

## Mengarungi Gelombang Digital: Peran *Self-compassion* dan *Gratitude* Terhadap *Online FoMO* Pada Mahasiswa

**Raidah Hanifah**<sup>1</sup>

Fakultas Sosial dan Bisnis, Program Studi Psikologi, Universitas Aisyah Pringsewu, Pringsewu, Indonesia  
rdhanifaah@gmail.com

**Saikhoni**<sup>2</sup>

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Pringsewu, Lampung, Indonesia  
saikhoni@umpri.ac.id

**Meilia Wigati**<sup>3</sup>

Fakultas Sosial dan Bisnis, Program Studi Psikologi, Universitas Aisyah Pringsewu, Pringsewu, Indonesia  
meylia.wiggati@gmail.com

**Rima Wilantika**<sup>4</sup>

Fakultas Sosial dan Bisnis, Program Studi Psikologi, Universitas Aisyah Pringsewu, Pringsewu, Indonesia  
rimawilantika671@gmail.com

**Muhammad Lathief Syaifussalam**<sup>5</sup>

Fakultas Sosial dan Bisnis, Program Studi Psikologi, Universitas Aisyah Pringsewu, Pringsewu, Indonesia  
muhammadlathief@aisyahuniversity.ac.id

### **Abstract**

*This research aims to determine the role of self-compassion and gratitude on online FoMO in students. Testing the hypothesis in this research uses multiple linear regression analysis. The subjects in this research were 257 students in Lampung, Indonesia. Partially, in this research, the results showed that there was a very significant role between self-compassion and online FoMO,  $p = 0.007$  and  $t$  value of  $-2.272$ . The partial test of the second hypothesis resulted in a very significant role between gratitude towards online FoMO  $p = 0.004$  with a  $t$  value of  $-2.931$ . Based on the multiple linear regression test, the results showed that there was a very significant role between self-compassion and gratitude on online FoMO in students ( $F = 10.916$ , significance  $0.000$   $p < 0.001$ ). This means that the higher the compassion and gratitude, the lower the online FoMO and vice versa. The contribution of the effective variable self-compassion to online FoMO was 7.6% and the effective contribution of gratitude to online FoMO was 10.1%.*

**Keywords:** *gratitude, online FoMO, self-compassion, social media*

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran antara *self-compassion* dan *gratitude* terhadap *online* FoMO pada mahasiswa. Menguji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda. Subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa di Lampung, Indonesia sebanyak 257 mahasiswa. Secara partial pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat peran yang sangat signifikan antara *self-compassion* terhadap *online* FoMO  $p = 0.007$  dan nilai  $t = -2,272$ . Uji partial hipotesis kedua dengan hasil terdapat peran yang sangat signifikan antara *gratitude* terhadap *online* FoMO  $p = 0.004$  dengan nilai  $t = -2,931$ . Berdasarkan uji regresi linear berganda didapatkan hasil terdapat peran yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan *gratitude* terhadap *online* FoMO pada mahasiswa ( $F = 10,916$  signifikansi  $0,000$   $p < 0,001$ ). Artinya, semakin tinggi *self-compassion* dan *gratitude* maka akan semakin rendah *online* FoMO dan sebaliknya. Sumbangan efektif *variable self-compassion* terhadap *online* FoMO sebesar 7,6% dan sumbangan efektif *gratitude* terhadap *online* FoMO sebesar 10,1%.

**Kata kunci:** *gratitude, media sosial, online FoMO, self-compassion.*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai tulang punggung masa depan memiliki potensi besar membawa perubahan positif dalam pelbagai bidang kehidupan di Indonesia. Menurut Paramitha (Pradita & Wulanyani, 2024) mengatakan rata-rata umur mahasiswa Indonesia berada dalam rentan usia 18-24 tahun. Umur mahasiswa yang masih berada pada fase remaja akhir menuju dewasa awal memiliki beberapa tahapan tugas perkembangan yang harus dilakukan untuk merekonstruksi jati diri mereka, mahasiswa yang berhasil mengembangkan peran-peran sosial akan mencapai pembentukan identitas diri yang positif, dan sebaliknya (Santrock, 2017). Dewasa ini mahasiswa tumbuh dan berkembang tidak lepas dari pertukaran arus teknologi informasi yang cepat. Pesatnya perkembangan teknologi informasi memunculkan berbagai jenis *aplikasi* media sosial sebagai wadah memudahkan mahasiswa dalam bersosialisasi agar mereka memiliki sebuah pilihan untuk terhubung, berbagi, serta terlibat dalam pengalaman yang sama (Kacker & Saurav, 2020).

Media sosial juga diharapkan memfasilitasi mahasiswa untuk mengembangkan potensi mereka agar bisa maksimal; produktif, kreatif, inovasi dan solutif sehingga dapat terwujud generasi emas 2045. Kenyataannya banyak mahasiswa menggunakan media sosial hanya sebatas menjadi pengguna; membuat konten-konten yang menjadi *trending*, menambah jumlah *followers* dan *like* mereka demi mengejar kepopuleran semata (Shiddiqui & Singh, 2016).

Menurut penelitian dari Yunfahnur et al., (2022) sebanyak 62,07% mahasiswa memiliki aktivitas ber-media sosial yang sedang hingga tinggi. Aktivitas yang berlebihan dalam ber-media sosial bisa menimbulkan permasalahan kesehatan mental salah satunya adalah ketakutan akan melewati momen atau aktivitas yang sedang populer di media sosial atau ketakutan akan ditolak dan dikucilkan oleh lingkungan sosialnya jika tidak mengikuti *trend* di media sosial. Kondisi tersebut sering disebut dengan *Fear of missing out* (FoMO). FoMO merupakan fenomena baru yang lahir di tengah dominasi kaum milenial (Akbar et al., 2018).

Mahasiswa mengakses media sosial dari bangun tidur sampai tidur lagi (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Menurut survei yang dilakukan oleh GALLUP (2023) kepada 1.500 remaja, mereka menyatakan bahwa remaja menghabiskan waktu sebanyak 4,8 jam untuk mengakses media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh (Saputra, 2019) menyatakan bahwa sebanyak 97% partisipan mahasiswa adalah pengguna aktif media sosial. Alasan mereka mengakses media sosial adalah untuk berusaha menjadi yang pertama selalu mendapatkan informasi terbaru dan tidak ketinggalan perkembangan sebuah berita yang sedang *viral* (Mulyono, 2021).

Fenomena *online fear of missing out* merupakan kecenderungan individu untuk tetap terhubung secara daring di internet. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aisafitri dan Yusriyah (2021) mengatakan bahwa banyak mahasiswa mengalami FoMO. *Online* FoMO menjadikan mereka selalu aktif menerima perkembangan informasi, secara tidak langsung membuat diri mereka terdorong untuk mengikuti tren terbaru (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Sejalan dengan itu penelitian yang dilakukan oleh Przybylski et al., (2013) mengatakan bahwa individu merasa takut akan ketinggalan tren baru, sehingga merasa khawatir jika individu tidak terlibat pada aktifitas menyenangkan yang dilakukan orang lain.

*Online* FoMO identik dengan konsumsi media sosial secara berlebih (Zhou, 2019). Semakin meningkat konsumsi media sosial maka akan semakin meningkatkan pula gejala kecemasan pada orang yang mengalami FoMO (Einstein et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Gezgin dan Çakır (2016) *online* FoMO dapat membuat individu mengalami insomnia, sehingga keesokan harinya mahasiswa menjadi tidak produktif dan sulit konsentrasi ketika belajar di kampus. Kecenderungan *online* FoMO dirasakan oleh individu yang secara intens terlibat dengan media sosial hal tersebut menggambarkan rentannya mahasiswa untuk mengalami *online* FoMO (Wolniewicz et al., 2018). Wang et al., (2023) dalam penelitiannya yang membuktikan bahwa individu dengan *online* FoMO akan cenderung melakukan perbandingan sosial ke atas melalui situs media sosial yang diaksesnya, sehingga membuat

mereka merasakan kasih sayang negatif, rendah diri, iri hati, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan. Rasa syukur akan membantu mahasiswa untuk memiliki perasaan bahagia dengan apa yang sudah dimiliki.

*Online* FoMO mempunyai dampak yang beragam terhadap individu, baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Wolfers dan Utz (2022) menjelaskan bahwa media sosial dapat memicu rasa takut ketinggalan *online* FoMO. Penelitian Baker et al., (2016) juga menemukan bahwa tingkat *online* FoMO yang signifikan berkaitan dengan gejala depresi, kurangnya perhatian dalam melakukan aktivitas, munculnya banyak gejala somatik dan psikosomatik yang berdampak pada kesehatan fisik, dan memburuknya hubungan interpersonal. Tingginya *online* FoMO dapat berdampak pada meningkatnya perasaan takut, cemas, dan khawatir yang dirasakan individu ketika mereka tidak hadir pada situasi, pengalaman, dan obrolan yang ada di lingkungannya (Alutaybi et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Uram dan Skalski (2022) mengemukakan bahwa *online* FoMO mempengaruhi kesepian, harga diri, dan kepuasan hidup. Selain itu, Milyavskaya et al., (2018) mengemukakan bahwa *online* FoMO berpengaruh terhadap peningkatan efek negatif, stres, kelelahan, gejala fisik, dan menurunnya durasi tidur. Dampak *online* FoMO juga memiliki korelasi terhadap kehidupan perkuliahan pada mahasiswa seperti performa akademik (Qutishat & Sharour, 2019) gangguan atensi dan keputusan belajar (Al-Furaih & Al-Awidi, 2021). Hasil penelitian Çetinkaya et al., (2021) mengemukakan *online* FoMO berhubungan dengan penggunaan media sosial yang bermasalah pada mahasiswa.

Dampak *online* FoMO lainnya mengakibatkan mahasiswa merasa tidak aman dan menganggap kehidupannya sendiri tidak menarik jika dibandingkan dengan kehidupan di media sosial (Wang et al., 2019). *Online* FoMO juga menyebabkan mahasiswa sulit untuk merasakan kesejahteraan subjektif (Nugroho & Hartini, 2023). *Online FoMO* juga sering diasumsikan dengan rendahnya kepuasan hidup karena tidak tercapainya kebutuhan berkompetisi dan menjalin relasi dengan orang lain tidak terpenuhi, serta ketidakstabilan suasana hati individu (Przybylski et al., 2013). Tidak tercapainya kebutuhan, berkompetisi dan terjalinnya relasi dengan orang lain menyebabkan individu tidak merasa puas dan selalu mengkritik dirinya sendiri.

Individu yang mengkritik diri sendiri secara berlebih menandakan bahwa individu kurang memiliki rasa welas asih pada diri sendiri atau sering disebut dengan *self-compassion*. Penelitian yang dilakukan oleh Einstein et al., (2023) mengatakan bahwa seseorang memiliki

*self-compassion* (welas asih terhadap diri sendiri) yang tinggi maka akan membuat seseorang untuk tidak mudah mengkritik dirinya sendiri, tidak mudah mengikuti *trend*, serta tidak mudah untuk takut kehilangan momen (FoMO). Penelitian Rizal et al., (2020) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tinggi mereka mampu mengurangi perilaku kecanduan media sosial. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi juga akan lebih mudah untuk mengampuni dirinya sendiri, memaafkan kelemahan dan kegagalan yang dia rasakan, serta menghargai keterbatasan dan ketidaksempurnaan yang merupakan bagian untuk menjadi manusia yang seutuhnya sehingga tidak membuat mereka merasa ketakutan akan ketertinggalan *trend* (Neff, 2003).

Pesatnya perkembangan media sosial membuat individu cenderung untuk membandingkan dirinya dengan orang lain terutama masalah fisik maka dibutuhkan *self-compassion* yang tinggi sebagai filter agar individu lebih bisa menerima segala kekurangan yang dimiliki (Marizka et al., 2019). *Self-compassion* dapat melindungi pengguna media sosial yang rentan terhadap kecemasan dan depresi (Phillips & Wisniewski, 2021). *Self-compassion* yang dimiliki individu erat kaitannya dengan ketenangan, kesabaran, kemampuan memahami, dan mengerti diri sendiri. Mitchell (2021) pada penelitiannya menyebutkan bahwa menjadi welas asih mengurangi perasaan tidak menyenangkan tentang diri sendiri, bukan hanya dalam situasi sosial tetapi juga dalam keadaan mengakses internet. *Self-compassion* yang tinggi dapat berperan membantu mahasiswa menyayangi dirinya sendiri sehingga tidak mudah mengkritik diri sendiri secara berlebihan. Phillips dan Wisniewski (2021) *online* FoMO dan belas kasihan pada diri sendiri adalah konsep yang terkait erat, sehingga membantu seseorang mengatasi perasaan negatif seperti kecemasan jika mahasiswa sungguh-sungguh menerapkan *self-compassion* secara teratur.

Faktor lain dari tingginya *online FoMO* pada individu adalah rendahnya kebersyukuran. Mengutip dari penulis McGinnis (2020) dalam bukunya yang berjudul “Fear of Missing Out” menjelaskan bahwa FoMO bisa secara sederhana muncul diakibatkan karena individu yang meluangkan waktu dan energinya hanya untuk berangan-angan memiliki atau mendapatkan sesuatu, daripada mensyukuri apa yang telah mereka miliki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Basiroen dan Hapsari (2018) yang mengemukakan bahwa salah satu cara efektif untuk mengatasi dan mengurangi FoMO adalah dengan mempromosikan konsep syukur karena itu adalah bagian penting dari kesejahteraan individu. *Gratitude* atau rasa syukur

didefinisikan sebagai sikap untuk menyadari bahwa hal-hal yang baik telah terjadi dalam hidup (Seligman, et al., 2005).

Bersyukur merupakan salah satu konsep dari rumusan 24 *strength* dan 6 *virtues* dalam psikologi positif. Syukur diartikan sebagai sikap menyadari dan mensyukuri suatu kebaikan hal-hal yang telah terjadi (Seligman et al., 2005). Rasa syukur juga diartikan sebagai perasaan rasa syukur, kebahagiaan, dan penghargaan atas segala sesuatu yang telah diperoleh selama hidup, keduanya dari Tuhan, manusia, makhluk lain, dan alam semesta, yang membuat individu terdorong untuk melakukannya melakukan hal yang sama seperti yang dia dapatkan (Listiyandini et al., 2015).

Media sosial tidak hanya membagikan informasi terkini tetapi juga saling memperlihatkan gaya hidup yang semakin *matrealistik*, maka dibutuhkan kebersyukuran untuk menekan perasaan rendah diri ketika melihat orang lain (McEvoy, 2024). Ketika individu yang memiliki rasa syukur rendah melihat informasi di media sosial yang sedang *trend* maka mereka akan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan mencoba untuk mendapatkan dan mengikuti gaya hidup tersebut, jika tidak mereka dapatkan maka mereka bisa merasakan ketakutan akan ketertinggalan dari orang lain ataupun ketakutan disolasi dari pergaulan teman sebaya (Rosyida & Romadhani, 2022).

Individu yang bersyukur akan cenderung lebih menghargai dan merasakan kesenangan-kesenangan sederhana dan menemukan kesenangan subjektif menurutnya, merasa cukup atas kehidupan yang dijalannya, dan merasa bahagia atas semua yang mereka terima dalam hidup (Belen & Bermanpek, 2020). Individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi akan tercipta perasaan cukup dengan hidupnya dan mudah untuk menghargai berbagai hal yang ada dalam hidup sehingga tidak harus selalu mengikuti tren yang ada di media sosial (Bono et al., 2023).

Rasa syukur yang tinggi juga dapat menurunkan kecanduan dalam menggunakan media sosial (Wei, 2024). Individu dengan rasa syukur yang tinggi kemampuan dalam meningkatkan proses berpikir dan tindakan mereka, menjauhkan mereka dari hal yang dapat mengisolasi keterlibatan media sosial sehingga mampu mengurangi kecanduan dalam ber-internet (Gao et al., 2023). Rasa syukur telah diidentifikasi sebagai prediktor negatif kecanduan internet. Penelitian Chen (2016) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat syukur yang tinggi lebih mahir menghindari jebakan kecanduan saat menavigasi internet. Hal ini sangat penting agar individu mampu mengendalikan perasaan untuk selalu terhubung dengan internet. Individu yang memiliki rasa syukur tinggi artinya memiliki emosi positif yang tinggi pula sehingga

mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan penggunaan media sosial yang dapat membuat mereka selalu ingin mengikuti perkembangan informasi yang berada di media sosial (Wang, 2021). Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai peran antara *self-compassion* dan *gratitude* terhadap *online fear of missing out* pada mahasiswa.

## **METODE**

Penelitian ini melibatkan 257 mahasiswa yang ada di perguruan tinggi di Lampung, Indonesia yang menggunakan media sosial. Usia pada subjek penelitian yaitu 18-22 tahun. Penelitian yang dilakukan menggunakan tiga skala yaitu *self-compassion*, rasa syukur dan *online FoMO*. Data penelitian dikumpulkan secara *online* melalui *google form*. Subjek diminta mengisi skala secara *online* yang dibagikan dalam link berisi tiga skala pengukuran yaitu skala *self-compassion*, skala rasa syukur, dan skala *online FoMO*. Pada awal survei, subjek diminta untuk memberikan persetujuan atas partisipasi mereka dalam penelitian. Subyek juga diminta mengisi data jenis kelamin dan usia. Teknik analisis data statistika yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan analisis regresi linear berganda dan dianalisis menggunakan *IBM SPSS 26 for windows*.

Pada penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu, skala *self-compassion*, skala *gratitude*, dan skala *online FoMO*. Skala *self-compassion* dikembangkan oleh Sugianto et al. (2020) berdasarkan enam komponen yaitu, *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification*. Skala ini terdiri dari 26 aitem. Nilai reliabilitas *alpha cronbach* dari 26 aitem adalah 0.920. Berdasarkan hasil tes CFA, SWD memiliki kesesuaian model (*model fit*) yang cukup baik ( $X^2/df = 1.324$ ; RMSEA = .043; GFI = .910; CFI = .935; TFI = .923; NFI = .848; IFI = .936). Skala yang dikembangkan oleh Sugianto et al. (2020) menggunakan mahasiswa sebagai sampel penelitian.

Skala yang kedua yaitu skala *gratitude* dikembangkan oleh Listiyandini, et al. (2015) berdasarkan tiga komponen yaitu, *sense of appereaction*, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan kecenderungan untuk bertindak positif. Skala ini terdiri 30 aitem, nilai reliabilitas *alpha cronbach* dari 30 aitem adalah 0,889. Nilai *goodness of fit* skala rasa syukur NNFI, CFI, IFI >0.90 dan RMSEA < 0.08 yang menunjukkan kecocokan baik. Pada skala rasa syukur yang dikembangkan oleh Listiyandini, et al. (2015) dapat digunakan secara umum dari berbagai macam pekerjaan, jenis kelamin, usia (rentang 20-75tahun), dan agama. Skala rasa

syukur Listiyandini, et al. (2015) memiliki sampel mahasiswa sebesar 31,4% dari total populasi.

Skala yang ketiga merupakan skala *online* FoMO dikembangkan oleh Kurniawan dan Utami (2022) berdasarkan empat aspek yaitu *anxiety*, *need to belong*, *addiction* dan *need of popularity*. Skala ini terdiri dari 20 aitem. Skala yang dikembangkan oleh Kurniawan dan Utami (2022) memiliki responden mahasiswa sebanyak 245 dengan nilai reliabilitas 0.872. Nilai *Cronbach's alpha* untuk dimensi *anxiety* adalah sebesar 0,89, untuk dimensi *need to belong* adalah  $\alpha = 0,74$ , untuk dimensi *addiction* adalah sebesar  $\alpha = 0,76$  dan *need of popularity* adalah sebesar  $\alpha = 0,69$ . Reliabilitas keseluruhan skala adalah sebesar  $\alpha = 0,85$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menerapkan uji asumsi, yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas dan uji hipotesis. Sementara untuk menguji hipotesis minor dilakukan uji *partial*. Uji *partial* digunakan untuk menguji signifikansi dari masing-masing variabel independen dalam model regresi terhadap variabel dependen. Uji ini bertujuan untuk mengetahui sebuah variabel independen secara signifikan mempengaruhi variabel dependen setelah mengontrol pengaruh variabel-variabel independen lainnya.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Skor KS-Z	Sig (p)
<i>Online</i> FoMO	1,046	0,224
<i>Self-compassion</i>	1,219	0,103
<i>Gratitude</i>	0,943	0,337

Hasil uji normalitas pada variabel *online* FoMO, *self-compassion*, dan *gratitude* dengan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan hasil yang normal sehingga memenuhi uji asumsi yang pertama.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>Deviation From Linearity</i> (F)	Sig (p)
<i>Online</i> FoMO dengan <i>Self-compassion</i>	1,107	0,001
<i>Online</i> FoMO dengan <i>Gratitude</i>	1,409	0,000

Hasil uji linearitas pada *online* FoMO dengan *Self-compassion* memperoleh hasil nilai F Linier sebesar 1,107 dengan p 0,001 ( $p < 0,05$ ). Sementara itu, uji linearitas pada *online* FoMO dengan *gratitude* nilai F sebesar 1.409 dengan p 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil uji



linearitas tersebut dapat disimpulkan bahwa memiliki hubungan yang bersifat linearitas serta memenuhi kriteria uji asumsi.

Tabel 3. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	Nilai VIF
<i>Self-compassion</i>	0,886	1,129
<i>Gratitude</i>	0,846	1,182

Hasil dari tabel di atas menunjukkan nilai *tolerance self-compassion* menunjukkan angka 0,886 dan nilai VIF 1,129 serta nilai *tolerance gratitude* 0,846 dan nilai VIF 1,182 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut tidak terjadi multikolinearitas atau tidak adanya hubungan antar variabel bebas, sehingga memenuhi uji asumsi dalam linear beganda.

Tabel 4. Uji Hipotesis Minor

Variabel	t	Sig	Beta	Zero order
<i>Self-compassion</i>	-2,727	0,007	-0,240	-0,316
<i>Gratitude</i>	-2,931	0,004	-0,264	-0,383

Tabel 5. Uji Hipotesis Mayor

Variabel	F change	Sig. F change
<i>Self-compassion</i> dengan <i>gratitude</i> terhadap <i>online</i> FoMO	10,916	0,000

Secara partial didapatkan hasil bahwa terdapat peran yang sangat signifikan antara *self-compassion* terhadap *online* FoMO  $p = 0.007$  dan nilai  $t$  sebesar  $-2,272$ . Uji *partial* kedua dengan hasil terdapat peran yang sangat signifikan antara *gratitude* terhadap *online* FoMO  $p = 0.004$  dengan nilai  $t -2.931$ . Uji hipotesis mayor yang hasil ada peran yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan *gratitude* terhadap *online* FoMO pada mahasiswa ( $F = 10,916$  signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,001$ )). Sumbangan Efektif variable *self-compassion* terhadap *online* FoMO sebesar  $7,6\%$  dan sumbangan efektif *gratitude* terhadap *online* FoMO sebesar  $10,1\%$ .

Hasil uji hipotesis mayor menandakan bahwa terdapat peran yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan *gratitude* terhadap *online* FoMO pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dan rasa syukur secara bersama-sama memberikan peranan terhadap *online* FoMO mahasiswa. Hipotesis minor pertama dari hasil uji korelasi partial menunjukkan bahwa ada peran yang sangat signifikan antara *self-compassion* terhadap *online* FoMO. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *online* FoMO pada mahasiswa, begitu juga sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, Barry dan Wong (2020) mengatakan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-*

*compassion* dengan FoMO pada diri seseorang. Keyte et al., (2021) mengatakan dalam penelitiannya bahwa *self-compassion* yang tinggi memungkinkan untuk menurunkan kondisi masalah mental seperti stres, ketakutan, kecanduan dan kecemasan.

Penggunaan sosial media yang berlebihan menandakan *online* FoMO (Roberts & David, 2020). Mahasiswa yang terlalu sering mengakses media sosial cenderung merasakan emosi negatif yang membuat mereka merasa cemas ketika ketinggalan informasi sehingga berusaha menjadi seseorang yang pertama untuk terhubung secara *online* dengan dunia maya maka dibutuhkan *self-compassion* untuk meredam emosi negatif tersebut (Philips & Wisniewski, 2021). Ferrari et al., (2019) juga mengatakan bahwa meningkatkan pola pikir welas asih dapat membantu pengurangan gejala kecemasan. Mempraktikan *self-compassion* akan mampu membuat individu menghargai ruang dan waktu pribadi dan memungkinkan fokus pada pertumbuhan dan kebahagiaan diri, hal ini menunjukkan bahwa menumbuhkan welas asih mampu mengurangi kecenderungan untuk membandingkan kondisi diri dengan orang lain di media sosial (Rahmania & Rahmayanti, 2023).

Media sosial membagikan segala informasi termasuk konten yang bertema kecantikan. Mahasiswa yang sering terpapar media sosial dengan konten tentang kecantikan dan keindahan terutama berkaitan dengan penampilan fisik ataupun gaya hidup akan meningkatkan perasaan negatif kepada dirinya sendiri (Saiphoo & Vahedi, 2019). Perasaan negatif terhadap diri sendiri bisa diatasi dengan menyayangi diri sendiri. Mahasiswa yang lebih menyayangi diri sendiri kemungkinan lebih mampu mengatasi dampak penggunaan media sosial terhadap gejala kecemasan, dan dengan demikian akan sulit untuk mengalami *online* FoMO pada sosial media (Mitchell, 2021).

Sumbangan efektif *self-compassion* pada penelitian ini sebesar 7,6%. Meskipun sumbangan *self-compassion* rendah tetapi masih dapat diartikan memang *self-compassion* mempunyai peran dalam mengendalikan munculnya *online* FoMO. *Self-compassion* mampu menjadi salah satu faktor yang mampu meningkatkan persepsi yang lebih baik terhadap pandangan mahasiswa kepada dirinya (Mahon & Havey, 2023).

*Self-compassion* atau Welas asih kepada diri salah satu faktor yang memungkinkan terbentuknya hubungan sehat dengan media sosial. *Self-compassion* merupakan bentuk kebaikan kepada diri daripada mengkritik diri sendiri, dan belajar menerima bahwa memiliki ketidaksempurnaan adalah bagian dari sifat manusia (Neff, 2003). Mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi mempunyai kesejahteraan emosional yang lebih baik, *self-*

*compassion* dapat melindungi dari pemicu stres sosial (Bluth et al., 2016). Selain itu, mahasiswa yang menggunakan *platform* media sosial mungkin akan memberikan penilaian kejam terhadap diri sendiri ketika mereka menemukan foto yang menarik, figur sukses, atau individu yang diinginkan secara sosial (Vogel et al., 2014). Hasilnya, *self-compassion* dapat memainkan peran yang berpengaruh dalam mendorong mahasiswa untuk tidak menghakimi diri mereka sendiri (Kelly et al., 2014). Hal ini didukung juga oleh hasil penelitian Keyte et al., (2021) menunjukkan hasil bahwa *self-compassion* secara langsung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial dan pengaruh tidak langsung yang signifikan terhadap penekanan tingkat stres, depresi, dan kecemasan pada mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis korelasi *partial* didapatkan hasil bahwa *gratitude* memberikan peran negatif yang sangat signifikan terhadap *online* FoMO. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi *gratitude* maka akan semakin rendah tingkat *online* FoMO yang dimiliki mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah *gratitude* maka akan semakin tinggi *online* FoMO pada mahasiswa. Rasa syukur adalah emosi yang secara umum sering dialami oleh individu. Rasa syukur ini menunjukkan kecenderungan untuk melihat kehidupan sebagai sesuatu yang berharga. Merujuk pada Bharathi (2020) bahwa rasa syukur dapat membantu mengubah perspektif untuk lebih fokus pada hal-hal positif yang ada dalam hidupnya, lebih menghargai yang dimiliki bukan pada yang tidak dimiliki serta tidak merasa iri atau cemburu dengan apa yang dimiliki atau dialami oleh orang lain.

Rasa syukur dapat meningkatkan rasa puas dan bahagia pada dalam diri mahasiswa, sehingga tidak merasa cemas ketika tidak mengikuti tren. Hasil penelitian Baker et al., (2016) didapatkan hasil bahwa *gratitude* dapat menjadi strategi intervensi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif dari *online* FoMO baik secara fisik maupun mental. Penelitian yang dilakukan oleh Garg dan Shourie (2023) menunjukkan rasa syukur adalah senjata yang terbaik untuk menghadapi *online* FoMO dan mengembangkan rasa syukur atas semua hal kecil yang dimiliki dalam hidup. Media sosial memberikan pengaruh kepada penggunaannya untuk memposting kegiatan di akun pribadi media sosial sehingga membuat pengguna media sosial sering membandingkan keadaan, gaya hidup, atau status sosialnya dengan orang lain, sehingga membuat individu tersebut merasa kurang bersyukur (Winata & Andangsari, 2017) hal ini juga tidak terkecuali terjadi kepada mahasiswa.

Mahasiswa dengan *online* FoMO yang tinggi cenderung merasakan depresi, dikarenakan adanya perasaan cemas jika ketinggalan tren terikini, *online* FoMO dapat

membuat mahasiswa menjadi tidak bahagia karena selalu merasa tidak puas dan membandingkan dirinya dengan orang lain, dengan adanya *gratitude* dapat menjadi faktor protektif untuk menurunkan *online* FoMO. Mengembangkan rasa syukur atas semua hal kecil yang mereka miliki dalam hidup akan memberikan perasaan nyaman bahwa mahasiswa lebih baik daripada kebanyakan orang dan bahwa setiap orang mempunyai pengalaman hidup yang berbeda, semakin sedikit membuat perbandingan sosial maka akan semakin puas dengan kehidupan sendiri sehingga mengurangi *online* FoMO (Garg & Shourie, 2023). Mahasiswa dengan rasa syukur yang tinggi pula maka gejala depresi, stres, kecemasan, dan kesepian yang dialami akan rendah (Fahtoni & Listiyandini, 2021).

Media sosial menyebabkan standar penampilan yang tinggi, banyaknya konten perawatan tubuh membuat mahasiswa cenderung untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Membandingkan diri dengan orang lain dapat menyebabkan emosi negatif, maka dibutuhkan *gratitude* untuk menutuskan tingkat emosi negatif yang tinggi (Saifuddin & Damayanti, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Wolfie (2022) juga mengatakan bahwa *gratitude* mampu mengatasi mahasiswa/i yang wanita harus memiliki standar fisik tertentu untuk lebih menerima kondisi fisik mereka.

Ungkapan rasa syukur dari orang lain dapat mempengaruhi rasa syukur mahasiswa, oleh karena itu melihat fakta bahwa mahasiswa sering memeriksa, membaca, dan berbagi pengalaman melalui berbagai konten di media sosial maka dengan berbagi konten positif biasanya mampu membuat rendahnya perbandingan sosial dan memperluas perasaan penghargaan, kebahagiaan, dan kepuasan yang ada pada mahasiswa (Walker et al., 2016). Selain itu, rasa syukur memiliki peranan pada perilaku *online* FoMO mahasiswa, seperti pengurangan kecemasan sosial, peningkatan kepuasan hidup, resiliensi emosi, kontrol diri dan peningkatan kesehatan mental (Koc et al., 2023).

## **SIMPULAN**

Berasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil ada peran yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan *gratitude* terhadap *online* FoMO. Semakin tinggi *self-compassion* dan *gratitude* semakin rendah *online* FoMO dan sebaliknya. Maka dengan menumbuhkan welas asih akan membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan untuk membandingkan kondisi diri dengan orang lain di media sosial sementara itu *gratitude* dapat

dijadikan sebagai strategi intervensi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif dari *online* FoMO baik secara fisik maupun mental.

Saran bagi peneliti selanjutnya, perlu adanya penelitian kualitatif yang mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi *online* FoMO selain welas asih diri dan rasa syukur. Penelitian kualitatif dipandang perlu dilakukan karena melihat sumbangan efektif pada masing-masing variabel masih sedikit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Furaih, S. A., & Al-Awidi, H. M. (2021). Fear of missing out (fomo) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning disengagement in lectures. *Education and Information Technologies*, 26(2), 2355-2373.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86-106.
- Akbar, RS, Aulya, A., Psari, AA, & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia J.Psikol*, 7 (2), 38.
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (fomo) on social media: the fomo-r method. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(17), 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- 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. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (fomo): A generational phenomenon or an individual difference?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Belen, H., & Barmanpek, U. (2020). Fear of happiness & subjective well-being: Mediating role of gratitude. *Turk. Stud*, 15(3). 1561-1571.
- Bharathi, N. S. (2020). FoMO syndrome. *International Journal of Advances in Nursing Management*, 8(2), 171-174. <https://doi.org/10.5958/2454-2652.2020.00041.4>
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., & Arzon, S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress?. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1098–1109. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0307-3>

- Basiroen, V. J., & Hapsari, A. (2018). Creating an awareness campaign against the fomo phenomenon in young adults' social media usage. *Humaniora*, 9(3), 231. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v9i3.4725>
- Çetinkaya, A., Kırık, A. M., & Gündüz, U. (2021). Fear of missing out and problematic social media use: A research among university students in Turkey. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 12(47), 12-31. <https://doi.org/10.5824/ajite.2021.04.001.x>
- Chen, G. (2016). Does gratitude promote recovery from substance misuse?. *Addiction Research & Theory*, 25(2), 121–128. <https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1212337>
- Einstein, D. A., Dabb, C., & Fraser, M. (2023). FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence. *Australian Journal of Psychology*, 75(1), 2217961. <https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness.Attention*, 10, 1455-1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, kesepian, dan distres psikologis pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1), 11-19.
- Garg, G., & Shourie, S. (2023). Relationship between social media addiction, fomo and self-esteem among young adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 1(3), 381-395.
- Gao, B., Xu, Y., Bai, L., Luo, G., & Li, W. (2023). More grateful, less addicted! understanding how gratitude affects online gaming addiction among Chinese college students: a three-wave multiple mediation model. *BMC psychology*, 11(1), 241. [10.1186/s40359-023-01271-7](https://doi.org/10.1186/s40359-023-01271-7)
- Gezgin, DM, & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13 (2), 2504-2519.
- Bono, G., Duffy, T., & Merz, E. L. (2023). Gratitude and adolescents' mental health and well-being: Effects and gender differences for a positive social media intervention in high schools. *Education Sciences*, 13(3), 320. <https://doi.org/10.3390/educsci13030320>
- Kacker, P., & Saurav, S. (2020). Correlation of missing out (fomo), anxiety and aggression of young adults. *International Journal of Research-Granthaalayah*, 8(5), 132-138. <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i5.2020.107>

- Keyte, R., Mullis, L., Egan, H., Hussain, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). *Self-compassion and Instagram use is explained by the relation to anxiety, depression, and stress. Journal of technology in behavioral science, 6*, 436-441.
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of *online* fear of missing out (ON-Online FoMO) scale in Indonesian version. *Jurnal Neo Konseling, 4*(3), 1-10. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Koc, H., Şimşir Gökalp, Z., & Seki, T. (2023). The relationships between self-control and distress among emerging adults: A serial mediating roles of fear of missing out and social media addiction. *Emerging Adulthood, 11*(3), 626-638.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal psikologi ulayat, 2*(2), 473-496. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2023). Pilot trial of a self-compassion intervention to address adolescents' social media-related body image concerns. *Clinical Child Psychology and Psychiatry 2023, 28*(1) 307–322. <https://doi.org/10.1177/13591045221099215>
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana self-compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh. *Jurnal Psikologi Insight, 3, 56, 69*. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22346>
- McEvoy, E. (2024). *Investigating the relationship between social media and gratitude on materialism*. [Doctoral dissertation, Institute of Art, Design Technology]. Investigating the relationship between social media and gratitude on materialism (figshare.com).
- McGinnis, P., J. (2020). Fear of missing out tepat mengambil keputusan di dunia yang menyajikan terlalu banyak pilihan. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mitchell, N. P. (2021). *Trading "likes" for self-love: Analyzing the relationship between social media use and self-compassion* [Thesis, Department of Psychology, University of Texas at Austin]. Library University of Texas.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FoMO. *Motivation and Emotion Journal, 42*(5), 725-737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Mulyono, F. (2021). Dampak media sosial bagi remaja. *Jurnal Simki Economic, 4*(1), 57-65. <https://doi.org/10.29407/jse.v4i1.66>

- Nugrahanto, BP, & Hartini, N. (2023). Fear of missing out (FoMO) dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Blantika: Jurnal Multidisiplin*, 1 (4), 225-240.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Phillips, W. J., & Wisniewski, A. T. (2021). *Self-compassion* moderates the predictive effects of social media use profiles on depression and anxiety. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100128. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100128>
- Praditha, K. S. G., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa: Literature review. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 2506-2524. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.9628>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers In Human Behavior Journal*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Qutishat, M., & Sharour, L. A. (2019). Relationship between fear of missing out and academic performance among omani university students: A descriptive correlation study. *Oman Medical Journal*, 34(5), 404.
- Rahmania, F. A., & Rahmayanti, F. D. (2023). Self-compassion dan online-fear of missing out pada pengguna instagram. *Batanang: Jurnal Psikologi*, 2(2), 72-82.
- Rizal, F., Egan, H., Cook, A., Keyte, R., & Mantzios, M. (2020). Examining the impact of mindfulness and self-compassion on the relationship between mental health and resiliency. *Current Issues in Personality Psychology*, 8(4), 279-288.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386-392.
- Rosyida, A., & Romadhani, R. K. (2022). Gratitude as a predictor of *online* fear of missing out (FOMO) among digital native generation in Yogyakarta. *Psychological Research and Intervention*, 5(2), 53-62. [10.21831/pri.v5i2.60541](https://doi.org/10.21831/pri.v5i2.60541)
- Rothwell, J. (2023, Oktober 13). *Teens Spend Average of 4.8 Hours on Social Media Per Day*. [news.gallup.com. https://news.gallup.com/poll/512576/teens-spend-average-hours-social-media-per-day.aspx](https://news.gallup.com/poll/512576/teens-spend-average-hours-social-media-per-day.aspx)
- Santrock, J. W. (2017). *Essentials of life-span development*. McGraw-Hill Education.



- Saifuddin, A. & Damayanti, D.T (2022). Correlation between gratitude and social comparison with body image in vocational high school (SMK) students. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 102-120. <https://doi.org/10.33367/psi.v7i1.2238>
- 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>
- Saputra, A. (2019). Survei penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa kota Padang menggunakan teori uses and gratifications. *Jurnal Dokumentasi dan Informasi*, 40(2), 207–216. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Siddiqui, S., & Singh, T. (2016). Media sosial mempunyai dampak positif dan negatif. *Jurnal Internasional Teknologi Dan Penelitian Aplikasi Komputer* , 5(2), 71-75.
- Sofia, L., Rifayanti, R., Amalia, P. R., & Gultom, L. M. K. (2023). Mindfulness therapy to lower the tendency to fear of missing out (FoMO). *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.2018>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
- Uram, P., & Skalski, S. (2022). Still logged in? The link between Facebook addiction, online FoMO, self-esteem, life satisfaction and loneliness in social media users. *Psychological Reports*, 125(1), 218-231. <https://doi.org/10.1177/0033294120980970>
- Vogel, E., Rose, J., Roberts, L., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3, 206–222.
- Walker, J., Kumar, A., & Gilovich, T. (2016). Cultivating gratitude and giving through experiential consumption. *Emotion*, 16(8), 1126-1136.
- Wang, H., Miao, P., Jia, H., & Lai, K. (2023). The dark side of upward social comparison for social media users: an investigation of fear of missing out and digital hoarding behavior. *Social Media Society*, 9(1).
- Wang, X. (2021, December). Positive Emotions' Role on Social Media Addiction among Chinese Young Adults. In *2021 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2021)* (pp. 2214-2218). Atlantis Press.

- Wang, P., Wang, X., Nie, J., Zeng, P., Liu, K., Wang, J., & Lei, L. (2019). Envy and problematic smartphone use: The mediating role of FOMO and the moderating role of student-student relationship. *Personality and Individual Differences, 146*, 136-142. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.013>
- Wei, P. (2024). The effect of self-compassion on social media addiction among college students—The mediating role of gratitude: An observational study. *Medicine, 103*(21)
- Wolfers, L. N., & Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. *Current Opinion in Psychology, 45*, 101305. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305>
- Wolfe, W. L. (2022). Does gratitude induction buffer the adverse effect of thin ideal media exposure on women's body image?. *North American Journal of Psychology, 24*(1).
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, *online* fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry research, 262*, 618-623.
- Yunfahnur, S., Farah Dineva, R., & Martina, M. (2022). Adiksi media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 6*(3).
- Zhou, B. (2019). Fear of missing out, feeling of acceleration, and being permanently online: a survey study of university students' use of mobile apps in China. *Chinese Journal of Communication, 12*(1), 66-83. <https://doi.org/10.1080/17544750.2018.1523803>