

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. *Online Fear Of Missing Out (ON-FOMO)*

2.1.1. *Definisi Online Fear of Missing Out*

Fear of missing out menurut Przybylski dkk., (2013) merupakan kekhawatiran yang dialami individu ketika orang lain mengalami pengalaman berharga di saat ketidakhadiran dirinya, adanya FOMO ditandai dengan adanya keinginan individu untuk tetap terkoneksi dengan apa yang dilakukan orang lain. Abel dkk., (2016) mendefinisikan *fear of missing out* sebagai keinginan yang tidak dapat ditolak untuk tetap terhubung dilatarbelakangi oleh perasaan takut ketinggalan suatu peristiwa penting yang berujung pada ketidakpuasan atau dapat menimbulkan rasa tidak puas.

Menurut Wiesner (2017:13) *fear of missing out* adalah perasaan kehilangan sesuatu ketika mencoba berkomunikasi dengan orang lain melalui media sosial, kebutuhan seseorang yang mengalami FOMO adalah mendapatkan informasi yang terbaru. FOMO menjadi salah satu penyebab seseorang kecanduan *online* media sosial, dimana individu menjadi terus-menerus sibuk dengan apa yang dilakukan orang lain secara *online* dan merasa tidak dapat keluar jika melewatkan sesuatu sehingga munculnya istilah ON-FOMO yang fokusnya dalam konteks *online* media sosial yang dikemukakan oleh Sette dkk., (2019). FOMO dapat digambarkan sebagai suatu kecemasan yang berkembang ketika seseorang memiliki dorongan terus-menerus agar tetap terhubung atau mendapatkan pengalaman yang berharga, investasi yang menguntungkan, atau peristiwa memuaskan lainnya (Agarwal dan Mewafarosh, 2021). Adapun menurut Adjiwibowo dkk., (2023) mendefinisikan *fear of missing out* (FOMO) adalah perasaan cemas atau takut yang muncul akibat individu merasa telah melewatkan sesuatu yang terjadi di luar sana, hal tersebut muncul karena rasa takut melewatkan hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar.

Berdasarkan pemaparan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *online fear of missing out* (ON-FOMO) adalah munculnya perasaan khawatir atau takut yang dialami individu saat mengetahui orang lain mengalami pengalaman mengesankan tanpa dirinya sehingga individu tersebut merasa dirinya harus tetap

terhubung dan mengikuti kegiatan yang dilakukan orang lain melalui *online* terutama di media sosial.

2.1.2. Dimensi *Online Fear of Missing Out*

Menurut Przybylski dkk., (2013), *fear of missing out* (FOMO) dapat muncul dikarenakan rendahnya tingkat kebutuhan psikologi seseorang. FOMO didasari oleh Teori *Self Determination* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985), adapun teori determinasi diri merupakan pendekatan kepribadian dan motivasi seseorang yang berfokus pada pentingnya sumber daya manusia dengan mengembangkan kepribadian dan regulasi diri. Berdasarkan teori *self determination*, seseorang memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar yakni sebagai berikut:

1. Kebutuhan untuk berkompetensi (*competence*)

Kompetensi merupakan kemampuan individu untuk menguasai dan mengontrol perilaku yang dilakukan. Kompetensi mengacu pada kebutuhan untuk mampu mencari tantangan yang optimal dan mampu menunjukkan kapasitas diri. Seseorang mampu memuaskan kebutuhan kompetensi jika dirinya dapat bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan.

2. Otonomi (*autonomy*)

Otonomi didefinisikan sebagai kebutuhan seseorang untuk membuat pilihan atas tindakan yang dilakukan dengan perasaan bebas tanpa kontrol dari orang lain. Seseorang dapat memenuhi kebutuhan otonomi jika dirinya mampu mengambil keputusan atas suatu hal dan menentukan pilihan serta tindakannya sendiri. Otonomi seseorang dipengaruhi oleh *reward* dan *punishment* sehingga dirinya mampu berotonomi penuh atas tindakannya.

3. Hubungan antar individu (*relatedness*)

Relatedness merupakan kebutuhan individu untuk tetap terhubung, terjalin, dan terikat dengan orang lain. Seseorang memuaskan kebutuhan *relatedness* dengan memelihara hubungan dengan orang lain. *Relatedness* berhubungan tentang kepemilikan serta perasaan signifikan antar pribadi, hal tersebut juga dirasakan seseorang ketika dirinya merasa diperhatikan oleh orang lain.

Terdapat dimensi-dimensi *online fear of missing out* (ON-FOMO) yang dikemukakan oleh Sette dkk., (2019) yakni sebagai berikut:

1. Kebutuhan untuk dimiliki (*need to belong*)

Kebutuhan untuk dimiliki merupakan dimensi ON-FOMO yang menunjukkan perlunya individu dalam hal kebutuhan sosial, perlunya individu menyesuaikan diri agar menjadi bagian kelompok mayoritas individu tersebut di media sosial. Ataupun ketika individu tidak dihiraukan di media sosial atau tidak bisa bergabung dengan kelompok lainnya sehingga individu tersebut mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan bagi dirinya.

2. Kebutuhan akan popularitas (*need for popularity*)

Kebutuhan akan popularitas adalah kebutuhan individu yang cenderung untuk diterima orang lain di media sosial. Dimensi ini membahas perlunya penerimaan dan harga diri individu yang disebabkan perasaan takut tertinggal sehingga individu tersebut cenderung menggunakan media sosial yang bertujuan meningkatkan popularitas atau ketenaran dan kepercayaan diri individu tersebut.

3. Perasaan cemas (*anxiety*)

Perasaan cemas merupakan keadaan emosi negatif seperti ketakutan dan kekhawatiran yang dirasakan individu saat tidak menggunakan media sosial sehingga individu selalu terbayang atau terpikirkan ketika dirinya tidak terhubung dengan internet.

4. Adiksi (*addiction*)

Adiksi adalah dimensi ON-FOMO yang membahas mengenai kerusakan fungsional yang dialami individu ketika mengalami kesulitan dalam mengontrol dirinya ketika menggunakan media sosial berlebihan.

Berdasarkan pemaparan beberapa aspek atau dimensi *fear of missing out* oleh para ahli diatas, maka peneliti menggunakan dimensi ON-FOMO dari Sette dkk., (2019) yakni *need to belong*, *need to popularity*, *anxiety*, dan *addiction*.

2.1.3. Dampak *Fear of Missing Out*

Melalui beberapa penelitian yang ada, terdapat beberapa dampak yang disebabkan *fear of missing out* (FOMO) yakni sebagai berikut:

1. Kecemasan

Dampak negatif dari FOMO adalah kecemasan, Elhai dkk., (2020) menyatakan bahwa *fear of missing out* telah dikonseptualisasikan sebagai sebuah konstruk yang terutama melibatkan psikopatologi yang berhubungan dengan kecemasan yang mendasari afek negatif.

2. Depresi

Elhai, Yang, Fang, dkk., (2019) menyatakan *fear of missing out* berhubungan positif dengan tingkat keparahan gejala depresi, yang mana depresi juga merupakan aspek mendasar dari afek negatif.

3. Gangguan tidur

Barry dan Wong (2020) menyatakan bahwa dari sudut pandang kesehatan, FOMO berdampak pada gangguan tidur. Individu yang cenderung menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur, khususnya media sosial karena khawatir ketinggalan aktivitas sosial akan dikaitkan dengan kesulitan tidur sehingga individu lebih sulit untuk mencapai tidur yang konsisten dan cukup.

4. Kecanduan media sosial

FOMO merupakan kondisi psikologis negatif yang mencerminkan berkurangnya *well-being* seseorang sehingga seringkali menjadi pemicu penggunaan media sosial ataupun internet yang berlebihan di kalangan individu (Tandon dkk., 2020).

5. Kesejahteraan psikologis yang buruk

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Prabowo dan Dewi (2021) semakin meningkat FOMO seseorang maka kesejahteraan psikologis individu semakin menurun dan juga sebaliknya.

2.1.4. Faktor-faktor *Fear of Missing Out* (FOMO)

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *fear of missing out* (FOMO) yakni sebagai berikut:

1. *Self-esteem*

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, terbukti bahwa *self-esteem* atau harga diri mempengaruhi terjadinya FOMO pada individu dikarenakan jika individu memiliki *self-esteem* yang tinggi maka dirinya akan

cenderung menunjukkan versi terbaik dirinya kepada orang lain sehingga dapat menimbulkan tingkat FOMO yang tinggi (Farida dkk., 2021).

2. Jenis kelamin

Menurut Przybylski dkk., (2013) dalam penelitiannya, didapatkan hasil bahwa partisipan berjenis kelamin laki-laki memiliki level FOMO yang tinggi dibandingkan dengan perempuan.

3. Usia

FOMO yang paling tinggi dialami oleh individu pada usia remaja hingga dewasa awal (Przybylski dkk., 2013). Hal tersebut dapat terjadi karena pada kisaran usia tersebut pergeseran perilaku mulai berubah berringan dengan perkembangan teknologi.

4. Komunikasi antara orang tua dengan anak

Faktor lain yang mempengaruhi *fear of missing out* adalah komunikasi antara orang tua dengan anak, hal tersebut terjadi karena apabila tekanan yang dihadapi anak ketika orang tua menuntut sesuatu akan berdampak pada tingkat FOMO yang dialami anak (Savitri, 2021).

5. Kebersyukuran (*gratitude*)

Terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi *fear of missing out* yakni kebersyukuran atau *gratitude*. Berdasarkan penelitian Rosyida dan Romadhani (2022), terdapat pengaruh *gratitude* terhadap FOMO sehingga kebersyukuran dapat mencegah terjadinya FOMO pada individu.

2.2. Kebersyukuran

2.2.1. Definisi Kebersyukuran

Menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2002), kebersyukuran atau *gratitude* adalah suatu kecenderungan dalam mengenali sekaligus merespon sesuatu sebagai wujud ungkapan terima kasih atas peran dari orang lain dan hasil positif yang diperolehnya. Adapun *gratitude* dalam bahasa latin berasal dari kata *gratia* yang memiliki arti *grace* atau *gratefulness* (Lopez dan Synder, 2003). Sedangkan Park dkk., (2004) mengatakan bahwa *gratitude* adalah kondisi seseorang yang sadar dan berterimakasih atas segala hal baik yang terjadi.

Individu yang bersyukur memiliki pandangan bahwa segala sesuatu yang dimiliki merupakan suatu bentuk anugerah yang diberikan oleh Tuhan melalui

orang lain. Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan *gratitude* sebagai munculnya rasa berterima kasih dan bahagia sebagai sebuah respon atas suatu pemberian, baik pemberian yang berupa keuntungan yang nyata dari orang lain tertentu ataupun saat kedamaian yang diperoleh dari keindahan ilmiah. Rasa syukur adalah ketika seseorang mengalami sesuatu yang baik yang telah terjadi kepadanya, dan dirinya menyadari bahwa orang lain bertanggung jawab atas manfaat yang diterima (Watkins, 2007).

Berdasarkan beberapa definisi kebersyukuran atau *gratitude* dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran merupakan suatu perasaan yang muncul sebagai bentuk ungkapan rasa terima kasih terhadap kebaikan atau manfaat yang telah diberikan oleh orang-orang disekitarnya.

2.2.2. Aspek-aspek Kebersyukuran

Menurut McCullough dkk., (2002) terdapat empat aspek *gratitude* yakni sebagai berikut:

1. Intensitas (*intensity*)

Individu yang bersyukur akan merasa bersyukur ketika dirinya mengalami suatu kejadian yang positif atau menyenangkan.

2. Frekuensi (*frequency*)

Individu yang bersyukur akan mengungkapkan rasa syukur dengan sangat sering setiap harinya dan hal tersebut dapat diperoleh melalui kejadian yang sederhana.

3. Rentang (*span*)

Rentang rasa syukur mengacu pada seberapa banyak kejadian individu merasa bersyukur pada saat tertentu. Individu yang bersyukur akan selalu merasa bersyukur ketika dirinya dihadapkan dengan berbagai keadaan dalam hidupnya seperti kondisi keluarga, kesehatan, pekerjaan dan kehidupannya sendiri, serta berbagai manfaat yang didapatkannya.

4. Kerapatan (*density*)

Apabila individu yang selalu bersyukur dapat memperoleh pengalaman yang positif, kejadian positif tersebut datang dari banyak orang termasuk keluarga maupun teman.

2.2.3. Efek Psikologis Kebersyukuran

McCullough, Emmons, dan Tsang (2002), mengatakan bahwa terdapat beberapa efek psikologis yang positif jika seseorang bersyukur. Adapun beberapa efek psikologis positif yang dimaksud yakni sebagai berikut:

1. Sifat afektif positif dan kesejahteraan

Individu yang bersyukur cenderung mudah merasa dicintai, diterima, dan dihargai sehingga memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Individu yang bersyukur memiliki pandangan bahwa hidup merupakan anugerah dan menghargai segala yang terjadi dalam hidupnya.

2. Sifat prososial

Bersyukur merupakan sebuah emosi positif yang membuat seseorang berbuat baik pada orang lain. Individu yang bersyukur memiliki empati, mudah memaafkan, dan memberikan bantuan serta dukungan pada orang lain. Hal tersebut dapat menjadikan individu yang bersyukur lebih peka dengan keadaan orang lain di sekitarnya, baik dalam pergaulan maupun lingkungan sosialnya.

3. Sifat spiritualis

Individu yang bersyukur memiliki pandangan bahwa terdapat kekuatan yang lebih besar yang ada dalam dirinya tetapi bukan berasal dari manusia melainkan berasal dari Tuhan dan alam semesta yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dalam dirinya.

Dapat disimpulkan bahwa individu yang bersyukur memiliki hidup yang bahagia, merasa lebih dicintai, dihargai, dan diterima oleh lingkungannya. Individu yang bersyukur cenderung memberikan dukungan emosional berupa bantuan dan dukungan terhadap orang lain, memiliki empati, dan mudah memaafkan.

2.2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebersyukuran

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *gratitude* menurut McCullough dkk., (2002), yakni sebagai berikut:

1. Emosi (*emotionally*)

Suatu kecenderungan yang dialami individu ketika dirinya merasa emosional dan menilai kepuasan hidupnya. Individu yang bersyukur cenderung memiliki emosi positif karena dirinya sering mengalami hal-hal

yang positif seperti optimis dan bahagia sehingga muncul kepuasan dalam hidupnya.

2. *Prososial (prosociality)*

Suatu kecenderungan individu untuk diterima di lingkungan sosialnya. Dengan adanya sifat prososial mengindikasikan bahwa bersyukur berpusat atas rasa kepedulian dan sensitivitas terhadap orang lain, hal tersebut dapat mengurangi emosi negatif yang ada dalam diri individu sehingga memicu rasa bersyukur.

3. *Religiusitas (religiousness)*

Sesuatu yang berkaitan dengan nilai-nilai transedental, keagamaan, dan keimanan masing-masing individu. Individu yang tingkat religiusitasnya tinggi akan cenderung mudah untuk bersyukur, hal tersebut ditandai dengan mengaplikasikan hal-hal positif dalam kesehariannya yang mana kecenderungan bersyukur dapat dirasakan karena memiliki kedekatan dengan Tuhan-Nya.

2.3. Dewasa Awal

2.3.1. Pengertian Dewasa Awal

Menurut Hurlock (1980), masa dewasa awal adalah masa individu mengalami penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan pola kehidupan dan harapan sosial baru sehingga individu tersebut dapat menyelesaikan pertumbuhannya dan merasa siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lain.

Adapun menurut Santrock (2011), dewasa awal dimulai pada usia 18 hingga 25 tahun dan dewasa tengah dimulai usia 26 hingga 40 tahun. Pada masa ini ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi, kebanyakan individu pada masa ini masih mengeksplorasi jalur karier yang diinginkan, ingin menjadi seperti apa, menentukan gaya hidup yang diinginkan, dan menjalin hubungan dengan lawan jenis sehingga meluangkan sedikit waktu untuk urusan lainnya.

Dewasa awal merupakan masa peralihan seseorang dari masa ketergantungan ke masa mandiri, hal tersebut bisa dari segi kebebasan menentukan diri sendiri, ekonomi, dan pandangan mengenai masa depan yang lebih realistis (Papatungan, 2023).

2.3.2. Karakteristik Dewasa Awal

Adapun karakteristik dewasa awal menurut Hurlock (1980), yakni sebagai berikut:

1. Masa pengaturan, masa seseorang menemukan gaya hidup yang bisa memenuhi kebutuhannya, mengembangkan pola perilaku, sikap, dan nilai yang dapat menjadi ciri khasnya selama sisa hidupnya.
2. Masa usia reproduktif, pada masa ini seseorang tidak akan menikah hingga dirinya merasa mampu untuk berkeluarga dan menyelesaikan pendidikan atau memulai kehidupan karirnya.
3. Masa bermasalah, seseorang mengalrai masalah baru yang sangat berbeda dengan yang dialami sebelumnya.
4. Masa ketegangan emosional, munculnya sesuatu yang dikhawatirkan bergantung dengan masalah penyesuaian apa yang dihadapi pada saat itu dan mampukah seseorang tersebut menyelesaikannya.
5. Masa keterasingan sosial, masa seseorang merasa kesepian saat melakukan tugas-tugas mereka dalam rumah tangga maupun pekerjaan sehingga memisahkan mereka dengan kelompoknya.
6. Masa komitmen, pada masa ini seseorang mengatur gaya hidup baru, mengambil tanggung jawab baru, dan membuat komitmen baru.
7. Masa ketergantungan, masa seseorang masih bergantung pada orang lain untuk jangka waktu yang berbeda-beda
8. Masa perubahan nilai, masa dimana nilai-nilai yang dimiliki seseorang berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin luas sehingga dirinya dapat diterima oleh kelompoknya.
9. Masa penyesuaian diri dengan cara baru, masa dimana seseorang lebih bertanggungjawab karena dirinya sudah mempunyai peran ganda sebagai orang tua dan sebagai pekerja.
10. Masa kreatif, masa ini masa dimana bentuk kreatifitas seseorang terlihat pada kemampuan, minat, potensi, dan kesempatan.

2.4. Hubungan Antar Variabel

Penggunaan media sosial mulai mengalami perubahan, yang awalnya bertujuan untuk memudahkan komunikasi dan memberikan kepraktisan untuk mengetahui informasi. Namun dengan begitu dapat memicu rasa gelisah atau cemas karena keinginan untuk selalu mengetahui informasi terbaru di media sosial (Savitri, 2021). Menurut Przybylski dkk., (2013), *fear of missing out* adalah perasaan cemas, gelisah, takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, yang mana ia tidak ikut serta di dalamnya. FOMO menjadi penyebab seseorang kecanduan *online* sosial media, dimana individu menjadi terus-menerus sibuk dengan apa yang dilakukan orang lain secara *online* dan merasa tidak dapat keluar jika melewatkan sesuatu sehingga munculnya istilah ON-FOMO yang dikemukakan oleh Sette dkk., (2019). Adapun salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah mencari lebih dalam terkait hal-hal yang dapat mengurangi fenomena FOMO, sehingga individu dalam menjalani kehidupan dapat merasa tenang dan sejahtera.

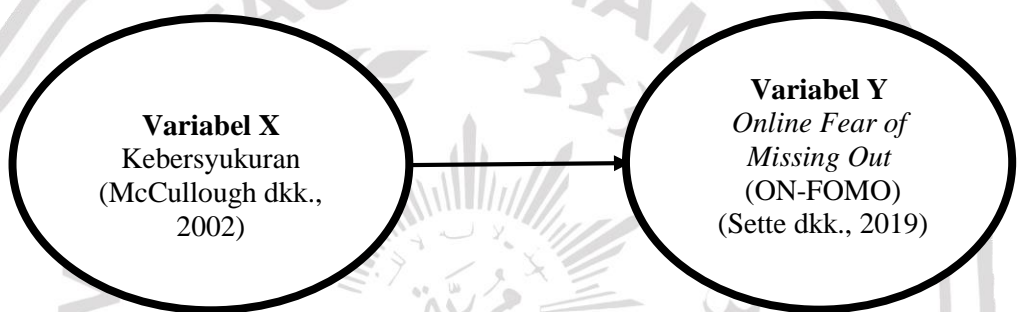
Menurut Sette dkk., (2019) apapun alasan individu mengalami ON-FOMO dimotivasi oleh kebutuhan sosial sehingga individu ingin terus terhubung di media sosial. Adapun hasil penelitian Sette dkk., (2019) juga menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami ON-FOMO menyebabkan penurunan kualitas hidup dan kepuasan hidupnya, yang mana hal tersebut sesuai hasil penelitian Farida dkk., (2021) yakni individu dengan kepuasan hidup yang rendah mengalami peningkatan perilaku yang selalu berhubungan di media sosial. Hal tersebut menjadikan individu membandingkan diri dengan objek yang dianggapnya ideal sehingga individu yang mengalami ON-FOMO memiliki dorongan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga dorongan tersebut meningkatkan perilaku perbandingan diri dan ingin tetap terhubung di dunia maya atau media sosial. Ketika seseorang melakukan perbandingan diri dengan orang lain termasuk individu yang kurang bersyukur apa yang telah dimiliki pada keadaan apapun dikarenakan menurut McCullough dkk., (2002), individu yang bersyukur akan selalu merasa bersyukur ketika dirinya dihadapkan dengan berbagai keadaan dalam hidupnya, sehingga ketika seseorang sibuk membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, dirinya lupa bersyukur apa saja yang telah dicapai atau dimilikinya.

Dalam buku yang berjudul “*Fear of Missing Out*” karya McGinnis (2020) menjelaskan bahwa individu mengalami FOMO apabila menghabiskan waktu dan energinya untuk berkhayal sesuatu yang tidak masuk akal mengenai apa yang ingin dimiliki daripada mensyukuri apa yang telah dimiliki. Dengan adanya perasaan syukur pada individu dapat membuat individu menyadari apa yang dimilikinya daripada harus merasa takut akan hal-hal lain. Hasil penelitian Lee (2021) mengemukakan bahwa rasa syukur dapat mengurangi serta menghindari terjadinya FOMO pada seseorang karena rasa syukur dapat mengalihkan perhatian dari konten yang menimbulkan perbandingan sosial. Hal tersebut diperjelas dengan pendapat Hayran dan Anik (2021), mengingatkan diri sendiri dan menghargai apa yang dimiliki kemungkinan besar akan mencegah terjadinya FOMO tentang pengalaman yang tidak dikejar karena bersyukur dapat menjadi pengingat untuk momen-momen sederhana yang dilalui dengan orang-orang di sekitar. Salah satu cara untuk menurunkan perasaan negatif seperti kecemasan dan depresi adalah dengan bersyukur. Seseorang yang bersyukur cenderung mampu membangun kesehatan emosional dan kesejahteraan subjektif yang lebih baik karena orang yang bersyukur memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Kong dkk., (2021) pada remaja di Taiwan yang menyatakan ketika sifat bersyukur individu tinggi maka dapat membawa mereka mengalami kesejahteraan subjektif yang tinggi. Salah satu cara mencapai kesejahteraan subjektif yaitu dengan adanya *gratitude* yang dirasakan seseorang.

Mekanisme penjelasan bahwa rasa syukur dapat mempengaruhi FOMO adalah ketika seseorang mengalami FOMO akan selalu merasa tidak tenang karena takut, cemas, dan khawatir akan berbagai hal yang terjadi pada kehidupan indah di luar dirinya sehingga individu tersebut merasa tidak puas dengan kehidupannya ketika tidak mampu mengikuti *tren* yang dilakukan orang lain yang membuat seseorang tersebut selalu ingin terhubung secara terus menerus (Rosyida dan Romadhani, 2022). Salah satu indikator seseorang mengalami FOMO adalah mengalami kecemasan. mengacu pada hasil penelitian Mukhlis dan Koentjoro (2015) dari yang menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan sumbangan efektif untuk menurunkan kecemasan sebesar 50,7% pada siswa SMA di Yogyakarta. Sehingga dapat diartikan jika mahasiswa memiliki rasa syukur yang tinggi, maka gejala depresi, cemas, stres, dan kesepian yang dialami semakin rendah.

Berikut penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Rosyida dan Romadhani (2022) yang meneliti mengenai *gratitude* sebagai prediktor *fear of missing out* (FOMO) di Yogyakarta, menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *gratitude* terhadap FOMO sebesar 7,7%. Sebagai pertimbangan melihat penelitian yang dilakukan Hayran dan Anik (2021) yang berjudul “*Well-being and fear of missing out (FoMO) on digital content in the time of covid-19: A correlational analysis among university students*” mengenai saran penelitian untuk peneliti selanjutnya membahas kaitan antara kebersyukuran dan *fear of missing out* (FOMO).

2.5. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 kerangka konseptual

Keterangan :



2.6. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka pikiran di atas, maka hipotesis yang dapat diajukan yakni sebagai berikut:

Ha = Terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *online fear of missing out* (ON-FOMO)

Ho = Tidak terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *online fear of missing out* (ON-FOMO).