

FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA INDIVIDU USIA EMERGING ADULTHOOD

Nur Ainiyah^{1*}, Listyati Setyo Palupi²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Jawa Timur, Email: ainiyahnur09@gmail.com

ABSTRACT: FEAR OF MISSING OUT AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN EMERGING ADULTHOOD INDIVIDUAL

The group that dominates today's use of social media and the internet is emerging adulthood. Meanwhile, several studies show that excessive use of social media can cause negative effects, one of which is on the level of psychological well-being as a result of fear of missing out. The goal of this study is to see if there is a link between fear of missing out and psychological well-being in emerging adults. The Fear of Missing Out measure and the Javanese Psychological Well-being Scale were used in this quantitative study, which included 226 participants aged 18 to 25 years old (39 males; 187 females). To see the relationship between the two variables researchers used parametric analysis using Pearson Product Moment. The findings of this study show a negative correlation value ($r(224) = -.324$; $p < .001$), implying that as the fear of missing out grows, so does psychological well-being. The implication of this study is to show the need to pay attention to the psychological well-being of individuals by managing the use of social media so that they do not have a negative impact on the level of individual psychological well-being.

Keywords: Emerging Adulthood, Fear of Missing Out, Psychological Well-Being

Individu usia *emerging adulthood* merupakan kalangan yang mendominasi penggunaan media sosial dan internet saat ini. Sementara itu, beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan efek negatif salah satunya terhadap tingkat *psychological well-being* akibat dari adanya *fear of missing out*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada individu usia *emerging adulthood*. Penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala *Fear of Missing Out* dan Skala *Javanese Psychological Well-being* ini melibatkan 226 partisipan berusia 18-25 tahun (39 laki-laki; 187 perempuan). Untuk melihat hubungan antara kedua variabel peneliti menggunakan analisis parametrik dengan menggunakan *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai korelasi negatif ($r(224) = -.324$; $p < .001$) yang artinya jika *fear of missing out* meningkat maka *psychological well-being* akan menurun. Implikasi pada penelitian ini adalah perlunya memperhatikan *psychological well-being* individu dengan melakukan manajemen penggunaan media sosial agar tidak berdampak negatif terhadap tingkat *psychological well-being* individu.

Kata Kunci: Usia Emerging Adulthood, Fear of Missing Out, Psychological Well-Being

PENDAHULUAN

Zaman menjadi semakin modern seiring berjalannya waktu. Salah satu penanda modernisasi yang terjadi adalah hadirnya internet sebagai salah satu bentuk

perkembangan teknologi yang semakin pesat. Perkembangan internet ini tentunya memiliki dampak yang dapat dirasakan bagi penggunaannya. Salah satu dampak

FEAR OF MISSING OUT DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA INDIVIDU USIA *EMERGING ADULTHOOD*

yang dapat dirasakan adalah mudahnya interaksi antar individu baik dalam negeri maupun luar negeri. Selain itu, perkembangan internet juga ditandai dengan semakin meningkatnya penggunaan internet. Berdasarkan hasil survey APJJI (2020) menunjukkan data pengguna internet di Indonesia mencapai 196,71 juta jiwa dari total populasi 266,91 juta jiwa penduduk di Indonesia atau sekitar 73,7% dengan persentase penggunaan media sosial menjadi pilihan paling populer yaitu sebesar 51,5%. Sementara itu, berdasarkan survei yang dilakukan Hootsuite (We are Social) menunjukkan bahwa pada Januari 2022 pengguna internet di Indonesia mencapai 204,7 juta jiwa dan mengalami peningkatan sebesar 2,1 juta dari tahun 2021 (Riyanto, 2022). Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa perkembangan internet yang didominasi oleh penggunaan media sosial menjadi hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat.

Fasilitas yang diberikan oleh internet dengan berbagai macam *platform* media sosial seperti *twitter*, *whatsapp*, dan lain-lain diharapkan mampu mempermudah dan meningkatkan produktivitas dalam kegiatan sehari-hari untuk meningkatkan kesejahteraan penggunanya baik secara fisik maupun psikologis (Purba et al., 2021). Oleh karena itu, dapat dilihat bahwa penggunaan media sosial menjadi salah

satu fasilitas yang diharapkan mampu untuk meningkatkan *psychological well-being*. Hal tersebut juga didudukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Mahdia (2018) bahwa terdapat pengaruh konten yang disajikan oleh media sosial terhadap tingkat *psychological well-being*. *Psychological well-being* merupakan kondisi dimana individu memiliki keadaan mental yang dapat berfungsi secara maksimal dan terbebas dari berbagai tekanan maupun gangguan mental (Ryff & Keyes, 1995). *Psychological well-being* juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu yang meliputi 6 aspek yaitu *self-acceptance* (evaluasi positif terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalu individu), *personal growth* (berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan seorang individu), *purpose in life* (berhubungan dengan keyakinan seorang individu bahwa hidup memiliki tujuan dan makna), *positive relations with others* (adanya hubungan yang berkualitas dengan individu lain), *environmental mastery* (kemampuan seseorang untuk mengelola kehidupan dan dunia sekitarnya secara efektif), *autonomy* (dapat menentukan nasib diri individu tersebut secara mandiri) (Ryff, 1989). *Psychological well-being* yang baik diharapkan mampu untuk membuat individu merasakan kebahagiaan dalam menjalani hidupnya dengan membuat individu dapat

Nur Ainiyah, Program Studi Psikologi Universitas Airlangga, Email: ainiyahnur09@gmail.com

Listyati Setyo Palupi, Program Program Studi Psikologi Universitas Airlangga

FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA INDIVIDU USIA EMERGING ADULTHOOD

hidup sehat baik secara fisik maupun mental (Kurniasari et al., 2019). Beberapa faktor seperti jenis kelamin dan usia dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap tingkat *psychological well-being* individu (Ryff & Keyes, 1995).

Saat ini penggunaan internet, khususnya media sosial saat ini banyak didominasi oleh kalangan muda. Kuss & Griffiths (2017) juga menyatakan bahwa penggunaan media sosial terutama jejaring sosial menjadi aktivitas yang paling populer dilakukan oleh kalangan anak muda. Berdasarkan laporan Statista pada tahun 2020, tercatat bahwa rentang usia 18-24 tahun menjadi salah satu rentang usia pengguna media sosial terbanyak di Indonesia (Annur, 2020). Jika dilihat dari rentang usia tersebut dapat dilihat bahwa pengguna media sosial terbanyak di Indonesia berada pada usia *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa yang berkisar antara usia 18-25 tahun (Arnett, 2000). Menurut Miller (2011) menjelaskan bahwa individu yang berada pada usia *emerging adulthood* memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi seperti memiliki peningkatan dalam aspek karir dan akademis, hidup terpisah dari orang tua, adanya hubungan intim yang mendalam, membuat keputusan secara mandiri serta adanya kematangan secara emosional. *Psychological well-being*

yang baik tentu saja sangat dibutuhkan untuk menunjang tugas perkembangan tersebut. Namun pada kenyataannya pada usia *emerging adulthood* individu akan lebih rentan untuk mengalami krisis, terutama individu yang tidak memiliki persiapan menuju dunia sosialnya (Arini, 2021). Selain itu, dominasi individu usia *emerging adulthood* sebagai pengguna media sosial tentu saja akan memiliki dampak terhadap kondisi psikologis individu tersebut. Twenge, Martin, & Campbell (2018) menyebutkan bahwa penurunan kesehatan mental yang dialami oleh individu usia dewasa mudah memiliki kemungkinan disebabkan oleh penggunaan media sosial. Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan Ostic et al. (2021) bahwa penggunaan media sosial juga dapat memberikan efek negatif terhadap tingkat *psychological well-being*. Individu yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk alat komunikasi elektronik (misalnya, media sosial, SMS, permainan elektronik, internet) menunjukkan kondisi kurang bahagia, kurang puas dengan kehidupan mereka, dan memiliki *self-esteem* yang lebih rendah (Twenge et al., 2018). Pada penelitian yang dilakukan Elia pada 2009 (dalam Azka et al., 2018) menunjukkan bahwa 20% pengguna internet dapat mengalami beberapa masalah seperti rasa ketergantungan seks, terlibat judi online, kegagalan dalam bidang akademik karena

FEAR OF MISSING OUT DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA INDIVIDU USIA *EMERGING ADULTHOOD*

ketidakmampuan untuk mengatur pemakaian internet, mengabaikan diri sendiri, menghindari untuk melakukan interaksi dengan orang lain bahkan dampak berdampak terisolasi secara sosial, penurunan produktivitas kerja, timbulnya masalah dalam kehidupan pernikahan, dan mengalami depresi akibat dari terus menerus mengecek media sosial.

Menurut Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell (2013) keinginan untuk terus terhubung dengan internet dan media sosial salah satunya dapat disebabkan oleh adanya *fear of missing out*. *Fear of missing out* adalah perasaan khawatir yang timbul dalam diri bahwa orang lain mungkin saja memiliki pengalaman bermanfaat yang tidak diketahuinya, *fear of missing out* biasanya ditandai dengan keinginan terus menerus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain (Przybylski et al., 2013). Oleh karena itu, dengan hadirnya *fear of missing out* akan memberikan dampak keinginan terus terhubung dengan media sosial untuk terus mengetahui apa yang orang lain lakukan. Pada akhirnya individu akan melewatkan beberapa peristiwa sosial penting di lingkungan sekitarnya dan akan berdampak pada penurunan tingkat *psychological well-being* individu (Turkle dalam Przybylski et al., 2013). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2019) bahwa *fear*

of missing out memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *psychological well-being* individu. Individu yang mengalami *fear of missing out* yang tinggi akan cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah (Purba et al., 2021). Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Beyens, Frison, & Eggermont (2016) bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan negatif dengan *psychological well-being* yang disebabkan oleh perasaan takut, kecemasan dan kekhawatiran yang timbul akibat *fear of missing out* sehingga membuat individu tersebut tidak mampu untuk mengendalikan lingkungan eksternal, membangun hubungan positif dengan orang lain dan adanya penerimaan diri yang rendah.

Hasil yang berbeda ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Laato, Islam, & Laine (2021) bahwa *fear of missing out* tidak memiliki hubungan terhadap *psychological well-being*. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Roberts & David (2019) juga menunjukkan bahwa *fear of missing out* tidak selalu memberikan dampak negatif saja, namun juga adanya dampak positif tidak langsung dari *fear of missing out* terhadap tingkat *psychological well-being* individu pada aspek koneksi sosial melalui intensitas media sosial. *Psychological well-being* juga dilaporkan tidak memiliki hubungan dengan

FEAR OF MISSING OUT DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA INDIVIDU USIA *EMERGING ADULTHOOD*

purpose in life dan *personal growth* yang merupakan dimensi dalam *psychological well-being* (O'Connell, 2020).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian ditemukan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat *psychological well-being* adalah *fear of missing out*. Namun, pada beberapa penelitian mengenai hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* menunjukkan hasil yang tidak konsisten sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Penelitian ini berfokus terhadap individu usia *emerging adulthood* mengingat penggunaan media sosial yang didominasi oleh kalangan tersebut. Selain itu, usia *emerging adulthood* dilaporkan memiliki kerentanan terhadap krisis sehingga memiliki kemungkinan untuk terdampak secara psikologis akibat penggunaan media sosial.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatori. Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik survei. Penelitian ini menggunakan penelitian ini juga merupakan penelitian *cross sectional* karena jika dilihat dari segi waktu penelitian hanya dilakukan dalam satu waktu untuk dapat menganalisis data secara rinci (Neuman, 2007).

Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu yang berada pada rentang usia *emerging adulthood* yaitu berkisar antara 18-25 tahun. Teknik yang digunakan dalam pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sehingga pengambilan partisipan dilakukan berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti. Pemilihan partisipan didasarkan pada beberapa karakteristik seperti laki-laki atau perempuan, berusia 18-25 tahun, dan menggunakan media sosial.

Penentuan Jumlah minimum partisipan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan *software G-Power 3.1.9. Effect size* yang digunakan untuk penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sutanto, Sahrani, & Basaria (2020) dengan judul penelitiannya adalah "*Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media*", sebesar $r = .295$, dengan alpha sebesar $.05$, dan power sebesar $.8$, maka didapatkan hasil untuk jumlah minimum sampel sebanyak 67 orang. Sementara itu, untuk realisasi partisipan dalam penelitian ini sebanyak 226 partisipan ($M_{usia} = 20.6$; $SD_{usia} = 1.46$; 82.7% perempuan). Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner berupa *google form* melalui media sosial. Sebelum berpartisipasi dalam penelitian,

Nur Ainiyah, Program Studi Psikologi Universitas Airlangga, Email: ainiyahnur09@gmail.com

Listyati Setyo Palupi, Program Program Studi Psikologi Universitas Airlangga

FEAR OF MISSING OUT DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA INDIVIDU USIA *EMERGING ADULTHOOD*

seluruh partisipan akan diarahkan untuk mengisi *informed consent* yang tercantum dalam *google form*.

Fear of Missing Out terdiri dari aspek yang meliputi *Competence*, *Autonomy*, dan *Relatedness*. Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat *fear of missing out* pada individu usia *emerging adulthood* adalah menggunakan skala *fear of missing out* disusun oleh Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell (2013) dan telah ditranslasikan ke dalam Bahasa Indonesia. Pada skala tersebut terdiri dari 10 aitem dengan contoh aitem yaitu, "Saya takut orang lain memiliki lebih banyak pengalaman bermanfaat dari pada saya". Skala ini terdiri 5 pilihan respon (1=sangat tidak sesuai; 5=sangat sesuai). Setelah dilakukan uji reliabilitas pada skala *fear of missing out*, didapatkan hasil Koefisien *Cronbach's Alpha* yang cukup tinggi ($\alpha=.837$). Validitas dari alat ukur *fear of missing out* telah diujikan sebelum dilakukan pengadministrasian alat ukur. Validitas yang digunakan adalah validitas isi dengan melibatkan 4 orang *expert* yaitu lulusan S1 Sastra Inggris, lulusan S1 Psikologi dan dosen Psikologi yang sesuai dengan fokus penelitian untuk melihat kesesuaian dan keakuratan aitem yang telah ditranslasikan dari versi bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia

sehingga dapat mengukur variabel dengan tepat.

Skala *Javanese Psychological Well-Being* yang dikembangkan oleh Palupi (2018) digunakan untuk mengungkap *psychological well-being* pada penelitian ini. Skala tersebut didasarkan pada 6 dimensi, yaitu kepuasan hidup, penguasaan lingkungan, harapan, kebahagiaan dalam hidup, mawas diri, dan rasa bebas. Skala ini terdiri dari 16 item dengan 9 aitem *favorable* dan 9 item *unfavorable* dengan contoh aitem yaitu, "Saya merasa sudah mendapatkan kehidupan yang sesuai dengan harapan saya". Untuk respon yang dapat menggambarkan kondisi partisipan terdiri dari 7 respon (1=sangat setuju sekali; 7=sangat tidak setuju sekali). Uji reliabilitas sebelumnya telah dilakukan dan menghasilkan koefisien *Cronbach's Alpha* yang cukup tinggi ($\alpha=.857$).

Penelitian ini menggunakan teknik korelasi untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada individu usia *emerging adulthood*. Uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas. Peneliti menggunakan analisis korelasi parametrik yaitu *Pearson Product Moment* dengan menggunakan *software Jamovi 1.2.27 for Windows*.

FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA INDIVIDU USIA EMERGING ADULTHOOD

HASIL

Tabel 1.

Kategorisasi Variabel

Skala	Kategorisasi	F	%
<i>Fear of Missing Out</i>	Rendah	40	17.6
	Sedang	153	67.6
	Tinggi	33	14.6
<i>Psychological Well-Being</i>	Rendah	25	11
	Sedang	168	74.3
	Tinggi	31	13.7

Berdasarkan tabel 1 penormaan data dengan pendekatan empirik, peneliti mengategorikan partisipan menjadi 3 tingkat yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasilnya menunjukkan bahwa partisipan dengan tingkat *fear of missing out* yang sedang memiliki persentase paling banyak yaitu 153 diikuti dengan partisipan dengan tingkat *fear of missing out* yang rendah yaitusebanyak 40 partisipandan persentase paling sedikit adalah partisipan dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi. Selain itu, pada hasil nilai rata-rata variabel *psychological well-being* juga didapatkan hasil bahwa partisipan dengan tingkat yang

rendah memiliki persentase paling banyak yaitu 168 partisipan, kemudian diikuti partisipan dengan tingkat yang tinggi yaitusebesar 31 partisipandan urutanyang terakhir adalah partisipan dengan tingkat yang rendah sebesar 25 partisipan.

Hasil uji linearitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melihat *scatterplot*, sementara untuk uji normalitas menggunakan *Q-Q Plot*. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa titik-titik pada *Q-Q Plot* mengikuti garis diagonal sehingga residual data berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson.

Tabel 2.

Hasil Uji Korelasi

<i>Psychological Well-Being</i>	<i>Fear of Missing Out</i>
	-.319**

**p<.001

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil uji hipotesis dengan melakukan uji analisis korelasi diketahui bahwa *fear of missing out* berkorelasi negatif dengan *psychological well-being* dan cenderung lemah ($r(224) = -.319; p < .001$).

DISKUSI

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada individu usia *emerging adulthood*. Hasil penelitian juga menunjukkan arah hubungan antara

Nur Ainiyah, Program Studi Psikologi Universitas Airlangga, Email: ainiyahnur09@gmail.com

Listyati Setyo Palupi, Program Program Studi Psikologi Universitas Airlangga

FEAR OF MISSING OUT DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA INDIVIDU USIA *EMERGING ADULTHOOD*

kedua variabel yaitu arah hubungan negatif yang mana apabila tingkat *fear of missing out* tinggi maka tingkat *psychological well-being* akan semakin rendah. Hasil uji hipotesis ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Purba, Matulesy, & Haque (2021) bahwa individu yang mengalami *fear of missing out* yang tinggi akan cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah. Hasil penelitian ini juga berkebalikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Laato, Islam, & Laine (2021) bahwa *fear of missing out* tidak memiliki hubungan terhadap *psychological well-being*.

Individu yang memiliki *fear of missing out* yang tinggi akan merasa tidak puas dengan kondisi pada dirinya, susah menjalin relasi yang hangat karena terlalu sibuk dengan media sosial, cenderung mencari penerimaan dari orang lain, tidak mampu untuk mengelola lingkungan sekitarnya, tidak memiliki perasaan terarah mengenai tujuan kedepannya, dan sulit untuk membentuk perilaku untuk mengembangkan individu ke arah yang lebih baik (Savitri, 2019). Menurut Beyens, Frison, & Eggermont (2016) *fear of missing out* akan berpengaruh terhadap aspek-aspek yang terdapat dalam *psychological well-being* akibat dari stres yang mungkin ditimbulkan akibat dari ketakutan ketika tidak dapat terhubung dengan media sosial, terutama aspek penguasaan lingkungan,

hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri. Individu yang mengalami *fear of missing out* akan mengalami beberapa efek negatif seperti kurang tidur, kesulitan untuk mengerjakan tanggung jawab sehari-hari, kurangnya konsentrasi di siang hari, kesulitan untuk menikmati momen yang ada, dan mengalami perasaan lega ketika orang lain mengalami kesulitan untuk mengakses konten digital (Hayran & Anik, 2021).

Adanya korelasi mengenai hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada partisipan dalam penelitian ini yang merupakan individu usia *emerging adulthood* salah satu kemungkinan faktor yang turut berpengaruh adalah usia individu yang berada pada usia pertengahan. Huppert (2009) menyatakan bahwa tingkat *psychological well-being* pada individu usia pertengahan menunjukkan hasil lebih rendah dibandingkan dengan individu usia muda maupun tua. Sehingga usia partisipan yang merupakan usia pertengahan juga turut berpengaruh dalam hasil penelitian ini.

Elhai, Levin, Dvorak, & Hall (2016) menyatakan bahwa *fear of missing out* juga erat kaitannya dengan rendahnya kemampuan meregulasi emosi atau mengatur perilaku buruk yang diakibatkan oleh penggunaan internet dan juga dipengaruhi oleh dari rendahnya kepuasan akan *autonomy*, *competence* dan

FEAR OF MISSING OUT DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA INDIVIDU USIA *EMERGING ADULTHOOD*

relatedness dari penggunaan internet tersebut. Adanya *fear of missing out* juga dapat memprediksi adanya gangguan psikologis lainnya seperti kemungkinan tingkat gejala depresi yang lebih besar, rendahnya tingkat harga diri, rendahnya penerimaan fisik secara sosial dan terhadap penampilan fisik (Burnell et al., 2019). *Fear of missing out* yang tinggi juga akan berdampak terhadap ketidakmampuan individu untuk mengambil keputusan secara mandiri akibat dari kecenderungan untuk terus memeriksa media sosial yang berakhir dengan bergantung dengan masukan dari teman-teman di media sosial. Karena takut untuk kehilangan kesempatan berinteraksi dengan teman di media sosial (Abel et al., 2016). Berdasarkan hal tersebut dapat dilihat bahwa individu tidak mampu secara otonomi untuk mengambil keputusannya sendiri. Selain itu, kecenderungan untuk terus menggunakan media sosial juga menjadi salah satu cara untuk mengurangi rasa takut terkait dengan *fear of missing out* yang pada akhirnya akan terus mendorong individu untuk menggunakan media sosial secara terus menerus (Hikmah & Duryanti, 2021). Hal ini tentu saja tidak sesuai dengan konsep *psychological well-being* baik, karena ketika individu memiliki tingkat *psychological well-being* yang baik akan mampu secara mandiri dalam menentukan suatu keputusan bagi dirinya dan mampu

mengatur perilaku yang dipengaruhi oleh kemauan internal (Ryff, 2014).

Uji hipotesis menunjukkan kekuatan hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* cenderung lemah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya seperti pada penelitian Metin-Orta (2020) bahwa adanya kecanduan internet yang merupakan mediator dalam hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* dimana *fear of missing out* mampu memberikan efek kecanduan terhadap penggunaan internet sehingga akan berdampak pada tingkat *psychological well-being*. Selain itu, faktor lain seperti kepribadian, usia, gender, tingkat Pendidikan, ketimpangan ekonomi, media sosial juga turut berpengaruh terhadap *psychological well-being* individu (Savitri, 2019).

Studi ini menunjukkan perlunya memerhatikan *psychological well-being* individu, terutama individu yang berada pada usia *emerging adulthood*. Selanjutnya, manajemen penggunaan media sosial merupakan hal yang perlu mendapat perhatian lebih agar tidak berdampak negative terhadap tingkat *psychological well-being* individu.

Studi ini juga memberikan kontribusi untuk pemahaman mengenai konstruksi psikologis yaitu *fear of missing out* dan *psychological well-being*. Temuan

Nur Ainiyah, Program Studi Psikologi Universitas Airlangga, Email: ainiyahnur09@gmail.com

Listyati Setyo Palupi, Program Program Studi Psikologi Universitas Airlangga

FEAR OF MISSING OUT DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA INDIVIDU USIA *EMERGING ADULTHOOD*

penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan baku atau dasar untuk penciptaan atau pengembangan intervensi yang berkenaan dengan *psychological well-being*. Hal ini tentu saja dapat berpengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental. Hal tersebut juga tentunya akan mengurangi faktor risiko yang akan berpengaruh pada kesehatan mental akibat dari *fear of missing out*.

Beberapa implikasi dan juga keuntungan dari hasil penelitian ini telah disebutkan sebelumnya. penelitian ini juga memiliki keterbatasan yaitu adanya ketimpangan jumlah partisipan laki-laki dan perempuan, selain itu, peneliti juga tidak menggunakan pendekatan secara kausalitas sehingga tidak dapat dilihat secara pasti seberapa besar pengaruh dari variabel x terhadap variabel y. Penelitian ini juga tidak memerhatikan aspek lain yang mungkin saja ikut berpengaruh terhadap hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being*.

SIMPULAN DAN SARAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *fear of missing out* dengan kesejahteraan psikologi pada individu usia *emerging adulthood*. Arah hubungan kedua variabel menunjukkan arah negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka akan semakin buruk

tingkat *psychological well-being*, dan sebaliknya. Temuan analisis ini juga mengungkapkan bahwa ada hubungan yang lemah antara *fear of missing out* dan *psychological well-being*.

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah diharapkan dapat lebih memerhatikan data demografi yang ada. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan jenis penelitian yang mampu untuk menarik kesimpulan secara kausalitas sehingga dapat secara pasti melihat berapa besar pengaruh antara *fear of missing out* dan *psychological well-being*. Penelitian selanjutnya juga dapat memerhatikan elemen tambahan yang tidak diperhitungkan dalam penelitian ini, seperti adanya variabel dan faktor lainnya yang dapat berpengaruh.

Peneliti juga mengharapkan kepada para pengguna media sosial adalah diperlukan penggunaan media sosial secara bijak dengan cara dapat mengatur pemakaian media sosial secara efektif dan tidak sampai mengganggu aktivitas penting lainnya. Penelitian ini juga diharapkan mampu digunakan sebagai bahan baku atau landasan bagi penciptaan atau pengembangan intervensi terkait *psychological well-being* bagi mahasiswa dan orang pada umumnya.

Nur Ainiyah, Program Studi Psikologi Universitas Airlangga, Email: ainiyahnur09@gmail.com

Listyati Setyo Palupi, Program Program Studi Psikologi Universitas Airlangga

FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA INDIVIDU USIA EMERGING ADULTHOOD

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Annur, C. M. (2020). *Berapa Usia Mayoritas Pengguna Media Sosial di Indonesia?* Databook.Katadata.Co.Id.
- APJJI. (2020). *Laporan Survei Internet APJJI 2019-2020 (Q2)*.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology*, 13(3). <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-5>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (Fomo) on digital content in the time of covid-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Hikmah, N., & Duryanti, D. (2021). Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Subjective Well Being Pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusasi*, 5(3), 10414–10422. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v13i1.1131>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). *Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*. 3(2), 52–58.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten

Nur Ainiyah, Program Studi Psikologi Universitas Airlangga, Email: ainiyahnur09@gmail.com

Listyati Setyo Palupi, Program Program Studi Psikologi Universitas Airlangga

FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA INDIVIDU USIA
EMERGING ADULTHOOD

- lessons learned. *International Journal of Environmentak Research and Public Health*, 14(3).
<https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Laato, S., Islam, A. K. M. N., & Laine, T. H. (2021). Playing location-based games is associated with psychological well-being: an empirical study of Pokémon GO players. *Behaviour and Information Technology*, 0(0), 1–17.
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1905878>
- Mahdia, A. (2018). Pengaruh Konten Influencer Di Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 172–179.
<https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2262>
- Metin-Orta, I. (2020). Fear of Missing Out , Internet Addiction and Their Relationship to Psychological Symptoms. *Addicta-the Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 67–73.
<https://doi.org/10.15805/addicta.2020.7.1.0070>
- Miller, J. L. (2011). The Relationship Between Identity Development Process and Psychological Distress in Emerging Adulthood. *Dissertation for Doctor of Philosophy, George Washington University*.
- Neuman, W. L. (2007). *Basics of Social Research: Qualitative and Quantitative Approaches* (2nd ed.). Pearson Education, Inc.
- O'Connell, C. (2020). How FOMO (Fear of Missing Out), the smartphone, and social media may be aff...: EBSCOhost. *North American Journal of Psychology* , 22(1), 83–102.
<https://www.proquest.com/docview/2371347370?accountid=15299>
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Frontiers in Psychology*, 12(June).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- Palupi, L. S. (2018). Psychological Wellbeing of Elderly People in Indonesia: Javanese Psychological Wellbeing Perspective. *Studia Universitatis Moldaviae*, 177–180.
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Purba, O. B., Matulesy, A., & Haque, S. A. U. (2021). Fear of missing out dan psychological well being dalam menggunakan media sosial. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 42–51.
- Riyanto, A. D. (2022). *Data Digital Indonesia Tahun 2022*. Kompasiana.Com.
<https://www.kompasiana.com/andidwi/riyanto/620fe14651d76471ad402f76/data-digital-indonesia-tahun-2022>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). 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.
<https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2014). *Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia*. 53706, 10–28.
<https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Nur Ainiyah, Program Studi Psikologi Universitas Airlangga, Email: ainiyahnur09@gmail.com

Listyati Setyo Palupi, Program Program Studi Psikologi Universitas Airlangga

*FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA INDIVIDU USIA
EMERGING ADULTHOOD*

- Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologica*, 1(1), 87–96.
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media*. 478(Ticash), 463–468. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.2012.09.071>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>