

## **Hubungan *Fear of Missing Out* dengan *Psychological Well-Being* Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram**

HANA PUTRISIA & NURUL HARTINI\*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Media sosial merupakan sarana komunikasi yang dapat menarik perhatian orang-orang karena mudah dijangkau, salah satu media sosial yang sering digunakan adalah *instagram*. Namun, dewasa ini *instagram* dianggap sebagai platform media sosial yang paling buruk dibandingkan dengan platform media sosial lainnya karena menyebabkan *fear of missing out* yang dapat mengakibatkan penurunan *psychological well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal pengguna *instagram*. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan teknik survei menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama. Populasi penelitian ini yaitu orang yang berusia 18-25 tahun yang aktif menggunakan *instagram* dengan realisasi partisipan sebanyak 120 partisipan. Berdasarkan hasil nilai *pearson correlation* membuktikan bahwa hubungan antar variabel memiliki korelasi dengan tanda minus (-) yang berada di depan nilai menunjukkan bahwa hubungan variabel negatif yang berarti semakin tinggi variabel *fear of missing out* maka semakin rendah variabel *psychological well-being*.

**Kata kunci:** *Fear of missing out, psychological well-being, dewasa awal, instagram*

### **ABSTRACT**

Social media means of communication that can attract people's attention because it is easy to reach, one of the social media that is often used is Instagram. However, nowadays Instagram is considered the worst social media platform compared to other social media platforms because it causes fear of missing out which can lead to a decrease in psychological well-being. This study aims to determine whether there is a relationship between Fear of Missing Out and psychological well-being in early adulthood Instagram users. The research method used is quantitative research with survey techniques using a questionnaire as the main instrument. The population of this study is people aged 18-25 years who actively use Instagram with 120 participants. Based on the results of the Pearson correlation value, prove that the relationship between variables correlates with a minus sign (-) in front of the value indicating that the variable relationship is negative, which means that the higher the fear of missing out variable, the lower the psychological well-being variable.

**Keywords:** *Fear of missing out, psychological well-being, early adulthood, instagram*

## PENDAHULUAN

Pada masa kini, media sosial menarik perhatian orang-orang karena dapat digunakan sebagai sarana yang mudah dan penting untuk menjaga hubungan sosial serta untuk memuaskan kebutuhan sosial seseorang (Shapiro & Margolin, 2014). Hal ini menyebabkan media sosial menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam banyak hal dalam kehidupan (Lenhart, 2015 dalam (Savitri, 2019)). Salah satu contoh aplikasi sosial media yang saat ini sangat populer dan digandrungi oleh banyak kalangan yaitu Instagram (Maulhayat, Kesuma, & Amiruddin, 2018). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh We are Social dan Hootsuite (2021), penggunaan Instagram di Indonesia yang mencapai 99 juta pengguna. Mayoritas penggunanya adalah wanita dengan persentase 53,1% dengan kelompok usia 18-24 tahun sebagai pengguna terbanyak *Instagram* (Napoleon, 2023). Instagram dikenal sebagai platform yang sangat visual, Instagram menarik perhatian dengan fakta bahwa 91% orang lebih memilih konten visual dibandingkan teks, menjadikannya lebih menarik bagi pengguna yang memiliki perhatian singkat (Guthrie, 2022). Antara usia 18 dan 24, segmen usia yang dikenal sebagai dewasa awal atau dewasa awal dimulai. Sehingga dapat dikatakan bahwa percepatan perkembangan media sosial menyebabkan peningkatan interaksi sosial online di kalangan dewasa muda (Krisnadi & Adhandayani, 2022). Menurut (Teppers et al., 2013), peningkatan penggunaan Instagram di kalangan dewasa muda dipengaruhi oleh kecenderungan untuk memperkuat hubungan teman sebaya (Angesti & Oriza, 2018).

Penggunaan Instagram dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* seseorang, baik dapat meningkatkan atau malah menurunkan *psychological well-being* pada diri orang tersebut. *Psychological well-being* sendiri merupakan sebuah istilah kebahagiaan yang berarti dimana saat keadaan seseorang dapat menerima diri mereka sendiri, memiliki hubungan interpersonal yang menyenangkan, mampu memiliki tujuan dan menciptakan makna serta mencoba untuk mewujudkan dan mengembangkan potensi mereka (Ryff C. D., 2014). *Psychological well-being* juga merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan seorang individu untuk menjalani kehidupan dengan perasaan yang baik dan mampu untuk berfungsi secara lebih baik dan efektif (Huppert, 2017).

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013), salah satu penyebab rendahnya kesejahteraan psikologis adalah Fear of Missing Out (FoMO). Beyens, Erison, dan Eggermont (2016) setuju dengan Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) bahwa FoMO merupakan indikasi kesehatan psikologis seseorang yang umumnya buruk. Akibat ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran yang disebabkan oleh FoMO, individu tidak dapat mengontrol lingkungannya, membentuk hubungan positif dengan orang lain, dan memiliki penerimaan diri yang rendah. FoMO didefinisikan sebagai ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan sosial, yang memotivasi mereka untuk terus berhubungan dengan orang lain dan mengikuti berita terbaru tentang segala hal yang dilakukan orang lain (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Survei studi tentang efek penggunaan media sosial dilakukan oleh *Royal Society for Public Health* (RSPH), dan temuannya mencakup pengaruh terhadap kecemasan, kesedihan, dan perundungan, serta rasa takut ketinggalan. Penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap suasana hati seseorang, menimbulkan kecemasan pada individu yang mengalami perasaan khawatir, gelisah, sulit berkonsentrasi, dan sulit tidur, menimbulkan perasaan tidak aman akibat membandingkan diri dengan foto orang lain yang tampak lebih bahagia, dan juga dapat menyebabkan kecanduan karena penggunaan platform berlebihan dan memiliki kecenderungan untuk terlibat banyak di media sosial sebagai akibat dari dorongan untuk terus membangun akun media sosial untuk terhubung dengan orang lain melalui media sosial (Brown, 2018 dalam (Aryati & Halimah, 2021)).

Namun pendapat lain mengatakan hal yang berbeda, penelitian Choi dan Noh (2020) yang memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* disebabkan oleh pengguna media sosial akan melakukan interaksi online dengan pengguna lainnya yang memiliki kecenderungan mempunyai tingkat *psychological well-being* lebih baik dibanding

individu yang tidak melakukan interaksi online. Penelitian Ferryanti et al. (2021) menjelaskan bahwa mempresentasikan diri di Instagram dapat meningkatkan *psychological well-being* pengguna Instagram. Pada penelitian Mackson et al. (2019) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial Instagram mempunyai hubungan dengan *psychological well-being* positif penggunaannya.

Berdasarkan pemaparan diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal pengguna Instagram.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Definisi lain menyebutkan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Siyoto & Sodik, 2015). Teknik penelitian pada penelitian ini adalah teknik survei. Teknik survei adalah teknik penelitian yang menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama untuk mengumpulkan data (Siyoto & Sodik, 2015). Teknik survei menggunakan pertanyaan yang sistematis yang kemudian jawaban dari responden akan dicatat, diolah, dan dianalisis oleh peneliti (Sugiyono, 2008).

### *Partisipan*

Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah laki-laki atau Perempuan dengan usia 18-25 tahun dan merupakan pengguna aktif instagram. Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel dengan kriteria tertentu. Penentuan Jumlah minimum partisipan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan software GPower 3.1.9 dengan *effect size* sebesar  $r = .295$ . Sehingga didapatkan minimum jumlah sample sebanyak 115 partisipan. Sementara itu, untuk realisasi partisipan dalam penelitian ini sebanyak 120 partisipan.

### *Melaporkan data deskriptif*

Pengujian penelitian ini, penulis merekrut 120 partisipan dengan persentasi laki-laki sebanyak 25,8% sedangkan persentasi perempuan 74,2%. Persentase masing-masing usia yaitu kelompok usia 18 tahun sebanyak 3,3%, kelompok usia 19 tahun sebanyak 10,0%, kelompok usia 20 tahun sebanyak 6,7%, kelompok usia 21 sebanyak 30,0%, kelompok usia 22 sebanyak 31,7%, kelompok usia 23 sebanyak 15,8%, kelompok usia 24 sebanyak 1,7%, dan kelompok usia 25 sebanyak 0,8%

### *Pengukuran*

Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel X adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat diukur dengan menggunakan skala *Fear of missing out Scale* (FOMOs) yang di susun oleh Przybylski (2013). FOMOs terdiri dari 10 item dengan respon point 5 Likert format dari sangat tidak sesuai sampai sangat amat sesuai. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel Y adalah *Psychological Well-Being*. Variabel ini dapat diukur dengan skala *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB). *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB) merupakan alat ukur untuk mengukur kesejahteraan psikologis individu (*psychological well-being*), terdapat 42 aitem dengan 6 dimensi untuk

mengukur RPWB yakni: *Autonomy, Environmental Mastery, Personal Growth, Positive Relation, Purpose in Life, dan Self-Acceptance*. Uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang didapatkan terdistribusi dengan normal atau tidak. Salah satu pengujian yang dapat dilakukan untuk melihat data terdistribusi normal atau tidak adalah dengan melakukan uji *Kolmogorov-Smirnov (K-S)*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini yaitu apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yang diperoleh  $> 0,05$  maka data sampel dari populasi tersebut berdistribusi normal, sebaliknya apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yang diperoleh  $< 0,05$  maka data sampel dari populasi tersebut tidak berdistribusi normal. Sedangkan tujuan dari uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas sering digunakan sebagai persyaratan dalam analisis korelasi atau regresi linear. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah apabila nilai probabilitas  $> 0,05$  maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear. Apabila nilai probabilitas  $< 0,05$  maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

### Melaporkan reliabilitas alat ukur

Peneliti menggunakan *Fear of Missing Out Scale (FoMOS)* untuk mengukur variabel *fear of missing out* yang terdiri dari 10 aitem dengan 5 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), S (Setuju), dan Sangat Amat Sesuai (SAS). Uji reliabilitas pada *Fear of Missing out Scale (FoMOS)* diadaptasi dari penelitian Ainiyah & Palupi (2022) ditemukan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,837. Pengukuran pada *psychological well being* menggunakan *Psychological Well Being Scale (PWBS)* yang di formulasi oleh Ryff untuk mengetahui tingkat *well being* seseorang. *Psychological Well Being Scale (PWBS)* terdiri dari 42 pertanyaan dengan 6 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Agak Tidak Setuju (ATS), Agak Setuju (AS), S (Setuju), dan Sangat Setuju (SS). Uji reliabilitas untuk instrumen *Psychological Well Being Scale (PWBS)* diadaptasi dari penelitian Oktavinita & Ambarwati (2022) Hasil uji reliabilitas berdasarkan nilai Cronbach Alpha instrumen *Psychological Well Being Scale (PWBS)* adalah 0,894. Berdasarkan hasil uji reliabilitas tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen *Psychological Well Being Scale (PWBS)* dan *Fear of Missing out Scale (FoMOS)* merupakan skala yang reliabel dan dapat diandalkan karena nilai Cronbach Alpha kedua skala tersebut mendekati 1,00 (Azwar, 2011).

### *Analisis Data*

Penelitian ini menggunakan teknik korelasi untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada dewasa awal pengguna instagram. Peneliti menggunakan analisis *Pearson Product Moment* dengan menggunakan *software SPSS Windows 26*.

## HASIL PENELITIAN

### Hasil Analisis Deskriptif

Hasil dari analisis deskriptif diketahui jumlah data yaitu 120 tersebut valid tanpa ada data yang hilang atau tidak terqualifikasi untuk dihitung. Variabel *fear of missing out* memiliki skor minimumnya sebesar 10 dan skor maksimumnya adalah 45. Sedangkan variabel *psychological well-being* memiliki skor minimum pada dimensi penerimaan diri yaitu sebesar 7 dan skor maksimum yaitu sebesar 42 pada dimensi hubungan dengan sesama, penguasaan lingkungan, tujuan, dan pertumbuhan pribadi.

Nilai *mean* pada hasil analisis deskriptif pada variabel *fear of missing out (FoMO)* adalah 28.51. Nilai *mean* untuk dimensi penerimaan diri adalah 25.30. Dimensi hubungan dengan sesama memiliki nilai

mean sebesar 28.97. Kemudian nilai *mean* pada dimensi kemandirian adalah 25.53. Dimensi penguasaan lingkungan memiliki nilai *mean* sebesar 25.20. Nilai *mean* pada dimensi tujuan adalah 28.79. Dimensi pertumbuhan pribadi memiliki nilai *mean* yaitu 30.36. Selanjutnya adalah standar deviasi (SD) yang digunakan untuk melihat besaran persebaran setiap unit data atau variabel. *Fear of missing out* (FoMO) memiliki nilai SD sebesar 6.714. Penerimaan diri memiliki nilai SD sebesar 6.215. Dimensi hubungan dengan sesama memiliki nilai SD sebesar 5.593. Dimensi kemandirian memiliki nilai SD sebesar 4.697. Kemudian nilai SD dimensi penguasaan lingkungan adalah 5.947. Nilai SD pada dimensi tujuan yaitu 5.717. Pada dimensi pertumbuhan pribadi memiliki nilai SD adalah 4.950. Saat nilai *mean* lebih besar dari nilai SD, maka *mean* pada data dapat merepresentasikan keseluruhan data. Pada penelitian ini didapati bahwa nilai *mean* pada masing-masing variabel lebih besar daripada nilai SD. Oleh karena itu, disimpulkan seluruh nilai *mean* dapat merepresentasikan keseluruhan data.

#### Hasil Uji Normalitas

Menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) pada variabel fomo sebesar 0,200. Pada dimensi penerimaan diri menunjukkan nilai 0,089. Dimensi hubungan dengan sesama memiliki nilai 0,200. Kemudian dimensi kemandirian menunjukkan nilai 0.055. dimensi penguasaan lingkungan 0.064. Dimensi tujuan hidup memiliki nilai 0.200. Pada dimensi pertumbuhan pribadi menunjukkan nilai 0.067. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan uji normalitas, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yang > 0,05 menandakan bahwa data terdistribusikan dengan normal.

#### Hasil Uji Linearitas

Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah apabila nilai probabilitas > 0,05 maka hubungan antara variable X dengan Y adalah linear. Apabila nilai probabilitas < 0,05 maka hubungan antara variable X dengan Y adalah tidak linear. Pada penelitian ini masing-masing hubungan dimensi *psychological well-being* dengan *fear of missing out* memiliki nilai >0,05 yang artinya hubungannya linear. Nilai signifikansi (Sig.) masing-masing dimensi yaitu a. penerimaan diri sebesar 0,069; b. hubungan sesama 0,545; c. kemandirian sebesar 0,456; d. penguasaan lingkungan sebesar 0,589; e. tujuan 0,447; f. pertumbuhan pribadi sebesar 0,376

#### Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis penelitian ini yang menggunakan *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *fear of missing out* dan penerimaan diri ( $r(120) = -0,310$ ; nilai sig. = 0,001). Pada dimensi kedua dari *psychological well-being*, ditemukan korelasi negatif antara *fear of missing out* dan hubungan dengan sesama ( $r(120) = -0,265$ ; nilai sig. = 0,003). *Fear of missing out* dengan dimensi kemandirian menunjukkan berkorelasi negatif ( $r(120) = -0,499$ ; nilai sig. = 0,000). Kemudian *fear of missing out* dan penguasaan lingkungan ( $r(120) = -0,224$ ; nilai sig. = 0,014) memiliki korelasi negatif. *Fear of missing out* berkorelasi negatif ( $r(120) = -0,308$ ; nilai sig. = 0,001) dengan tujuan hidup. Pada dimensi terakhir dari *psychological well-being*, menunjukkan bahwa *fear of missing out* dan pertumbuhan pribadi berkorelasi negatif ( $r(120) = -0,242$ ; nilai sig. = 0,008). Berdasarkan hasil nilai uji hipotesis menunjukkan bahwa hubungan variabel negatif yang berarti semakin tinggi variabel *fear of missing out* maka semakin rendah variabel *psychological well-being* begitupun sebaliknya.

## DISKUSI

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada individu dewasa awal pengguna *instagram*. Temuan ini juga memaparkan bila hubungan antara kedua variabel memiliki arah hubungan yang

negatif, sehingga tingkat *fear of missing out* yang semakin tinggi akan semakin menurunkan tingkat *psychological well-being* pada individu yang bersangkutan. Hasil uji hipotesis ini selaras dengan penelitian yang dilangsungkan oleh Purba, Matulesy, & Haque (2021) yakni seseorang dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi akan cenderung mempunyai tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *fear of missing out* berhubungan secara negatif terhadap 6 dimensi *Psychological well-being* (PWB), yaitu Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*), hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*), kemandirian (*Autonomy*), Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), tujuan Hidup (*Purpose in Life*), dan pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*) (Ryff, 1995).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *fear of missing out* dan penerimaan diri dengan nilai signifikansi 0,001 dan nilai Pearson correlation -0,310. Artinya, semakin rendah perilaku *fear of missing out* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi tingkat penerimaan diri mereka. *Self-acceptance* yang merupakan kemampuan untuk menerima diri sendiri tanpa syarat, menghindari perbandingan dengan orang lain dan perfeksionisme yang dapat menyebabkan pemikiran negatif dan kerentanan terhadap kegagalan (Vasile, 2013). Dewasa awal yang mengalami *fear of missing out* membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial, yang mungkin menampilkan versi terbaik dari diri mereka (Sachiyati, Yanuar, & Nisa, 2023). Ketika melihat pencapaian atau kehidupan orang lain yang tampak lebih bahagia atau sukses, individu dengan *fear of missing out* mungkin merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri dan mengalami penurunan dalam penerimaan diri (Purba, Matulesy, & Haque, 2021). Sedangkan individu dengan PWB, menurut pernyataan Ryff (1989) tentang kesejahteraan psikologis, mampu menerima diri mereka sepenuhnya dan bebas dari gejala depresi. Mereka cenderung memiliki orientasi pada tujuan hidup yang dipengaruhi oleh fungsi psikologis positif seperti *self-actualization*, kemandirian, dan penguasaan lingkungan sosial.

Pada dimensi kedua dari PWB, ditemukan korelasi negatif antara *fear of missing out* dan hubungan dengan sesama dengan nilai signifikansi 0,003 dan nilai Pearson correlation -0,265. Hubungan positif dengan orang lain adalah kemampuan individu untuk berinteraksi dan membina hubungan dengan orang lain secara positif, seperti menunjukkan kehangatan, empati, kepercayaan, kasih sayang, dan hal-hal lainnya (Ryff & Singer, 2008). *Fear of missing out* dapat mengganggu hubungan ini karena individu mungkin lebih fokus pada apa yang mereka lewatkan daripada momen berharga dengan orang di sekitar mereka. Ketika seseorang terus-menerus memeriksa media sosial untuk melihat apa yang orang lain lakukan, mereka mengabaikan interaksi tatap muka yang penting, mengurangi kualitas dan kedalaman hubungan interpersonal mereka (Sandjaja & Syahputra, 2019). Sedangkan *psychological well-being* menekankan pada pentingnya hubungan positif dengan orang lain, yang melibatkan kemampuan untuk mencintai sebagai salah satu komponen utama (Yuliani, 2018).

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan korelasi negatif yang kuat antara *fear of missing out* dan kemandirian, dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai Pearson correlation -0,499. Dimensi kemandirian berkaitan dengan kemauan individu dalam menjalani kehidupannya, di mana pikiran dan tindakan berasal dari diri mereka sendiri tanpa pengaruh orang lain (Pedhu, 2022). Penggunaan media sosial yang dilakukan oleh individu dewasa awal yang mengakibatkan mereka mengalami *fear of missing out*, dipengaruhi oleh media sosial dengan mengendalikan perhatian pengguna. Ketika individu merasa takut ketinggalan informasi atau pengalaman yang dilihat orang lain di media sosial, mereka cenderung lebih rentan terhadap upaya-upaya untuk memanipulasi perhatian mereka (Sahebi & Formosa, 2022). Hal ini mengurangi otonomi atau kemandirian individu dalam pengambilan keputusan, karena mereka mungkin terjebak dalam siklus konsumsi informasi yang ditentukan oleh media sosial demi mengurangi

rasa *fear of missing out* mereka. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* yang dialami oleh individu dewasa awal, maka semakin rendah tingkat kemandirian mereka. Individu yang memiliki otonomi cenderung memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi, sebaliknya, indivi yang memiliki otonomi yang rendah, cenderung mudah dipengaruhi oleh orang lain, dan pengambilan keputusan bukan atas kehendak dirinya sendiri, melainkan berdasarkan perkataan orang lain (Purba, Matulesy, & Haque, 2021).

Korelasi negatif antara *fear of missing out* dan penguasaan lingkungan ditemukan dengan nilai signifikansi 0,014 dan nilai Pearson correlation -0,224. Penguasaan lingkungan mencakup rasa kompetensi dan keterlibatan dalam aktivitas di lingkungan, serta kemampuan untuk memilih situasi yang kondusif dan mengendalikan lingkungan yang kompleks (Ramadhani, Djunaedi, & Sismiati S., 2016). Individu dengan *fear of missing out* merasa sulit mengendalikan hidup mereka karena selalu tergoda untuk mengikuti aktivitas dan informasi terbaru (Gracella, Arifin, & Susanti, 2022). *Fear of missing out* membuat mereka cenderung fokus pada apa yang sedang dilakukan orang lain, sehingga mereka mungkin kehilangan kesadaran terhadap pengalaman pribadi mereka sendiri. Di sisi lain, ketika seseorang dapat menyadari dan aktif terlibat dalam pengalaman internal dan eksternal yang mereka alami, hal ini membantu mereka untuk lebih baik mengelola lingkungan sekitar. Dengan demikian, mereka memiliki lebih banyak kendali atas bagaimana mereka merespons situasi dan lingkungan mereka, yang pada gilirannya dapat membantu mencapai kesejahteraan yang baik (Putri et al., 2023).

*Fear of missing out* juga berkaitan dengan penurunan dalam tujuan hidup, dengan nilai signifikansi 0,001 dan nilai Pearson correlation -0,308. Tujuan hidup adalah perasaan memiliki arah dan makna dalam hidup saat ini dan di masa lampau, dengan keyakinan yang menetapkan tujuan hidup serta komitmen terhadap sasaran hidup individu (Pedhu, 2022). Dewasa awal yang mengalami *fear of missing out* mungkin mengalami kesulitan dalam menetapkan arah dan tujuan hidup. Seseorang dengan *fear of missing out* yang tinggi cenderung tidak memiliki kepuasan dalam memenuhi kebutuhan dasar psikologisnya, seperti yang disebutkan oleh Przybylski (dalam Savitri, 2019), sehingga lebih fokus pada memenuhi kebutuhan tersebut tanpa memprioritaskan pengembangan arah hidup yang jelas. Individu dengan *Psychological Well-Being* (PWB) tinggi memiliki tujuan hidup yang jelas dan merasa hidup mereka memiliki arah dan makna, baik saat ini maupun di masa lalu. Mereka memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup dan memiliki objektif yang mereka kejar. Sebaliknya, individu dengan *psychological well-being* rendah cenderung kurang memiliki rasa makna dalam hidup, dengan sedikit atau tidak ada tujuan atau arah hidup (Ryff, 1995).

Terakhir, penelitian menunjukkan korelasi negatif antara *fear of missing out* dan pertumbuhan pribadi, dengan nilai signifikansi 0,008 dan nilai Pearson correlation -0,242. Pertumbuhan pribadi mencakup keterbukaan terhadap pengalaman dan pengembangan pribadi yang berkelanjutan untuk mencapai fungsi penuh dan kesejahteraan mental yang positif (Ryff & Singer, 2008) Ketika individu terlalu fokus pada pencapaian dan kehidupan orang lain, mereka mengabaikan peluang mereka sendiri untuk belajar dan berkembang. Individu dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi cenderung kesulitan dalam mengembangkan diri sendiri karena selalu terpaku pada tren saat ini dan hanya mengikuti arus, sehingga tidak menggali potensi mereka secara mendalam (Purba, Matulesy, & Haque, 2021). Hal ini berbanding terbalik dengan individu yang memiliki *psychological well-being* tinggi yaitu mereka akan merasa memiliki dorongan untuk terus berkembang; mereka melihat diri mereka tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, dan menyadari potensi mereka. Mereka mengamati peningkatan dalam diri dan perilaku dari waktu ke waktu, dan berubah dengan cara yang mencerminkan pengetahuan dan efektivitas yang lebih besar (Ryff, 1995).

Elhai, Levin, Dvorak, & Hall (2016) mengungkapkan bila *fear of missing out* berhubungan erat dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi atau mengatur perilaku buruk yang dipicu oleh penggunaan internet serta tingkat kepuasan yang rendah akan *autonomy*, *competence* dan *relatedness* dari penggunaan internet tersebut. *Fear of missing out* dapat mengindikasikan adanya gangguan psikologis lain seperti peluang tingkat gejala depresi yang lebih tinggi, tingkat harga diri yang rendah, penerimaan fisik secara sosial yang rendah serta adanya rasa kurang menerima penampilan fisik (Burnell et al., 2019 dalam (Aryati & Halimah, 2021)). *Fear of missing out* yang tinggi juga dapat berpengaruh terhadap ketidakmampuan individu dalam menentukan keputusan secara mandiri sebab adanya kecenderungan untuk senantiasa mengakses media sosial. Kondisi tersebut akan berujung pada individu menjadi bergantung terhadap masukan dari berbagai koneksi yang dimilikinya dalam media sosial terkait, hal ini dipicu oleh ketakutan atas hilangnya kesempatan berinteraksi dengan teman di media sosialnya (Abel et al., 2016 dalam (Aryati & Halimah, 2021)).

Merujuk pada kondisi tersebut bisa diketahui bahwa individu tidak memiliki kemampuan dalam memutuskan suatu hal pada dirinya sendiri (Aryati & Halimah, 2021). Kondisi tersebut tentunya berlawanan dengan konsep *psychological well-being*, sebab seseorang dengan tingkat *psychological well-being* yang baik akan mampu memutuskan berbagai hal bagi dirinya secara mandiri sekaligus mampu mengontrol perilaku yang dipengaruhi oleh kehendak secara internal (Ryff, 2014).

### SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal pengguna Instagram. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang cukup kuat antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* dan arah hubungan kedua variabel menunjukkan arah negatif, yang berarti semakin tinggi *fear of missing out* maka akan semakin rendah tingkat *psychological well-being*.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Hana Putrisia tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini."

### PUSTAKA ACUAN

Jenis Referensi	Contoh
Artikel dalam jurnal ilmiah berkala daring ( <i>online</i> )	Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and The Fear of Missing Out: Scale Development and Assesment . <i>Journal of Business &amp; Economic Research</i> , 33-44. Doi: 10.19030/JBER.V14I1.9554
	Angesti, R., & Oriza, I. D. (2018). Peran Fear of Missing Out Sebagai Mediator Antara Kepribadian dan Penggunaan Internet



---

Bermasalah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 790-800. Doi: 10.24912/jmishumsen.v2i2.2317

Aryati, L. R., & Halimah, L. (2021). Pengaruh FOMO (Fear of Missing Out) Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita Emerging Adulthood. *Prosiding Psikologi*, 220-224. Doi: 10.29313/v0i0.28284

Hughes, D. J., Rowe, M. B., & Lee, A. (2012). A tale of two sites: Twitter vs. Facebook and the personality predictors of social media usage. *Computers in Human Behavior*, 561-569. Doi: 10.1016/j.chb.2011.11.001

Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesepian? *JCA Psikologi*, 47-55.

Maulhayat, F., Kesuma, A. I., & Amiruddin, H. (2018). Peran Instagram Di Kalangan Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar.

Napoleon. (2023). *Instagram users in Indonesia*. Retrieved from Napoleon Cat: <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2023/04/>

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*, 1841-1848. Doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychoter Psychosom*, 10-28. Doi: 10.1159/000353263

Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 87-96. Doi: 10.21831/ap.v1i1.43361

---

Buku teks

Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: 2011.

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

---