

Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Konformitas Terhadap *Psychological well-being* Pada Pengguna Media Sosial *Emerging Adulthood*

JASMINE SHARFINA NURUL IZZAH & NONO HERY YOENANTO

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Emerging adulthood merupakan masa dimana individu cenderung mengeksplorasi identitas dan membangun hubungan interpersonal untuk memenuhi tugas perkembangan, salah satunya melalui media sosial. *Psychological well-being* penting diperhatikan karena pada masa *emerging adulthood* rentan terhadap dampak dari penggunaan media sosial, seperti munculnya *fear of missing out* dan konformitas sehingga menyebabkan *psychological well-being* menurun. Penelitian ini bertujuan untuk uji statistik pengaruh dari *fear of missing out* dan konformitas terhadap *psychological well-being* dengan menggunakan metode korelasional non eskperimental yaitu teknik survei yang dilakukan melalui dua tahap yakni *preliminary study* dan *main study*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) berpengaruh terhadap *psychological well-being*, konformitas tidak berpengaruh terhadap *psychological well-being*, serta *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas secara bersama-sama memengaruhi terhadap *psychological well-being* pada pengguna media sosial di usia *emerging adulthood*.

Kata kunci: *Fear of Missing Out (FoMO), konformitas, psychological well-being, emerging adulthood, media sosial.*

ABSTRACT

Emerging adulthood is a period where individuals tend to explore identity and build interpersonal relationships to fulfill developmental tasks, one of which is through social media. *Psychological well-being* is important to pay attention to because during *emerging adulthood* it is vulnerable to the impacts of social media use, such as the emergence of *fear of missing out* and conformity, which causes *psychological well-being* to decline. This research aims to statistically test the influence of *fear of missing out* and conformity on *psychological well-being* using a non-experimental correlational method, namely a survey technique carried out in two stages, namely a *preliminary study* and a *main study*. The results of this study show that *fear of missing out (FoMO)* influences *psychological well-being*, conformity does not influence *psychological well-being*, and *fear of missing out (FoMO)* and conformity together influence the *psychological well-being* of users. social media in *emerging adulthood*.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO), conformity, psychological well-being, emerging adulthood, social media.*

PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu teknologi informasi dan komunikasi mengalami perkembangan secara pesat selama beberapa dekade terakhir. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi tersebut merupakan salah satu bentuk modernisasi yang terjadi, hal ini ditandai dengan hadirnya internet yang manfaatnya dapat dirasakan oleh masyarakat luas seperti kemudahan untuk mengakses, penjelajahan, dan berpartisipasi dalam dunia digital dengan mudah dan nyaman (Putri dkk., 2019:129). Selain itu internet juga membuat kebutuhan manusia dapat dipenuhi dengan instan seperti kebutuhan

bersosialisasi, mengakses informasi, dan kebutuhan hiburan seperti hadirnya media sosial. Menurut Mayfield (2008) media sosial juga dibagi menjadi beberapa jenis, seperti *social network*, *blogs*, *website*, *podcast*, komunitas konten, dan forum. Adapun jenis media sosial yang paling sering digunakan *emerging adulthood* saat ini adalah *social network*, dimana berbagai macam platform social network yaitu twitter, whatsapp, instagram, facebook, dan lain-lain (Purba dkk., 2021:43).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh APJII (2017) menyatakan bahwa pengguna internet terbanyak adalah usia *emerging adulthood*, yaitu sebesar 49,52% dan layanan yang paling sering digunakan yaitu media sosial sebesar 87,13%. Sementara itu, dibuktikan pula oleh penelitian yang dilakukan oleh Middleton dan Leith (2007) yang menyebutkan bahwa sebanyak 32,45% pengguna jejaring sosial adalah usia remaja (15-19 tahun), 25,5% berusia dewasa awal (20-40 tahun), dan sisanya yaitu usia dewasa menengah dan akhir. Dapat disimpulkan, dari data tersebut bahwa yang paling dominan menjadi pengguna media sosial adalah usia remaja dan dewasa awal. Alasan penggunaan media sosial menurut O'Koeffe (2011) yaitu meningkatkan peluang individu untuk menjalin dan memelihara hubungan sosial dengan teman-teman, keluarga, dan komunitas secara online. Melalui media sosial pula individu mampu dengan mudah mengakses informasi tentang berbagai topik, tren, dan juga berita terkini. Selain itu media sosial juga menjadi platform untuk berbagi pengetahuan, pengalaman, serta ide sehingga individu mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya melalui dunia maya.

Usia *emerging adulthood* sendiri merupakan masa transisi remaja dan dewasa awal yang biasanya terjadi pada usia 18-25 tahun. Pada fase ini individu kerap mengalami perubahan-perubahan pola pikir, perilaku, dan nilai-nilai yang dipegang (Arnett, 2004). Biasanya ditandai oleh eksplorasi identitas, kebebasan yang semakin besar, dan pencarian makna hidup. Pada usia tersebut banyak individu menghabiskan waktunya dalam menggunakan media sosial karena menganggap media sosial sebagai sarana untuk berbagi pengalaman dan mengekspresikan identitas diri. Kemudahan-kemudahan untuk membagikan aktivitas sehari-hari, kegiatan hari-hari besar, dan juga hiburan. Bahkan melalui media sosial mereka secara bebas dapat membagikan prestasi, pengalaman, dan opini mereka (Triastuti dkk., 2017). Namun media sosial juga memiliki beberapa kekurangan yaitu mampu meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan kurangnya harga diri. Media sosial juga dapat mengganggu produktivitas dan fokus individu, selain itu banyaknya pertukaran informasi yang sensitif membuat individu mungkin rentan terhadap penipuan, peretasan, dan lain sebagainya (Primack, 2017).

Saat ini, seseorang pasti terhubung dengan internet dan itu merupakan hal yang sudah biasa dilakukan untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari. Kross (2013) mengatakan bahwasanya situs jejaring sosial justru merugikan kesehatan individu, pasalnya ketika seorang tidak terhubung atau terhubung, hal tersebut memicu munculnya stress karena munculnya *fear of missing out* dan konformitas. Hasil penelitian oleh Reer dkk. (2019) menunjukkan bahwa individu yang mengalami FoMO dan sangat tertarik pada media sosial akan memiliki skor rendah pada *psychological well-being* nya, hal ini karena rasa takut akan ketinggalan dan membandingkan diri dengan orang lain akan membuat individu tersebut mengakses media sosial secara berlebihan dan menjadi pemicu untuk kelelahan, sehingga perilaku tersebut menjembatani penurunan *psychological-well being*.

Pernyataan tersebut selaras dengan hasil uji penelitian yang dilakukan oleh Purba dkk. (2021) mendapatkan hasil uji korelasi teknik non parametrik dengan hasil yaitu terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* remaja menggunakan media sosial (Purba dkk., 2021:50). Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Savitri (2019) dimana pada penelitian tersebut menunjukkan hasil jika *fear of missing out* dapat memprediksi *psychological well-*

being dengan sumbangan efektif variabel X terhadap variabel Y sebesar 9.9%. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Oberst dkk. (2017) yang menunjukkan hasil bahwa individu dengan FoMO yang tinggi lebih mungkin mengalami tingkat kebahagiaan yang lebih rendah dan tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi. Dengan begitu individu yang mempunyai tingkat *fear of missing out* yang tinggi juga dapat memicu perasaan kurangnya prestasi atau kepuasan dengan hidup mereka sendiri, karena mereka merasa tidak sebahagia atau tidak seberhasil teman-teman mereka yang mereka lihat di media sosial.

Begitupun juga konformitas, media sosial juga bisa membuat individu untuk merasa perlu mengikuti tren atau norma tertentu agar mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang dunia sekitar (Cialdini & Goldstein, 2004). Teman sebaya juga bisa turut berpengaruh mengapa individu bisa melakukan konformitas, seperti yang dijelaskan oleh Suwarni (2009) yang menjelaskan jika individu *emerging adulthood* cenderung mengadopsi informasi yang diterima oleh teman-temannya, tanpa mencari tahu informasi tersebut benar atau tidak. Hal ini tentu saja memicu mereka untuk merubah atau menyesuaikan perilakunya agar sesuai dengan aturan suatu kelompok.

Konformitas bisa berdampak negatif maupun positif dalam diri seseorang tergantung bagaimana mereka mengontrol diri. Perilaku konformitas bisa terjadi karena individu membutuhkan sebuah pengakuan dan penerimaan diri dari teman sekelompoknya walaupun perilaku yang dilakukannya dapat merusak dirinya sendiri di masa mendatang. Namun bisa juga perilaku konformitas terjadi karena individu menyesuaikan dengan norma sosial yang ada dan hal tersebut tidak melanggar norma yang ada. Pada masa *emerging adulthood* merupakan tahap individu mencari jati dirinya, oleh karena itu mereka harus berhati-hati dalam mengambil keputusan. Tekanan-tekanan yang muncul dalam kelompok sosial dalam membuat individu menjadi buta sehingga tidak peduli dianggap buruk karena bagi mereka penerimaan kelompok lebih penting dari apapun.

Berdasarkan studi penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Andreas dkk. (2022) diperoleh data sebanyak 84,2% responden merasa kurang dan tidak puas dengan pencapaian saat ini, sebanyak 79% responden kurang dan tidak mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, sebanyak 71,1% kurang dan tidak mampu mengembangkan potensi dirinya, sebanyak 89,5% responden kurang dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, serta 76,3% responden kurang dan tidak mampu mengendalikan lingkungan sekitar. Hurlock dalam Andreas dkk. (2022) berpendapat bahwa individu pada dewasa awal akan banyak mengambil tanggung jawab yang lebih besar dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, yaitu menjalin kedekatan emosional untuk mendapatkan pasangan, membentuk keluarga, dan menata karir dalam mempersiapkan kebutuhan ekonomi dalam kehidupan yang dijalannya. Sehingga individu tentunya perlu menjaga kestabilan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang dimilikinya.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pada *preliminary study*, menggunakan teknik analisis deskriptif untuk mengumpulkan informasi dasar yang diperlukan sebelum penelitian utama sedangkan *main study* menggunakan metode korelasional non eksperimental dengan menggunakan teknik survei untuk menguji hipotesis. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner berupa *google form*.

Partisipan

Populasi pada penelitian utama (*main study*) ini yaitu pengguna media sosial usia *emerging adulthood* (18-25 tahun). Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* yaitu berusia 18-25 tahun dan pengguna media sosial Instagram, TikTok, LinkedIn, dan Twitter. Pengambilan jumlah minimum sampel menggunakan aplikasi G*Power versi 3.1.9.4 dengan teknik *a priori power analysis* dan jenis tes *linear multiple regression* melalui nilai *effect size* sebesar 0,1183 dan memperoleh sampel sebanyak 85 responden. Total seluruh sampel yang terkumpul yaitu 365 responden dengan jumlah 165 perempuan (45,2%) dan 200 laki-laki (54,8%). Responden diberikan *informed consent* terlebih dahulu sebelum mengisi kuesioner. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui berbagai macam platform media sosial.

Pengukuran

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua tahap yaitu *preliminary study* dan *main study*. Pada *preliminary study* pengukuran dilakukan dengan merancang kuesioner yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang dibuat oleh penulis untuk memahami parameter yang ingin diteliti. Pertanyaan tersebut dirancang untuk memperoleh jawaban biner, yaitu “Ya” atau “Tidak”. Sedangkan pada *main study* pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala pengukuran yang telah diadaptasi oleh peneliti terdahulu karena alat ukur tersebut telah melalui uji validitas dan reliabilitas yang memadai, salah satunya dengan *professional judgement*.

Jenis alat ukur yang digunakan untuk mengukur *psychological well-being* yaitu Ryff *Psychological well-being* Scale (RPWB) yang terdiri dari 48 aitem dan telah diadaptasi oleh Rachmayani & Ramdhani (2014). Alat ukur ini terdiri dari 6 pilihan jawaban, yaitu Sangat tidak sesuai (1), Tidak sesuai (2), Kurang sesuai (3), Cukup sesuai (4), Sesuai (5), dan Sangat sesuai (6). Skala tersebut terdapat butir *favorable* dan *unfavorable*. Uji validitas dilakukan dengan teknik *item-total correlation* dan reliabilitas skala sebesar ($\alpha = 0.912$).

Sedangkan alat ukur yang digunakan untuk mengukur *fear of missing out* dan konformitas, yaitu skala *fear of missing out* milik Przybylski dkk. (2013) terdiri dari 10 aitem yang telah diadaptasi oleh Ainiyah & Palupi (2022) dan skala konformitas milik Myers (2010) terdiri dari 23 aitem yang telah diadaptasi oleh Nisrina (2018). Dengan reliabilitas skala *fear of missing out* sebesar ($\alpha = 0.837$) dan reliabilitas skala konformitas sebesar ($\alpha = 0.778$). Kedua alat ukur tersebut terdiri dari 5 pilihan jawaban, yaitu Sangat tidak sesuai (1), Tidak sesuai (2), Netral (3), Sesuai (4), Sangat sesuai (5).

Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini juga melalui dua tahap, pada *preliminary study* analisis data yang digunakan dalam menguji dimensi-dimensi yang ingin diukur yakni dengan menggunakan teknik analisis deskriptif sederhana. Dengan tujuan hasil dari deskriptif tersebut mampu menjelaskan gambaran umum bagaimana karakteristik responden berkaitan dengan dimensi-dimensi yang ingin diteliti. Sedangkan pada *main study*, analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yakni dengan analisis multi-regresi atau analisis regresi linear berganda dan analisis regresi hierarki untuk mengontrol data demografis pada responden penelitian. Adapun metode analisis data akan dilakukan dengan software Jamovi for Windows versi 2.4.8.

HASIL PENELITIAN

Preliminary Study

Responden dalam *preliminary study* diperoleh sebanyak 99 partisipan dengan kriteria pengguna media sosial usia 18-25 tahun dengan jumlah 63 perempuan (63,6%) dan 36 (36,4%). Hasil analisis deskriptif menunjukkan hasil jika rata-rata individu *emerging adulthood* merasa cukup baik dalam dimensi *personal growth* dan *autonomy* dengan presentase sebesar 96% dan 82,8%. Namun individu *emerging adulthood* rendah pada dimensi *purpose in life* dengan persentase sebesar 51,5% yang artinya mereka belum yakin terhadap tujuan hidup yang dijalani saat ini.

Main Study

Responden pada main study diperoleh sebanyak 365 partisipan dengan kriteria pengguna media sosial Instagram, TikTok, LinkedIn, dan Twitter dengan rentang usia 18-25 tahun dengan jumlah 165 perempuan (45,2%) dan 200 laki-laki (54,8%). Hasil analisis deskriptif menunjukkan hasil jika variabel *fear of missing out* (fomo) memiliki besaran nilai ($M = 28.0$; $SD = 10.8$; $Min = 10$; $Max = 50$). Variabel konformitas memiliki besaran nilai ($M = 63.0$; $SD = 14.4$; $Min = 35$; $Max = 103$). Sedangkan untuk variabel *psychological well-being* memiliki besaran nilai ($M = 196$; $SD = 40.0$; $Min = 103$; $Max = 288$). Selain itu hasil analisis deskriptif diperoleh hasil penormaan pada variabel *fear of missing out*, kategori tinggi sebanyak 79 responden dengan persentase 21,67%, kategori sedang sebanyak 156 responden dengan persentase 42,74%, dan kategori rendah sebanyak 103 dengan persentase 35,62%. Pada variabel konformitas mayoritas responden dengan kategori sedang yaitu sebanyak 249 responden dengan persentase 68,22%, kategori rendah sebanyak 93 dengan persentase 25,48%, dan kategori tinggi sebanyak 23 responden dengan persentase sebesar 6,30%. Sedangkan pada variabel *psychological well-being* rata-rata individu dalam kategori sedang yakni sebanyak 230 responden dengan persentase 63,01%, kategori tinggi sebanyak 121 responden dengan persentase 33,15, dan kategori rendah sebanyak 14 responden dengan persentase 3,84%.

Untuk menguji pengaruh dari masing-masing variabel bebas (*fear of missing out* dan konformitas) terhadap variabel terikat (*psychological well-being*), penulis melakukan uji statistik t dan diperoleh hasil bahwa *fear of missing out* berpengaruh terhadap *psychological well-being* secara parsial dan signifikan ($t_{hitung} = -5,82$; $p < 0,001$) artinya jika *fear of missing out* (fomo) meningkat maka *psychological well-being* akan menurun dan begitupun sebaliknya. Sedangkan pada konformitas tidak berpengaruh secara parsial dan signifikan terhadap *psychological well-being* ($t_{hitung} = 1,85$; $p < 0,065$).

Sedangkan pada hasil uji hipotesis dengan regresi linear berganda diperoleh jika variabel *fear of missing out* (fomo) dan konformitas memiliki pengaruh negatif terhadap *psychological well-being* ($F = 20,4$; $p < 0,001$) serta memiliki nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,101 yang menunjukkan bahwa variabel *fear of missing out* (fomo) dan konformitas menjelaskan 10,1% variasi *psychological well-being* pada pengguna media sosial. Sedangkan 89,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian. Hasil uji tersebut memberikan makna bahwa masih terdapat variabel independen lain yang dapat memengaruhi *psychological well-being* individu selain *fear of missing out* dan konformitas.

Selain melakukan uji hipotesis dengan regresi linear berganda, penulis juga melakukan uji regresi hierarki untuk mengontrol data demografis yang diperoleh pada penelitian utama (*main study*) yaitu penggunaan media sosial > 4 jam (Z). Hasil uji regresi hierarki tersebut diperoleh jika penggunaan media sosial > 4 jam (Z) memiliki pengaruh negatif terhadap *psychological well-being*, dengan koefisien regresi sebesar 1,122 (negatif) dan nilai F_{hitung} sebesar (13,6) dengan $p < 0,001 < \alpha (0,05)$ serta nilai R^2 sebesar 0,101. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa penambahan variabel moderasi penggunaan media sosial > 4 jam tidak mempengaruhi model karena dalam model kedua, arah dan signifikansi menunjukkan tidak ada perubahan.

DISKUSI

Preliminary Study

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis dapat diketahui jika rata-rata individu kalangan *emerging adulthood* yang menggunakan media sosial memiliki nilai rendah pada dimensi *purpose in life*, namun tinggi pada dimensi *autonomy* dan *personal growth*. Ketika individu menggunakan media sosial, individu dengan nilai tinggi pada dimensi *autonomy* pasti akan memiliki rasa kontrol atas kehidupan mereka sendiri. Hal ini biasanya dibuktikan dengan sejauh mana individu tersebut mampu mengatur waktu dan mampu membatasi penggunaan media sosial agar tidak terjebak dalam konsumsi konten yang berpotensi merugikan, seperti munculnya *fear of missing out* dan konformitas. Dengan begitu, ketika individu memiliki kontrol yang baik atas dirinya maka ia akan lebih berhati-hati dan memilah konten yang dirasakan dapat bermakna dan berpotensi untuk mendukung pertumbuhan pribadi mereka di media sosial (Ainiyah dan Palupi, 2022).

Sejalan dengan individu yang memiliki *personal growth* yang baik, maka media sosial akan menjadi alat untuk melihat konten-konten inspiratif dan berpeluang untuk terlibat dalam diskusi yang membangun sehingga memicu untuk bisa tumbuh dan berkembang. Namun jika individu tersebut berfokus pada dimensi *purpose in life*, ketika mereka memiliki nilai yang rendah pada dimensi tersebut maka mereka akan sulit untuk memiliki kontrol dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. meskipun mereka memiliki nilai tinggi pada *personal growth* dan *autonomy*, *purpose in life* juga perlu karena individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas akan termotivasi untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi sehingga lebih mampu untuk mengambil keputusan yang konsisten dengan nilai tujuan hidup yang dimilikinya (Nixon dkk., 2018).

Sehingga individu pengguna media sosial yang memiliki nilai rendah pada dimensi *purpose in life*, akan rentan terhadap *exposure* yang ada di media sosial dan dapat memicu munculnya *fear of missing out* (fomo) dan konformitas pada individu tersebut. Pasalnya individu dengan *purpose in life* yang rendah akan cenderung merasa tidak puas dan hampa pada kehidupan yang dimilikinya (Farida dkk., 2021). Dengan begitu mereka mungkin akan mencari pengalaman dan informasi-informasi yang membuat mereka merasa relevan (Farida dkk., 2021).

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa individu yang kurang yakin akan tujuan hidupnya dipengaruhi oleh perasaan ingin diterima dan takut ditolak dalam lingkungannya yang menyebabkan individu seringkali merasa tidak yakin akan apa yang harus dijadikan tujuan dalam hidupnya. Namun demikian, studi pendahuluan ini tidak dapat menjawab faktor determinan yang berdampak secara signifikan pada *psychological well-being* karena hanya menggambarkan secara deskriptif *psychological well-being*. *Fear of missing out* dan konformitas hanya merupakan asumsi dari penulis ketika melihat data deskriptif terkait *psychological well-being*. Oleh karena itu, penulis melakukan studi lanjutan untuk mengetahui faktor determinan (*fear of missing out* dan konformitas) yang berkontribusi terhadap *psychological well-being*.

Main Study

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari *fear of missing out* (fomo) dan konformitas terhadap *psychological well-being* pada pengguna media sosial *emerging adulthood*. Uji analisis regresi linear berganda yang dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *fear of missing out* (fomo) terhadap *psychological well-being* pengguna media sosial *emerging adulthood*, namun tidak ada pengaruh signifikan antara konformitas dengan *psychological well-being* pengguna media sosial *emerging adulthood*, selanjutnya hasil menunjukkan bahwa *fear of missing out* (fomo) dan konformitas secara bersamaan berpengaruh terhadap *psychological well-being* dengan nilai R^2 sebesar 0,101 atau 10,1%.

Berdasarkan uji statistik, secara parsial penelitian ini memperoleh hasil bahwa *fear of missing out* berpengaruh terhadap *psychological well-being* pengguna media sosial *emerging adulthood* dengan nilai t_{hitung} sebesar -5,82 dengan $p < 0,001 < \alpha (0,05)$. Arah hubungan bernilai negatif, artinya jika tingkat *fear of missing out* tinggi maka *psychological well-being* akan menurun dan begitupun sebaliknya. Sedangkan konformitas diketahui tidak berpengaruh secara parsial dan signifikan terhadap *psychological well-being* pengguna media sosial *emerging adulthood* dengan nilai t_{hitung} sebesar 1,85 dengan $p < 0,065 > \alpha (0,05)$.

Pada *fear of missing out* (fomo), penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan dari *fear of missing out* terhadap *psychological well-being* (Purba dkk., 2021; Zulkarnain dkk., 2023; Hikmah & Duryati, 2021). Burnell dkk. (2019) mengatakan bahwa rasa takut ketinggalan dan perbandingan diri dengan orang lain akan mendorong individu untuk menggunakan media sosial secara kompulsif sehingga memicu kelelahan dalam penggunaan media sosial dan mengakibatkan penurunan tingkat *psychological well-being*. Hal ini biasa terjadi karena karakteristik psikologis individu *emerging adulthood* yang sedang berproses mencari jati diri, salah satunya membangun hubungan interpersonal dengan teman sebaya melalui media sosial.

Intensitas penggunaan media sosial juga dapat memengaruhi munculnya perilaku *fear of missing out*, berdasarkan hasil penelitian diketahui jika sebagian besar individu *emerging adulthood* menggunakan

media sosial dengan durasi lebih dari 4 (empat) jam serta media sosial yang sering digunakan adalah TikTok & Instagram. Sejalan dengan penelitian Rahardjo & Soetjningsih (2022) yang menyatakan bahwa keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain melalui media sosial untuk menyaksikan segala aktivitasnya akan memengaruhi *psychological well-being* akibat adanya interaksi yang intensif antara individu dengan konten-konten yang ada di media sosial akan meningkatkan perasaan kekhawatiran dan kecemasan atau yang biasa disebut dengan *fear of missing out* (fomo). Pasalnya individu dengan tingkat *fear of missing out* (fomo) yang rendah akan bersikap lebih sewajarnya dalam menggunakan media sosial, tanpa kekhawatiran tidak dapat bergabung dengan orang lain, tanpa menganggap orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik, dan tanpa kecemasan terhadap ketinggalan hal-hal yang sedang populer (Zulkarnain dkk., 2023). Sedangkan individu dengan *fear of missing out* (fomo) tinggi cenderung berupaya untuk memantau kegiatan teman-teman mereka melalui media sosial. Fenomena ini mencerminkan rendahnya tingkat penguasaan lingkungan yang dimiliki individu, menandakan ketidakmampuannya untuk mengontrol situasi di sekitarnya di luar lingkungan pribadi mereka (Purba dkk., 2021).

Selain itu pada konformitas, penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian Janti dkk. (2023) yang menyatakan konformitas memengaruhi *psychological well-being*. Namun penelitian ini juga serupa dengan penelitian Yaltum (2019) yang menyatakan bahwa tingkat konformitas tidak memengaruhi *psychological well-being* yang dimiliki individu pengguna media sosial ($r= 0,137$; $p= 0,052$). Adanya ketidak-konsistenan hasil disebabkan oleh fokus aspek konformitas yang hanya terkait dengan pengaruh dan kontrol dari orang lain terhadap individu, sedangkan aspek-aspek *psychological well-being* menitikberatkan pada kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya sendiri tanpa campur tangan pihak lain. Konformitas mungkin tidak memengaruhi *psychological well-being* karena konsep konformitas biasanya terkait dengan sejauh mana seseorang cenderung menyelaraskan perilaku atau pandangan mereka dengan norma-norma sosial atau tekanan kelompok. Konformitas umumnya melibatkan penyesuaian diri dengan harapan atau norma-norma yang diterima di dalam kelompok atau masyarakat. Namun, *psychological well-being* lebih cenderung berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengelola emosi, mengatasi tantangan, dan memiliki hubungan yang sehat dengan diri sendiri. Kontrol diri individu dalam hal *psychological well-being* lebih bersifat internal dan mungkin tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh tingkat konformitas (Azimah, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan rangkaian hasil analisis oleh penulis, dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* memengaruhi *psychological well-being*, sedangkan konformitas tidak terbukti memengaruhi *psychological well-being*. Meskipun begitu, variabel *fear of missing out* dan konformitas terbukti secara parsial dan signifikan memengaruhi *psychological well-being* sebesar 10,1% bagi *emerging adulthood* pengguna media sosial.

Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengeksplorasi faktor lain yang memengaruhi hubungan *fear of missing out* (fomo), konformitas, dan *psychological well-being*, seperti faktor genetik atau faktor lingkungan. Mampu menambahkan konteks penelitian yang lain, seperti menggali lagi informasi terkait permasalahan yang dialami oleh kelompok *emerging adulthood* yang memengaruhi *psychological well-being* mereka selain penggunaan media sosial secara intensif. Serta mampu memperhatikan persebaran yang lebih merata pada setiap karakteristik demografis agar dapat dieksplorasi lebih dalam.

Sedangkan untuk psikolog diharap mampu membantu individu mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi untuk mengatasi perasaan *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi karena hal ini berkaitan erat dengan *well being*. Hal ini penting untuk meningkatkan kesadaran individu tentang risiko penggunaan media sosial yang berlebihan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Nono Hery Yoenanto, S.Psi., M.Pd., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran, arahan, dan dukungan terbaik selama penulis menyusun skripsi ini. Terima kasih kepada kedua orang tua penulis karena selalu mendukung dan memberi motivasi selama proses skripsi. Serta kepada partisipan penelitian yang telah meluangkan waktunya untuk ikut serta dalam penelitian ini, dan pihak-pihak lain yang telah membantu dan mendukung penulis.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Jasmine Sharfina Nurul Izzah dan Nono Hery Yoenanto tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin mendapat manfaat dari penerbitan naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ainiyah, N., & Palupi, L. S. (2022, September). Fear of Missing Out dan Psychological Well Being Pada Individu Usia Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2), 197-209.
- Andreas, C. B., Santi, D. E., & Ananta, A. (2022, November). Meningkatkan psychological well-being dewasa awal: Bagaimana peranan problem focused coping dan optimisme? *Journal of Psychological Research*, 2(3), 445-458.
- APJII. (2017). Hasil Survey Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia . Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child development perspectives*, 68-73.
- Azimah, H. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Perilaku Prosocial Terhadap Psychological Well-Being Pada Siswa Kelas XI MA Miftahul Huda Tayu Kabupaten Pati (Skripsi Sarjana, IAIN Salatiga).
- Burnell, K., George, M., Vollet, J., Ehrenreich, S., & Underwood, M. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology*.
- Cialdini, R. B. (2004). Social influence: Compliance and conformity. *Annu. Rev. Psychol.*, 591-621.
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-esteem dan Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 60-76.
- Hikmah, N., & Duryati. (2021). Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Subjective Well Being Pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 10414-10422.
- Janti, S. A., Rahmatullah, A. S., & Widigdo, M. S. (2023). Strengthening the psychological well-being of students with single parent through the role of religiosity, parenting, and conformity. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 143-154.
- Kross, E. V. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*.
- Middleton, C. A., & Leith, J. (2007, May). Intensity of Internet Use in Canada: Exploring Canadians' Engagement with the Internet. In *Statistics Canada Socio-economic Conference*.
- Myers, D. (2010). *Social psychology*. New York: McGrawHill.
- Nisrina, F. N. (2018). Pengaruh Body Image dan Konformitas terhadap Self- Acceptance pada Wanita Dewasa Awal.
- Nixon, S., Lee, K., Bhutta, Z., Blanchard, J., Haddad, S., Hoffman, S., & Tugwell, P. (2018). Canada's global health role: supporting equity and global citizenship as a middle power. *The Lancet*, 1736-1748.

-
- Oberst, U. W. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 51-60.
- O'Keefe, G. S.-P. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 800-804.
- Putri. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing Out di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 129-148.
- Purba, O. B., Matulesy, A., & Haque, S. A. (2021). Fear of missing out dan psychological well being dalam menggunakan media sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 42-51.
- Primack, B. A. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 1-8.
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Rahardjo, L. K., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 456-461.
- Rachmayani, D., & Ramdhani, N. (2014). Adaptasi Bahasa dan Budaya Skala Psychological Well Being.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media and Society*, 1486-1505.
- 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. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 1-28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologica*, 1(1).
- Suwarni, L. (2009). Monitoring parental dan perilaku teman sebaya terhadap perilaku seksual remaja SMA di kota Pontianak. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 127-133.
- Triastuti, Endah, Prabowo, Indra, D. A., Nurul, & Akmalia. (2017). Kajian dampak penggunaan media sosial bagi anak dan remaja. Pusat Kajian Komunikasi, FISIP Universitas Indonesia.
- Yaltum, L. F. (2019). Hubungan Antara Konformitas dan Psychological Well-being Pada Mahasiswa perantau Luar Provinsi Jawa Timur (Doctoral dissertation, Universitas Ciputra).
- Zulkarnain, R. R., & Manalu, S. (2023). Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Social Overload Terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram. *Interaksi Online*, 206-221.