

Hubungan *Self-Compassion* dengan *Joy of Missing Out* pada Mahasiswa selama Pengabdian Masyarakat di Daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar)

Nurul Faiza¹, Elrisfa Magistarina²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

E-mail: faizanurul61@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena pengabdian masyarakat yang semakin meningkat menarik perhatian kalangan muda salah satunya mahasiswa. Kondisi di lokasi pengabdian dapat memunculkan perilaku *fear of missing out* dan *joy of missing out* (JoMO). Karena sangat jarang didapati mahasiswa yang mampu menikmati waktunya jauh dari sambungan internet (JoMO), maka penelitian ini menjadi topik yang menarik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan *self-compassion* dan *joy of missing out* (JoMO) pada mahasiswa selama mengikuti pengabdian masyarakat daerah 3T. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 109 mahasiswa dengan teknik sampel menggunakan *purposive sampling* dengan karakteristik pernah atau sedang mengikuti pengabdian masyarakat di daerah 3T di tahun 2024. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *self-compassion* (SCS) yang telah diadaptasi dan diuji coba pada subjek mahasiswa dan skala *joy of missing out* (JoMOS). Analisis data yang digunakan yaitu analisis korelasi Pearson atau korelasi *Product Moment* dengan nilai korelasi $r = -0,151$ dan Tingkat signifikansi $p = 0,117$ ($p > 0,05$) yang berarti H_a ditolak dan H_o diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *joy of missing out* pada mahasiswa selama mengikuti pengabdian masyarakat daerah 3T.

Kata kunci: *self-compassion, joy of missing out, mahasiswa pengabdian masyarakat*

ABSTRACT

The increasing phenomenon of community service is attracting the attention of young people, one of whom is students. Conditions at the service location can give rise to *fear of missing out* and *joy of missing out* (JoMO) behavior. Because it is very rare to find students who are able to enjoy their time away from an internet connection (JoMO), this research is an interesting topic. This research aims to identify the relationship between *self-compassion* and *joy of missing out* (JoMO) in students while participating in 3T regional community service. The research design used in this study was 109 students with a sampling technique using *purposive sampling* with the characteristics of having participated in or currently participating in community service in the 3T area in 2024. The research instrument used was the *self-compassion* scale (SCS) which had been adapted and tested on student subjects and the *joy of missing out* scale (JoMOS). The data analysis used is Pearson correlation analysis or *Product Moment* correlation with a correlation value of $r = -0.151$ and a significance level of $p = 0.117$ ($p > 0.05$) which means H_a is accepted and H_o is accepted. This shows that there is no relationship between *self-compassion* and the *joy of missing out* in students while participating in 3T regional community service.

Kata kunci: *self-compassion, joy of missing out, community service students*

PENDAHULUAN

Teknologi telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan anak muda yang merupakan pengguna teknologi terbesar saat ini. Jumlah pengguna internet di Indonesia pada Januari 2023 mencapai 212,9 juta orang (Aulia et al., 2023). Keberadaan jejaring sosial telah mempengaruhi kehidupan sosial masyarakat. Selain itu, penggunaan teknologi yang berlebihan juga menimbulkan tantangan, seperti kecanduan media sosial dan cyberbullying. Krisnadi & Adhandayani (2022) mengatakan bahwa perilaku berulang dalam penggunaan internet pada dewasa awal cenderung mendorong munculnya perilaku kecanduan seperti media sosial. Hal ini juga mendorong perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) sehingga individu takut ketinggalan informasi yang biasa diperolehnya di media sosial.

Menurut Przybylski (2013), FoMO adalah keadaan perasaan gelisah setelah melihat atau mengecek media sosial atau menyaksikan aktivitas menyenangkan teman atau orang lain, serta merasa terus-menerus waspada terhadap media sosial dan keinginan yang kuat untuk memiliki sesuatu. Fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) ini sudah dapat diatasi dengan mengupayakan berperilaku *Joy of Missing Out* (JoMO). JoMO sendiri diartikan sebagai kegembiraan akibat pemutusan hubungan tidak terduga (Eitan & Gazit, 2022). Barry et al., (2023) menambahkan bahwa JoMO adalah ketika individu mengeksplorasi pola pikir positif dalam menemukan kepuasan saat memilih untuk tidak terlibat aktivitas di media sosial dan memilih kesendirian dibanding merasakan tekanan untuk terus mengikuti perkembangan secara online.

Mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat adalah usaha merasakan JoMO. Meski era digital sudah di depan mata dan bergerak begitu cepat, yang ditunjukkan dengan luasnya jangkauan internet, namun masih ada beberapa daerah di tanah air yang belum dapat menjangkaunya (Mansir, 2024). Kesenjangan digital antara daerah maju dan daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terpencil) membuktikan bahwa daerah 3T tertinggal dalam hal perkembangan teknologi. Ketidaksetaraan ini mempengaruhi akses terhadap pendidikan, kesehatan, serta kesempatan ekonomi bagi masyarakat di daerah (Jayanthi & Dinaseviani, 2022).

Peningkatan jumlah NGO (*Non-Government Organization*) yang mendaftar meningkat hingga 100 NGO setiap harinya merupakan salah satu faktor mengikuti pengabdian kepada masyarakat menurut Catatan Kementerian Dalam Negeri tahun 2022, hingga pada Juni 2022, tercatat 512.997 NGO yang ada di Indonesia (Nusa, 2023). Hal ini menyebabkan Indonesia menjadi Negara paling dermawan, didukung oleh faktor meningkatnya peran dan keterlibatan kalangan muda dan *key-opinion leader/ influencer* dalam kegiatan kerelawanan atau pengabdian kepada masyarakat (Filantropi.id, 2021).

Kondisi daerah 3T yang tidak bisa ditebak, mengharapkan peserta mampu beradaptasi selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat daerah 3T. Pada dasarnya individu terbiasa dengan fasilitas memadai di kota. Namun, ketika mengikuti pengabdian, keterbatasan internet hingga listrik menimbulkan beberapa reaksi kekhawatiran dan juga kesiapan pada peserta pengabdian masyarakat. Peserta yang telah siap biasanya akan lebih menikmati momentum pengabdian masyarakat. Fenomena ini disebut dengan *Joy of Missing Out* (JoMO)

JoMO berperan penting dalam kegiatan kemasyarakatan. Sebagaimana yang definisi JoMO merupakan kondisi dimana seseorang juga dapat menikmati waktunya sendiri dan lingkungan terdekatnya. Jika preferensi untuk memutuskan hubungan dengan orang lain lahir dari tekanan sosial dan bukan untuk menikmati refleksi diri yang lebih tenang, maka “kegembiraan” karena kehilangan dapat diperkuat secara negatif melalui hilangnya kecemasan sosial (Barry et al., 2023). Sikap JoMO merupakan pengaplikasian dari *self-compassion* dari dalam diri (Sahara, 2022). Selanjutnya, ketika seseorang mampu menerapkan sikap JoMO di lingkungan pengabdian, yaitu mampu menikmati keterputusan dari internet khususnya media sosial, seseorang itu diasumsikan juga memiliki *self-compassion*. Sebab pengguna media sosial yang sering berinteraksi dengan konten berbasis penampilan seperti menyukai postingan terkait penampilan orang lain diasosiasikan dengan meningkatnya perasaan negatif terhadap diri sendiri (Saiphoo & Vahedi, 2019). Maka dari itu, keberadaan *self-compassion* pada diri individu akan mampu mendorongnya untuk memiliki sikap positif terhadap citra diri (Mahon & Hevey, 2023).

Berdasarkan uraian dari berbagai sumber tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dan *joy of missing out* pada mahasiswa selama pengabdian masyarakat daerah 3T. Peneliti menyikapi fenomena yang terjadi pada tahun 2024 ketika mahasiswa mengikuti kegiatan masyarakat semakin meningkat. Maka Penelitian ini mengangkat topik baru yaitu mengenai *joy of missing out* (JoMO) yang Sebagian besar belum dieksplorasi oleh peneliti sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk menginvestigasi populasi atau sampel tertentu

dengan mengumpulkan data melalui instrument-instrumen penelitian yang bersifat statistic (Sugiyono, 2013). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti pengabdian masyarakat di seluruh Indonesia. Jumlah sampel pada penelitian adalah 109 sampel dengan rumus Lemeshow. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik yaitu: mahasiswa usia 19-24 tahun yang mengikuti pengabdian masyarakat dimana kegiatan di lakukan sepanjang atau di tahun 2024, dalam artian sampel pernah mengikuti atau sedang dalam program pengabdian masyarakat di daerah 3T.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun dengan model Likert. Untuk mengukur *self-compassion*, penelitian menggunakan SCS (*Self-Compassion Scale*) milik Neff (2003), yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto, et al (2020). Skala tersebut terdiri dari 26 item yang valid dengan reliabilitas 0,873. Bagas, F. K. (2020) telah melakukan uji coba alat ukur SCS kepada subjek mahasiswa dan memperoleh skro uji reliabilitas sebesar 0,903. Selanjutnya untuk mengukur *Joy of Missing Out*, peneliti menggunakan JoMOS (*Joy of Missing Out Survey*) yang telah peneliti adaptasi ke Bahasa Indonesia. Skala tersebut terdiri dari 13 item yang valid dengan reliabilitas sebesar 0,878.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-compassion* dan *joy of missing out* pada mahasiswa selama kegiatan pengabdian masyarakat daerah 3T. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa usia 19-24 tahun yang mengikuti pengabdian masyarakat daerah 3T di tahun 2024 berjumlah 109 orang dengan ketentuan *purposive sampling*. Dalam penelitian ini ditemukan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 73 orang. Responden berdasarkan usia didominasi oleh responden perempuan 21 tahun sebanyak 28 orang dan laki-laki sebanyak 14 orang (38,5%). Berdasarkan frekuensi mengikuti pengabdian masyarakat didominasi oleh 36 responden perempuan dan 15 responden laki-laki (46,8%) sebanyak 1 kali kegiatan. Sedangkan mayoritas permasalahan yang dihadapi di tempat pengabdian masyarakat dimulai dari lokasisi yang jauh dari pusat kota (89,9%), fasilitas pendidikan yang kurang (78%), daifilitas kesehatan yang butuh perhatian khusus (76,1%), dan keterbatasan internet (74,3%). Untuk medeskripsikan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rerata hipotetik dan rerata empirik dari kedua variabel penelitian. Penghitungan dilakukan peneliti secara manual dengan menyertakan nilai minimum, nilai maksimum, mean, dan standar deviasi.

Tabel 1. Uji Skor hipotetik dan Skor Empirik Perilaku Konsumtif dan Fanatisme

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-Compassion</i>	26	130	78	17,3	59	130	91	12,68
<i>Joy of Missing Out</i>	13	65	39	8,6	13	60	34,2	10,79

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan skor hipotetik dari kedua variabel penelitian dengan skor *mean* empirik pada variabel *self-compassion* lebih rendah dari *mean* hipotetik yaitu $91 < 78$. Hal ini menunjukkan subjek penelitian memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dari dugaan penelitian ini dan tergolong kategori sedang. Sama hal dengan skor *mean* empirik *joy of missing out* yang lebih kecil daripada skor hipotetik yaitu $34,2 > 39$. Artinya, subjek penelitian memiliki *joy of missing out* yang rendah dari dugaan alat ukur dan tergolong kategori sedang.

Penelitian ini melakukan uji asumsi dengan syarat uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan *Aysmp Sig* $> 0,05$ yang berarti data berdistribusi normal, sebaliknya jika *Asymp Sig* $< 0,05$, maka data berdistribusi tidak normal. Teknik statistik yaitu: uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Uji sumsi pada penelitian ini dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas

	Hasil Uji	Asymp. Sig	Ket.
<i>Self-compassion</i>	,711	,693	Normal
<i>Joy of Missing Out</i>	,953	,324	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas, variabel *self-compassion* dengan signifikansi sebesar 0,693 ($p>0,05$) dan *joy of missing out* mendapatkan signifikansi sebesar 0,324 ($p>0,05$), sehingga menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	Sum of square	Mean Squared	F	Sig
<i>Self-compassion</i>	286.791	286.791	2.496	.117b
<i>Joy of Missing Out</i>				

Berdasarkan tabel uji data di atas, hasil uji linear dari variabel *self-compassion* dan *joy of missing out* menunjukkan F linear 2.496 dengan signifikansi 0,117 ($p>0,05$). Yang menunjukkan bahwa data memiliki hubungan linear.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
<i>Self-compassion</i>	-.151	.117
<i>Joy of Missing Out</i>	-.151	.117

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil uji korelasi antara *self-compassion* dan *joy of missing out* memiliki nilai korelasi *Pearson Product-Moment* $r = -0,151$ dengan $\text{Sig.} = 0,117$. Maka nilai p besar dari 0,05 ($p>0,05$) sehingga H_a ditolak dan H_o diterima dalam penelitian ini. Sehingga memiliki arti bahwa tidak ada korelasi antara variabel *self-compassion* dengan *joy of missing out* pada mahasiswa selama pengabdian masyarakat daerah 3T.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *self-compassion* dan *joy of missing out* pada mahasiswa selama mengikuti pengabdian masyarakat di daerah 3 (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar). Hasil penelitian yang menunjukkan tidak hubungan memiliki beberapa faktor yang dipertimbangkan dapat menjadi penyebab. Salah faktornya adalah adanya kebutuhan dasar manusia yang berbeda. kebutuhan untuk terhubung atau *belongingness* yang mana dapat mempengaruhi individu terhadap “*missing out*”. Hal ini menunjukkan kebutuhan sosial yang tinggi akan mendorong individu terlibat dalam kegiatan sosial secara lebih sehat (Neff et al., 2015). Selanjutnya terdapat faktor perbedaan individu yang mana individu memiliki perbedaan dalam menghadapi stress dan tekanan, namun tidak secara langsung menurunkan keterlibatan dalam kegiatan sosial. Kemudian, faktor *solitude* yang mana perasaan nyaman dalam kesendirian seperti pada kepribadian introvert akan lebih menikmati waktu sendiri tanpa terlibat dalam aktivitas sosial (Thomas & Azmitia).

Selain itu, faktor keterikatan pada media sosial juga berperan menjadi penyebab tidak adanya hubungan *self-compassion* dan *joy of missing out*. Hal ini dapat menimbulkan *fear of missing out* (FoMO) dan masih akan terhubung dengan media sosial (Neff & Germer, 2013). Faktor terakhir yang sangat penting adalah individu kurang mempraktikkan *mindfulness*, yang mana dapat membantu individu untuk fokus pada moment yang terjadi saat ini tanpa mengkhawatirkan aktivitas lain yang terlewatkan (Oishi et al, 2013). Pada konteks pengabdian masyarakat daerah 3T, individu berada pada daerah tertinggal, terdepan, dan terpencil terkadang kurang berinteraksi dikarenakan jarang rumah yang berjauhan, akses jalan yang sulit ditempuh sehingga pada beberapa kesempatan akan mendorong untuk mencari akses internet, sekalipun individu memiliki *self-compassion* yang tinggi.

Berdasarkan beberapa faktor di atas, dapat ditelaah bahwa terdapat faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi tidak adanya hubungan antara *self-compassion* dan *joy of missing out* secara langsung. Sebagaimana konsep *self-compassion* pada penelitian ini menyebutkan 6 aspek yang berpusat pada diri individu secara personal, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*. *Self-compassion* dipahami sebagai sikap menerima diri dengan penuh kasih sayang, bahkan ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, dan keterbatasan (Neff & Gerner, 2017). Sejalan dengan Datu & King (2016) pada penelitiannya

menemukan bahwa *self-compassion* berkaitan negatif dengan kecenderungan mencari kebahagiaan pada faktor eksternal, pada konteks ini adalah *joy of missing out* mahasiswa selama mengikuti pengabdian masyarakat daerah 3T. Penelitian Barry et al (2023) mengungkapkan hasil penelitian yang tidak berhubungan antara *self-compassion* dan *joy of missing out*.

Disamping itu, berbagai rekomendasi variabel mediasi mampu memberikan pengaruh hingga ditemukannya hubungan antara *self-compassion* dan *joy of missing out*. Misalnya, menggunakan *sense of purpose* (makna hidup) yang mana selama kegiatan pengabdian masyarakat mahasiswa memiliki tujuan yang jelas sehingga lebih mampu menikmati “*missing out*” dari aktivitas di luar tempat pengabdian (Hill et al., 2016). Selain itu, memiliki kemampuan beradaptasi dan dukungan sosial dapat pula memediasi hubungan *self-compassion* dan *joy of missing out*. Bentuk dukungan sosial dari teman membantu individu merasa dapat diterima dan dipahami (Cohen & Wills, 1985). Kemudian jika individu fleksibilitas mental dalam mengelola tantangan psikologis ketika pengabdian masyarakat dan beradaptasi dengan baik, individu tersebut akan mampu meningkatkan *joy of missing out* dan *self-compassion* yang kuat (Martin et al., 2013). Variabel lainnya adalah *mindfulness*, sebagaimana disebutkan bahwa kurangnya praktik *mindfulness* pada individu dapat mempengaruhi tidak adanya hubungan antara *self-compassion* dan *joy of missing out*.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *joy of missing out* pada mahasiswa selama pengabdian masyarakat daerah 3T. Beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi tidak adanya hubungan dapat di atasi dengan berbagai implikasi program pengembangan diri pada kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu juga dapat menggunakan mediasi sehingga dapat memberikan hubungan pada variabel *self-compassion* dan variabel *joy of missing out*.

SARAN

Peneliti memberi saran kepada mahasiswa yang mengikuti pengabdian masyarakat daerah 3T dapat mencoba menerapkan beberapa kegiatan yang dapat meningkatkan *self-compassion*, seperti kegiatan refleksi dan mengikuti workshop pengembangan diri, sehingga dapat meningkatkan *joy of missing out* di tempat pengabdian masyarakat nantinya. Selain itu menyarankan pula kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan variabel mediasi seperti *mindfulness*, *sense of life*, atau *social support* agar dapat melihat hubungan atau pengaruh *self-compassion* dan *joy of missing out*, baik pada subjek serupa atau pada subjek dengan kriteria yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, A.A., Yahya, A.B., & Hurryos.F.K. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja di Indonesia. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*. Vol 1(1).
- Bagas, F. K. (2020). Belas Kasih Diri (*Self Compassion*) pada Mahasiswa. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Cognitionia*. Vol.8(2), 234-252.
- Barry, C. T., Smith, E. E., Murphy, M. B., Halter, B. M., & Briggs, J. (2023). JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health. *Elsevier*.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Datu, J. A. D., & King, R. B. (2016). Prioritizing positivity optimizes positive emotions and life satisfaction: A three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 96, 111-114.
- Eitan, T. & Gazit, T. (2022). No social media for six hours? The emotional experience of Meta's global outage according to FOMO, JOMO and internet intensity, *Comput. Hum. Be-hav.* 138.

- Filantropi.id. (2021). Indonesia Kembali Jadi Negara Paling Dermawan di Dunia. Retrieved from Filantropi.id website: <https://filantropi.or.id/indonesia-kembali-jadi-negara-paling-dermawandi-dunia/>
- Hill, P. L., Sumner, R., & Burrow, A. L. (2016). Understanding the Pathways to Purpose: Examining the Role of Social Support and Stress. *Journal of Positive Psychology*, 11(2), 217-227.
- Jayanthi. Ria., & Dinaseviani. A. (2022). Kesenjangan Digital dan Solusi yang Diterapkan di Indonesia selama Pandemi COVID-19. *Jurnal IPTEK-IKOM*. Vol. 24(2): 187 - 200.
- Mansir, F. (2024). Pemberdayaan Guru Berbasis Teknologi Pembelajaran di Desa Srimulyo Piyungan Bantul. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 148-153.
- Krisnadi B, Adhandayani A. (2022). Kecanduan Media Sosial pada Dewasa Awal: Apakah Dampak dari Kesepian? *JCA Psychol [Internet]*;3(1):47–55. Available from: <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2022). Pilot trial of a selfcompassion intervention to adress adolesencts social media-related body image concerns. *Clinical Child Psychology and Patology*. 28(1) 307–322
- Martin, A. J., Nejad, H., Colmar, S., & Liem, G. A. D. (2013). Adaptability: How Students Responses to Uncertainty and Novelty Predict Their Academic and Non-Academic Outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 728-746.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self Compassion and Psychological Well-being. In J. Doty, *Oxford Handbook of Compassion Sciece* (p. 2). Oxford: Oxford University Press.
- Nusa, L. (2023, Maret 31). *NGO di Indonesia: Lebih Baik Mendirikan Yayasan atau Perkumpulan?* Retrieved from Legal Nusa: <https://legalnusa.com/ngo-di-indonesia-lebih-baik-mendirikan-yayasan-atau-perkumpulan/>
- Oishi, S., Schimmack, U., & Colcombe, S. J. (2013). The contextual and systemic nature of well-being. *Psychological Inquiry*, 14(3-4), 159-165.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama., Valerie Gladwell., & Cody R DeHan (2013). Motivational, Emotional and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computer in Human Behavior*, Filantropi.id. (2021). Indonesia Kembali Jadi Negara Paling Dermawan di Dunia. Retrieved from Filantropi.id website: <https://filantropi.or.id/indonesia-kembali-jadi-negara-paling-dermawandi-dunia/>
- Sahara, A. (2022, Agustus 3). *Menerapkan JOMO untuk Menghindari FOMO*. Retrieved from BINUS TV: <https://www.binus.tv/2022/08/03/menerapkan-jomo-untuk-menghindarifomo/#:~:text=Sikap%20JOMO%20merupakan%20pengaplikasian%20dari,dan%20bangga%20terhadap%20diri%20sendiri>
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259–275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: ALFABETA)
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Advance online publication.
- Thomas, V., & Azmitia, M. (2014). Motivation Matters: Development and validation of the Social Connectedness and Happiness (SoConnect) scale. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 113-134.