variabel dianggap homogen, bila nilai  $p > 0.05$ .

### 3.4.3 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis yang digunakan adalah paired sample t-test dimana memiliki pengertian sebagai uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama namun mengalami perlakuan yang berbeda. Paired t-test tidak perlu memperhatikan varians (homogenitas) antar kedua kelompok data, hal ini dikarenakan data tersebut berasal dari kelompok yang sama. Kaidahnya adalah jika  $p < 0.05$ , maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, akan tetapi jika  $p > 0.05$  maka  $H_1$  ditolak  $H_0$  diterima.

## 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang. Adapun distribusi sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	30	100 %
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 4 tersebut dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini yaitu seluruhnya terdiri dari mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 30 mahasiswa (100 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Universitas Mulawarman Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi didominasi oleh mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 30 mahasiswa (100 persen).

**Tabel 5. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia**

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	19 Tahun	2	6,7 %
2	20 Tahun	22	73,3 %
3	21 Tahun	6	20%
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 5 tersebut dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini yaitu terdiri dari usia 19 tahun berjumlah 2 mahasiswa (6,7 persen), usia 20 tahun berjumlah 22 mahasiswa (73,3 persen), dan usia 21 tahun berjumlah 6 mahasiswa (20 persen). Sehingga dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang berusia 20 tahun dengan jumlah 22 mahasiswa (73,3 persen).

**Tabel 6. Karakteristik Subjek Berdasarkan Program Studi**

No	Prigram Studi	Frekuensi	Persentase
1	Psikologi	10	33,3 %
2	Hubungan Internasional	6	20 %
3	Administrasi Bisnis	5	16,7%
4	Ilmu Komunikasi	9	30%
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 6 tersebut dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini yaitu terdiri 4 Program Studi yaitu Psikologi dengan jumlah 10 mahasiswa (33,3 persen), Hubungan Internasional berjumlah 6 mahasiswa (20 persen), Administrasi Bisnis berjumlah 5 mahasiswa (16,7 persen), dan Ilmu Komunikasi yang berjumlah 9 mahasiswa (30 persen). Sehingga dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang berasal dari Program Studi Psikologi dengan berjumlah 10 mahasiswa (33,3 persen).

### 4.2 Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskriptif mengenai variabel penelitian, yaitu penelitian untuk upaya preventif bagi penderita *Fear of Missing Out* (FOMO) melalui meditasi Vipassana. Hasil ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemberian meditasi Vipassana dalam upaya preventif bagi penderita *Fear of Missing Out* (FOMO) yang diderita oleh mahasiswa Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016. *Pre-test* yang diberikan pada mahasiswa Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016 berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada *post-test*, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 3. Meditasi Vipassana dianggap efektif jika skor *post-test* lebih rendah dari pada skor *pre-test*.

Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

**Tabel 7. Skor Kriteria Penilaian Skala *Fear of Missing out* (FoMo)**

SKOR	KETERANGAN
>30	FoMo Parah
23-29	FoMo Sedang
15-22	Beresiko FoMo
0-14	Tidak Ada Kemungkinan FoMo

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat *Fear of Missing out* (FoMo) sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 8.

**Tabel 8. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat *Fear of Missing out* (FoMo) Kelompok Eksperimen**  
**Data Skor dan Klasifikasi Tingkat *Fear of Missing out* (FoMo) Sebelum dan Sesudah Diberi Meditasi Vipassana**

Responden	Pre-Test	Klasifikasi	Post-Test	Klasifikasi	Status
DN	34	Parah	31	Parah	Tetap
MF	30	Parah	29	Sedang	Turun
HN	30	Parah	24	Sedang	Turun
BT	32	Parah	27	Sedang	Turun
AA	31	Parah	25	Sedang	Turun
LL	45	Parah	32	Parah	Tetap
IN	40	Parah	29	Sedang	Turun
PU	39	Parah	28	Sedang	Turun
MY	38	Parah	30	Parah	Tetap
NS	40	Parah	27	Sedang	Turun
KK	40	Parah	26	Sedang	Turun
DY	40	Parah	26	Sedang	Turun
NA	43	Parah	32	Parah	Tetap
KTK	42	Parah	21	Beresiko	Turun
V	42	Parah	20	Beresiko	Turun

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa pada pre-test dan post-test terdapat perbedaan skor pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016 setelah

diberi meditasi Vipassana. Terdapat 11 subjek mahasiswi yang mengalami penurunan gangguan *Fear of Missing out* (FoMo), dan 4 subjek mahasiswi mengalami tingkat gangguan *Fear of Missing out* (FoMo) yang tetap.

**Tabel 9. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat *Fear of Missing out* (FoMo) Kelompok Kontrol**  
**Data Skor dan Klasifikasi Tingkat *Fear of Missing out* (FoMo) Sebelum dan Sesudah Diberi Meditasi dasar**

Responden	Pre-Test	Klasifikasi	Post-Test	Klasifikasi	Status
TR	34	Parah	34	Parah	Tetap
AH	35	Parah	31	Parah	Tetap
AR	34	Parah	27	Sedang	Turun
NR	35	Parah	33	Parah	Tetap
FT	30	Parah	30	Parah	Tetap
NT	40	Parah	36	Parah	Tetap
AI	40	Parah	41	Parah	Tetap
ME	42	Parah	41	Parah	Tetap
DW	40	Parah	40	Parah	Tetap
LD	37	Parah	40	Parah	Tetap
DNA	40	Parah	42	Parah	Tetap
DE	43	Parah	38	Parah	Tetap
MT	38	Parah	41	Parah	Tetap
R	46	Parah	42	Parah	Tetap
AMD	39	Parah	34	Parah	Tetap

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa pada pre-test dan post-test tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016 setelah diberi meditasi dasar. Terdapat 1 subjek

mahasiswi yang mengalami penurunan gangguan *Fear of Missing out* (FoMo), dan 14 subjek mahasiswi mengalami tingkat gangguan *Fear of Missing out* (FoMo) yang tetap.

**Tabel 10. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat *Fear of Missing out* (FoMo) Kelompok Eksperimen Pada Pos-Tes dan Follow-up**

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat <i>Fear of Missing out</i> (FoMo) Sebelum dan Sesudah Diberi Meditasi Vipassana					
Responden	Pos-Test	Klasifikasi	Follow-up	Klasifikasi	Status
DN	31	Parah	27	Sedang	Turun
MF	29	Sedang	30	Parah	Naik
HN	24	Sedang	22	Beresiko	Turun
BT	27	Sedang	24	Sedang	Tetap
AA	25	Sedang	33	Parah	Naik
LL	32	Parah	19	Beresiko	Turun
IN	29	Sedang	23	Sedang	Tetap
PU	28	Sedang	26	Sedang	Tetap
MY	30	Parah	17	Beresiko	Turun
NS	27	Sedang	24	Sedang	Tetap
KK	26	Sedang	20	Beresiko	Turun
DY	26	Sedang	20	Sedang	Tetap
NA	32	Parah	25	Sedang	Turun
KTK	21	Beresiko	24	Sedang	Naik
V	20	Beresiko	20	Beresiko	Tetap

Berdasarkan tabel 10 dapat diketahui bahwa pada post-test dan Follow-up terdapat perbedaan pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016 setelah diberi meditasi Vipassana. Terdapat 6 subjek

mahasiswi yang mengalami penurunan gangguan *Fear of Missing out* (FoMo), kemudian 6 subjek mahasiswi mengalami tingkat gangguan *Fear of Missing out* (FoMo) yang tetap, dan 3 subjek mahasiswi mengalami tingkat gangguan *Fear of Missing out* (FoMo) yang naik.

**Tabel 11. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat *Fear of Missing out* (FoMo) Kelompok Kontrol Pada Pos-Tes dan Follow-up**

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat <i>Fear of Missing out</i> (FoMo) Sebelum dan Sesudah Diberi Meditasi Dasar					
Responden	Pos-Test	Klasifikasi	Follow-up	Klasifikasi	Status
TR	34	Parah	32	Parah	Tetap
AH	31	Parah	33	Parah	Tetap
AR	27	Sedang	34	Parah	Naik
NR	33	Parah	36	Parah	Tetap
FT	30	Parah	30	Parah	Tetap
NT	36	Parah	38	Parah	Tetap
AI	41	Parah	40	Parah	Tetap
ME	41	Parah	38	Parah	Tetap
DW	40	Parah	39	Parah	Tetap
LD	40	Parah	32	Parah	Tetap
DNA	42	Parah	40	Parah	Tetap
DE	38	Parah	43	Parah	Tetap
MT	41	Parah	38	Parah	Tetap
R	42	Parah	42	Parah	Tetap
AMD	34	Parah	43	Parah	Tetap

Berdasarkan tabel 11 dapat diketahui bahwa pada post-test dan Follow-up tidak terdapat perbedaan pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016 setelah diberi meditasi dasar. Terdapat 14 subjek mahasiswi mengalami tingkat gangguan *Fear of Missing out* (FoMo) yang tetap dan 1 subjek mahasiswi mengalami tingkat gangguan *Fear of Missing out* (FoMo) yang naik.

#### 4.3 Hasil Uji Asumsi

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *Paired T-Test*. Normalitas data menggunakan uji *One Sampel Kolmogorov-Smirnov Test*. Nilai signifikansi, apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  ( $p > 0,05$ ) maka data dalam distribusi normal. Sebelum uji asumsi dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji normalitas, dan uji homogenitas.

### 4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas *Shapiro-Wilk* dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0.05$  maka sebarannya normal dan jika  $p < 0.05$  maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

**Tabel 12. Hasil Uji Normalitas Meditasi Vipassana**

Kategori	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre-tes	.208	15	.080	.890	15	.068
Pos-tes	.101	15	.200	.969	15	.837
Follow-up	.112	15	.200	.981	15	.979

Berdasarkan tabel 12 diatas, maka dapat disimpulkan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variable FoMO *pre-test* pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016, dengan perlakuan meditasi vipassana menghasilkan nilai  $p = 0,068$  ( $p > 0,050$ ), hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variable *Fear of Missing out pre-test* adalah normal. Kemudian pada hasil uji asumsi normalitas terhadap FoMO *post-test* pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016, dengan perlakuan meditasi vipassana menghasilkan nilai  $p = 0,837$  ( $p > 0,050$ ), hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel keterampilan sosial *posttest* adalah normal. Kemudian pada hasil uji asumsi normalitas terhadap FoMO *follow-test* pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016, dengan perlakuan meditasi vipassana menghasilkan nilai  $p = 0,979$  ( $p > 0,050$ ), hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel *Faer of Missing out (FoMo) follow up* adalah normal.

**Tabel 13. Hasil Uji Normalitas Meditasi Dasar**

Kategori	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre-tes	.136	15	.200	.972	15	.918
Pos-tes	.219	15	.052	.897	15	.084
Follow-up	.147	15	.200	.955	15	.608

Berdasarkan tabel 13 diatas, maka dapat disimpulkan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variable FoMO *pre-test* pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi

Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016, dengan perlakuan meditasi dasar menghasilkan nilai  $p = 0,918$  ( $p > 0,050$ ), hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variable FoMO *pre-test* adalah normal. Kemudian pada hasil uji asumsi normalitas terhadap FoMO *post-test* pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016, dengan perlakuan meditasi dasar menghasilkan nilai  $p = 0,084$  ( $p > 0,050$ ), hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel *Fear of Missing Out post-test* adalah normal. Kemudian pada hasil uji asumsi normalitas terhadap FoMO *follow-test* pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016, dengan perlakuan meditasi dasar menghasilkan nilai  $p = 0,608$  ( $p > 0,050$ ), hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel keterampilan sosial *follow up* adalah normal.

### 4.3.2 Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dalam penelitian ini, diuji homogenitas antara kelompok rendah dan kelompok tinggi, agar diketahui bahwa data kedua kelompok tersebut bervarians sama. Kaidah uji homogenitas adalah, data variabel dianggap homogen, bila nilai  $p > 0,05$ . Penghitungan menggunakan metode uji leven dari hasil uji, disajikan dalam Tabel 14 berikut ini.

**Tabel 14. Hasil Uji Homogenitas**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,223	1	28	0,278

Berdasarkan tabel 14 diatas, hasil perhitungan menunjukkan nilai hasil pada kelompok meditasi vipassana dan meditasi dasar  $p = 0,278$  ( $p > 50$ ) yang berarti bahwa data variabel FoMo bersifat homogen

### 4.4 Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui tingkat *Fear of Missing Out (FOMO)* pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016 sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang berupa meditasi. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *Paired T-Test* adalah kaidahnya adalah jika  $p < 0.05$ , maka  $H_1$

diterima dan  $H_0$  ditolak, akan tetapi jika  $p > 0.05$  maka  $H_1$  ditolak  $H_0$  diterima.

**Tabel 15. Paired T-Test pada Meditasi Vipassana**

	Paired Sample t-Test				
	T hitung	T table	Df	Sig.	Mean Difference
Pre-Test – Post Test	6.466	2,160	14	0,000	10.067
Post Test – Follow Up	2.487	2,160	14	0,026	3.533

Berdasarkan tabel 15, dapat diketahui bahwa pada pre test dan post test meditasi vipassana didapatkan hasil t hitung adalah 6.466 ( $< t$  tabel = 2,160) dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) maka  $H_0$  ditolak, sehingga  $H_1$  diterima yang artinya ada perbedaan tingkat FoMO setelah diberikan meditasi pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016. Sedangkan pada post

test dan follow up meditasi dasar didapatkan hasil t hitung adalah 2.487 ( $> t$  tabel = 2,160) dengan  $p = 0,026$  ( $p < 0.05$ ) maka  $H_0$  ditolak, sehingga  $H_1$  diterima yang artinya ada perbedaan tingkat FoMO setelah diberikan meditasi pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016

**Tabel 16. Paired T-Test pada Meditasi Dasar**

	Paired Sample t-Test				
	T hitung	T table	Df	Sig.	Mean Difference
Pre-Test – Post Test	1,880	2,160	14	0,081	1,533
Post Test – Follow Up	-893	2,160	14	0,387	-867

Berdasarkan tabel 16, dapat diketahui bahwa pada pre test dan post test meditasi dasar didapatkan hasil t hitung adalah 1,880 ( $< t$  tabel = 2,160) dengan  $p = 1.533$  ( $p < 0.05$ ) maka  $H_0$  diterima, sehingga  $H_1$  ditolak yang artinya tidak ada perbedaan tingkat konsentrasi setelah diberikan meditasi pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016. Sedangkan pada post test dan follow up meditasi dasar didapatkan hasil t hitung adalah -0,893 ( $> t$  tabel = 2,160) dengan  $p = 0,387$  ( $p < 0.05$ ) maka  $H_0$  diterima, sehingga  $H_1$  ditolak yang artinya tidak ada perbedaan tingkat FoMO setelah diberikan meditasi pada mahasiswi

Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016

Dan hipotesis ketiga dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat FoMO pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016 sesudah dan tindak lanjut setelah diberikan meditasi vipassana dan meditasi dasar. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *independent sample t-test* adalah jika  $p > 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan jika  $p < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak (Santoso, 2015).

**Tabel 17. Hasil Uji Independent Sample t-Test Antar Pelatihan**

	Independent Sample t-Test				
	T hitung	T tabel	df	Sig.	Mean Difference
Post-Test	-5,508	2.048	28 26,962	0,208	-9,000
Follow-Up	-8,905	2.048	28 27,803	0,885	-13,400

Berdasarkan tabel 17, dapat diketahui bahwa pada post test penelitian meditasi terlihat bahwa t hitung adalah -5,508 ( $< t$  tabel = 2.048) dengan  $p = 0,208$  ( $p > 0.05$ ) maka  $H_0$  diterima, sehingga  $H_1$  ditolak yang artinya tidak ada perbedaan tingkat FoMO antara pelatihan meditasi pada pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas

Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016. Sedangkan pada *follow up* meditasi terlihat bahwa t hitung adalah -8,905 ( $< t$  tabel = 2.048) dengan  $p = 0,885$  ( $p > 0.05$ ) maka  $H_0$  diterima, sehingga  $H_1$  ditolak yang artinya tidak ada perbedaan tingkat FoMO antara pelatihan meditasi pada pada mahasiswi Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan



Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016.

#### 4.5 Pembahasan

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh meditasi Vipassana pada penderita *Fear of Missing out* (FoMo) pada mahasiswa Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016. Hasil analisis data menunjukkan adanya penurunan *Fear of Missing out* (FoMo) pada subjek mahasiswa Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016 setelah diberikan pelatihan meditasi Vipassana. Dari hasil analisis data pre test dan post test dengan uji paired *t-test* didapatkan hasil  $t$  hitung = 6,466 ( $> t$  tabel = 2,160) dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ). Sedangkan pada post test dan follow up didapatkan  $t$  hitung = 2,487 ( $> t$  tabel = 2,160) dengan  $p = 0,026$  ( $p < 0.05$ ). Hal tersebut menunjukkan pelatihan yang diberikan berhasil, dapat menurunkan tingkat gangguan *Fear of Missing out* (FoMo) setelah diberikan pelatihan meditasi Vipassana.

Hasil analisis data menunjukkan tidak adanya penurunan *Fear of Missing out* (FoMo) pada mahasiswa Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016 setelah diberikan pelatihan meditasi dasar. Dari hasil analisis data pre test dan post test dengan uji paired *t-test* didapatkan hasil  $t$  hitung meditasi dasar 1,880 ( $< t$  tabel = 2,160) dengan  $p = 0,081$  ( $p > 0.05$ ). Sedangkan pada post test dan follow up meditasi dasar didapatkan hasil  $t$  hitung -0,893 ( $< t$  tabel = 2,160) dengan  $p = 0,387$  ( $p > 0.05$ ). Hal tersebut menunjukkan pelatihan yang diberikan gagal, artinya pelatihan meditasi dasar tidak dapat menurunkan gangguan *Fear of Missing out* (FoMo).

Berdasarkan data di atas maka dapat dikatakan bahwa meditasi Vipassana dapat menurunkan gangguan *Fear of Missing out* (FoMo) pada mahasiswa Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Przybylski (2013) mengatakan FoMo berhubungan dengan rendahnya tingkat kepuasan terhadap kebutuhan dasar psikologis seperti

kompetisi, autonomi, dan relasi sehingga tingginya FoMo dapat menandakan rendahnya kesejahteraan psikologis seseorang. Individu yang merasa sejahtera akan mampu memperluas persepsinya di masa mendatang dan mampu membentuk kesejahteraan psikologis yaitu kondisi individu tanpa adanya distress psikologis, Stree merupakan keadaan sakit secara fisik dan psikologis yang merupakan salah satu indikator utama dalam kesehatan mental (Mawarpury, 2013).

Seseorang yang memiliki gangguan FoMo memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, dimana hanya melihat sesuatu dari sudut pandangnya sendiri tanpa memikirkan sudut pandang yang lain dan memiliki relasi yang rendah terhadap orang lain atau suatu kelompok hal tersebut mampu membuat penderitanya mengalami stress yang bisa disebut sebagai sakit secara fisik dan psikologis.

Menurut Bramantyo (2015) ajaran Buddha, khususnya tentang meditasi bertujuan untuk menghasilkan kondisi kesehatan mental yang sempurna, kedamaian dan ketenangan. Hal tersebut mampu untuk menurunkan tingkat FoMo pada diri seseorang dengan cara meditasi untuk meningkatkan kesehatan mental psikologisnya. Salah satu meditasi yang mampu melihat sesuatu dengan sudut pandang yang luas adalah meditasi Vipassana.

Meditasi Vipassana tidak membawa kita lari dari kehidupan, sebaliknya malah membawa pada jantung kehidupan, aktivitas sehari-hari, kesedihan dan kebahagiaan, ucapan dan pikiran, gagasan-gagasan moral, dan intelektualias. Dalam kehidupan sehari-hari biasanya sangat selektif dalam melihat atau memperhatikan apa yang ingin diperhatikan, dengan kata lain hanya ingin melihat apa yang ingin dilihat, bukan realitasnya. Berkebalikan dengan itu meditasi Vipassana membawa untuk terbuka terhadap pengalaman apapun yang dijumpai dalam meditasi tanpa memberikan respons atau penilaian tertentu terhadapnya (Bramantyo, 2015)

Jenis perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah meditasi Vipassana. Metode ini merupakan jenis dari meditasi yang diajarkan oleh Buddha. Perlakuan (*treatment*) meditasi Vipassana diberikan kepada mahasiswa selama 1 minggu dengan 3 kali pertemuan. Perlakuan (*treatment*) meditasi Vipassana tersebut diberikan kepada semua mahasiswa Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Administrasi Bisnis, dan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2016 tetapi hanya 30 orang saja yang dipilih sebagai subjek berdasarkan hasil skrining dan dibagi lagi menjadi 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol. Setelah

perlakuan meditasi Vipassana diberikan 15 mahasiswi yang menjadi subjek mengalami perubahan yang lebih baik, seperti tidak terlalu sering bermain handphonenya dan tidak selalu penasaran terhadap hidup orang lain. sedangkan pada 15 mahasiswi yang menjadi kelompok kontrol tidak mengalami perubahan pada gangguan FoMo mereka, hal tersebut dapat dilihat dari hasil skala dan penjelasan mereka saat ditanya apakah ada perubahan dan mereka menjawab tidak ada yang terjadi pada diri mereka setelah diberikan perlakuan meditasi dasar.

Berdasarkan data analisis yang dibahas pada sub bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa perlakuan meditasi Vipassana mampu memberikan perubahan dan penurunan gangguan FoMo pada mahasiswi. Artinya, jika perlakuan diberikan kepada penderita FoMo secara teratur, maka mahasiswi yang memiliki gangguan *Fear of Missing out* (FoMo) dapat sembuh.

## 5 PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) melalui perlakuan meditasi vipassana yang diberikan terhadap mahasiswi.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

#### 1. Saran Bagi Subjek Penelitian

Sebagai wanita gen z yang berada di zaman sekarang, hendaknya memiliki pikiran positif agar tidak cepat terpegaruh dengan kehidupan orang lain yang sangat gampang kita lihat melalui berbagai macam sosial media. Subjek juga hendaknya dapat mepergunakan sosial media dengan sangat bijak sehingga meminimalisir terjadinya *fear of missing out*.

#### 2. Saran Bagi Peneliti

Pada penelitian selanjutnya, hendaknya dapat meneliti lebih dalam lagi dengan menambah jumlah subjek penelitian. Sehingga, mendapatkan hasil yang objektif dan signifikan.

## 6 DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Laras. 2014. Fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) sebagai salah satu bentuk motivasi konsumen millennial = The phenomena of FoMO (Fear of Missing Out) as one of millennial consumer's motivation. *Skripsi*. Diakses dari <http://lib.ui.ac.id>.
- Azwar, S. 2003. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2014. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bramantyo, H. 2015. Meditasi Buddhis: Sarana Untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin. *Jurnal Orientasi Baru*. 24(1) 81-95.
- Bungin, B. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Hadi, S. 2000. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Hariadi, A. F. 2018. Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Latipun. 2006. *Psikologi Eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Mawarpury, M. 2013. Coping Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis: Studi Meta Analisis. *Jurnal Psycho Idea*. 11(1): 38 – 47.
- Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Przybylski, K. Andrew, Et. Al. 2013. Motivational, emotional, and behavioral correlates of Faer of Missing Out. *Computers in Human Behavior*. 21 (4): 1841 – 1848.
- Santika, M.G. 2015. Hubungan Antara FoMO (*Fear of Missing Out*) Dengan Kecanduan Internet (*Internet Addiction*) Pada Remaja Di SMAN 4 Bandung. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Santoso, S. 2015. *Menguasai Statistik Multivariat*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Visa Inc. (2012). *Connecting with the Millenials - A Visa Study*. Singapore: Visa Asia.