

Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial ?

Dita Rizqiatul Laily

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Dyan Evita Santi

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Aliffia Ananta

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: dhitarizqia@gmail.com

Abstract

Emerging Adults are individuals who are fluent in using social media. According to several studies, excessive use of social media can have a negative effect on the level of psychological well-being due to fear of missing out and addiction to social media. This research aims to determine the relationship between Fear of Missing Out and Social Media Addiction and psychological well-being in individuals who have just entered adulthood. Using quantitative research methods. Sampling used a purposive sampling technique involving 159 participants aged 18-25 years who actively used social media and lived in Kebomas Gresik District. The measurement scale used in this research was compiled and adapted to the PWB theory of Ryff (1995), Fomo Theory of Zhang, et al., (2020) and Social Media Addiction Theory of Kuss and Griffiths (2017). The research results were analyzed using a multiple analysis test and the results obtained showed that Fear of Missing Out and Social Media Addiction together had a significant relationship with psychological well-being of 0.606 with $p=0.000$ ($p<0.01$) R^2 value = 0.367 meaning fomo and social media addiction contribute 36.7% to the psychological well-being of individuals who have just entered adulthood. Based on these results, there is a relationship between Fear of Missing Out and Social Media Addiction and psychological well-being in individuals who have just entered adulthood.

Keywords: Emerging Adulthood; Fear of Missing Out; Social Media Addiction, Psychological Well-Being

Abstrak

Individu *emerging adulthood* merupakan individu yang fasih menggunakan media sosial. Menurut beberapa studi, penggunaan media sosial berlebihan dapat memberikan efek negatif pada tingkat *psychological well-being* akibat adanya *fear of missing out* dan kecanduan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial dengan *psychological well-being* pada individu *emerging adulthood*. Menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* melibatkan 159 partisipan usia 18-25 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan berdomisili di Kecamatan Kebomas Gresik. Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini disusun dan disesuaikan dengan teori PWB dari Ryff (1995), Teori Fomo dari Zhang, dkk., (2020) dan Teori Kecanduan Media Sosial dari Kuss dan Griffiths (2017). Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji anareg berganda dan diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa *fear of missing out* dan kecanduan media sosial secara bersama-sama memiliki hubungan signifikan dengan *psychological well-being* sebesar 0,606 dengan $p=0,000$ ($p<0,01$) nilai $R^2 = 0,367$ artinya fomo dan kecanduan media sosial memiliki kontribusi sebesar 36,7% terhadap *psychological well-being* pada individu *emerging adulthood*. Berdasarkan hasil tersebut maka terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial dengan *psychological well-being* pada individu *emerging adulthood*.

Kata kunci: Emerging Adulthood; Fear of Missing Out; Kecanduan Media Sosial, Psychological Well-Being

Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial ?

Pendahuluan

Emerging adulthood merupakan individu yang sedang berada di usia 18 hingga 25 tahun dan sedang berada pada periode perkembangan transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal (Arnett, 2013). Menurut Miller (2011) individu *emerging adulthood* merasakan perasaan senang, berharap, dan juga cemas untuk menghadapi tantangan menjadi dewasa. Pada masa ini, individu cenderung eksploratif dan tidak stabil karena mempelajari banyak hal dari pengalaman yang ada. Individu juga akan mengalami banyak perubahan karena adanya tugas perkembangan baru. Miller (2011) yang menyebutkan bahwa tugas perkembangan baru di masa *emerging adulthood* yaitu adanya peningkatan terhadap akademis maupun karir, mampu membangun hubungan yang lebih mendalam dengan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri serta memiliki kematangan emosional.

Disisi lain, tidak semua individu *emerging adulthood* mampu mencapai kondisi kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari, dkk., (2019) terhadap dewasa awal yang memberikan gambaran umum terkait kesejahteraan psikologis yang menemukan bahwa terdapat 16% memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, 46% memiliki kesejahteraan psikologis kategori sedang, dan 38% memiliki kesejahteraan psikologis kategori rendah. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis tinggi pada usia ini masih sulit untuk dicapai. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Balzarie dan Nawangsih (2019) juga ditemukan bahwa tingkat depresi lebih sering dialami oleh individu pada usia 20 tahunan daripada individu pada rentang usia lainnya. Menurut data yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 terdapat 19 juta penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas yang mengalami gangguan mental emosional dan 12 juta penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas mengalami gejala depresi. Secara global menurut World Health Organization (2023) setiap tahunnya terdapat lebih dari 700.000 orang meninggal yang disebabkan bunuh diri dan hal tersebut banyak dilakukan pada usia 15-29 tahun.

Menurut Ryff (1995) *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana individu mampu menerima kekurangan dan kelebihan dirinya secara positif, mudah beradaptasi serta memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, bisa menentukan keputusan yang bijak untuk dirinya sendiri, memiliki target-target yang ingin dicapai dalam hidup, dapat memilih dan mengendalikan lingkungan sesuai kebutuhannya serta bisa berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Kondisi *psychological well-being* tinggi penting untuk dimiliki individu *emerging adulthood* agar individu bisa kuat menghadapi setiap tantangan dalam hidup dan menghadapi setiap tugas perkembangan dengan bertanggung jawab. Sebaliknya, apabila individu memiliki *psychological well-being* rendah akan cenderung merasakan perasaan kurang puas dengan dirinya, sering

Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial ?

mengalami kesulitan, dan lebih mudah frustrasi bahkan merasa terisolasi karena kesulitan membangun hubungan yang hangat dengan orang lain (Aisyiyah, 2021). Padahal generasi tersebut nantinya akan menjadi penerus bangsa di masa depan yang mana seharusnya mulai mempersiapkan diri agar memiliki cara berpikir yang komprehensif, memiliki karakter yang kuat dan mudah dalam berinteraksi sosial, sehat secara fisik dan psikisnya serta memiliki adab yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian Firdaus (2019) menyebutkan bahwa kecenderungan penggunaan media sosial dapat menjadi prediktor tercapainya *psychological well-being*, sedangkan berdasarkan penelitian Widiyanti (2022) dikatakan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi juga cenderung membuat distress psikologis yang tinggi sehingga akan berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis individu. Berdasarkan hal tersebut masih ada kesenjangan penelitian terkait penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Terkait penggunaan media sosial di Indonesia menurut survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023, internet lebih sering digunakan untuk mengakses media sosial seperti whatsapp, instagram, twitter, facebook, youtube, telegram, dan sebagainya. Pengguna internet paling banyak adalah individu yang berusia 13-18 tahun dan 19-34 tahun. Survei APJII (2023) juga menyebutkan bahwa sebanyak 63,74% individu menggunakan internet pada kisaran waktu 1-5 jam per hari. Pengguna media sosial tentunya berasal dari berbagai usia. Namun, berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa media sosial juga banyak digunakan oleh individu *emerging adulthood*.

Media sosial merupakan sarana untuk mempermudah interaksi sesama pengguna dan memiliki sifat komunikasi dua arah (Ardiansah & Maharani, 2021). Media sosial yang digunakan secara baik dan bijak akan memberikan dampak yang positif seperti memudahkan interaksi dengan orang lain, memperluas pertemanan, lebih mudah mengekspresikan diri, serta penyebaran dan pencarian informasi yang lebih cepat (Cahyono, 2016). Sedangkan dampak negatifnya adalah menurut Blackwell, dkk., (2017) media sosial yang digunakan secara berlebihan dapat menjadikan seseorang mengalami *fear of missing out* dan menimbulkan perilaku kecanduan media sosial (Andreassen, dkk., 2017).

Menurut Przybylski, dkk., (2013) *fear of missing out* atau biasa disebut fomo merupakan perasaan cemas, takut maupun khawatir yang dirasakan individu ketika mengetahui bahwa orang lain memiliki pengalaman yang menyenangkan sedangkan individu tersebut tidak ada di dalamnya. Seseorang yang mengalami fomo tidak hanya takut kehilangan terkait pengalaman yang sedang dialami oleh orang lain tetapi juga merasa takut kehilangan pengalaman yang mereka harapkan untuk dirinya sendiri (Zhang, dkk., 2020). Dalam hal ini fomo melibatkan bahwa rasa kehilangan suatu

Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial ?

pengalaman akan membuat seseorang merasa tertinggal baik secara pribadi maupun sosial. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Beyens, dkk., (2016) menemukan bahwa individu yang mengalami fomo dan tidak dapat terhubung dengan media sosial akan cenderung mengalami stres hingga merasa cemas lalu kecemasan tersebut berdampak pada kesejahteraan psikologis individu terutama dalam hal penguasaan lingkungan, hubungan yang positif dengan orang lain, dan penerimaan diri. Dalam hal ini *fear of missing out* dapat memunculkan emosi negatif seperti stres dan cemas yang mana hal tersebut dapat mengganggu konsentrasi bahkan memunculkan pemikiran negatif sehingga kurang bisa menikmati hidup secara umum.

Tidak hanya *fear of missing out*, menurut Fatmawati (2019) kecanduan media sosial juga dapat mengganggu kesejahteraan psikologis individu. Di era digital seperti sekarang ini penggunaan media sosial meluas padahal media sosial sendiri memiliki dampak negatif pada *psychological well-being* seperti kecemasan, stres, bahkan depresi. Kecanduan media sosial adalah perilaku kompulsif dimana kecenderungan untuk terus mengakses media sosial akan mendominasi karena kurangnya kontrol diri (Kuss & Griffiths, 2017). Seseorang yang telah kecanduan media sosial biasanya akan lebih cenderung merasa tidak puas, apatis, iri dan sedih saat melihat apa yang ada di media sosial ternyata tidak seperti kehidupan yang dimilikinya (Krisnadi, 2022). Oleh karena itu, penggunaan media sosial mungkin menjadi salah satu penyebab meningkatnya masalah kesehatan mental pada dewasa awal (Twenge, 2018).

Fear of missing out dan kecanduan media sosial sendiri ada kaitannya dengan *psychological well-being* pada individu karena seseorang yang mengalami *fomo* cenderung merasa cemas apabila tidak bisa terhubung dengan aktivitas maupun hal-hal yang dilakukan orang lain maka secara tidak langsung orang tersebut akan terus mencari tahu pengalaman menyenangkan orang lain juga melalui media sosial. Begitu juga dengan Individu yang kecanduan media sosial akan lebih sering menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial hingga mengabaikan aktivitas penting lainnya. Berdasarkan hal tersebut *fear of missing out* dan kecanduan media sosial bisa memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu karena dapat menciptakan siklus negatif yang memperburuk *psychological well-being* dan bisa menyebabkan individu menjadi sulit dalam hal penguasaan lingkungan, kurang bisa menerima diri, kesulitan membangun hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain (Beyens, dkk., 2016). Berdasarkan hal tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial dengan *psychological well-being* pada individu *emerging adulthood*.

Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial ?

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional yang menghubungkan tiga variabel yaitu *fear of missing out* (X_1) dan kecanduan media sosial (X_2) dengan *psychological well-being* (Y). Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 159 dan diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria subjek yaitu individu usia 18-25 tahun yang merupakan pengguna aktif media sosial dan berdomisili di wilayah Kecamatan Kebomas Gresik. Penentuan jumlah sampel diperoleh dengan bantuan Gpower. Penelitian ini menggunakan tiga skala pengukuran yaitu skala *psychological well-being* dari Ryff (1995), skala *fear of missing out* dari Zhang, dkk., (2020), dan skala kecanduan media sosial dari Kuss dan Griffiths (2017). Dari seluruh jawaban partisipan dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas, linieritas, multikolinieritas, dan heteroskedastisitas. Analisis data dalam uji hipotesis ini menggunakan uji analisis regresi berganda.

Hasil

Berdasarkan hasil interpretasi skor skala *psychological well-being* menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* individu *emerging adulthood* di Kecamatan Kebomas Gresik dengan kategori rendah sebesar 14,47% dengan jumlah 23 responden, kemudian kategori sedang sebesar 69,18% dengan jumlah 110 responden, serta kategori tinggi sebesar 16,35% dengan jumlah 26 responden.

Tabel 1
Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Psychological Well-Being	$x < 77$	Rendah	23	14,47%
	$77 \leq x < 102$	Sedang	110	69,18%
	$x \geq 102$	Tinggi	26	16,35%
Jumlah			159	100%

Hasil interpretasi skor skala *fear of missing out* menunjukkan bahwa tingkat *fear of missing out* individu *emerging adulthood* di Kecamatan Kebomas Gresik dengan kategori rendah sebesar 11,32 % dengan jumlah 18 responden, kemudian kategori sedang sebesar 69,81% dengan jumlah 111 responden, serta kategori tinggi sebesar 18,87% dengan jumlah 30 responden.

Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial ?

Tabel 2
Kategorisasi *Fear of Missing Out*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Fear of Missing Out	$x < 35$	Rendah	18	11,32%
	$35 \leq x < 52$	Sedang	111	69,81%
	$x \geq 52$	Tinggi	30	18,87%
Jumlah			159	100%

Kemudian, untuk hasil interpretasi skor skala kecanduan media sosial menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial individu *emerging adulthood* di Kecamatan Kebomas Gresik dengan kategori rendah sebesar 13,84 % dengan jumlah 22 responden, kemudian kategori sedang sebesar 65,41% dengan jumlah 104 responden, serta kategori tinggi sebesar 20,75% dengan jumlah 33 responden.

Tabel 3
Kategorisasi Kecanduan Media Sosial

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Kecanduan Media Sosial	$x < 49$	Rendah	22	13,84%
	$49 \leq x < 68$	Sedang	104	65,41%
	$x \geq 68$	Tinggi	33	20,75%
Jumlah			159	100%

Uji Prasyarat

Hasil uji normalitas sebaran menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel *psychological well-being* diperoleh signifikansi $p = 0,069$ ($p > 0,05$). Artinya sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig,	Keterangan
Psychological Well-Being	0,064	Normal

Hasil uji linieritas hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* diperoleh $F = 1,065$ dengan signifikansi $p = 0,173 > 0,05$. Artinya ada hubungan yang linier antara variabel *fear of missing out* dengan *psychological well-being*. Kemudian, hasil uji linieritas hubungan antara variabel kecanduan media sosial dengan *psychological well-being* diperoleh $F = 0,922$ dengan signifikansi $p = 0,604 > 0,05$. Artinya ada hubungan yang linier antara variabel kecanduan media sosial dengan *psychological well-being*.

Tabel 5

Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial ?

Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Fear of Missing Out – Psychological Well-Being</i>	1,065	0,173	Linier
<i>Kecanduan Media Sosial – Psychological Well-Being</i>	0,922	0,604	Linier

Hasil uji multikolinieritas antara variabel *fear of missing out* dan kecanduan media sosial diperoleh nilai *tolerance* = 0,679 > 0,10 dan nilai *vif* = 1,474 < 10. artinya tidak ada multikolinieritas atau interkorelasi antara variabel *fear of missing out* dan kecanduan media sosial.

Tabel 6

Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Fear of Missing Out – Kecanduan Media Sosial</i>	0,679	1,474	Tidak terjadi multikolinieritas

Hasil uji heteroskedastisitas antara variabel *fear of missing out* dengan ABS-RES diperoleh signifikansi 0,190 ($p > 0,05$). artinya tidak terjadi ketidaksamaan variasi model atau heteroskedastisitas. kemudian, hasil uji heteroskedastisitas antara variabel kecanduan media sosial diperoleh signifikansi 0,150 ($p > 0,05$). artinya tidak terjadi ketidaksamaan variasi model atau heteroskedastisitas.

Tabel 7

Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Fear of Missing Out</i>	0,190	Tidak terjadi heteroskedastisitas
<i>Kecanduan Media Sosial</i>	0,150	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis secara simultan yang telah dilakukan, didapatkan data yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial dengan *psychological well-being* sebesar $r_{xy} = 0,606$ dengan $Sig. = 0,000$. Artinya secara simultan (bersama-sama) *fear of missing out* dan kecanduan media sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *psychological well-being*. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama yaitu ada hubungan antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial dengan *psychological well-being* diterima.

Skor *R Square* sebesar 0,367 dapat diartikan bahwa *fear of missing out* dan kecanduan media sosial secara simultan (bersama-sama) memiliki hubungan sebesar 36,7% terhadap *psychological well-being*, adapun 63,3% berhubungan dengan variabel yang lain.

Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial ?

Tabel 8
Hasil Uji Simultan

Variabel	<i>rx_y</i>	<i>R Square</i>	<i>Sig.</i>
Fear of Missing Out – Kecanduan Media Sosial	0,606	0,367	0,000

Kemudian, Berdasarkan hasil analisis secara parsial yang telah dilakukan didapatkan data yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* yaitu diperoleh skor $t = -3,578$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being*. Artinya semakin tinggi *fear of missing out* maka akan semakin rendah *psychological well-being*, sebaliknya semakin rendah *fear of missing out* maka akan semakin tinggi *psychological well-being*. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua yaitu ada hubungan negatif antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* diterima.

Selanjutnya, didapatkan juga data yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecanduan media sosial dengan *psychological well-being* yaitu diperoleh skor $t = -5,229$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan *psychological well-being*. Artinya semakin tinggi kecanduan media sosial maka akan semakin rendah *psychological well-being*, sebaliknya semakin rendah kecanduan media sosial maka akan semakin tinggi *psychological well-being*. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga yaitu ada hubungan negatif antara kecanduan media sosial dengan *psychological well-being* diterima.

Tabel 9
Hasil Uji Parsial

Variabel	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
Fear of Missing Out	-3,578	0,000
Kecanduan Media Sosial	-5,229	0,000

Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial ?

Pembahasan

Fear of missing out terbukti menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu karena pada saat individu tidak bisa terhubung, tidak mengetahui informasi atau hal-hal baru yang dianggap menyenangkan individu tersebut akan cenderung mengalami perasaan tidak nyaman dan cemas yang dimana hal tersebut akan memberikan dampak pada *psychological well-being* individu. Individu yang mengalami *fear of missing out* akan cenderung ingin terus terhubung dengan orang lain bahkan melalui media sosial. *Fear of missing out* sendiri memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan pada semua dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, autonomi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan perkembangan pribadi (Savitri, 2019).

Menurut Savitri (2019) orang dengan *fear of missing out* yang tinggi cenderung merasa cemas dan memiliki dorongan yang kuat untuk ingin terus terhubung dan tidak ingin melewatkan hal yang dianggap menyenangkan yang mana secara tidak langsung individu tersebut akan mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengendalikan situasi ataupun lingkungan sesuai dengan kebutuhannya. Individu juga akan cenderung kesulitan dalam mengembangkan sikap atau perilakunya untuk dapat berkembang ke arah yang lebih baik. Selain itu, individu juga akan cenderung kurang bisa bersikap positif terhadap diri sendiri dan cenderung mengikuti standar individu yang lain karena individu dengan *fear of missing out* tinggi ini lebih cenderung mencari bentuk penerimaan maupun pengakuan dari orang lain. Seseorang yang memiliki *fear of missing out* tinggi juga pada dasarnya terus berusaha agar bisa terhubung dengan orang lain, namun hubungan antar individu tersebut terjalin dengan kurang hangat, kurang memuaskan dan kurang disertai kepercayaan. Mereka juga cenderung mempunyai perasaan dan tujuan dalam hidup yang tidak terarah (Savitri, 2019).

Sama halnya dengan individu yang mengakses media sosial secara berlebihan, mereka akan cenderung menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial, kurang dapat mengontrol diri serta menjadikan individu kurang memiliki aktivitas yang lebih bermanfaat (Lestari & Winingsih, 2020). Dampak dari kecanduan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis ini sendiri yaitu individu yang kecanduan media sosial biasanya akan cenderung kesulitan mengatur diri maupun mengendalikan lingkungannya dengan baik. Hal tersebut didasarkan pada beberapa gejala kecanduan media sosial yang dirasakan oleh individu pada usia ini yaitu antara merasa senang dan tidak senang saat mengakses media sosial, cemas, bahkan kesepian apabila tidak bisa mengakses media sosial (Young, 2004). Individu juga akan sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas maupun pekerjaan karena terdistraksi oleh pikiran yang didominasi ingin mengakses media sosial. Individu yang kecanduan media sosial termasuk individu yang cenderung

Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial ?

kurang stabil dalam mengelola kebutuhan untuk dirinya sendiri, hubungan interpersonal, serta kurang bisa mengembangkan aspek afektif maupun kognitifnya (Azka, dkk., 2018).

Padahal kondisi *psychological well-being* yang tinggi pada individu *emerging adulthood* ini sangat diperlukan karena pada masa-masa ini individu sudah dituntut atas adanya tugas perkembangan baru seperti peningkatan akademis maupun karir, mampu membangun hubungan yang lebih mendalam dengan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri serta memiliki kematangan emosional (Miller, 2011). Pada era ini ruang informasi sudah sangat mudah dijangkau dengan menggunakan media sosial. Akan tetapi menggunakan media sosial secara berlebihan juga menimbulkan individu cenderung mengalami *fear of missing out* dan kecanduan media sosial yang mana hal tersebut memengaruhi tingkat *psychological well-being* individu. Individu yang mengalami *fear of missing out* akan cenderung merasa takut, cemas, dan juga khawatir apabila tidak dapat bergabung dengan individu lain dan juga takut merasa tertinggal atas hal-hal atau pengalaman orang lain yang dianggap menyenangkan. Begitu juga dengan individu yang mengalami kecanduan media sosial akan cenderung menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial dan tidak bisa mengontrol dirinya sendiri. Padahal apabila individu memiliki tingkat *fear of missing out* dan kecanduan media sosial yang rendah dan kemudian memiliki tingkat *psychological well-being* yang cenderung tinggi, individu tersebut akan berperilaku sewajarnya saat menggunakan media sosial dan tentunya tidak memiliki rasa cemas maupun khawatir saat tidak bergabung dengan orang lain maupun saat orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada individu *emerging adulthood*. Artinya semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin rendah *psychological well-being* pada individu *emerging adulthood* dan sebaliknya. Dapat disimpulkan juga bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan *psychological well-being* pada individu *emerging adulthood*. Artinya semakin tinggi kecanduan media sosial maka semakin rendah *psychological well-being* pada individu *emerging adulthood*. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial dengan *psychological well-being* pada individu *emerging adulthood*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan individu *emerging adulthood* memahami bahwa *psychological well-being* yang rendah juga dipicu dari meningkatnya penggunaan media sosial sehingga sebaiknya mengakses media sosial secara bijak dan sesuai kebutuhan serta mengurangi penggunaan media sosial dengan menetapkan batasan waktu penggunaan juga mengembangkan keterampilan maupun melakukan aktivitas

Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial ?

yang lebih bermanfaat seperti olahraga atau hobi yang bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Referensi

- Aisyiyah, B., & Suprapti, V. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 359–369.
- Arnett, J. J. (2013). The evidence for generation we and against generation me. *Emerging adulthood*, 1(1), 5-10.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2023). Profil Pengguna Internet Indonesia Retail.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikolog*, vol. 5(2), hal. 494—500.
- 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.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157.
- Fatmawati, S. (2019). *Hubungan Antara Kecenderungan Kecanduan Internet Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Firdaus, T. (2019). *Hubungan kecenderungan penggunaan media sosial dengan psychological well being* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesepian?. *JCA of Psychology*, 3(01).
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmentak Research and Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lestari, Y. D., & Winingsih, E. (2020). Penerapan konseling kelompok dengan strategi self management untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa di SMAN 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 288- 294.
- Miller, J. L. (2011). *The relationship between identity development processes and psychological distress in emerging adulthood*. The George Washington University.

Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial ?

- Przybylski, A.K., Muryama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841- 1848.
- Riskesdas, 2018, Laporan Nasional 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan.
- 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.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.
- Widiyanti, P. P. (2022). Peran Penggunaan Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Dimediasi oleh Distres Psikologis (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- World Health Organization. (2023). Suicide. Diunduh dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide> tanggal 28 Oktober 2023
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.). (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing*, 37(11), 1619-1634.