

Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* dengan *Psychological Well Being* pada Mahasiswa

Nurul Hikmah, Duryati.
Universitas Negeri Padang
Email: hikmahnr124@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa merupakan golongan orang yang paling rajin mengakses media sosial. Idealnya, mereka akan menggunakan media sosial untuk keperluan akademiknya dan sedikit hiburan untuk mengalihkan beban. Namun, banyak mahasiswa yang terlena oleh media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* pada mahasiswa. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan pemilihan sampel berupa *incidental sampling*. Partisipan dalam penelitian ini ialah 358 mahasiswa universitas di Kota Padang yang berusia 18-25 tahun dan telah mengisi kuesioner berisi skala *fear of missing out* dan *psychological well being*. Berdasarkan uji anareg ditemukan bahwa terdapat hubungan anantara *fear of missing out* dengan *psychological well being* pada mahasiswa dengan total hubungan sebesar 0,38. Selanjutnya, temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa setiap penambahan skor *psychological well being* maka akan terjadi penurunan perilaku *fear of missing out* sebesar 0,55. *Fear of missing out* juga memberikan kontribusi terhadap *psychological well being* pada pengguna mahasiswa yaitu dengan nilai $R^2 = 0.145$ ($p < 0.01$). Artinya *fear of missing out* sebagai variabel prediktor memiliki kontribusi sebesar 14,5% terhadap *psychological well being* pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out, Psychological Well Being, Mahasiswa*

Abstract

Students are the group of people who are most diligent in accessing social media. Ideally, they will use social media for academic purposes and a little entertainment to divert the burden. However, many students are complacent by social media. This study aims to determine the relationship between fear of missing out with psychological well being in students. The design of this research is quantitative with sample selection in the form of incidental sampling. Participants in this study were 358 university students in Padang City aged 18-25 years and had filled out a questionnaire containing a scale of fear of missing out and psychological well being. Based on the anareg test, it was found that there was a relationship between fear of missing out and psychological well being in students with a total relationship of 0.38. Furthermore, the findings of this study also show that for every additional psychological well being score, there will be a decrease in fear of missing out behavior by 0.55. Fear of missing out also contributes to the psychological well being of student users, with a value of $R^2 = 0.145$ ($p < 0.01$). This means that the fear of missing out as a predictor variable has a contribution of 14.5% to the psychological well being of students.

Keywords: *Fear of Missing Out, Psychological Well Being, Students*

PENDAHULUAN

Semua orang menginginkan kebahagiaan di dalam hidupnya. Oleh karena itu, sadar atau tidak sadar, semua orang akan mencoba mencapai kebahagiaannya. Dalam psikologi sendiri,

kebahagiaan dibagi dalam berbagai macam konsep. Ada yang dinamakan dengan *happiness*, *subjective well being*, *life satisfaction*, dan *psychological well being*

Menurut Seligman (2005) *happiness* adalah situasi di mana seseorang mengingat lebih banyak kejadian baik daripada yang tidak menyenangkan. bahkan lebih banyak dari yang sebenarnya terjadi dan akan melupakan peristiwa yang buruk atau menyakitkan. Diener et al (2009) mengatakan bahwa *subjective well being* adalah penilaian intelektual dan perasaan seseorang terakit hidup yang dijalani diikuti dengan reaksi emosi pada berbagai kejadian yang dialami sehingga seseorang kana menilai apakah ia sudah merasakan puas atau tidak denagn hidupnya.

Selanjutnya, *life satisfaction* (kepuasan hidup) menurut Diener et al (2009) merupakan dimensi kognitif dalam *subjective well being*. Dimensi ini mengacu pada pandangan subjektif seseorang bahwa segala sesuatunya berjalan dengan baik dalam hidup mereka. Ryff (1989) mengajukan istilah kebahagiaan sebagai *psychological well-being* yang berarti keadaan di mana orang menerima diri mereka sendiri, punya hubungan interpersonal yang meyenangkan, mampu mengtaur hidupnya, dapat menentukan lingkungan yang cocok dengan keadaan mentalnya, memiliki tujuan dan menciptakan makna, serta mencoba mewujudkan dan mengembangkan potensi mereka. (Ryff, 1989).

Dari beberapa konsep kebahagiaan di atas, peneliti lebih tertarik untuk meneliti kebahagiaan dalam konsep *psychologycal well being*. Kebahagiaan dalam konsep ini tidak hanya ditujukan untuk mengevaluasi dan mngembangkan diri sendiri tetapi juga bagaimana seseorang dapat bermanfaat utuk orang lain. Sehingga, seseorang yang ingin mencapai kebahagiaan atau kesejahteraan secara psikologis akan berusaha mengevaluasi pengalamannya, membentuk hubungan dengan orang lain dengan baik , serta mengembangkan potensinya.

Dalam menjalani hidup ini, kita melalui delapan fase atau rentang kehidupan. Menurut Papalia (2008). Seperti halnya rentang kehidupan yang lain, individu di tahap dewasa awal juga mencari kebahagiaan di dalam hidupnya. Pada rentang usia ini yaitu 18-25 tahun (Arnett, 2014) ketika individu memasuki dunia kuliah atau kerja, individu berada di fase *intimacy vs isolation* (Erikson dalam Papalia 2011). Pada fase ini, individu akan menginginkan keintiman emosional dan fisik dengan teman atau hubungan romantis mereka. Sejalan dengan kebutuhan psikososial mereka yaitu membutuhkan hubungan yang solid, stabil, dekat, dan penuh kasih sayang. Pada era digital sekarang, menggunakan media sosial adalah salah satu cara mereka memenuhi kebutuhan sosial mereka. Media sosial sering sekali di gunakan oleh dewasa awal yang umumnya seorang mahasiswa. Idealnya, media sosial digunakan mahasiswa untuk keperluan sosial dan akademiknya di perkuliahan. Media sosial memainkan peran kunci untuk membuat mahasiswa tetap terhubung dengan keluarga dan teman (Gemmil & Peterson, 2006) serta menjadi sarana untuk bertukar pikiran dalam kegiatan akademik (Hussain, 2012).

Namun kenyataan yang terjadi lapangan, beberapa dari mereka menjadi terlena dengan media sosial. Temuan mengungkapkan bahwa mahasiswa menghabiskan waktunya di media sosial. Mahasiswa dilaporkan sering mencari konten yang tidak berhubungan dengan perkuliahannya (Jacobsen & Forste, 2011). Mereka secara bersamaan melakukan kuliah dengan membuka email, facebook, menelpon atau berkirim pesan (Wood et al., 2011). Mahasiswa yang seperti itu ditemukan mengalami penurunan pada IPK, media sosial diprediksi dapat menghambat kapasitas mahasiswa untuk pemrosesan kognitif dan menghalangi pembelajaran yang lebih dalam (Junco & Cotten, 2012).

Berdasarkan penelitian, penggunaan media sosial yang berlebihan ternyata dapat mempengaruhi *psychological well being* seseorang. Media sosial dipercaya dapat membuat individu mengalami penurunan kinerja, memiliki stress akibat teknologi yang tinggi, membuat individu lebih kesepian serta membuat kesejahteraan psikologis menurun (Kim et al., 2009; Brooks, 2015)

Adapun faktor yang memengaruhi *psychological well being* diantaranya ialah usia, jenis

kelamin, budaya, kepribadian dan situs jejaring sosial (Ryff 1989; 2014; Guo et al., 2014). Pada era sekarang, terhubung ke internet merupakan hal yang biasa dilakukan sehari-hari. Kross et al (2013) mengatakan bahwa menggunakan situs jejaring sosial dapat merugikan kesehatan seseorang. Ketika seseorang tidak terhubung atau terhubung, ada hubungan antara stres dan jaringan. (Beyens et al., 2016). Fenomena takut keinggalan seperti itu, baru-baru ini lebih dikenal dengan sebutan *fear of missing out* (FoMO)

Fear of missing out sebagai dorongan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain serta memiliki perasaan bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga. FoMO awalnya dikaitkan dengan takut ketinggalan jika seseorang melewatkan pengalaman berharga dengan teman-temannya dalam kehidupan nyata. Namun, seiring dengan perkembangan zaman, FoMO cenderung dikaitkan dengan pengalaman dalam bermedia sosial (Przybylski et al., 2013).

Individu yang mengalami FoMO akan selalu merasa takut untuk ketinggalan. FoMO secara konsisten telah menjadi prediktor gangguan penggunaan internet, ponsel cerdas, dan jejaring sosial. Adapun jejaring sosial yang selalu membuat penggunanya ingin selalu terhubung adalah whatsapp, facebook, instagram, dan snapchat. FoMO yang dialami pengguna aplikasi tersebut akan berdampak kepada produktivitas individu dalam kegiatannya sehari-hari (Rozgonjuk et al., 2020). Pada mahasiswa, FoMO lebih sering dikaitkan dengan hal negatif baik dalam setiap harinya atau selama semester, termasuk peningkatan pengaruh negatif, kelelahan, stres, gejala fisik, dan penurunan kualitas tidur (Milyavskaya et al., 2018)

FoMO juga diduga memiliki keterkaitan dengan *psychological well being*. Hasil penelitian Reer et al (2019) menunjukkan bahwa mereka yang mengalami FoMO dan sangat terikat dengan media sosial akan memiliki skor rendah pada kesejahteraan psikologis (Dhir 2018; Burnell et al, 2019; Reer et al, 2019;). Rasa takut akan ketinggalan dan membandingkan diri dengan orang lain akan membuat individu mengeskus media sosial secara berlebihan dan menjadi pemicu untuk kelelahan dalam bermedia sosial serta menjembatani penurunan tingkat *psychological well being*.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti terdorong untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* pada mahasiswa. Penelitian mengenai *psychological well being* umumnya sudah banyak dilakukan di Indonesia, tetapi belum ada yang meneliti tentang keterkaitannya dengan media sosial. Banyak penelitian dalam dan luar negeri yang meneliti *psychological well being* dan FoMO dengan media sosial yang dikhususkan seperti Facebook, Instagram, dan Twitter. Peneliti memilih media sosial karena dari hasil study pendahuluan ditemukan bahwa mahasiswa banyak menggunakan aplikasi media sosial secara bersamaan yaitu Whatsapp, Instagram, Tiktok, Twitter, dan Facebook. Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa di Kota Padang, Sumatera Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif uji korelasional. Peneliti akan menghubungkan 2 variabel yang diteliti yaitu *fear of missing out* sebagai variabel X dan *psychological well being* sebagai variabel Y

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas di Kota Padang berusia 18-25 tahun yang berjumlah 358 orang Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik sampel insidental yaitu teknik anggota sampelnya adalah siapa saja yang dijumpai dan memiliki hubungan dengan tema penelitian (Winarsunu, 2009)

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu: yang pertama skala adaptasi Ryff (1989) yang diterjemahkan oleh Wahyuningsih (2016) dengan skala likert dengan skor respon dari sangat setuju (6 poin) sampai tidak setuju (1 poin) yang telah di uji coba. Hasil pengujian validitas skala ini didapatkan hasil koefisien korelasi aitem berkisar antara 0,338 – 0,635. setelah itu, didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,889 dengan item sejumlah 26 butir.

Selanjutnya, yang kedua menggunakan skala *online fear of missing out* adaptasi dari Utami et al (2021) dengan skala likert dengan skor respon dari sangat setuju (5 poin) sampai tidak setuju (1 poin) yang telah di uji coba. Hasil pengujian validitas skala ini didapatkan hasil koefisien korelasi aitem berkisar antara 0,304 – 0,673.. Setelah itu, didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,865 dengan item sejumlah 18 butir

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi untuk mengetahui hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan *Psychological Well Being*. Analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan program statistic SPSS 20 for Window

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Data FoMO dan PWB (N=358)

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Fear of Missing Out</i>	18	90	54	12	20	90	53,1	11,7
<i>Psychological Well Being</i>	26	156	91	21,7	51	150	103	16,8

Berdasarkan Tabel 1, skor pada *fear of missing out* diperoleh nilai mean hipotetik sebesar 54 (SD=12) dan nilai mean empirik sebesar 53,1 (SD=11,7). Berdasarkan nilai mean, diperoleh perbedaan mean pada skor hipotetik dan skor empirik sebesar 0,9. Artinya mean skor empiris lebih rendah dari mean skor hipotetis. Akibatnya, partisipan penelitian memiliki FoMO yang lebih rendah daripada populasi umum.

Selanjutnya, skor pada *psychological well being* didapatkan nilai mean hipotetik sebesar 91 (SD=21,7) dan mean empirik sebesar 103 (SD=16,8). Perbedaan mean antara skor hipotetis dan empiris adalah 12 berdasarkan nilai mean. Ini berarti bahwa mean skor empirik lebih tinggi dari mean hipotetik. Artinya, peserta penelitian memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi dibandingkan dengan populasi umum.

Tabel 2. Rumus Kategori Fear of Missing Out (N=358)

Kategori	Rumus	Skor	F	%
Tinggi	$(\mu+1,0 \sigma) \leq X$	$66 \leq X$	52	14,5 %
Sedang	$(\mu-1,0) \leq X < (\mu+1,0 \sigma)$	$42 \leq X < 66$	247	69,0 %
Rendah	$X < (\mu-1,0 \sigma)$	$X < 42$	59	16,5 %

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa dengan subjek penelitian sebanyak 247 orang, *fear of missing out* seringkali tergolong sedang (69,0 %). Sementara itu, 52 (14,5%) individu berada pada kategori tinggi, sedangkan 59 (16,5%) berada pada kategori rendah. Terdapat pula kategorisasi *dimensi fear of missing out* berdasarkan mean dan standar deviasi skor hipotetik pada masing-masing dimensi.

Tabel 3. Rumus Kategori PWB (N=358)

Kategori	Rumus	Skor	F	%
Tinggi	$(\mu+1,0 \sigma) \leq X$	$112,7 \leq X$	111	31,0 %
Sedang	$(\mu-1,0) \leq X < (\mu+1,0 \sigma)$	$69,3 \leq X < 112,7$	239	66,8 %
Rendah	$X < (\mu-1,0 \sigma)$	$X < 69,3$	8	2,2 %

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa dengan 239 subjek, kesejahteraan

psikologis subjek penelitian umumnya sedang (66,8%). Sementara itu, 111 peserta (31,0%) masuk dalam kategori tinggi, sedangkan hanya 8 (2,2%) yang masuk dalam kategori rendah. Terdapat pula kategorisasi dimensi *psychological well being* berdasarkan mean dan standar deviasi skor empirik dan hipotetik pada masing-masing dimensi

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data FoMO dan PWB (N=358)

Variabel	Mean	SD	K-SZ	P	Keterangan
<i>Fear of Missing Out</i>	53,09	11,706	1,120	0,163	Normal
<i>Psychological Well Being</i>	103,03	16,791	0,637	0,812	Normal

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa data fear of missing out memiliki nilai K-SZ yaitu sebesar 1,120 dengan nilai $p = 0,163$ ($p > 0,05$). Selanjutnya, data psychological well being memiliki nilai K-SZ yaitu sebesar 0,637 dengan nilai $p = 0,812$ ($p > 0,05$). Sehingga, data FoMO dan PWB dalam penelitian ini terdistribusi normal

Selanjutnya, peneliti mengadakan uji linearitas guna melihat linearnya suatu data (Winarsunu, 2012). Pada penelitian ini, diperoleh nilai p sebesar 1,172 ($p > 0,05$). Sehingga, data dalam penelitian ini linear.

Kemudian, barulah peneliti mengadakan uji regresi. Dari uji regresi sederhana diperoleh nilai R sebesar 0,381 yang berarti terdapat hubungan antara fear of missing out dengan psychological well being dan total hubungannya sebesar 0,38 yang menandakan H_a diterima. Kemudian, diperoleh nilai R Square atau R^2 yaitu sebesar 0,145 yang artinya kontribusi fear of missing out terhadap psychological well being pada mahasiswa adalah sebesar 14,5%. Kemudian, diperoleh nilai B (Constant) sebesar 132,030 dan nilai B (FM) sebesar -0,546. Sehingga didapatkan persamaan regresi sebagai berikut.

$$Y = a + bX$$

$$\text{Psychological Well Being} = 132,030 - 0,546 \text{ Fear of Missing Out}$$

Hasil di atas mengartikan bahwa setiap penambahan skor *psychological well being* maka akan terjadi penurunan perilaku *fear of missing out* sebesar 0,546.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk melihat hubungan antara *fear of missing out* dengan psychological well being. Penelitian ini menggunakan kelompok usia dewasa awal yaitu mahasiswa sebagai partisipan karena sesuai dengan penelitian Cheever et al (2014) bahwa mahasiswa merupakan konsumen yang paling rajin mengakses telepon seluler atau perangkatnya dan merupakan orang-orang yang paling rentan terkena efek negatif. Adapun salah satu efek negative yang terjadi adalah pengalaman fear of missing out yang memicu penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa

Secara keseluruhan, berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan antara fear of missing out dengan psychological well being pada mahasiswa serta fear of missing out berkontribusi terhadap psychological well being. Adapun jenis hubungan atau korelasi yang didapat dari uji regresi, kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan arah korelasi yang negatif. Artinya, skor psychological well being mahasiswa dilaporkan lebih rendah ketika mereka memiliki fear of missing out yang tinggi, dan sebaliknya. Selanjutnya, ketika seseorang merasa perlu untuk terhubung secara sosial dan tidak ingin ketinggalan informasi terbaru, mereka akan

bermain media sosial secara kompulsif hingga kelelahan yang mengakibatkan kesejahteraan psikologisnya terganggu.

Konsisten dengan penelitian terdahulu, bahwa terdapat hubungan antara perilaku fear of missing out dengan tingkat psychological well being mahasiswa. Penggunaan media sosial difokuskan dalam penelitian ini. Tindakan menggunakan media sosial dapat membantu mengurangi ketakutan terkait FoMO., kemudian secara negatif memperkuat perilaku ini. Selain itu, jika seorang individu tidak memiliki sumber daya internal untuk mengatasi pengaruh negatif, menggunakan media sosial dapat memberikan pelarian dari keasyikan dan tanggung jawab yang mendesak (Sette et al., 2019).

Penelitian terdahulu menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan ternyata dapat mempengaruhi psychological well being seseorang. Media sosial dipercaya dapat membuat individu mengalami penurunan kinerja, memiliki stress akibat teknologi yang tinggi, membuat individu lebih kesepian serta membuat kesejahteraan psikologis menurun (Kim et al., 2009; Brooks, 2015)

Individu yang sangat terikat dengan media sosial dan mengalami FoMO dapat memiliki gangguan dalam kualitas hidup dan kepuasan hidup mereka (Blachnio et al., 2016; Blachnio & Przepiórka 2017; Hong et al., 2014), juga dalam aspek kehidupan lainnya seperti penyesuaian akademik (Alt, 2016) dan kurang tidur (Adams et al., 2016). Rasa takut akan ketinggalan dan melakukan perbandingan antara dirinya dengan yang lain akan membuat individu menggunakan media sosial secara kompulsif dan menjadi pemicu untuk kelelahan dalam bermedia sosial serta menjembatani penurunan tingkat psychological well being (Dhir 2018; Burnell et al, 2019; Reer et al, 2019;)

Secara umum, partisipan dalam penelitian ini mendapat skor fear of missing out yang lebih rendah dan lebih tinggi pada psychological well being daripada populasi keseluruhan. Artinya, dibanding subjek populasi, subjek dalam penelitian ini kurang terikat dengan media sosial sehingga memiliki pengalaman FoMo yang rendah dan kurang mengalami indikasi gangguan dalam kehidupan sehari-hari seperti yang dijelaskan penelitian di atas. Oleh karena itu, subjek pada penelitian ini memiliki skor psychological well being yang tinggi. Hal ini dapat menjadi pembaruan pada penelitian terkait fear of missing out dengan psychological well being.

Namun, menurut kategori sampel, responden dalam penelitian ini, berada dalam kategori sedang untuk setiap dimensi FoMO. Artinya, subjek mereka merasa cukup butuh akan kebutuhan untuk memiliki dan kebutuhan untuk populer serta cukup memiliki kecemasan dan kecanduan akan media sosial.

Perlu diketahui juga bahwa psychological well being individu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Adapun beberapa faktor diantaranya ialah usia, jenis kelamin, budaya, kepribadian dan situs jejaring sosial (Ryff 1989; 2014; Guo et al., 2014). Pada penelitian ini, penggunaan situs jejaring sosial yang memicu perilaku FoMO diketahui berkontribusi negatif terhadap psychological well being subjek, namun hanya sebanyak 14,5% saja.

Menurut Vitelli (2015) merujuk pada MIDUS dalam psychology today, fase kebahagiaan pada individu berbentuk dalam kurva U. Individu akan merasakan puncak kebahagiaan pada masa memasuki dewasa awal kemudian menurun dan akan mencapai puncak kembali setelah usia enam puluhan dimana seseorang merasa bebas setelah pensiun. Pada masa dewasa awal sendiri, individu akan mengakhiri masa remajanya dan memulai kehidupan yang baru. Individu tersebut akan lebih senang sejak dia membangun karir serta mencari keintiman emosional dan fisik dengan teman sebaya atau pasangannya., Hal tersebut berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson dalam Papalia (2011) bahwa individu berada di fase intimacy vs isolation. Maka tidak heran jika pada era digital sekarang, aktif di media sosial menjadi salah satu hal yang mereka lakukan untuk memenuhi kebutuhannya di bidang sosial tersebut. Namun, jika individu terlena, maka akan rentan mengalami FoMO.

Fear of missing out (FoMO) adalah sebuah gagasan terkait penggunaan media sosial

online, mengacu pada kebutuhan untuk berkomunikasi dengan orang serta terhubung dengan apa yang dilakukan mereka (Sette et al., 2019). Penelitian sebelumnya menunjukkan bagaimana setiap dimensi FoMO, termasuk need to belong, need for popularity, anxiety, dan addiction, memiliki hubungan dengan psychological well being pada mahasiswa,

Need to belong sebagai dimensi dari fear of missing out merujuk pada kebutuhan untuk menjadi anggota kelompok dan dipenuhi oleh orang-orang yang menggunakan media sosial (Sette et al., 2019). Pada penelitian ini skor need to belong subjek diketahui lebih rendah dari pada skor populasi Menurut Beyens et al (2016) penggunaan media sosial terus meningkat seiring dengan adanya need to belong. Kebutuhan ini mencerminkan perilaku untuk membentuk dan memelihara hubungan pribadi yang signifikan dan stabil. Peningkatan penggunaan media sosial akan memunculkan perilaku FoMO yang akan terkait dengan peningkatan stress dan penurunan kesejahteraan. Sehingga artinya, subjek pada penelitian kurang mengembangkan dan memelihara hubungan interpersonal dari pada subjek populasi.

Need for popularity sebagai dimensi dari fear of missing out merujuk pada kebutuhan akan persetujuan dan masalah harga diri rendah akibat perasaan takut untuk ketinggalan (Sette et al., 2019). Pada penelitian ini skor need for popularity subjek diketahui lebih rendah dari pada skor populasi. Menurut Buglass et al (2017) FoMO memediasi hubungan antara peningkatan penggunaan media sosial dan penurunan harga diri. Individu akan terus menggunakan media sosial untuk meningkatkan harga diri dan kepopuleran. Hal ini juga akan terkait dengan emosi negatif yang dialami jika kebutuhan tersebut tidak tercapai dan mengakibatkan penurunan kesejahteraan. Sehingga artinya, subjek pada penelitian kurang memiliki kebutuhan untuk populer dari pada subjek populasi.

Anxiety sebagai dimensi dari fear of missing out merujuk pada keadaan emosi negatif seperti ketakutan dan stress yang dialami individu ketika tidak terhubung dengan sosia media (Sette et al., 2019). Pada penelitian ini, skor anxiety subjek lebih tinggi dari pada skor populasi. Hal ini terjadi karena individu yang mengalami FoMO akan sering merasa cemas dan takut ketinggalan ketika tidak terhubung ke perangkat. Terlalu sering menggunakan perangkat seluler dapat dikaitkan dengan bentuk ketergantungan psikologis dan akan memicu rasa cemas yang timbul dari pemisahan dari perangkat (Ellhai et al., 2016). Menurut Cheever et al (2014) mahasiswa sebagai konsumen yang paling rajin mengakses telepon seluler atau perangkatnya merupakan orang-orang yang paling rentan terkena efek negatif. Ketika mereka dijauhkan dari telepon selulernya, mereka akan merasa jauh lebih cemas dari waktu ke waktu.

Addiction sebagai dimensi dari fear of missing out merujuk pada gangguan fungsional yang disebabkan oleh waktu yang dihabiskan secara berlebihan dengan media sosial seperti dalam hal tidur, makan, sekolah atau pekerjaan, dan interaksi sosial. Pada penelitian ini, skor addiction subjek lebih rendah dari pada skor populasi. Menurut Rosen et al (2013) menggunakan perangkat dengan cara multitasking akan mengganggu fokus seseorang pada pekerjaannya dan aktivitas sehari-hari serta memicu gejala gangguan klinis seperti kecemasan dan depresi. Sehingga artinya, subjek dalam penelitian ini kurang mengalami gangguan fungsional akibat media sosial dari pada subjek populasi.

Berdasarkan pemaparan terkait dua variabel yang diteliti, temuan penelitian ini dapat menunjukkan sejauh mana dan bagaimana hubungan dan kontribusi fear of missing out terhadap psychological well being, terutama pada mahasiswa. Pada intinya, ditemukan bahwa ada hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well being*.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* dan total hubungannya sebesar 0,38. *Fear of missing out* memberikan kontribusi secara negatif terhadap *psychological well being* pada mahasiswa sebesar 14,5%. Setiap penambahan skor psychological well being maka akan terjadi penurunan perilaku *fear of missing out* sebesar 0,546.

Artinya, semakin rendah skor *fear of missing out* pada mahasiswa, maka akan semakin tinggi skor *psychological well being* yang dirasakan, begitupun sebaliknya. *Fear of Missing Out* pada mahasiswa dalam penelitian ini secara umum berada pada kategori sedang. *Psychological Well Being* mahasiswa dalam penelitian ini secara umum berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. doi:10.1016/j.chb.2015.02.057
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- 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. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.083.
- Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2017). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514–519. doi:10.1016/j.psychres.2017.11.012
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701–705. doi:10.1016/j.chb.2015.10.026
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*, 26-37. doi: 10.1016/j.chb.2014.12.053.
- Burnell, K. G., 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: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3). doi: 10.5817/CP2019-3-5.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290–297. doi:10.1016/j.chb.2014.05.002
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 141-152. doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012.
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2009). Subjective well being: the science of happiness and life satisfaction. *Oxford Handbooks Online*, doi: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017.
- 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. doi:10.1016/j.chb.2016.05.079
- Guo, Y., Li, Y., & Ito, N. (2014). Exploring the predicted effect of social networking site use on perceived social capital and psychological well-being of chinese international students in japan. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 17(1), 52-58. doi: 10.1089/cyber.2012.0537.
- Hong, F.-Y., Huang, D.-H., Lin, H.-Y., & Chiu, S.-L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597–606. doi:10.1016/j.tele.2014.01.001
- Hussain, I. (2012). A study to evaluate the social media trends among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 64, 639–645. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.11.075.

- Jacobsen, W. C., & Forste, R. (2011). The wired generation: academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, doi: 10.1089/cyber.2010.0135.
- Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). The relationship between multitasking and academic performance. *Computers & Education*, 59(2), 505–514. doi: 10.1016/j.compedu.2011.12.023.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: the relationship between internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(4), 451-455. doi: 10.1089=cpb.2008.0327.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *Plos One*, 8(8), 1-6. doi:10.1371/journal.pone.0069841.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development* (terjemahan A. K. Anwar). Jakarta: Prenada Media Group.
- 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>
- 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 & Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243–1254. doi:10.1016/j.chb.2012.11.012
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media’s impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 1-9. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106487.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. 13.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10-28. doi: 10.1159/000353263.
- Utami, R., Kurniawan, R., & Magistarina, E. (2021). Internet-related Behavior and Mind Wandering. *Jurnal RAP UNP*, 12(1), 48-56.
- Vitelli, R. (2015, September 21). At What Age Will You Really Be Happiest? Dipetik Oktober 14, 2021, dari Psychology Today: <http://www.psychologytoday.com>
- Wahyuningsih, Yuliana Eni (2016). Program youth discovery untuk peningkatan psychological well-being mahasiswa. S2 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Winarsunu, T. (2012). *Statistik dalam penelitian psikologi pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Witte, R. S., & Witte, J. S. (2017). *Statistic*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc
- Wood, E. Z., Gentile, P., Archer, K., De Pasquale, D., & Nosko, A. (2011). Examining the impact of off-task multi-tasking with technology on real-time classroom learning. *Computers & Education*, 58(1), 365–374. doi: 10.1016/j.compedu.2011.08.029.