

# HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PENGGUNA SOSIAL MEDIA DEWASA AWAL

Thabitha Marsya<sup>1</sup>, Brigitta Angie Petrawati<sup>2</sup>, Penny Handayani<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [penny.handayani@atmajaya.ac.id](mailto:penny.handayani@atmajaya.ac.id)

## ABSTRACT

**Background:** Social media makes it easier to get information and communicate remotely quickly and efficiently. However, the use of excessive social media can have a negative impact on its users, such as experiencing fear of missing out (FoMO). FoMO occurs due to the fear of missing a moment and feeling that other people's lives are better than theirs. This research aims to see the relationship between FoMO and the subjective well-being of social media users in early adulthood.

**Methods:** The study used a quantitative approach with convenience sampling technique to obtain 55 trial research participants and 165 field test research participants with the characteristics: (1) aged 18-25 years; (2) domicile in Jabodetabek; (3) have more than one social media application. The study used the Fear of Missing Out Scale (FoMOs). To measure subjective well-being, researchers used the Satisfaction with Life Scale (SWLS). The data collection technique was carried out online by using a questionnaire in the form of a Google Forms. Statistical analysis used is correlation technique.

**Result:** Based on the results, there is a significant relationship between FoMO and subjective well-being.

**Conclusion:** It can be concluded that FoMO has a relationship with subjective well-being in early adult social media users.

**Keywords:** early adulthood, fear of missing out, subjective well-being

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Media sosial memudahkan penggunaannya untuk mendapatkan informasi serta komunikasi jarak jauh dengan cepat dan efisien. Namun, penggunaan media sosial yang terlalu intens dapat memberikan dampak negatif, seperti mengalami fear of missing out (FoMO). FoMO terjadi karena adanya perasaan takut kehilangan suatu momen dan merasa kehidupan orang lain lebih baik dari dirinya.

**Metode:** Penelitian ini hendak ingin melihat hubungan FoMO dengan *subjective well-being* pengguna media sosial pada dewasa awal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik *convenience sampling* sehingga memperoleh 55 partisipan penelitian uji coba dan 165 partisipan penelitian uji lapangan dengan karakteristik: (1) berusia 18-25 tahun; (2) domisili di Jabodetabek; (3) memiliki lebih dari satu aplikasi media sosial. Untuk mencapai tujuan penelitian ini, maka penelitian menggunakan alat ukur Fear of Missing Out Scale (FoMOs). Lalu untuk mengukur *subjective well-being*, peneliti menggunakan Satisfaction with Life Scale (SWLS). Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan kuesioner dalam bentuk Google Forms. Analisis statistik yang digunakan yaitu teknik korelasi.

**Hasil:** Berdasarkan hasil analisis statistik terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan *subjective well-being*.

**Kesimpulan:** Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa FoMO memiliki hubungan dengan *subjective well-being* pada pengguna media sosial yang berusia dewasa awal.

**Kata kunci:** *fear of missing out, subjective well-being, dewasa awal*

---

## PENDAHULUAN

Kim, Jeong, & Lee (2010) mengemukakan bahwa kehadiran media sosial dalam kehidupan kita menjadi sesuatu yang tidak dapat dihindari. Berkomunikasi melalui media sosial dapat menjadi salah satu metode komunikasi elektronik yang paling banyak digunakan hampir semua orang di muka bumi ini. Media sosial dapat berarti saluran baru untuk komunikasi, pengetahuan, hiburan, dan bahkan ekspresi diri (Abel et al., 2016). Media sosial tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi dan pencarian informasi penting, tetapi juga menampilkan kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan pernyataan mengenai media sosial yang telah menjadi kebutuhan, media sosial merupakan saluran baru untuk komunikasi, pengetahuan, hiburan, dan bahkan ekspresi diri (Abel et al., 2016). Hal tersebut membuat pengguna media sosial tertarik, baik untuk mengunggah kegiatannya maupun hanya untuk melihat kehidupan orang sekitarnya dalam bentuk foto, video, atau tulisan menarik yang diunggah di media sosial.

Banyaknya kegunaan yang ada dalam media sosial cukup memiliki dampak positif bagi kehidupan semua

penggunanya, karena media sosial dapat memudahkan penggunanya untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi dengan cepat. Selain itu konten media sosial yang menarik dapat menghibur pengguna media sosial, dan hiburan tersebut dapat diakses kapan pun dan dimana saja. Namun penggunaan media sosial yang berlebihan juga akan berdampak negatif pada penggunanya. Salah satu dampak negatif dari media sosial adalah ketakutan yang dialami individu ketika melihat momen orang lain dan dirinya tidak dalam momen tersebut sehingga merasa bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik daripada dirinya. Hal tersebut dikenal sebagai Fear of Missing Out atau FoMo. Przybylsky mengemukakan FoMo adalah keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui sosial media (Akbar, 2018).

Seiring perkembangan zaman, FoMo semakin banyak dikaitkan dengan penggunaan media sosial. Menurut Przybylsky (2013), hal tersebut karena kebutuhan psikologi individu rendah atau tidak terpenuhi, sehingga memiliki keinginan untuk terus menggunakan media

sosial. Kebutuhan psikologi tersebut merupakan bagian dari *self-determination*. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui hasil penelitian Akbar (2018) terhadap remaja di kota Samarinda, menghasilkan bahwa, FoMO muncul karena tidak terpenuhinya salah satu kebutuhan dasar dari *self-determination*, yaitu *relatedness*. Individu yang tidak memiliki kedekatan dengan orang lain akan merasa tidak nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan diri sendiri. Hal tersebut dapat dibuktikan dari pernyataan partisipannya yang mengatakan bahwa salah satu alasan yang membuat dirinya sering menggunakan media sosial dan merasa takut akan kehilangan momen karena dirinya tidak memiliki teman dekat atau sahabat dalam dunia nyata. Selain itu, partisipan tersebut sering merasa bosan karena tidak memiliki kegiatan yang bisa dilakukan sehingga membuat dirinya selalu ingin melihat media sosial dan hal tersebut menjadi alasan untuk ia selalu aktif dan bermain sosial media.

Berdasarkan pernyataan tersebut, maka FoMO didasari oleh *self-determination*. *self-determination* merupakan tindakan seseorang yang difokuskan pada pilihan yang dibuat secara bebas tanpa pengaruh dan intervensi eksternal (Ryan & Deci, 2000). Pada *self-determination*, terdapat tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu kompetensi (*competence*), otonom (*autonomy*), dan keterikatan (*relatedness*) (Risdyanti, 2019).

*Competence*, digambarkan sebagai kebutuhan seseorang untuk memiliki pengalaman yang menarik apabila mereka dapat berhubungan secara efektif dengan lingkungan sekitar. Kedua, *autonomy* merupakan kebutuhan seseorang untuk membuat keputusannya sendiri mengenai hal-hal dalam hidup yang dirasa penting baginya. Ketiga, *relatedness* yang merupakan kebutuhan seseorang untuk saling mendukung dalam hubungan antar individu (Rozali, 2014).

Stead & Bibby (2017) mengatakan bahwa, FoMO berkaitan dengan perasaan emosional negatif yang mempengaruhi perilaku. Pengguna media sosial dapat salah dipahami oleh orang lain yang memiliki kehidupan emosional yang lebih baik daripada yang sebenarnya mereka lakukan. Hal tersebut yang hanya dilihat seseorang secara online merupakan bagian yang telah diedit dari pemilik media sosial tersebut (Stead, 2017). Menurut Chou & Edge (2012), setiap orang akan membandingkan diri mereka sendiri dengan melihat konten emosional positif secara online dan percaya bahwa rekan-rekannya yang ada dalam konten sosial media tersebut lebih bahagia, dan lebih sukses dari dirinya (Stead, 2017). Akibatnya, bagi Przybylski et al. (2013) individu dengan tingkat FoMO yang tinggi sering mengalami perasaan cemas, rendah diri, dan merasa tidak mampu memiliki kehidupan yang lebih baik dari yang ia lihat di media sosial (Stead, 2017).

Pada jurnal lain yang dikutip oleh Menayes (2016) mengatakan bahwa arti lain konsep FoMO bukan hanya fokus pada aktifnya penggunaan media sosial, tetapi makna dari isi pada media sosial bagi pengguna. Penyebab yang membuat media sosial menjadi sesuatu yang tidak dapat dihindari adalah media sosial dapat memudahkan untuk individu tetap berinteraksi walaupun dengan jarak jauh, sehingga hal tersebut bukan pada perangkat seluler karena perangkat seluler hanya sebagai alat pendukung untuk menggunakan media sosial. Hal ini sejalan dengan pernyataan Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) bahwa munculnya FoMO didorong oleh penggunaan internet dan media sosial, sehingga apabila kepuasan dalam hidup yang rendah, hal tersebut mampu meningkatkan kecenderungan FoMO yang diakibatkan terlalu sering mengakses internet setiap saat.

Turkle (2011) yang telah mengeksplorasi sejumlah penelitian dan menguraikan kondisi secara umum dimana komunikasi digital yang digunakan sekarang pada media sosial dapat merusak refleksi diri dan pada akhirnya menurunkan kesejahteraan setiap penggunanya (Przyblyski, 2013). Selain itu Turkle mengatakan bahwa ketika individu memiliki keinginan yang kuat untuk tetap terhubung secara terus menerus. Hal tersebut akan berpotensi bahaya karena mendorong individu untuk memeriksa

media sosial dalam berbagai situasi. Dalam buku ini memberikan contoh seseorang dapat memeriksa smartphone ketika mereka sedang mengemudi kendaraan (Przyblyski, 2013).

Pada kutipan Ellison, Steinfield, & Lampe (2007), mengatakan saat ini seseorang merasa tidak puas dengan keadaan hubungan yang dimiliki dengan orang lain, dapat dikaitkan dengan motif yang melatarbelakangi penggunaan media sosial (Przyblyski, 2013). Hal tersebut dapat terjadi, menurut Przyblyski (2013) karena adanya pengaruh sosial media yang dapat mempengaruhi pikiran dan juga perasaan bagi penggunanya, sehingga dengan dapat melihat dan menerima informasi secara luas dan bebas, hal ini dapat memicu FoMO bagi individu yang aktif dalam menggunakan media sosial. FoMO yang terjadi pada individu, dapat mempengaruhi kepuasan yang dimiliki individu seperti kepuasan kebutuhan psikologis, mood, dan kepuasan hidup secara umum dengan keterlibatan individu pada media sosial (Przyblyski, 2013).

Berdasarkan pernyataan sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa peran media sosial dapat mengakibatkan munculnya FoMO sehingga dapat mempengaruhi rendahnya kepuasan hidup individu. Peneliti memandang kepuasan hidup berasal dari subjective well-being dari setiap individu itu sendiri. Seperti yang dikatakan dalam Diener, Suh, Lucas, & Smith, (1999) bahwa *subjective well-being*

didefinisikan sebagai kategori fenomena luas yang mencakup respons emosional individu, domain kepuasan, dan penilaian secara umum terhadap kepuasan hidup (Gerson, 2016). Andrews & Withey, (1976) mengatakan bahwa *subjective well-being* terdapat tiga komponen yang dipisahkan dan telah diidentifikasi yaitu evaluasi kognitif yang meliputi kepuasan hidup (*life satisfaction*), maupun evaluasi afektif yang meliputi emosi positif (*positive affect*) dan emosi negatif (*negative affect*) (Diener et al., 1985).

Hasil penelitian Putri, (2019) terhadap mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung telah menemukan bahwa tingkat FoMO tertinggi dialami oleh remaja dan dewasa awal. Berdasarkan kesimpulan yang dibuat peneliti mengenai hasil penelitiannya bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial di Universitas Islam Bandung dengan kategori usia remaja akhir lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan kategori usia dewasa awal. Namun dari kesimpulan hasil penelitian jurnal sebelumnya, dapat membuat penelitian ini menjadi berbeda, karena target subjeknya adalah dewasa awal. Hal ini membuat peneliti ingin mengukur tingkat FoMO dan tingkat *subjective well-being* pada dewasa awal yang sangat aktif menggunakan media sosial.

Menurut Arnett, usia masa dewasa awal antara 18 sampai 25 tahun (Santrock,

2013). Alasan fokus penelitian menggunakan subjek berusia dewasa awal adalah bahwa usia dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa (Santrock, 2013). Individu yang berusia dewasa awal harus dapat menyesuaikan dengan kehidupannya yang baru. Hal ini kemudian sangat mempengaruhi kebutuhan psikologi individu tersebut dalam berinteraksi dalam dunia nyata dan dunia maya. Alasan penelitian ini ingin menggunakan subjek berusia dewasa awal karena berdasarkan kesimpulan dari ciri-ciri dewasa awal menurut Santrock (2013), mengatakan bahwa usia dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa. Individu yang berusia dewasa awal harus dapat menyesuaikan dengan kehidupannya yang baru dan hal ini mempengaruhi kebutuhan psikologi individu tersebut. Selain itu, peneliti memiliki data pendukung yang dapat dilihat dalam survey usia pengguna internet menurut Asosiasi Penyelenggaran Jasa Internet Indonesia tahun 2018. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 7.000 sample dengan populasi perseberannya dari perwakilan sample di setiap provinsi Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian Asosiasi Penyelenggaran Jasa Internet Indonesia tahun 2018, membuktikan bahwa tingkat individu yang paling sering menggunakan internet yaitu individu yang berusia dewasa awal. Dalam data di bawah ini, menunjukkan usia yang mendominasi penggunaan internet di

Indonesia adalah usia 19-34, dimana usia ini masuk pada masa dewasa awal.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai hubungan fear of missing out terhadap subjective well-being pengguna media sosial dengan aplikasi yang dimilikinya lebih dari satu, pada orang yang masuk dalam golongan usia dewasa awal. Hal tersebut dapat terjadi karena seiring berkembangnya zaman, perkembangan manusia juga akan berpengaruh khususnya pada masa dewasa awal, salah satunya penggunaan media sosial yang semakin banyak dan sering digunakan, sehingga dengan adanya media sosial muncul fenomena baru yaitu FoMO.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan dengan mengumpulkan data numerik menggunakan instrumen yang dibentuk dalam kuisisioner dan diolah menggunakan analisis statistik (Creswell, 2012). Penelitian kuantitatif mengajukan sejumlah pertanyaan atau tanggapan yang mengacu pada hipotesis penelitian ini.

Berdasarkan tujuan penelitian, peneliti menggunakan desain korelasional. Pada penelitian ini, desain korelasional digunakan dengan menentukan hubungan antara dua variabel yang berbeda (Gravetter & Wallnau, 2017). Desain

korelasional pada penelitian ini ingin mengetahui adanya hubungan atau korelasi antara FoMO dengan *subjective well-being* pada usia dewasa awal. Peneliti menjadikan FoMO sebagai variabel independen karena dianggap dapat mempengaruhi *subjective well-being* yang menjadi variabel dependen.

Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal dengan usia 18-25 tahun di wilayah Jabodetabek. Penelitian ini ditujukan untuk individu yang masuk pada usia dewasa awal yaitu 18-25 tahun dan domisili di wilayah Jabodetabek. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti membutuhkan partisipan yang menggunakan aplikasi media sosial lebih dari satu, agar partisipan dapat memahami pernyataan yang mengenai penelitian ini yang akan diberikan dalam bentuk kuisisioner. Maka dari itu, populasi untuk penelitian ini adalah individu yang memiliki media sosial lebih dari satu aplikasi.

Alat ukur Fear of Missing Out Scale (FoMOs) yang disusun oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell pada tahun 2013, yang digunakan untuk mengukur FoMO. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) terdapat 10 item dan dalam satu alat ukur tersebut sudah mencakup tiga kebutuhan dasar psikologi Self-Determination. Partisipan dalam penelitian tersebut terdapat 2079 orang dewasa yang bekerja (1040 pria dan 1039 wanita) dengan rentang usia 22-65

tahun. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono (2018) yang menggunakan alat ukur FoMOs. Namun dalam penelitiannya sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Penelitian tersebut dilakukan pada 128 partisipan.

Penelitian ini ingin menggunakan alat ukur FoMOs yang sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Wicaksono (2018) dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro". Dalam menyusun item peneliti melakukan expert judgement dengan Ibu Flaviana Rinta Ferdian, S.Psi., M.A, Ibu Dr. Retha Arjadi, M.Psi., Psikolog, dan Bapak Laurentius Sandi Witarso, M.Psi., Psikolog. Hal tersebut bertujuan untuk memastikan item yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dapat digunakan dalam penelitian dengan memiliki makna yang sesuai teori dari variabel yang digunakan serta sesuai dengan karakteristik partisipan penelitian yaitu dewasa awal yang berdomisili di JABODETABEK.

Alat ukur FoMOs yang terdiri dari sepuluh item yang bersifat favorable ini, merupakan pernyataan yang digunakan untuk mengukur keyakinkan individu terhadap dirinya sendiri. Masing-masing item memiliki lima pilihan jawaban dari skala (1) untuk 'Sangat Tidak Setuju', skala (2) untuk 'Tidak Setuju', skala (3) untuk

'Netral', skala (4) untuk 'Setuju', skala (5) untuk 'Sangat Setuju'.

Tingkat Fear of Missing Out dapat dilihat berdasarkan skoring dari alat ukur FoMOs dengan cara menjumlahkan seluruh item sehingga menghasilkan satu total skor. Dalam memperoleh tingkat FoMO partisipan perlu ditentukan dengan suatu norma. Norma ini digunakan untuk memperoleh makna dari skor suatu alat ukur (Cohen & Swerdlik, 2018). Jenis norma yang digunakan dalam penelitian ini adalah Persentil. Persentil menyajikan gambaran tentang kumpulan skor dan juga untuk menggambarkan posisi individu dalam suatu skor (Gravetter & Wallnau, 2017).

Pengukuran *subjective well-being* yang akan dilakukan peneliti yaitu dengan menggunakan alat ukur Satisfaction with Life Scale (SWLS) yang disusun oleh Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985). Skala ini dirancang berdasarkan pengalaman seseorang, karena alat ukur SWLS meminta partisipan untuk menilai keseluruhan dari kehidupan mereka untuk mengukur konsep kepuasan hidup atau berdasarkan komponen kognitif. Dalam penelitian Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) menguji 176 mahasiswa di University Illinois. Alat ukur SWLS menggunakan 5 item yang mengacu pada komponen *Cognitive-Life Satisfaction* dan bersifat *favorable*, serta disajikan dalam bentuk skala Likert. Selain itu alat ukur SWLS juga digunakan dalam penelitian

yang disusun oleh Athamukhaliddinar (2019). Partisipan dalam penelitian ini sejumlah 67 orang.

Peneliti menggunakan alat ukur SWLS yang sudah diadaptasi oleh Athamukhaliddinar (2019). Sama seperti pada alat ukur FoMOs, setiap item diadaptasi kembali oleh peneliti untuk menyesuaikan dengan makna pada penelitian. Adaptasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan mengganti kalimat yang sesuai dengan kriteria utama partisipan yaitu dewasa awal. Dalam menyusun item peneliti juga melakukan expert judgement yang sama yaitu dengan Ibu Flaviana Rinta Ferdian, S.Psi., M.A, Ibu Dr. Retha Arjadi, M.Psi., Psikolog, dan Bapak Laurentius Sandi Witarso, M.Psi., Psikolog, dengan tujuan yang sama dengan alat ukur sebelumnya. Masing-masing item memiliki tujuh pilihan jawaban dari skala (1) untuk 'Sangat Tidak Setuju', skala (2) untuk 'Tidak Setuju', skala (3) untuk 'Agak Tidak Setuju', skala (4) 'Netral', skala (5) untuk 'Agak Setuju', skala (6) untuk 'Setuju', skala (7) untuk 'Sangat Setuju'.

Pengumpulan data dalam penelitian ini berbentuk skala interval, karena peneliti ingin memberikan pilihan jawaban kontinu untuk setiap pernyataan dengan asumsi jarak dari pilihan tersebut sama (Creswell, 2012). Maka dari itu, bentuk dari pilihan jawaban dalam penelitian ini yaitu skala likert. Peneliti memberikan dua buah kuesioner dari alat

ukur Fear of Missing Out scale (FoMOs) dan Satisfaction with Life Scale (SWLS). Alat ukur Fear of Missing Out scale (FoMOs) yang dikembangkan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013) akan diadaptasi dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh peneliti. Alat ukur Satisfaction with Life Scale (SWLS) sebuah alat ukur yang dikembangkan oleh Diener et al. (1985) yang bertujuan untuk mengukur penilaian keseluruhan kehidupan partisipan, akan dikembangkan berdasarkan komponen Subjective Well-Being dan untuk penyusunan skala Satisfaction With Life Scale (SWLS) juga diadaptasi dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Kuesioner akan diberikan kepada partisipan dalam bentuk Google Form.

Metode analisis data yang digunakan adalah teknik statistik korelasi sehingga mengetahui hubungan antara dua variabel (Gravetter & Wallnau, 2017). Sebelum menguji data dengan teknik korelasi, peneliti sebelumnya akan melakukan uji normalitas, yang terdiri dari normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Teknik korelasi dapat dilihat berdasarkan distribusi data, apabila data menunjukkan distribusi normal ( $p > 0.05$ ), maka teknik korelasi menggunakan Pearson. Sedangkan, apabila data tidak berdistribusi normal ( $p < 0.05$ ), maka menggunakan korelasi Spearman (Gravetter & Wallnau, 2017).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berikut adalah tabel gambaran dari fear of missing out pada partisipan.

**Tabel 1. Gambaran umum *Fear of Missing Out***

| Variabel | N   | Minimum | Maksimum | Mean  | Standar Deviasi |
|----------|-----|---------|----------|-------|-----------------|
| FoMO     | 165 | 14      | 45       | 29,40 | 6,305           |

Pada tabel 1, menunjukkan bahwa FoMO memiliki rata-rata skor total 29,406 dari total skor minimum sebesar 14 dan total skor maksimumnya sebesar 45. Hal

tersebut menandakan bahwa FoMO usia dewasa awal di Jabodetabek tergolong sedang.

**Tabel 2. Gambaran umum *Subjective Well-Being***

| Variabel | N   | Minimum | Maksimum | Mean  | Standar Deviasi |
|----------|-----|---------|----------|-------|-----------------|
| SWB      | 165 | 8       | 35       | 23,40 | 5,736           |

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa subjective well-being memiliki rata-rata skor total 23,406 dari total skor minimum sebesar 8 dan total skor

maksimumnya sebesar 35. Dari hasil gambaran tersebut, menandakan bahwa subjective well-being usia dewasa awal di Jabodetabek tergolong sedang.

**Tabel 3. Gambaran Tingkat Fear of Missing Out Partisipan**

| Kategori | Skor  | N   | Presentase (%) |
|----------|-------|-----|----------------|
| Rendah   | 14-22 | 21  | 13%            |
| Sedang   | 23-35 | 119 | 72%            |
| Tinggi   | 36-45 | 25  | 15%            |

Tabel 3 menunjukkan gambaran tingkat fear of missing out partisipan penelitian. Berdasarkan skor yang diperoleh dari hasil pengisian kuisioner, dapat ditentukan bahwa sebanyak 119

partisipan atau setara 72% masuk dalam kategori tingkat fear of missing out sedang, lalu untuk kategori rendah terdapat 21 partisipan atau setara 13% dan tingkat

fear of missing out kategori tinggi terdapat 25 partisipan atau setara 15%.

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa secara keseluruhan tingkat FoMO pada partisipan masuk dalam tingkat sedang, dengan selisih yang cukup jauh antara tingkat rendah dan tingkat

tinggi. Selain itu dapat dilihat pada tabel 19, menunjukkan bahwa partisipan dengan jenis kelamin laki-laki tingkat FoMO rendah terdapat 5 partisipan atau setara 3%, sedang 15 partisipan atau setara 9%, dan tinggi 3 partisipan atau setara 2% dari total partisipan 165.

**Tabel 4. Gambaran Tingkat *Fear of Missing Out* Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia**

|               | Kategori  | Rendah | Sedang | Tinggi |
|---------------|-----------|--------|--------|--------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 5      | 15     | 3      |
|               | Perempuan | 16     | 104    | 22     |
| Usia          | 18        |        | 15     | 1      |
|               | 19        |        | 3      | 2      |
|               | 20        | 1      | 13     | 5      |
|               | 21        | 5      | 12     | 4      |
|               | 22        | 9      | 56     | 9      |
|               | 23        | 5      | 15     | 3      |
|               | 24        | 1      | 3      |        |
|               | 25        |        | 1      | 1      |

Sedangkan, untuk tingkat FoMO pada perempuan, tingkat FoMO rendah 16 partisipan atau setara 63%, sedang 104 partisipan atau setara 63%, dan tinggi 22 partisipan atau setara 13% dari total partisipan 165. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat FoMO pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki FoMO yang sedang.

Selain itu, dari tabel di atas juga telah didapatkan tingkat FoMO dari berdasarkan usia partisipan dari 18 hingga 25 tahun. Pada partisipan yang berusia 18 tahun tidak terdapat tingkat rendah,

sedangkan untuk tingkat sedang terdapat 15 partisipan, lalu untuk tingkat tinggi terdapat 1 partisipan. Partisipan yang berusia 19 tahun juga tidak terdapat tingkat rendah, sedangkan untuk tingkat sedang terdapat 3 partisipan, lalu untuk tingkat tinggi hanya memiliki selisih yang sedikit dengan tingkat sedang yaitu 2 partisipan. Kemudian untuk partisipan yang berusia 20 tahun terdapat 1 partisipan dalam tingkat rendah, sedangkan untuk tingkat sedang terdapat 13 partisipan, dan untuk tingkat tinggi terdapat 5 partisipan. Partisipan yang berusia 21 tahun terdapat 5 partisipan di

tingkat rendah, sedangkan untuk tingkat sedang terdapat 12 partisipan, dan untuk tingkat tinggi terdapat 4 partisipan.

Pada partisipan yang berusia 22 tahun memiliki 9 partisipan di tingkat rendah, untuk tingkat sedang terdapat 56 partisipan, lalu untuk tingkat tinggi terdapat 9 partisipan. Lalu untuk partisipan berusia 23 tahun memiliki 5 partisipan tingkat rendah, sedangkan untuk tingkat sedang terdapat 15 partisipan, dan tingkat tinggi terdapat 3 partisipan. Kemudian partisipan yang berusia 24 tahun tidak terdapat tingkat tinggi, sedangkan untuk tingkat

sedang terdapat 3 partisipan, lalu untuk tingkat rendah terdapat 1 partisipan. Terakhir, pada partisipan yang berusia 25 tahun tidak terdapat tingkat rendah, sedangkan untuk tingkat sedang terdapat 1 partisipan, lalu untuk tingkat tinggi terdapat 1 partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh partisipan memiliki tingkat FoMO terbanyak pada tingkat sedang.

### 3. 1.2 Tingkat Subjective Well-Being Partisipan

Berikut adalah tabel gambaran dari Well-Being Partisipan pada partisipan.

**Tabel 5. Gambaran Tingkat Subjective Well-Being Partisipan**

| Kategori | Skor  | N   | Presentase (%) |
|----------|-------|-----|----------------|
| Rendah   | 8-17  | 32  | 18%            |
| Sedang   | 18-28 | 102 | 56%            |
| Tinggi   | 29-35 | 31  | 26%            |

Gambaran tingkat subjective well-being partisipan dapat terlihat pada gambar 3 dan juga sebagai uraiannya dalam tabel 19. Berdasarkan skor yang diperoleh dari hasil pengisian kuisioner, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 9 partisipan atau setara 5% masuk dalam kategori tingkat subjective well-being yang rendah, kemudian untuk kategori sedang terdapat 62 partisipan atau setara 38% dan tingkat subjective well-being kategori tinggi terdapat 93 partisipan atau setara 57%.

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa secara keseluruhan tingkat subjective well-being pada partisipan masuk dalam tingkat sedang, sama seperti pada variabel FoMO, yang memiliki selisih cukup jauh antara tingkat rendah dan tingkat tinggi. Selain itu dapat dilihat pada tabel diatas, menunjukkan bahwa partisipan dengan jenis kelamin laki-laki tingkat rendah terdapat 3 partisipan atau setara 2%, lalu tingkat sedang terdapat 16 partisipan atau setara 10%, dan tingkat tinggi 4 partisipan atau setara 2% dari total partisipan 165.

**Tabel 6. Gambaran Tingkat *Subjective Well-Being* Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia**

|               | Kategori  | Rendah | Sedang | Tinggi |
|---------------|-----------|--------|--------|--------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 3      | 16     | 4      |
|               | Perempuan | 29     | 86     | 27     |
| Usia          | 18        |        | 9      |        |
|               | 19        |        | 5      |        |
|               | 20        | 7      | 10     | 1      |
|               | 21        | 3      | 11     | 7      |
|               | 22        | 14     | 48     | 12     |
|               | 23        | 4      | 13     | 6      |
|               | 24        |        | 3      | 1      |
|               | 25        |        | 2      |        |

Sedangkan, untuk tingkat *subjective well-being* pada perempuan, tingkat rendah terdapat 29 partisipan atau setara 18%, lalu untuk tingkat sedang 86 partisipan atau setara 52%, dan tingkat tinggi 27 partisipan atau setara 16% dari total partisipan 165. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat *subjective well-being* pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki tingkat *subjective well-being* yang sedang.

Selain itu, dari tabel di atas juga terdapat tingkat *subjective well-being* dari berdasarkan usia partisipan dari 18 hingga 25 tahun. Pada partisipan yang berusia 18 tahun tidak terdapat tingkat rendah dan tingkat tinggi, namun memiliki tingkat sedang yang terdapat 9 partisipan. Partisipan yang berusia 19 tahun juga tidak terdapat tingkat rendah dan tingkat tinggi, sedangkan untuk tingkat sedang terdapat 5 partisipan. Kemudian untuk partisipan yang berusia 20 tahun terdapat 7 partisipan

dalam tingkat rendah, sedangkan untuk tingkat sedang terdapat 10 partisipan, dan untuk tingkat tinggi terdapat 1 partisipan. Partisipan yang berusia 21 tahun terdapat 3 partisipan di tingkat rendah, sedangkan untuk tingkat sedang terdapat 11 partisipan, dan untuk tingkat tinggi terdapat 7 partisipan.

Pada partisipan yang berusia 22 tahun memiliki 14 partisipan di tingkat rendah, untuk tingkat sedang terdapat 48 partisipan, lalu untuk tingkat tinggi terdapat 12 partisipan. Lalu untuk partisipan berusia 23 tahun memiliki 4 partisipan tingkat rendah, sedangkan untuk tingkat sedang terdapat 13 partisipan, dan tingkat tinggi terdapat 6 partisipan. Kemudian partisipan yang berusia 24 tahun tidak terdapat tingkat tinggi, sedangkan untuk tingkat sedang terdapat 3 partisipan, lalu untuk tingkat rendah terdapat 1 partisipan. Lalu pada partisipan yang berusia 25 tahun tidak terdapat tingkat rendah dan juga

tingkat tinggi, sedangkan untuk tingkat sedang terdapat 1 partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh partisipan memiliki tingkat *subjective well-being* terbanyak pada tingkat sedang.

### **Pembahasan Penelitian**

Berdasarkan hasil data uji korelasi yang dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara FoMO dengan *subjective well-being* dengan signifikansi 0,047 (Spearman's rho = 0.047  $p < 0.05$ ). Namun effect size dari hasil korelasi tersebut mendapatkan  $rs^2 = 0.024$ , yang menunjukkan bahwa korelasi kedua variabel rendah. Hal ini membuat peneliti berasumsi bahwa hasil uji korelasi antara FoMO dengan *subjective well-being* disebabkan karena adanya beberapa kekurangan dalam penelitian ini, khususnya pada alat ukur variabel FoMO. Dalam penelitian ini, peneliti tidak menggunakan tiga aspek FoMO yang didasari oleh Self-Determination tersebut, sehingga hasil yang didapatkan dari penelitian tidak cukup untuk menggambarkan FoMO.

Menurut peneliti, jika penelitian ini melibatkan tiga aspek FoMO dalam penyusunan alat ukur, hasil penelitian dapat menggambarkan FoMO dari partisipan dengan melihat kebutuhan psikologinya yang rendah, sehingga hasil korelasi dengan variabel *subjective well-being* dapat diinterpretasikan dengan baik. Hal tersebut dapat dibuktikan dari

penelitian Akbar (2018) yang mengatakan bahwa ketakutan akan kehilangan momen muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan *relatedness*. Pentingnya memenuhi kebutuhan *relatedness*, karena menurut Akbar (2018) mengatakan jika individu tidak memiliki kedekatan dengan orang lain, hal ini membuatnya merasa tidak nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan diri sendiri sehingga hal ini membuat individu untuk aktif dalam sosial media. Menurut Chou & Edge (2012), individu yang aktif menggunakan sosial media, sering membandingkan diri mereka sendiri dengan melihat konten emosional positif secara online dan percaya bahwa orang lain yang ada dalam konten sosial media tersebut lebih bahagia, dan lebih sukses dari dirinya (Stead, 2017), akibatnya hal tersebut dapat mempengaruhi kepuasan hidup individu. Kepuasan hidup berkaitan dengan *subjective well-being*, karena seperti yang dikatakan dalam Diener, Suh, Lucas, & Smith, (1999) bahwa *subjective well-being* didefinisikan sebagai kategori fenomena luas yang mencakup respons emosional individu, domain kepuasan, dan penilaian secara umum terhadap kepuasan hidup (Gerson, 2016).

Disisi lain, penelitian ini mampu menunjukkan gambaran secara umum mengenai korelasi FoMO dengan *subjective well-being*. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dibuktikan juga bahwa FoMO memiliki korelasi atau hubungan dengan *subjective well-being*. Hal tersebut

didukung dari hasil pemamparan gambaran tingkat FoMO dan tingkat subjective well-being. Berdasarkan pemamparan tersebut menunjukkan bahwa semakin meningkat FoMO partisipan, maka semakin rendah tingkat subjective well-being partisipan tersebut. Selain itu dalam penelitian ini, terdapat gambaran tingkat FoMO dan subjective well-being berdasarkan jenis kelamin, dan usia.

Gambaran tingkat FoMO dan subjective well-being berdasarkan jenis kelamin partisipan terbanyak yang bersedia mengisi kuisisioner adalah perempuan dan usia terbanyak yang bersedia mengisi kuisisioner adalah usia 22 tahun. Namun hal ini juga menjadi sesuatu yang perlu diperhatikan kembali saat melakukan pengambilan data. Dalam penelitian ini, peneliti kurang luas dalam menyebarkan kuisisioner, sehingga persebaran sampel kurang merata. Hal tersebut disebabkan karena penelitian ini menggunakan teknik convenience sampling, sehingga hasil yang didapatkan untuk menggambarkan tingkat FoMO dan tingkat subjective well-being berdasarkan jenis kelamin dan usia kurang mendapatkan gambaran spesifik yang dapat mendukung untuk kesimpulan dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti juga tidak mencantumkan durasi perhari atau perjam yang digunakan partisipan dalam mengakses sosial media, pada kuisisioner dibagian pengisian data diri partisipan. Hal tersebut mempengaruhi hasil penelitian

karena durasi penggunaan sosial media tersebut dapat mendukung gambaran tingkat FoMO individu.

Pada penelitian ini tidak hanya terdapat kelemahannya saja, namun dapat diakui bahwa penelitian ini juga memiliki kelebihan. Kelebihan dalam penelitian ini adalah memberikan pengetahuan mengenai adanya FoMO yang saat ini sering terjadi khususnya sejak adanya sosial media. Dengan adanya penelitian ini dapat menyadarkan bagi pembaca bahwa apabila menggunakan sosial media yang berlebihan dan tidak bijaksana akan menimbulkan adanya FoMO, dan hal tersebut secara tidak sadar akan mempengaruhi subjective well-being dalam dirinya. Selain itu dari penelitian ini juga memberikan informasi bahwa penggunaan sosial media terbanyak adalah usia dewasa awal, sehingga hal ini penting untuk diperhatikan bagi individu yang berusia dewasa awal, agar tidak mengalami FoMO akibat sering menggunakan sosial media dengan tidak bijaksana, melainkan dapat mengisi waktunya dengan melakukan kegiatan yang disukai dan dapat menyenangkan dirinya sendiri tanpa harus membandingkan kegiatan yang dilakukan atau apa yang dimiliki oleh orang lain.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

FoMO terhadap *subjective well-being*. Hal tersebut dapat dilihat melalui hasil uji korelasi yang menggunakan spearman's rho yang menunjukkan hasil signifikansi lebih rendah dari 0.05, namun effect size untuk korelasi kedua variabel tersebut rendah, yang artinya korelasi atau hubungan antara fear of missing out terhadap *subjective well-being* tidak cukup kuat.

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya mengenai topik ini yaitu: 1) penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih spesifik dalam menentukan kriteria, seperti mencantumkan durasi penggunaan sosial media, hal ini agar mendapatkan

data yang lengkap dan juga mendukung hasil penelitian pada variabel fear of missing out. Selain itu, 2) peneliti selanjutnya dapat menggunakan aspek FoMO sebagai acuan membuat alat ukur dengan membagi item kedalam tiga kebutuhan psikologi Self-Determination. Selanjutnya, 3) memperbanyak jumlah sampel, karena jumlah populasi dewasa awal dan partisipan yang menggunakan sosial media cukup besar, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi. Selain itu, 4) teknik pengambilan sampel sebaiknya menggunakan teknik probability sampling sehingga sampel yang diperoleh mewakili keseluruhan populasi yang besar.

## REFERENSI

1. 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 –First Quarter 2016, Volume 14, Number 1*. DOI: 10.19030/jber.v14i1.9554.
2. Akbar, R.S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). *Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda*. *Jurnal Psikologi Vol 7, No 2*, hlm. 38-47. Retrieved from <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2404/pdf>.
3. Al-Menayes, J. (2016). *The Fear Of Missing Out Scale: Validation of the Arabic Version and Correlation with Social Media Addiction*. *International Journal of Applied Psychology 2016, 6(2)*: 41-46. DOI: 10.5923/j.ijap.20160602.04.
4. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018, Februari 23). *Usia Produktif Mendominasi Pengguna Internet, Pengguna Internet Berdasarkan Kelompok Usia (2017)*. *Databoks*. Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2018/02/23/usia-produktif-mendominasi-pengguna-internet>
5. Athamukhaliddinar, R.R. (2019). *Subjective Well-Being, Psychological Well-Being Dan Workplace Well-Being Dengan Kesehatan Mental Pada Karyawan PT PAL Indonesia (PERSERO)*. Skripsi.
6. Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15(2)*, 117–120. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
7. Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2017). *Psychological testing and assessment (9th ed.)*. McGraw-Hill Education.
8. Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.)*. Boston, MA: Pearson.

9. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901\_13.
10. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276.
11. Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
12. Fury, 2019
13. Gerson, J., Plagnol, A. C., & Corr, P. J. (2016). Subjective well-being and social media use: Do personality traits moderate the impact of social comparison on Facebook?. *Computers in Human Behavior*, 63, 813–822. doi:10.1016/j.chb.2016.06.023
14. Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2017). *Statistics for the behavioral sciences*.
15. Putri, A.I.D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Badung. *Prosiding Psikologi*. Retrieved from <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/17131/pdf>
16. 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*, 29(4), 1841–1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014.
17. Risdyanti, K. S., Faradiba, A. T. dan Syihab, A. (2019). Peranan Fear Of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. Vol. 3, No. 1, hlm 276-282. Retrieved from <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/3527/3973>
18. Rozali, Y.A. (2014). Hubungan Self-Regulation Dengan Self Determination (Studi Pada Mahasiswa Aktif Semester Genap 2013/2014, Ipk ≤ 2.75, Fakultas Psikologi, Universitas X, Jakarta). *Jurnal Psikologi Volume 12 Nomor 2*. Retrieved from <https://www.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/2019/10/127230-ID-hubungan-self-regulation-dengan-self-det.pdf>.
19. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. doi:10.1037/0003-066x.55.1.68.
20. Santrock, J. W. (2013). *Life-span Development 14th ed*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
21. Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. doi:10.1016/j.chb.2017.08.016.
22. Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
23. Wicaksono, K.S, & Hadiyati, F.N.R. (2018). Hubungan Antara Harga Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati Vol 8 No 2 hlm 368-372*. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/24400>.