

Fear of Missing Out (FOMO) dan Psychological Well Being pada Remaja Pengguna Media Sosial

Yuninda Purwita Rahayuningtyas

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Niken Titi Pratitis

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Isrida Yul Arifiana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: yunindapurwita12@gmail.com

Abstract

Psychological well-being is a condition in which individuals feel satisfied and happy with their lives, are able to accept themselves, have good relationships with others, and have purposeful life goals. This study aims to explore the relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being. This research employs a correlational quantitative method. The technique used in this research is quota sampling, which involves selecting samples from a population with specific characteristics until the desired number is met. The sample for this study consists of 100 respondents who are teenagers using social media. The findings indicate a negative relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and psychological well-being, meaning that the higher the Fear of Missing Out (FoMO) experienced by teenagers, the lower their psychological well-being.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO), Psychological Well Being, Teenagers*

Abstrak

Psychological well being adalah kondisi di mana individu merasa puas dan bahagia dengan kehidupannya, mampu menerima diri sendiri, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, dan memiliki tujuan hidup yang terarah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Psychological Well Being. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah quota sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dari populasi yang mempunyai karakteristik tertentu sampai jumlah yang diinginkan terpenuhi. Sampel penelitian ini adalah remaja pengguna media sosial yang berjumlah 100 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan negatif antara Fear of Missing Out (FoMO) dan psychological well being, yang artinya semakin tinggi Fear of Missing Out (FoMO) yang dimiliki oleh remaja maka akan semakin rendah psychological well being.

Kata kunci: *Fear of Missing Out (FoMO), Psychological Well Being, Remaja*

Pendahuluan

Era kemajuan telekomunikasi saat ini, tidak dapat disangkal bahwa ada banyak remaja yang telah menggunakan *platform* media sosial. Seperti yang dilansir dari Databoks, pada tahun 2024 jumlah orang Indonesia yang menggunakan media sosial adalah 191 juta atau sebesar 73,7% dari total populasi. Pengguna media sosial ini sebagian besar berasal dari kelompok usia 18-34 tahun dengan prevalensi sebesar 54,1%, dengan *platform* media sosial paling populer yaitu Whatsapp, Instagram, TikTok, YouTube, dan juga Facebook. Aktivitas yang dilakukan melalui media sosial pun beragam, mulai dari berbagi foto dan video, sarana komunikasi, mengakses berita atau informasi, hiburan, hingga sarana berbelanja *online*. Selain memfasilitasi dan memberikan kemudahan dalam berkomunikasi serta membangun komunitas yang mendukung, penggunaan media sosial juga membawa pengaruh negatif bagi remaja. Hal ini cenderung membuat remaja menjadi malas belajar dan jarang berinteraksi secara tatap muka dengan orang lain, sehingga berpotensi menjadikan remaja sebagai individu yang antisosial (Rahayu, dkk, 2019).

Remaja yang mulai aktif dalam menggunakan media sosial, sering kali menghadapi dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Keterlibatan yang intens dengan *platform* media sosial dapat menyebabkan perbandingan sosial yang berlebihan. Hal ini sering kali memicu perasaan kecemasan, depresi, dan rendah diri, yang dapat memiliki dampak negatif terhadap kualitas hidup remaja. Survei Kesehatan Mental Nasional Remaja Indonesia (I-NAMHS) yang dilakukan pada tahun 2022 menemukan bahwa satu dari tiga remaja usia 10 hingga 17 tahun di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Faktor-faktor yang paling umum termasuk kecemasan (3,7%), depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) 0,5%, dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) 0,5%. Gangguan mental ini meliputi beberapa kondisi seperti depresi, kecemasan, dan bipolar. Penggunaan media sosial secara intensif di kalangan remaja, khususnya Generasi Z, telah berkontribusi pada meningkatnya kasus kesehatan mental. Menurut penelitian yang telah dilaksanakan oleh Suryoadji, dkk (2024) memaparkan bahwa paparan berlebihan terhadap konten negatif dan perbandingan sosial di berbagai *platform* media sosial dapat menyebabkan perasaan tidak cukup baik, kecemasan, dan juga stress.

Paparan terhadap gambaran hidup yang ideal dan tidak realistis sering kali menyebabkan remaja merasa terisolasi dan kehilangan rasa percaya diri, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi kesehatan mental remaja. Kecemasan yang muncul akibat perbandingan sosial dapat mengganggu proses interaksi sosial serta berkontribusi pada munculnya masalah seperti depresi. Selain itu, perasaan tidak mampu memenuhi standar yang ada di media sosial dapat mendorong remaja untuk menarik diri dari aktivitas sosial. Ketidakseimbangan antara ekspektasi dan realita sering kali menyebabkan perasaan putus asa dan ketidakpuasan yang mendalam. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dalam belajar dan berkurangnya interaksi dengan keluarga dan teman. Akibatnya remaja akan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang positif dan dukungan emosional yang dibutuhkan. Kurangnya dukungan sosial juga dapat

menghambat kemampuan remaja untuk mengatasi stres dan tantangan yang ada dalam hidup. Ketika remaja menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial sebagai pengganti interaksi tatap muka, menyebabkan remaja kurang terhubung dengan orang-orang disekitarnya.

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memberikan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis remaja, di mana media sosial menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami penurunan kinerja, stres yang diakibatkan teknologi, perasaan kesepian, serta menurunnya kesejahteraan psikologis (Kim, 2009). Hal ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rohmatillah, dkk (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial oleh remaja di Indonesia memiliki dampak signifikan terhadap aspek kecemasan dan depresi. Penggunaan media sosial berpengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis remaja, terutama dalam hal kecemasan. Remaja seringkali menggunakan media sosial untuk mengatasi rasa tidak nyaman dalam bersosialisasi secara tatap muka. Namun, penggunaan media sosial secara kompulsif, juga dapat memperkuat gejala depresi. Menurut *American Psychological Association* (APA), terdapat lebih dari 20% remaja yang kemungkinan mengalami depresi sebelum mencapai usia 18 tahun. Selain itu, kecemasan juga termasuk masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja, dengan persentase 30% remaja mengalami gangguan kecemasan. Selain itu, perubahan interaksi sosial yang terjadi akibat penggunaan media sosial dapat mengakibatkan remaja merasa terasing dan kurang terhubung dengan lingkungan sekitar.

Lebih jauh lagi, dampak negatif dari media sosial dapat memperburuk kondisi kesehatan mental remaja. Remaja yang terpapar konten negatif atau agresif di *platform* media sosial berisiko lebih tinggi untuk mengalami gejala depresi dan kecemasan. Konten yang tidak realistis dan perbandingan sosial yang merugikan dapat memperburuk perasaan tidak puas dan rendah diri. Studi yang telah dilakukan oleh Twenge, dkk (2019) menemukan bahwa peningkatan penggunaan media sosial di kalangan remaja berkorelasi dengan tingkat depresi yang lebih tinggi terutama di kalangan remaja perempuan. Meningkatnya tekanan untuk selalu tampil sempurna di *platform* media sosial, remaja cenderung merasa terpaksa untuk melakukan penyesuaian yang tidak sehat pada diri mereka, baik dalam penampilan fisik maupun perilaku sosial. Hal ini menciptakan siklus di mana kecemasan dan depresi semakin memburuk, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi akademik dan hubungan interpersonal, sehingga berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis remaja.

Namun di sisi lain, penggunaan *platform* media sosial tidak selalu membawa pengaruh negatif pada kesejahteraan psikologis remaja, karena tidak semua interaksi di media sosial bersifat negatif. Remaja yang berinteraksi di media sosial untuk membangun hubungan positif dan mendapatkan dukungan sosial dapat mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis. Melalui koneksi yang kuat dengan teman-teman dan keluarga melalui *platform* media sosial ini, dapat memberikan rasa keterhubungan dan dukungan emosional yang penting bagi remaja, penelitian yang dilakukan oleh Primack, dkk (2017) menunjukkan bahwa remaja yang merasa

terhubung dengan teman-teman mereka melalui media sosial cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang merasa terisolasi. Dengan demikian, di era digital saat ini di mana masalah kesehatan mental semakin meningkat, dukungan sosial yang didapat melalui media sosial bisa menjadi sarana dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, selama interaksi tersebut bersifat positif dan membangun.

Ketika seseorang merasa seimbang secara emosional, sosial, dan mental, yang memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, disebut kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis tidak hanya mencakup kebahagiaan dan kepuasan hidup, tetapi juga kemampuan untuk mengelola stres, membangun hubungan sosial yang positif, dan berkontribusi dalam aktivitas sosial. Studi Ryff dan Keyes (1995) menemukan bahwa komponen seperti dukungan sosial, status ekonomi sosial, dan jaringan sosial sangat memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Mereka yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih produktif, lebih sehat dalam berinteraksi dengan orang lain, dan lebih baik dalam menangani tantangan (Keyes, 2002). Maka karena itu, penting untuk memahami dan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebagai komponen penting dari kesehatan mental secara keseluruhan. Mereka yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Rasa bahagia dan kepuasan yang ditandai dengan kesehatan psikologis yang baik meningkatkan hubungan sosial yang sehat dan kesehatan fisik, menciptakan siklus yang saling mendukung untuk kualitas hidup yang lebih baik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah *Fear of Missing Out (FoMO)* (Savitri, 2019). *Fear of Missing Out (FoMO)* akan berpengaruh pada aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi oleh stres akibat ketakutan tidak dapat terhubung dengan media sosial, terutama mencakup penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, dan penerimaan diri. *Fear of Missing Out (FoMO)* dan adiksi media sosial dapat menimbulkan pengaruh negatif pada kesejahteraan psikologis individu karena dapat menimbulkan efek negatif yang memperparah kesejahteraan psikologis, serta membuat individu kesulitan dalam hal penguasaan lingkungan, kurang mampu menerima diri, sulit membentuk hubungan dan saling percaya dengan individu lainnya (Beyens, dkk., (2016). *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan kondisi di mana individu merasa cemas atau khawatir akan tertinggal oleh orang lain yang mungkin melakukan aktivitas atau pengalaman yang menyenangkan, dan biasanya ditandai oleh keinginan individu untuk selalu terhubung dengan internet dan media sosial (Przybylski, 2013). Kondisi ini berpotensi membuat individu merasa tertekan untuk selalu mengecek pembaruan dari teman-teman atau komunitas, yang dapat mengganggu fokus dan produktivitas sehari-hari.

Menurut penelitian Hikmah & Duryati (2021) *Fear of Missing Out (FoMO)* berkontribusi secara negatif pada kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin tinggi FoMO individu, maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis individu tersebut, begitupun sebaliknya. *Fear of Missing Out (FoMO)* secara konsisten telah terbukti menjadi salah satu indikator penyebab gangguan dalam penggunaan internet,

smartphone, dan media sosial, sehingga dapat mengganggu produktivitas individu (Hikmah & Duryati, 2021).

Studi sebelumnya yang dilakukan oleh Savitri (2019) dengan sampel orang yang menggunakan media sosial di usia *emerging adulthood* di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan hubungan negatif antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) orang yang menggunakan media sosial di usia *emerging adulthood*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) rendah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, orang dengan tingkat FoMO tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Penggunaan media sosial adalah penyebab terbesar penurunan kesejahteraan psikologis seseorang, menurut penelitian ini.

Menurut Laily, dkk (2024) *Fear of Missing Out* (FoMO) serta kecanduan media sosial menunjukkan adanya hubungan dengan kesejahteraan psikologis individu. Ketika mereka tidak dapat berpartisipasi dalam aktivitas yang dilakukan oleh orang lain, individu yang mengalami FoMO cenderung merasa khawatir atau cemas. Akibatnya, individu tersebut secara tidak langsung akan mencari informasi tentang aktivitas atau pengalaman apa pun yang dilakukan orang lain di media sosial. Jika masalah ini tidak segera ditangani, individu yang terjerat kecanduan media sosial akan menghabiskan waktu secara berlebihan untuk mengakses media sosial hingga mengabaikan aktivitas lain. Hal ini tentunya juga akan menyebabkan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu, seperti meningkatkan kecemasan, perasaan kesepian, hingga menurunnya tingkat produktivitas individu di kehidupan sehari-hari. Dengan mempertimbangkan beberapa pernyataan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kesejahteraan psikologis khususnya pada remaja pengguna media sosial.

Metode

Populasi dalam penelitian ini tidak diketahui jumlahnya secara pasti, sehingga penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan *Gpower* dan jumlah sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini sebanyak 100 remaja dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Proses pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara *online* menggunakan *google form*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menghasilkan data numerik yang menggunakan instrumen statistik untuk mengukur variabel dan hubungan di antara variabel-variabel yang diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat pada penelitian ini adalah *psychological well being*, dan variabel bebas yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini menggunakan dua skala penelitian, yaitu skala *psychological well being* berdasarkan teori Diener (1984) dan skala *Fear of Missing Out* (FoMO) berdasarkan teori

Przybylski, dkk (2013). Penelitian ini menggunakan model pengukuran berupa skala *likert* yang memiliki 5 opsi jawaban untuk mengukur nilai setiap variabel.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis *product moment* dengan hasil uji normalitas data berdistribusi normal, dan uji linieritas data berdistribusi linier. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu analisis parametrik korelasi *product moment* dengan bantuan program IBM SPSS versi 27.0 for windows untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *psychological well being*.

Hasil

Tabel 1 menunjukkan bahwa subjek penelitian dengan usia 14 hingga 17 tahun berjumlah 12 responden atau sebesar 12%, subjek dengan usia 18 hingga 21 tahun berjumlah 70 responden atau sebesar 70%, dan subjek dengan usia 22 hingga 24 tahun berjumlah 18 responden atau sebesar 18%.

Tabel 1. Data Statistik Usia

Usia	Jumlah	Persentase
14 – 17	12	12%
18 – 21	70	70%
22 – 24	18	18%

Tabel 2 menunjukkan hasil kategorisasi *Fear of Missing Out* (FoMO). Subjek dengan kategori tinggi diperoleh persentase sebesar 16% dengan jumlah subjek sebanyak 16 subjek. Kategori sedang diperoleh persentase sebesar 71% dengan jumlah subjek sebanyak 71 subjek, dan kategori rendah dengan persentase 13% atau sebanyak 13 subjek. Berdasarkan hasil kategori skala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa remaja pengguna media sosial cenderung memiliki tingkat *fear of missing out* kategori sedang.

Tabel 2. Kategorisasi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	X > 54	Tinggi	16	16%
	33 - 54	Sedang	71	71%
	X < 33	Rendah	13	13%

Tabel 3 menunjukkan hasil kategorisasi *Psychological Well Being*. Subjek dengan kategori tinggi diperoleh persentase sebesar 20% dengan jumlah subjek sebanyak 20 subjek. Kategori sedang diperoleh persentase sebesar 60% dengan jumlah subjek sebanyak 60 subjek, dan kategori rendah dengan persentase 20% atau sebanyak 20 subjek. Berdasarkan hasil kategori skala *Psychological Well Being* yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa remaja pengguna media sosial cenderung memiliki tingkat *psychological well being* kategori sedang.

Tabel 3. Kategorisasi *Psychological Well Being*

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Psychological well being</i>	X > 151	Tinggi	20	20%
	87 – 151	Sedang	60	60%
	< 87	Rendah	20	20%

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak normal. Jika nilai $p > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika nilai $p < 0,05$ data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran, variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *Psychological Well Being* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,138 ($p > 0,05$). Artinya sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Z <i>Kolmogorov Smirnov</i>	p	Keterangan
0,078	0,138	Berdistribusi normal ($p > 0,05$)

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan linier antara variabel independen dan variabel dependen. Hubungan antar variabel dianggap linier apabila nilai signifikansi $> 0,05$, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka hubungan antar variabel dianggap tidak linier. Berdasarkan hasil uji linieritas hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan *psychological well being* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,951 ($p > 0,05$). Artinya ada hubungan yang linier antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan *psychological well being*.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F <i>Deviation from Linearity</i>	P	Keterangan
<i>Fear of Missing Out (FoMO)- Psychological Well Being</i>	0,605	0,951	Linear ($p > 0,05$)

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS versi 27.0 diperoleh skor korelasi sebesar $r_{xy} = -0,207$ dengan signifikansi $p = 0,039$ ($p > 0,03$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan *psychological well being*. Artinya semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* maka akan semakin rendah tingkat *psychological well being* remaja. Begitupun sebaliknya, jika tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* rendah maka tingkat *psychological well being* akan semakin tinggi.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	rx _y	p	Keterangan
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dengan <i>Psychological Well Being</i>	-0,207	0,039 (p > 0,03)	Signifikan (terdapat hubungan)

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Psychological Well Being* pada remaja pengguna media sosial. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) serta *Psychological Well Being* pada subjek penelitian yaitu remaja pengguna media sosial. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis yang berbunyi adanya hubungan negatif antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Psychological Well Being* pada remaja pengguna media sosial diterima.

Pada penelitian ini mengungkapkan bahwa diantara 100 responden, terdapat 71 subjek atau sebesar 71% berada pada tingkat sedang terhadap *fear of missing out*. Sedangkan 16 subjek atau sebesar 16% berada pada tingkat *fear of missing out* kategori tinggi, dan 13 subjek atau sebesar 13% berada pada tingkat *fear of missing out* kategori rendah.

Untuk tingkat *psychological well being*, terdapat 60 subjek atau sebesar 60% berada pada kategori sedang. Sedangkan 20 subjek atau sebesar 20% berada pada tingkat *psychological well being* kategori tinggi, dan 20 subjek lainnya atau sebesar 20% berada pada tingkat *psychological well being* kategori rendah.

FoMO berkaitan erat dengan prinsip kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Diener (1984), di mana kesejahteraan psikologis ditekankan pada pentingnya kebahagiaan subjektif dan perasaan positif individu. FoMO sering kali menyebabkan individu, terutama remaja mengalami perasaan cemas dan tidak puas yang bertentangan dengan prinsip kesejahteraan psikologis. Ketika remaja terus-menerus khawatir tentang kegiatan atau pengalaman yang terlewatkan, mereka cenderung mengalami penurunan dalam kepuasan hidup dan kebahagiaan. Hal ini mengakibatkan peningkatan stres dan penurunan kualitas hubungan sosial, yang merupakan komponen penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Dengan demikian FoMO memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis, dimana FoMO menjadi salah satu faktor penghalang bagi remaja dalam merasakan dan menghargai momen yang ada saat ini, yang pada akhirnya akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya.

Selain itu, FoMO juga bertentangan dengan teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989) di mana Ryff menekankan pada pentingnya pertumbuhan pribadi yang mencakup pengembangan diri dan pencapaian tujuan individu. FoMO dapat menyebabkan individu terjebak dalam perbandingan sosial, mengalihkan fokus dari pertumbuhan pribadi ke keinginan untuk mengikuti tren atau pengalaman orang lain di media sosial. Hal ini dapat menghambat perkembangan diri dan pencapaian tujuan yang bermakna pada individu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Savitri (2019) yang memaparkan bahwa individu yang memiliki tingkat *fear of missing out* tinggi akan

merasa tidak puas dengan kondisi dirinya sendiri, kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain karena lebih mementingkan media sosial, cenderung mencari penerimaan dari orang lain, tidak mampu mengelola lingkungan, tidak memiliki tujuan hidup yang terarah, dan juga kesulitan dalam membentuk diri agar menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya.

Selain itu, individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung merasa kurang mempunyai kontrol atas lingkungan mereka. Hal ini dikarenakan individu lebih berfokus pada apa yang terjadi secara *online* atau di dunia maya daripada di kehidupan nyata. FoMO juga mendorong individu untuk lebih banyak berinteraksi secara virtual daripada berinteraksi secara tatap muka, yang mengakibatkan kualitas hubungan sosial dengan orang lain akan menurun. FoMO membuat individu merasa tidak puas dengan dirinya sendiri karena individu akan terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial. Hal ini dapat mengganggu kompetensi individu guna menerima diri apa adanya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Kondisi ini dapat menyebabkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi di kalangan remaja, karena merasa tertekan untuk selalu terhubung dan terlibat dalam berbagai aktivitas yang mungkin tidak dapat mereka ikuti. Selain itu, FoMO juga dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial, seperti berkomunikasi secara efektif dikarenakan lebih seringnya berinteraksi secara digital. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menyadari dampak negatif dari FoMO dan berusaha untuk menyeimbangkan kehidupan *online* dan *offline*, agar dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan sosial remaja.

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *psychological well being* pada remaja pengguna media sosial. Remaja dalam penelitian ini berjumlah 100 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *psychological well being*. *Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya *psychological well being* remaja.

Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas sampel dan mengkaji variabel lain yang mungkin mempengaruhi hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *psychological well being*.

Referensi

Adiningsih, V. D., & Ratnasari, L. (2024). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3(1), 1-12.

- Astuti, C. N., & Kusumiati, R. Y. (2021). Hubungan kepribadian neurotisme dengan fear of missing out pada remaja pengguna aktif media sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2).
- 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.
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being?. *Computers in human behavior*, 46, 26-37.
- Budnick, C. J., Rogers, A. P., & Barber, L. K. (2020). The fear of missing out at work: Examining costs and benefits to employee health and motivation. *Computers in Human Behavior*, 104, 106161.
- Christina R., Yuniardi M. S., & Prabowo A., (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 34, 15.
- Pemayun, P. M. (2019). *Pengaruh adiksi smartphone, fear of missing out (FoMO) dan konformitas terhadap phubbing* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., yi Lin, L., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1-8.
- 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.
- Rahayu, F. S., Kristiani, L., & Wersemetawar, S. F. (2019). Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Sosial Remaja di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. In *Prosiding SEMNAS INOTEK (Seminar Nasional Inovasi Teknologi)* (Vol. 3, No. 1, pp. 039-046).
- Rohmatillah, N., Qomaruddin, Q., Ahmad, N. F., & Fadhilah, N. F. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Sekolah Menengah Di Indonesia. *TA'LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 7(1), 154-165.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.

- 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.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Savitri, J. A. (2019). Fear of missing out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di usia emerging adulthood. *Acta Psychologia*, 1(1), 87-96.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal empati*, 8(1), 136-143.
- Silitonga, P. (2023). Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, dan Perilaku Remaja yang Tidak Terbiasa dengan Teknologi Sosial Media di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 2(4), 13077-13089.
- Suryoadji, K. A., Ali, N., Sutanto, R. L., Christian, C., Putra, E. N. W., Faruqi, M., ... & Suskhan, R. F. (2024). Kesehatan Mental Di Era Digital: Tinjauan Naratif Dampak Media Sosial Dan Teknologi Digital Pada Kesehatan Mental Dan Upaya Untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 23(1).
- Twenge, J. M. (2020). Increases in depression, self-harm, and suicide among US adolescents after 2012 and links to technology use: possible mechanism. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2(1), 19-25