

Mindfulness sebagai mediator antara self-esteem dan fear of missing out

Iffa Nabila Fahmi¹, Baiq Trisna Septia², dan Indah Rahmi Inayati³

Abstract

FoMO terkait dengan sejumlah implikasi negatif dan tampaknya mempengaruhi populasi yang lebih muda jauh lebih nyata daripada individu yang lebih tua. Individu-individu yang lebih muda ini berada pada tahap perkembangan di mana mereka bereksperimen dengan, atau bergulat dengan diri sendiri kemampuan FoMO untuk mengambil akar yang kuat bukanlah suatu kebetulan mengingat hasil penelitian ini. Penelitian ini menunjukkan hubungan antara tingkat keberhargaan diri dan kesadaran diri dengan FoMO. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil yang didapatkan adalah peranan tidak langsung self-esteem terhadap fear of missing out didapatkan nilai indirect effect $\beta = -.504$ lebih kecil dibanding dengan peranan langsung dengan nilai direct effect $\beta = -.456$, dilihat dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mindfulness memiliki mediasi yang tidak sempurna antara self-esteem dengan fear of missing out.

Keywords

Core self-evaluation, creativity, knowledge sharing, architectural creative industry workers

1 Pendahuluan

Pada kehidupan modern saat ini, perkembangan teknologi dan informasi yang sangat pesat, memudahkan individu untuk mendapatkan dan menerima informasi yang dibutuhkan melalui internet. Dimana pun dan kapan pun semua orang dapat mengaksesnya dengan berbagai aplikasi yang tersedia sesuai kebutuhan yang diinginkan. Salah satunya adalah sosial media yaitu sarana atau tempat untuk individu berinteraksi satu sama lainnya dengan cara berbagi dan bertukar informasi dalam bentuk gambar, video serta kata-kata dalam jejaring sosial (Obar & Wildman, 2015). Dengan sosial media, individu dapat mengetahui keseharian teman-temannya, keluarga dan figur idola bahkan dapat terhubung ke beberapa penjuru dunia. Namun, jika sosial media digunakan secara berlebihan dapat berdampak negatif, salah satunya adalah kecanduan gadget dan rasa takut akan tertinggal sesuatu yang baru atau info terbaru, yang lebih dikenal dengan fear of missing out. Fear of missing out atau disingkat FOMO adalah suatu keadaan di mana seseorang memiliki keingintahuan yang kuat dan keinginan untuk terus tersambung atau berhubungan dengan orang lain dan takut akan tertinggal informasi yang dirasa penting.

Fomo atau singkatan dari Fear of Missing Out dimengerti sebagai perasaan cemas atau takut akan ketertinggalan sebuah momen, kesempatan, peristiwa atau pengalaman yang dianggap berharga dan penting (Elhai *et al.*, 2021). Menurut Abel *et al.* (2016) fear of missing out yaitu dimana individu merasakan perasaan tidak nyaman dan seringkali merasa tertinggal akan sesuatu yang dilakukan dan diketahui oleh temannya. Fomo ditandai oleh keinginan terus-menerus untuk terhubung dengan orang lain dan mengetahui apa yang mereka lakukan. Individu yang mengalami fomo merasa gelisah apabila dirinya tidak dapat mengikuti momen-momen sebagaimana yang dibagikan oleh orang lain, dan merasa

cemas apabila menyadari dirinya tertinggal dari orang lain (Erdoğan *et al.*, 2021).

Alt & Boniel-Nissim (2018) menjabarkan bahwa fear of missing out merupakan suatu perasaan cemas dimana individu secara kompulsif khawatir bahwa ia mungkin akan ketinggalan kesempatan untuk berinteraksi secara sosial, mendapatkan momen berharga, atau peristiwa lain yang memuaskan. Secara tidak langsung, individu yang selalu ingin terlibat dengan media sosial cenderung memiliki fear of missing out yang tinggi. Seperti yang dikatakan Baker *et al.* (2016) bahwa Individu yang memiliki fear of missing out atau merasa cemas dan takut akan ketertinggalan momen yang berharga bersama teman cenderung memiliki keinginan yang kuat untuk terus terhubung dengan orang lain. Dorongan tersebut itu muncul karena untuk memenuhi rasa penasaran atau ke ingin tahanan individu tentang kegiatan apa yang orang lain lakukan (Zanah & Rahardjo, 2020). Kemudian Przybylski *et al.* (2013) juga menjelaskan bahwa individu yang mengalami fomo memiliki tanda bahwa tidak terpenuhinya tiga kebutuhan dasarnya yaitu competence, relatedness dan autonomy.

Definisi lain mengenai Fear of Missing Out yaitu rasa khawatir individu terhadap orang lain bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga dibandingkan dirinya (Zhang, 2018). Sebagai contoh, seseorang ingin mengikuti sebuah perlombaan debat hanya karena ia melihat orang lain yang mengikuti perlombaan tersebut terlihat keren dan hebat, lalu dirinya tidak ingin tertinggal atau merasa ingin mendapatkan pengalaman serupa, padahal sebenarnya ia

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi:

Fahmi, Universitas Muhammadiyah Malang

Email:

tidak terlalu membutuhkan momen tersebut. Atau seseorang yang selalu berusaha untuk mengikuti tren terkini agar dianggap sebagai orang yang asik, gaul, dan agar tidak dijauhi oleh lingkungan pertemanannya (Citko & Owsieniuk, 2020). Orang-orang seperti ini biasanya adalah orang-orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Penelitian juga menjelaskan bahwa kecemasan dan harga diri (self-esteem) merupakan faktor yang dapat mempengaruhi fear of missing out (Abel *et al.*, 2016).

Self-esteem atau sering dikenal juga dengan harga diri atau penghargaan diri, yaitu evaluasi yang dilakukan individu dalam memandang kebiasaan dalam dirinya dimana sikap menolak atau menerima dirinya dan tolak ukur kepercayaan terhadap kemampuan dan keberhargaan diri individu (Coopersmith, 1967). Secara sederhana, self-esteem merupakan penilaian diri tentang perasaan positif maupun negatif yang dapat dilihat melalui sikap-sikap individu memperlakukan dirinya sendiri. Individu yang memiliki tingkat harga diri yang tinggi secara umum lebih bersifat positif dalam melakukan evaluasi terhadap dirinya. Menurut Rosenberg (2015) & Mruk (2006), harga diri adalah sikap seseorang berdasarkan persepsi mereka tentang bagaimana mereka memandang dan mengevaluasi diri mereka sendiri secara keseluruhan, dalam bentuk sikap negative maupun positif terhadap diri individu sendiri. Mruk (2006) menyatakan bahwa harga diri terdiri dari empat aspek yaitu, kekuatan, kompetensi, keberartian dan ketaatan. Bertentangan dengan apa yang diungkapkan Rosenberg dan Murk, Heatherton & Polivy (1991) menegaskan bahwa harga diri adalah penilaian individu terhadap nilai yang diwujudkan dalam perilaku yang ditampilkan seseorang terhadap dirinya sendiri.

Meškauskienė (2013) berpendapat bahwa harga diri merupakan faktor motivasional yang sangat penting dalam kehidupan individu. Menghargai diri sendiri bukan berarti memandang rendah individu lain dan memandang tinggi dirinya dan bukan juga memandang tinggi individu lain dan menilai rendah keadaan dirinya. Harga diri merupakan penilaian yang dilakukan individu kepada dirinya sendiri, yaitu seberapa puas individu terhadap dirinya sendiri (Sveningsson, 2012). Individu yang memiliki tingkat harga diri yang rendah cenderung susah untuk berinteraksi dengan sekitar dan lebih memilih untuk berinteraksi dengan media sosial (Seabra *et al.*, 2017). Mindfulness didefinisikan sebagai proses pembukaan kesadaran pada pengalaman seseorang (Killingsworth & Gilbert, 2010). Akan tetapi, Quaglia *et al.* (2016) juga menyatakan bahwa Mindfulness dapat dikatakan sebagai kesadaran yang dimiliki individu dari pengalaman atau kewaspadaan yang muncul dengan sendirinya. Mindfulness merupakan bentuk munculnya kesadaran individu untuk menerima situasi dan menikmati keadaan yang sedang terjadi (Shonin *et al.*, 2014). Menurut Bishop *et al.* (2004), mindfulness adalah peningkatan perhatian untuk mendapatkan kesadaran yang tidak elaboratif terhadap pengalaman dengan menggunakan kepedulian, keterbukaan dan penilaian yang baik. Kemudian, mindfulness juga dapat dikatakan sebagai kehadiran sadar yang melekat dan berkaitan dengan pengalaman yang didapatkan dari waktu ke waktu (Brown *et al.*, 2007).

Menurut Shapiro & Carlson (2009) mindfulness dapat dibagi menjadi tiga aspek utama. Aspek perhatian (attention)

yaitu melibatkan atau membawa kesadaran ke dalam fokus dan mengamati pengalaman internal dan eksternal dari waktu ke waktu. Aspek Niat (intention) dimana individu menghubungkan dengan apa yang memiliki nilai terbesar seperti tujuan akhir, visi, dan aspirasi dengan menciptakan konteks dan motivasi yang mendorong praktik perhatian penuh. Kemudian aspek sikap (attitude), yaitu individu yang mencoba memahami kualitas sesuatu dengan cara terbaik hati, terbuka, ingin tahu, dan menerima. Menurut model IAA, mindfulness adalah interaksi siklus berkelanjutan dari elemen-elemen inti ini saat mereka terungkap pada saat ini. Brown *et al.* (2007) membagi menjadi dua elemen, perhatian (attention) merupakan proses individu untuk fokus dalam mendapatkan kesadaran, dan kesadaran (awareness) bagaimana individu memperhatikan secara terus menerus diluar maupun didalam lingkungannya.

Adanya ketidaksesuaian atau kesenjangan GAP dalam penelitian terdahulu yang membahas tentang hubungan antara self-esteem dengan fear of missing out. Penelitian yang dilakukan oleh Sintawan *et al.* (2021) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara self-esteem dengan fear of missing out pada siswa di SMA Negeri 7 Malang. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Aulyah & Isrofin (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negative dan hubungan yang signifikan antara self-esteem dengan fear of missing out.

Mindfulness adalah perhatian penuh, yaitu memperhatikan dengan cara tertentu dengan sengaja, dalam saat ini, dan tidak menghakimi. Secara umum, mindfulness penuh adalah kekuatan dan prediktor kesejahteraan dan kasih sayang, peningkatan kualitas hidup, penurunan depresi, kecemasan, nyeri kronis dan cacat fisik, dan pola koping yang lebih baik (Klussman, 2020). Seperti disebutkan, istilah mindfulness berasal dari kata Pali Sati (ajaran Buddha yang paling awal didokumentasikan adalah dalam bahasa Pali). Sati adalah sebuah konsep sentral dalam praktik Buddhis, sebagai mindfulness oleh penerjemah Inggris T.W. Rhys Davids, pendiri masyarakat Teks Pali yang artinya adalah 'mengingat.' Kanon Buddhis akan mengungkapkan dua hal tentang sati. Pertama, mindfulness disajikan sebagai praktik bukan daripada sebagai teori. Kedua, istilah tersebut digunakan untuk menggambarkan sejumlah praktik yang berbeda, yaitu multidimensi dalam praktik dan makna (Berthon & Pitt, 2019). Sehingga mindfulness dipahami mencakup perhatian saat ini, tidak menghakimi, dan nonreaktivitas, masing-masing elemen ini harus dinilai secara terpisah. Hubungan antara segi dan variabel lain kemudian dapat dipelajari dan skor segi dapat dikumpulkan untuk mewakili konstruksi yang lebih luas. Dari perspektif Buddhis, kekhawatiran telah diungkapkan tentang memisahkan mindfulness menjadi komponen-komponen terpisah dan tentang memisahkannya dari yang lain faktor-faktor yang terjalin termasuk kebijaksanaan, perilaku etis, dan empat "tak terukur", yaitu belas kasih, cinta kasih, kegembiraan simpatik, keseimbangan batin (Baer, 2019).

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bajaj *et al.* (2019), menyatakan bahwa self-esteem memiliki hubungan positif dengan mindfulness. Mindfulness dikaitkan dengan harga diri. Stabilitas emosional dan harga diri sepenuhnya memediasi hubungan mindfulness dengan kebahagiaan. Selain itu, stabilitas emosional sebagian memediasi hubungan mindfulness dengan harga diri. Penelitian yang dilakukan

oleh Bajaj et al. (2016), hasil korelasi menunjukkan bahwa mindfulness berhubungan positif dengan harga diri, temuan menguatkan peran penting dari harga diri dalam mindfulness. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Eşkisu et al. (2020), menemukan bahwa kecanduan Facebook secara positif terkait dengan masalah psikologis dan secara negatif terkait dengan harga diri dan mindfulness, dengan mindfulness penuh memperhitungkan hubungan antara masalah psikologis, harga diri dan kecanduan Facebook. Kemudian Sohrabi & Yousefi (2021) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa hubungan mindfulness dengan efikasi diri dan harga diri memiliki hubungan yang positif dan signifikan antara variabel. Tampaknya mindfulness memiliki hubungan timbal balik dengan self-efficacy dan self-esteem yang dapat mempengaruhi efek satu sama lain. Penelitian lain mengungkapkan bahwa mindfulness secara signifikan dan positif terkait dengan harga diri yang sangat tinggi, temuan penelitian ini menyoroti pentingnya EI dalam hubungan mindfulness dan harga diri, serta menjelaskan kemungkinan proses dimana mindfulness meningkatkan harga diri (Park & Dhandra, 2017).

Penelitian sebelumnya yang berkaitan tentang hubungan antara fear of missing out dengan mindfulness mendukung pendapat atau gagasan tentang mindfulness menjadi indikator kesehatan yang positif. Temuan menunjukkan bahwa ketika mengontrol waktu yang dihabiskan untuk jejaring sosial, FoMO dikaitkan dengan perhatian atau kesadaran yang lebih rendah (tidak standar $b = .36$, $p < .001$). Hasil ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami lebih banyak FoMO juga melaporkan gejala fisik dan depresi yang lebih tinggi serta kurangnya mindfulness. Secara khusus, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa orang dengan rasa takut kehilangan yang lebih besar mengalami lebih banyak gejala fisik, gejala yang lebih depresi, dan perhatian yang kurang, yang menunjukkan kesehatan fisik, emosional, dan kognitif yang lebih buruk (Baker et al., 2016). Sementara itu, dalam penelitian lain menunjukkan bahwa FoMO berkorelasi negatif dengan mindfulness, harga diri, dan kepuasan hidup (Weaver & Swank, 2021). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Timothy et al. (2020) menyebutkan mindfulness mendorong keterlibatan mendalam terhadap pengalaman seseorang saat ini, karena itu mindfulness dapat mengurangi perasaan FoMO dan meningkatkan pengaruh positif, terutama yang berkaitan dengan penggunaan media social. Selain itu, FoMO menunjukkan signifikan secara statistik, meskipun, korelasi yang lebih lemah dengan mindfulness ($r = -.27$, $p < .001$) (Connel, 2020).

Dalam beberapa penelitian sebelumnya dapat ditemukan bahwa Mindfulness juga memiliki peran mediasi, hasil penelitian yang dilakukan oleh Saricali et al. (2020) menemukan bahwa efek ketakutan akan COVID-19 pada keputusan sebagian besar dimediasi oleh mindfulness. Penemuan penelitian lain mengemukakan bahwa mindfulness tidak memediasi secara penuh hubungan antara FoMO dengan PIU atau bisa disebut dengan mediasi parsial (Jatmika & Agustina, 2020). Penelitian selanjutnya menemukan bahwa mindfulness adalah mediator untuk hubungan antara viktimisasi cyberbullying dan PIU. lebih banyak pengalaman dari cybervictimization akan meningkatkan kecenderungan PIU (hasil distal) melalui mediasi mindfulness (proses kognitif proksimal) dan emosi negatif (Liu et al., 2021).

Hipotesis

H1: Adanya hubungan antara Self-esteem dengan fear of missing out

H2: Mindfulness dapat memoderasi hubungan antara self-esteem dan fear of missing out.

Metode

Desain Penelitian

Dalam rancangan penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan instrumen penelitian untuk meneliti suatu populasi atau subjek tertentu melalui pengumpulan data primer. Dalam metode kuantitatif data yang diperoleh berbentuk angka kemudian akan diolah dengan pengujian statistik.

Variable penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel yang digunakan dalam penelitian dapat diklasifikasikan menjadi: 1) Variabel Independent atau diketahui sebagai variabel bebas, merupakan variabel yang dapat mempengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahannya variabel dependen atau terikat. Variabel yang nilai-nilainya tidak berketergantungan pada variabel lainnya serta variabel yang dapat digunakan untuk menerangkan nilai variabel lainnya merupakan Variabel bebas atau independen biasanya disimbolkan dengan X. Variabel bebas penelitian: Self-esteem. 2) Variabel dependent atau disebut variable terikat merupakan variabel yang menjadi akibat atau yang dapat dipengaruhi oleh variable lainnya, karena adanya variabel independent. Variabel yang nilai-nilainya berketergantungan pada variabel lainnya disebut variable terikat. Biasanya disimbolkan dengan Y. Variabel terikat penelitian: Fear of missing out (FOMO). 3) Variabel Mediator didefinisikan sebagai variabel independen yang dapat memperlemah atau memperkuat suatu hubungan antara variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen). Variabel yang memiliki pengaruh terhadap berubahnya arah atau sifat hubungan antara variabel disebut dengan variable mediator. Berubahnya positif dan negatifnya suatu arah serta sifat pada hubungan antara variabel bebas (independent) dengan variabel terikat (dependen). Biasanya disimbolkan dengan M. Variabel moderating penelitian: Mindfulness

Subjek Penelitian

Mahasiswa yang berkuliah di Universitas Muhammadiyah Malang merupakan subjek dari penelitian ini. Mahasiswa tersebut dalam masa transisi menuju dewasa atau disebut dewasa awal dengan usia 19 – 26 tahun. Subjek penelitian merupakan individu yang mempunyai sosial media dengan penggunaan aktif sekitar 4 jam atau lebih 4 jam per hari. Terdiri dari 132 subjek mahasiswa sesuai dengan kriteria diatas, yang terdiri atas 47 orang laki-laki dan 85 orang perempuan. Dilihat dari jenis kelamin subjek penelitian 64% berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya, dari faktor

usia subjek penelitian paling didominasi oleh usia 23 tahun
sebanyak 36 orang (27%) dan 22 tahun sebanyak 29 orang
(22%).

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa Self-esteem yang
digunakan adalah penghargaan atau penilaian individu
terhadap dirinya sendiri. Rosenberg Self-Esteem Scale
(Lannakita, 2012). Kami menggunakan versi 10 item yang
diterjemahkan ke dalam bahasa Portugis oleh Hutz (2000)
dan divalidasi untuk Brasil oleh Sbicigo et al (2010). Contoh
item termasuk "Secara keseluruhan, saya puas dengan diri
saya sendiri" dan "Saya merasa bahwa saya memiliki
sejumlah kualitas yang baik". Peserta menunjukkan tingkat
persetujuan mereka untuk item menggunakan skala 4 poin (1
– Sangat Tidak Setuju; 4 – Sangat Setuju) (Rosenberg, 2015).
Dalam penelitiannya Cronbach koefisien alpha sebesar 0,83
(Hatiningsih, 2020).

Fear of Missing Out yang dimaksud dalam penelitian
ini adalah sebagai rasa takut kehilangan momen berharga
yang dimiliki oleh individu, ketika sekelompok temannya
mengalami momen berharga tanpa kehadiran individu
tersebut. Keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain
dan teman merupakan tanda fear of missing out. FoMOs
(Przybylski et al, 2013) terdiri dari 10 item pernyataan yang
dinilai dengan menggunakan skala 5 poin, mulai dari "tidak
seluruhnya diri saya (1)", "sebagian kecil diri saya (2)",
"setengahnya diri saya (3)", "sebagian besar diri saya (4)", dan
"keseluruhan diri saya (5)". Skala yang disusun ini didasari
oleh dua factor yang menyebabkan individu mengalami Fear
of Missing Out, yaitu relatedness dan autonomy. Dalam
penelitiannya Cronbach koefisien alpha sebesar 0,87 menjadi
0,90 (Przybylski et al., 2013).

Mindfulness yang dimaksud dalam penelitian ini adalah
sejauh mana kesadaran diri seseorang memahami, menyadari
dan memperhatikan perubahan yang terjadi baik secara
internal maupun eksternal sehingga mereka dapat menerima
dan beradaptasi dengan semua perubahan tersebut tanpa
bereaksi secara otomatis. Penelitian ini diukur menggunakan
skala MAAS yang disusun oleh Brown dan Ryan (Brown &
Ryan, 2003). Skala awal terdiri atas lima belas pernyataan
yang dijawab berdasarkan enam pilihan jawaban, dimulai
dari 1 (sangat sering), 2 (sering), 3 (agak sering), 4 (agak
jarang), 5 (jarang), 6 (sangat jarang). Namun, peneliti akan
mengubah jumlah alternatif jawaban menjadi empat macam,
yaitu 1 (sangat sering), 2 (sering), 3 (jarang), 4 (sangat jarang)
untuk menghilangkan jawaban netral. Aspek yang dinilai
antara lain awareness dan attention. Contoh item dari skala
ini adalah "Saya merasa tidak terlalu memberikan perhatian
dalam mengerjakan segala sesuatu". Nilai skala MAAS.
Dalam penelitiannya Cronbach koefisien alpha sebesar 0.80
(Humayra, 2019).

Prosedur Penelitian

Pengambilan data menggunakan kuesioner dengan tiga
instrumen pengukuran, yaitu fear of missing out, skala self-
esteem, dan mindfulness. Peneliti menyiapkan instrumen
penelitian sebagai alat ukur dan dilakukan modifikasi
instrumen agar ketiga instrumen penelitian berkaitan
satu sama lain. Peneliti melakukan uji coba skala

pada subjek dalam jumlah kecil (tryout) yang bertujuan
untuk mengetahui apakah item pada skala tersebut dapat
dipahami dengan baik atau tidak oleh subjek penelitian.
Setelah itu dilakukan penyebaran instrumen penelitian pada
seluruh mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Malang.
Kuesioner berbentuk link kuesio.id. Kuesioner mencakup
informed consent dan data demografi peserta. Pengumpulan
data menggunakan analisis regresi dan Process v3.4 Hayes
dengan bantuan software SPSS 21.0 for windows.

Pada penelitian ini peran mediasi akan dianalisis juga
menggunakan Process Macro dari Hayes (2013). Melalui
analisis ini akan didapatkan pengaruh dari self-esteem
terhadap fear of missing out, baik secara langsung maupun
tidak langsung, dimediasi melalui mindfulness.

Hasil

Berdasarkan data media sosial yang sering digunakan oleh
subjek, Instagram merupakan media social yang sering
digunakan oleh seluruh subjek (N=132). Media sosial lainnya
juga digunakan oleh subjek yaitu Twitter (N=79), Youtube
(N=78), Facebook (N=75), dan Tiktok (N=61). Berdasarkan
jangka waktu menggunakan media sosial sejumlah 53 orang
(40% subjek) menggunakan media sosial selama 6 jam/hari.
Selanjutnya sekitar 30% subjek (N=40) menggunakan media
sosial selama 8 jam/hari, 19% subjek (N=25) menggunakan
media sosial selama 10 jam/hari, dan 12% subjek (N=16)
menggunakan media sosial lebih dari 10 jam/hari.

Analisis deskriptif digunakan dengan penghitungan
kategori skor hipotetik yang terbagi menjadi rendah, sedang
dan tinggi. Hasil analisis yang didapatkan pada kategorisasi
table 1. Hasil katagori subjek penelitian memperlihatkan
bahwa skor tertinggi yang didapatkan pada variabel fear
of missing out berada pada kategori rendah sebanyak 92
subjek (72%), kemudian, skor tertinggi pada variable self-
esteem pada katagori tinggi sebanyak 69 subjek (52.3%), serta
skor tertinggi pada variable mindfulness juga berada pada
kategori tinggi sebanyak 79 subjek (59.8%). Kategorisasi
deskriptif lebih rinci berdasarkan jenis kelamin diketahui
tingkat FoMO pada laki-laki dan perempuan pada katagori
rendah. Kemudian, self-esteem dan mindfulness pada subjek
laki-laki dan perempuan berada di kategori tinggi.

Uji Normalitas

Hasil dari uji normalitas variabel self-esteem, fear of missing
out dan mindfulness menunjukkan bahwa seluruh variabel
memiliki distribusi data normal ($p > .005$), sehingga
pengujian model mediasi dapat dilakukan.

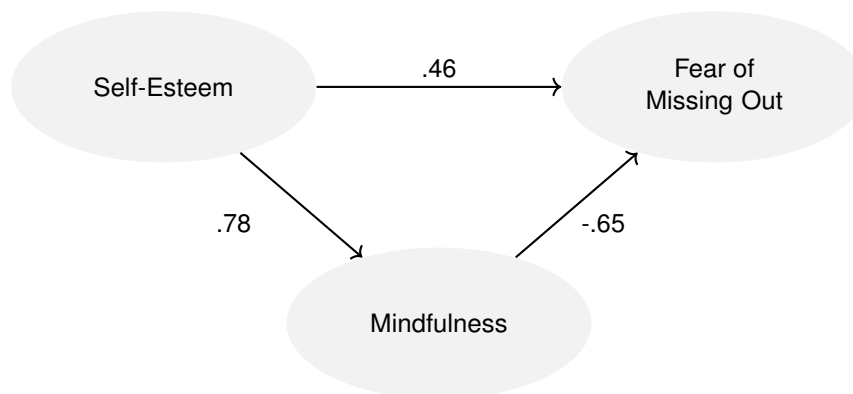
Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan path analisis
untuk melakukan uji hipotesis menggunakan bantuan program
SPSS, hasil yang didapatkan adalah peranan tidak langsung
self-esteem terhadap fear of missing out didapatkan nilai
indirect effect $\beta = -.504$ lebih kecil dibanding dengan peranan
langsung dengan nilai direct effect $\beta = -.456$, dilihat dari hasil
tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki
mediasi yang tidak sempurna.

Diagram jalur garis hubungan antar variabel pada gambar
1 memperlihatkan bahwa efek mindfulness terhadap fear of

Tabel 1. Hasil Kategori subjek penelitian

Variable	Kategori		
	Rendah	Sedang	Tinggi
FoMO	95 (72%)	32 (24.2%)	5 (3.8)
Jenis kelamin			
Laki laki	33	10	4
Perempuan	62	22	1
Self-Esteem	10 (7.6%)	53 (40.2%)	69 (52.3%)
Jenis kelamin			
Laki laki	3	17	27
Perempuan	7	36	42
Mindfulness	3 (2.3%)	50 (37.9%)	79 (59.8)
Jenis kelamin			
Laki laki	1	17	19
Perempuan	2	33	60

**Gambar 1.** Diagram jalur garis hubungan antar variabel.

missing out memiliki arah negatif sebesar $-.65$, kemudian efek langsung self-esteem terhadap fear of missing out sebesar $-.46$ dengan arah negative yang lebih besar. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa self-esteem lebih berperan terhadap FoMO dibandingkan mindfulness. Secara sederhana, semakin tinggi tingkat self-esteem mahasiswa maka semakin rendah tingkat FoMO. Koefisien regresi terstandar hanya bisa untuk membandingkan besar kecilnya efek, namun tidak bisa melihat signifikansi jalur tersebut, oleh karena itu signifikansi pada setiap jalur dapat dilihat pada tabel 6.

Berdasarkan gambaran efek variable dapat dinyatakan bahwa hubungan antara self-esteem dan fear of missing out menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $\beta = -.499$ ($p < .05$, $B = -.960$, $t = -6.567$). Kemudian ada hubungan signifikan antara self-esteem dan mindfulness dengan nilai $\beta = .508$ ($p < .05$, $B = .809$, $t = 6.720$), serta terdapat hubungan antara M ke Y yaitu hubungan antara mindfulness dengan fear of missing out dengan nilai $\beta = -.516$ ($p < .05$, $B = -.623$, $t = -6.793$). Berdasarkan tiga hasil yang signifikan, maka variabel mindfulness dapat dianggap sebagai mediator hubungan self-esteem dengan fear of missing out pada mahasiswa UMM. Dengan demikian, hipotesis kedua diterima. Jenis mediasi pada mindfulness dikategorikan sebagai mediasi partial, hal ini karena efek self-esteem terhadap fear of missing out masih menjadi signifikan ketika variabel mindfulness dimasukkan ke analisis.

UjiProcessMacroHayes Uji mediasi dilakukan dengan menggunakan Process Macro for SPSS and SAS 3.0 yang dikembangkan oleh Andrew F. Hayes. Process

Macro adalah teknik yang berbasis regresi yang digunakan untuk menganalisis mediasi dan moderasi (Hayes, 2013). Tabel 2 menunjukkan hasil analisis total effect (c), terdapat signifikansi yang positif dari self-esteem terhadap mindfulness ($R = 0.508$, $p < 0.00$). Self-esteem juga menunjukkan hubungan yang negatif signifikan terhadap fear of missing out ($B = -0.456$, $p < 0.00$). Mindfulness memiliki pengaruh yang signifikan dan negatif dari semua variabel self-esteem dan fear of missing out ($B = -0.504$, $p < 0.00$).

Diskusi

Pada hasil penelitian yang didapatkan, memperlihatkan bahwa adanya hubungan secara linear yang dimiliki ketiga variabel pada penelitian ini. Kemudian, penelitian ini menemukan bahwa hubungan negative yang signifikan dimiliki oleh self-esteem dengan fear of missing out. Sedangkan, self-esteem memiliki hubungan positif yang signifikan dengan Mindfulness, kemudian hubungan negative yang signifikan juga dimiliki oleh mindfulness dengan fear of missing out. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa mindfulness dapat menjadi mediator yang tidak sempurna antara hubungan self-esteem dengan fear of missing out. Hal ini dikarenakan mindfulness dapat menurunkan FoMO dengan meningkatkan harga diri mahasiswa.

Uji analisis Hipotesis pertama, yaitu terdapat interaksi yang signifikan dan negatif antara self-esteem dengan fear of missing out, sehingga hubungan dapat diterima, oleh sebab

Tabel 2. Gambaran Efek

Efek	B	R	LLCI	ULCI	p	Keterangan
Total Effect Self-Esteem – Mindfulness		0.508			0.000	
Direct Effect Self-Esteem – FoMO	-0.456		-0.745	-0.166	0.000	
Indirect Effect Self-Esteem – FoMO melalui Mindfulness	-0.504				0.000	Partial mediation

LLCI = Lower Level Confidance Interval; ULCI=Upper Level Confidance Interval

471 itu dapat diartikan bahwa mahasiswa yang mempunyai self-
 472 esteem tinggi maka mahasiswa akan cenderung memiliki fear
 473 of missing out yang rendah begitu juga apabila self-esteem
 474 rendah maka mahasiswa akan cenderung memiliki fear of
 475 missing out yang tinggi, mahasiswa akan melakukan banyak
 476 upaya bahkan lebih berdasarkan yang dibutuhkan agar diri
 477 menjadi lebih baik. Mahasiswa yang memiliki self-esteem
 478 tinggi dapat dikatakan tidak mudah mengalami fear of missing
 479 out bahkan saat media sosial saat ini sedang berkembang pesat
 480 didukung dengan teknologi yang terus maju.

481 Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu,
 482 bahwa self-esteem dan FoMO memiliki hubungan yang
 483 negatif dan memiliki hubungan yang signifikan dengan
 484 subjek 344 mahasiswa dengan korelasi nilai koefisien
 485 sebesar -0,213 dan signifikansi 0,000. Menurut peneliti
 486 terdahulu, hubungan self-esteem dan fear of missing out
 487 merupakan interaksi antara individu dengan \neg self-esteem
 488 dasar yang rendah umumnya melihat media sosial sebagai
 489 platform untuk terhubung dengan orang lain sehingga media
 490 sosial dapat meningkatkan kompetensi sosial individu dan
 491 menjadi kesempatan untuk memperdalam ikatan sosial
 492 (Aulyah & Isrofin, 2020). Berlainan dengan hasil penelitian
 493 sebelumnya yang menyatakan bahwa hasil yang didapatkan
 494 menunjukkan tidak adanya hubungan antara self-esteem
 495 dengan fear of missing out siswa SMA Negeri 7 Malang
 496 dengan signifikansi $0,96 > 0,05$. Menurut peneliti sebelumnya,
 497 self-esteem dianggap tidak menjadi salah satu faktor yang
 498 mempengaruhi terbentuknya fear of missing out pada siswa
 499 SMA Negeri 7 Malang. Tinggi atau rendahnya tingkat self-
 500 esteem yang dimiliki siswa tidak mempengaruhi tinggi atau
 501 rendahnya tingkat fear of missing out pada siswa (Sintiawan
 502 *et al.*, 2021).

503 Uji analisis hipotesis kedua, mindfulness dapat menjadi
 504 variabel mediasi. Walaupun tidak terjadi mediasi penuh
 505 tetapi terjadi mediasi parsial antar variabel penelitian. Self-
 506 esteem memiliki hubungan yang signifikan positif terhadap
 507 mindfulness. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian
 508 yang dilakukan oleh Bajaj *et al.* (2019), yaitu dengan subjek
 509 302 mahasiswa sarjana (170 laki-laki dan 132 perempuan).
 510 Koefisien jalur antara mindfulness dan self-esteem adalah
 511 signifikan ($b = 0,26, P < 0,05$). Menurut peneliti sebelumnya
 512 hubungan self-esteem dan mindfulness menjelaskan bahwa
 513 interaksi perhatian penuh dikaitkan dengan harga diri.
 514 Efek langsung menemukan bahwa secara eksperimental
 515 meningkatkan mindfulness dapat meningkatkan harga diri.
 516 Sehingga menunjukkan bahwa mindfulness dan harga diri
 517 saling terkait dan yang penting adalah pelatihan mindfulness
 518 dapat memiliki efek positif langsung pada harga diri.

519 Mindfulness menurut beberapa ahli didefinisikan sebagai
 520 ciri kepribadian (trait), Sebagian ahli lainnya menyatakan
 521 bahwa mindfulness adalah kondisi mental (Van et al, 2018).
 522 Mindfulness dalam penelitian ini menekankan pada fokus
 523 perhatian pada kondisi saat ini dan tempat ini dengan
 524 pikiran dan perilaku yang terbuka serta tidak menghakimi.
 525 Peningkatan kesadaran ini meliputi kesadaran akan kondisi
 526 internal, seperti kebutuhan atau dorongan untuk berperilaku,
 527 serta kesadaran akan kondisi eksternal yang dihadapi, seperti
 528 tanggung jawab. Individu seharusnya memiliki kemampuan
 529 mindful yaitu menyadari pikiran, emosi saat itu juga tanpa
 530 berfikir untuk menilai, merenungkan atau merefleksikan
 531 peristiwa dan pengalaman- pengalaman yang dimiliki (Brown
 532 *et al.*, 2007).

533 Selain itu, mindfulness berhubungan negatif signifikan
 534 terhadap fear of missing out. Dalam penelitian sebelumnya,
 535 faktor yang dapat mempengaruhi fear of missing out pada
 536 mahasiswa adalah kesehatan mental, emosi serta keadaan fisik
 537 yang berhubungan dengan level mindfulness, yang dimaksud
 538 adalah semakin tinggi level mindfulness dapat menurunkan
 539 fear of missing out begitu juga semakin tinggi fear of
 540 missing out maka dapat menurunkan mindfulness individu.
 541 Penelitian lain terkait hubungan antara fear of missing out dan
 542 mindfulness menunjukkan bahwa ketika mengontrol waktu
 543 yang dihabiskan untuk jejaring sosial, fear of missing out
 544 dikaitkan dengan perhatian atau kesadaran yang lebih rendah
 545 ($b = 0,36, p = 0,001$). Individu yang mengalami lebih banyak fear
 546 of missing out juga melaporkan rendahnya mindfulness pada
 547 dirinya sehingga menghasilkan kesehatan fisik, emosional,
 548 dan kognitif yang lebih buruk. fear of missing out yang semakin
 549 tinggi dapat menyebabkan mindfulness semakin rendah. Hal
 550 ini didukung dengan penelitian sebelumnya bahwa seseorang
 551 dengan fear of missing out tinggi memiliki berbagai gangguan
 552 kondisi mental ringan serta kurangnya kesadaran diri akan
 553 sekitar atau mindfulness (Baker *et al.*, 2016).

554 Dengan demikian, pada individu yang memiliki self-esteem
 555 tinggi maka perilaku mindfulness akan mudah diterapkan,
 556 sehingga akan mudah menurunkan fear of missing out pada
 557 diri individu. Pada penelitian sebelumnya belum ditemukan
 558 penelitian yang menggunakan variabel mindfulness sebagai
 559 variabel mediasi dari hubungan antara self-esteem dengan fear
 560 of missing out, meskipun sudah ada penelitian mengenai self-
 561 esteem dengan mindfulness dan mindfulness dengan fear of
 562 missing out, namun pada penelitian ini variabel mindfulness
 563 digunakan sebagai variabel mediator. Hasil penelitian ini
 564 menampilkan mediasi secara parsial dari hubungan antara
 565 self-esteem dengan fear of missing out yang dimediasi oleh
 566 mindfulness. Oleh sebab itu penelitian ini dapat menjadi
 567 rujukan untuk penelitian selanjutnya.

Kesimpulan

Penelitian ini memberikan gambaran tentang keterkaitan antara self-esteem, FoMO, dan mindfulness pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang. Apa yang mungkin menjadi aspek penting dari penelitian ini adalah korelasi antara keberhargaan diri dengan kesadaran diri penuh di masa kini, khususnya hubungan dengan fear of missing out. Penelitian ini menambah literatur kecil tapi berkembang tentang rasa takut kehilangan (FoMo). Banyak penelitian sebelumnya tampaknya berpusat pada hubungan antara FoMO dengan kestabilan emosi, kesehatan mental, dan masalah penggunaan internet dan penggunaan sosial media (Abel et al., 2016; Alt & Boniel-Nissim, 2018; Bajaj et al., 2019; Baker et al., 2016). Sementara hasil penelitian ini tidak jauh bertentangan dengan penelitian sebelumnya, namun hal itu menambah diskusi yang sedang berlangsung dengan memperkenalkan gagasan keberhargaan diri, kesadaran diri, dan kemungkinan perannya dalam mempengaruhi fenomena FoMO.

FoMO terkait dengan sejumlah implikasi negatif dan tampaknya mempengaruhi populasi yang lebih muda jauh lebih nyata daripada individu yang lebih tua. Individu-individu yang lebih muda ini berada pada tahap perkembangan di mana mereka bereksperimen dengan, atau bergulat dengan diri sendiri—mungkin kemampuan FoMO untuk mengambil akar yang kuat bukanlah suatu kebetulan mengingat hasil penelitian ini. Penelitian ini menunjukkan hubungan antara tingkat keberhargaan diri dan kesadaran diri dengan FoMO. Temuan ini memberikan gambaran dasar untuk memahami hubungan ini agar kemudian menambah literatur penelitian berikutnya tentang penggunaan media sosial. FoMO tampaknya menjadi faktor penting dalam memahami hasil kesehatan yang terkait dengan penggunaan media sosial.

References

Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44.

Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between Adolescents' Deep and Surface Learning Approaches, Problematic Internet Use, and Fear of Missing Out (FoMO). *Internet Interventions*, 13(May), 30–39. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.05.002>

Aulyah, I., & Isrofin, B. (2020). Hubungan Harga Diri dan Fear of Missing Out dengan Smartphone Addiction Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 132–142.

Baer, R. (2019). Assessment of mindfulness by self-report. *Current Opinion in Psychology*, 28, 42–48. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.10.015>

Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2019). Emotional Stability and Self-Esteem as Mediators Between Mindfulness and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(7), 2211–2226. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0046-4>

Bajaj, B., Robins, R. W., & Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127–131. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.085>

Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>

Berthon, P. R., & Pitt, L. F. (2019). Types of mindfulness in an age of digital distraction. *Business Horizons*, 62(2), 131–137. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2018.10.003>

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.

Brown, K. W., Ryan, R. M & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Citko, A., & Owsieniuk, I. (2020). Epidemiology and the consequences of fear of missing out (FOMO). The role of general practitioners in early diagnosis, treatment and prevention of FOMO in teenagers and young adults. *Pediatrica i Medycyna Rodzinna*, 16(1), 70–76. <https://doi.org/10.15557/PiMR.2020.0012>

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of Self-esteem*. San Francisco: Freeman.

Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (Fomo): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>

Erdoğan, A., Yılmaz, Y., & Hocaoglu, Ç. (2021). The new disease of the modern age: What is the fear of missing out “fomo”? a review. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 3(3), 217–222. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.3.23>

Eşkisu, M., Çam, Z., Gelibolu, S., & Rasmussen, K. R. (2020). Trait mindfulness as a protective factor in connections between psychological issues and facebook addiction among Turkish University Students. *Studia Psychologica*, 62(3), 213–231. <https://doi.org/10.31577/SP.2020.03.801>

Haghighyeghi, M., & Zadeh, A. M. (2021). Loneliness and Psychological Well-Being: Examining Mindfulness and Presence of Meaning in Life as Multiple Mediators. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology* 25(7), 543–551. <https://annalsofscb.ro/index.php/journal/article/view/9901>

Hatiningsih, N. (2020). *Kecerdasan emosional dan kebahagiaan mahasiswa dimediasi oleh harga diri*. November.

Humayra, I. (2019). The Effect Of Personal Initiative On Job Performance Moderated By Mindfulness. *Thesis University Muhammadiyah Malang*, 153–168. <https://doi.org/10.4324/9781315410616-9>

Jatmika, D., & Agustina, V. F. (2020). Mindfulness sebagai mediator fear of missing out dan problematic internet use pada penduduk asli digital. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(2), 135–153.

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science (New York, N.Y.)*, 330(6006), 932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>

Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2020). Examining the effect of mindfulness on well-being: Self-connection as a mediator. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 14,

- 685 <https://doi.org/10.1017/prp.2019.29>
- 686 Lannakita, S. (2012). *Hubungan Antara Self-Esteem dan Preferensi*
687 *Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Muda di*
688 *Jabodetabek*. Repository, 1–78.
- 689 Liu, C., Liu, Z., & Yuan, G. (2021). Cyberbullying victim-
690 ization and problematic Internet use among Chinese ado-
691 lescents: Longitudinal mediation through mindfulness and
692 depression. *Journal of Health Psychology*, 26(14), 2822–2831.
693 <https://doi.org/10.1177/1359105320934158>
- 694 Meškauskienė, A. (2013). Schoolchild's self-esteem as a factor
695 influencing motivation to learn. *Procedia - Social and*
696 *Behavioral Sciences*, 83, 900-904. [https://doi.org/10.1016/j.](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.168)
697 [sbspro.2013.06.168](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.168)
- 698 Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem: Research, theory, and practice* (3rd
699 ed.). New York: Springer Publishing Co, Inc.
- 700 Obar, J. A., & Wildman, S. (2015). Social media definition and
701 the governance challenge: An introduction to the special issue.
702 *Telecommunications Policy*, 39(9), 745–750. [https://doi.org/10.](https://doi.org/10.1016/j.telpol.2015.07.014)
703 [1016/j.telpol.2015.07.014](https://doi.org/10.1016/j.telpol.2015.07.014)
- 704 Park, H. J., & Dhandra, T. K. (2017). The Effect of Trait Emo-
705 tional Intelligence on the Relationship Between Dispositional
706 Mindfulness and Self-esteem. *Mindfulness*, 8(5), 1206–1211.
707 <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0693-2>
- 708 Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V.
709 (2013). Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of
710 Fear Of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4),
711 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- 712 Przybylski, A., Murayama, DeHann, & Gladwell. (2013). *Fear of*
713 *Missing Out Scale: FoMOs*. 2013.
- 714 Quaglia, J. T., Goodman, R. J., & Brown, K. W. (2016). Trait
715 Mindfulness Predicts Efficient Top-Down Attention to and
716 Discrimination of Facial Expressions. *Journal of personality*,
717 84(3), 393–404. <https://doi.org/10.1111/jopy.12167>
- 718 Rachman, A., Rusandi, M. A., & Setiawan, M. A. (2020). Effect
719 of Phubbing Behavior on Student Academic Procrastination.
720 *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1).
721 <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i1.17895>
- 722 Rosenberg, M. (2015). Society and the adolescent self-image. *Society*
723 *and the Adolescent SelfImage*, 1–326. [https://doi.org/10.2307/](https://doi.org/10.2307/2575639)
724 [2575639](https://doi.org/10.2307/2575639)
- 725 Saricali, M., Satici, S. A., Satici, B., Gocet-Tekin, E., & Griffiths,
726 M. D. (2020). Fear of COVID-19, Mindfulness, Humor, and
727 Hopelessness: A Multiple Mediation Analysis. *International*
728 *Journal of Mental Health and Addiction*. [https://doi.org/10.1007/](https://doi.org/10.1007/s11469-020-00419-5)
729 [s11469-020-00419-5](https://doi.org/10.1007/s11469-020-00419-5)
- 730 Seabra, L., Loureiro, M., Pereira, H., Monteiro, S., Afonso, R. M., and
731 Esgalhado, G. (2017). Relationship between internet addiction
732 and self-esteem: cross-cultural study in Portugal and Brazil.
733 *Interact. Comput.* 29, 767–778. doi:10.1093/iwc/iwx011
- 734 Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of*
735 *mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the*
736 *helping professions*. American Psychological Association.
- 737 Sintiawan, N., Setiyowati, A. J., & Zen, E. F. (2021). Hubungan
738 antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing
739 Out (FOMO) Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan,*
740 *Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(9), 738–745. [https://doi.org/10.](https://doi.org/10.17977/um065v1i92021p738-745)
741 [17977/um065v1i92021p738-745](https://doi.org/10.17977/um065v1i92021p738-745)
- 742 Sohrabi, F., & Yousefi, F. (2021). Self-efficacy and self-esteem
743 in relationship with mindfulness in psychiatric patients, a
744 descriptive study. *Scientific Journal of Kurdistan University*
745 *of Medical Sciences*, 26(2), 103–113. 746
- 747 Sveningsson, E. (2012). The relation between peer
748 social status and self-esteem in middle childhood.
749 [http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&](http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=3437755&fileId=3437767)
750 [recordId=3437755&fileId=3437767](http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=3437755&fileId=3437767) 751
- 752 Timothy. Regan, et al. (2020). Does Mindfulness Reduce the Effects
753 of Risk Factors for Problematic Smartphone Use? Comparing
754 Frequency of Use versus Self-Reported Addiction, *Addictive*
755 *Behaviors*. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106435> 756
- 757 Weaver, J.L. & Swank, J.M. (2021), An Examination of College
758 Students' Social Media Use, Fear of Missing Out, and Mindful
759 Attention. *Journal of College Counseling*, 24: 132-145. <https://doi.org/10.1002/jocc.12181> 760
- 761 Zachary G. Baker, Zachary G; et al. (2016). Fear of Missing
762 Out: Relationships With Depression, Mindfulness, and Physical
763 Symptoms. *American Psychological Association* Vol. 2, No. 3,
764 275–282 <http://dx.doi.org/10.1037/tps0000075> 765
- 766 Zhang, Z. (2018). Fear of missing out: Scale development
767 and impact on brand loyalty. *Dissertation Abstracts*
768 *International Section A: Humanities and Social*
769 *Sciences*, 79(10-A(E)), No-Specified. Retrieved from
770 [http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&](http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc15&NEWS=N&AN=2018-34218-090)
771 [D=psyc15&NEWS=N&AN=2018-34218-090](http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc15&NEWS=N&AN=2018-34218-090) 772