

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Fear of Missing Out* (FoMO)

1. Pengertian *Fear of Missing Out* (FoMO)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) kegunaan internet memberikan bentuk-bentuk yang semakin berlimpah dalam memberikan informasi bagi para penggunanya. Dari internet, informasi dapat diperoleh bukan hanya dari aplikasi *searching* melainkan juga melalui media sosial. Melalui internet, individu mampu mencari dan bertukar informasi dengan mudah dalam waktu yang sesungguhnya atau tepat sesuai kejadian sebenarnya tentang suatu kegiatan, peristiwa dan informasi apapun yang beragam. Dalam perkembangan klasifikasi gangguan yang disebabkan oleh penggunaan internet muncul gejala baru yang dinamakan *fear of missing out* (FoMO). Menurut penelitian yang dilakukan oleh JWTIntelligence (2012) sebanyak 40% pengguna internet di dunia mengalami *fear of missing out* (FoMO).

Fear of missing out (FoMO) pada dasarnya merupakan kecemasan sosial tetapi dengan perkembangan teknologi dan internet saat ini menyebabkan kondisi ini semakin meningkat (JWTIntelligence, 2012). *Fear of missing out* (FoMO) disebut sebagai suatu kecemasan sosial yang lahir dari kemajuan teknologi, informasi dan keberadaan media sosial yang kian meningkat. Saat ini, berbagai macam bentuk informasi dapat diperoleh melalui internet, salah satunya adalah informasi sosial dimana internet memberikan fasilitas bagi individu untuk terhubung dengan lingkungan sosialnya dan dapat melakukan komunikasi tanpa harus bertatap muka (Abel, Cheryl & Sarah, 2016). Menurut Abel, Cheryl & Sarah (2016) adanya aplikasi media sosial di internet yang saat ini tersedia dalam berbagai macam bentuk, sehingga dapat memenuhi individu agar tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya serta melakukan komunikasi tanpa harus bertatap muka.

Media sosial menyediakan wadah untuk aktif berkomunikasi antar teman serta dapat mengakses berbagai macam informasi terbaru (Alt, 2015). Hal tersebut menghasilkan kemudahan dalam mengakses informasi secara *real time* mengenai berbagai macam aktivitas, kegiatan orang lain dan topik-topik yang sedang terjadi (Przyblylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013). Sehingga berdasarkan realita tersebut, Przyblylski tertarik untuk melakukan penelitian secara empiris tentang suatu fenomena baru yang dinamakan *fear of missing out* (FoMO). *Fear of missing out* (FoMO) adalah kecemasan konstan akan tertinggal atau kehilangan sesuatu yang berharga, individu dengan *fear of missing out* (FoMO) tidak akan mengetahui secara

spesifik mengenai apa yang hilang tetapi akan merasakan kehilangan orang lain memiliki momen yang berharga (JWTIntelligence, 2012), dalam kamus Oxford (dalam Santika, 2015) didefinisikan sebagai kecemasan akan adanya peristiwa menarik atau mungkin menarik yang terjadi di tempat lain, kecemasan ini terstimulasi oleh hal yang ditulis di dalam media sosial seseorang. *Fear of missing out* (FoMO) adalah sindrom modern bagi masyarakat modern yang terobsesi dengan *being connected* sepanjang waktu.

Secara teoritis, Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Sedangkan menurut JWTIntelligence (2012) *fear of missing out* (FoMO) merupakan ketakutan yang dirasakan oleh seseorang bahwa orang lain mungkin sedang mengalami suatu hal atau kejadian menyenangkan, namun orang tersebut tidak ikut merasakan hal tersebut. Serupa dengan definisi yang telah di jabarkan oleh Przyblyski, Murama, DeHaan dan Gladwell serta JWTIntelligence, Alt (2015) menjelaskan bahwa *fear of missing out* (FoMO) merupakan fenomena dimana individu merasa ketakutan orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan namun tidak terlibat secara langsung sehingga menyebabkan individu berusaha untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media dan internet. Secara lebih sederhananya, *fear of missing out* (FoMO) dapat diartikan sebagai ketakutan ketinggalan hal-hal menarik dan perasaan takut dianggap tidak eksis dan *up to date*.

Pendefinisian *fear of missing out* (FoMO), Przyblyski mengacu pada *Self Determinant Theory* atau SDT, yang menggambarkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) terbentuk karena rendahnya kebutuhan dasar psikologis dalam penggunaan media seperti internet. Menurut Tekeng (2015), *Self Determinant Theory* merupakan teori humanistik terkait motivasi dan kesejahteraan dimana teori ini berasumsi bahwa semua individu tidak peduli usia, *gender*, status ekonomi, kebangsaan dan latar belakang budaya memiliki tendensi berkembang yang *inheren* seperti motivasi instrinsik, rasa ingin tahu dan kebutuhan dasar psikologis yang menjadi fondasi motivasi keterlibatan individu dalam kehidupan sehari-harinya. Kebutuhan dasar psikologis menurut Reeve (dalam Tekeng, 2015) adalah sumber tendensi motivasi intrinsik pro-aktif yang melekat dan mengarahkan individu untuk mencari hal-hal baru, mengejar tantangan yang optimal, melatih dan memperluas kemampuan, mengeksplorasi dan belajar, sehingga dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Pryzbylski (2013) *fear of missing out* (FoMO) terbentuk karena rendahnya kepuasan dalam kebutuhan dasar psikologis dari aspek *competence, autonomy dan relatedness*.

Fear of missing out (FoMO) menimbulkan perasaan kehilangan, stres, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting individu atau kelompok lain. Hal ini didasarkan pada pandangan determinasi sosial bahwa media sosial memberikan efek pemberian perbandingan antara individu mengenai tingkat kesejahteraan serta persepsi kebahagiaan menurut individu lain. Media sosial memberikan jalan kepada individu untuk membiarkan individu lain mengetahui perilaku-perilaku yang terjadi dalam hidupnya sebagai bentuk penghargaan diri individu dan ketika individu lain melihat persepsi yang dimunculkan, hal tersebut diterjemahkan sebagai bentuk kebahagiaan yang sebenarnya (Przybylski, Murama, DeHaan dan Gladwell, 2013)

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (dalam Dossey, 2014) menemukan beberapa fakta mengenai *fear of missing out* (FoMO) diantaranya adalah *fear of missing out* (FoMO) merupakan kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet dan media sosial khususnya tingkat *fear of missing out* (FoMO) tertinggi dialami oleh individu pada masa transisi remaja menuju dewasa awal (*emerging adulthood*), rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong keadaan *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi dan *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi disebabkan karena terlalu sering mengakses internet ketika sedang menjalani aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti mengemudi maupun sedang belajar di dalam kelas.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya.

2. Aspek *Fear of Missing Out* (FoMO)

Aspek-aspek dari *fear of missing out* (FoMO) menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) bahwa rendahnya level dari kebutuhan dasar psikologi tersebut yang berhubungan dengan *fear of missing out* (FoMO) karena berdasarkan perspektif tersebut menganggap bahwa *fear of missing out* (FoMO) sebagai keadaan situasional saat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada *self* dan *relatedness*, maka aspek-aspek dari *Fear of Missing Out* menurut dalam Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013), yaitu:

- a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

Relatedness adalah kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Kondisi seperti pertalian yang kuat, hangat, dan peduli dapat memuaskan kebutuhan untuk pertalian, sehingga individu merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompetensi sosialnya. Dan apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain salah satunya melalui internet.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*

Kebutuhan psikologis akan *self* berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* didefinisikan sebagai keinginan yang melekat pada individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya mencerminkan kebutuhan untuk melatih kemampuan dan mencari tantangan yang optimal (Reeve & Sickenius dalam Tekeng, 2015). Kebutuhan *competence* berkaitan dengan keyakinan individu untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu secara efisien dan efektif. Rendahnya kepuasan terhadap *competence* akan memungkinkan individu merasa frustrasi dan putus asa. Sementara *autonomy* adalah pengalaman merasakan adanya pilihan, dukungan dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, memelihara dan mengakhiri keterlibatan perilaku (Niemic, Lynch, Vansteenkistec, Bernstein, Deci & Ryan dalam Tekeng, 2015). *Autonomy* bermakna bahwa individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain. Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui internet untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut akan menyebabkan individu terus berusaha untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui internet.

Sementara aspek-aspek dari *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut JWTIntellegence (2012) diantaranya adalah merasa takut kehilangan informasi-informasi terbaru yang ada dalam internet, gelisah ketika tidak menggunakan internet sedangkan orang lain sedang menggunakan internet serta merasa tidak aman karena internet dan merasa sangat mudah tertinggal informasi yang tersebar di internet.

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) adalah tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*. Sedangkan menurut JWTIntellegence (2012) adalah merasa takut kehilangan informasi-informasi terbaru yang ada dalam internet, gelisah ketika tidak menggunakan

internet, merasa tidak aman karena internet, dan merasa mudah tertinggal informasi yang tersebar di media massa.

3. Indikator *Fear of Missing Out* (FoMO)

Berdasarkan penelitian Przybylski et al (2013) peneliti mendapatkan tiga indikator *Fear of Missing Out* (FoMO). Indikator-indikator ini didasarkan pada rangkuman dari tulisan populer dan survei industri oleh Przybylski et al tentang *Fear of Missing Out* (FoMO) (JWT, 2012; Morford, 2010; Wortham, 2011). Indikator-indikator tersebut adalah sebagai berikut:

1. Ketakutan

Ketakutan diartikan sebagai keadaan emosional yang timbul pada seseorang yang merasa terancam ketika seseorang sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian atau pengalaman atau percakapan dengan pihak lain.

2. Kekhawatiran

Kekhawatiran diartikan sebagai perasaan yang timbul ketika seseorang menemukan bahwa orang lain sedang mengalami peristiwa menyenangkan tanpanya dan merasa telah kehilangan kesempatan bertemu dengan orang lain.

3. Kecemasan

Kecemasan diartikan sebagai respons seseorang terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan ketika seseorang sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian, pengalaman, serta percakapan dengan pihak lain.

B. Subjective Well-Being

1. Pengertian *Subjective Well-Being*

Subjective well-being merupakan evaluasi subjektif seseorang mengenai kehidupan termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, fulfilment, kepuasan terhadap area-area seperti pernikahan dan pekerjaan, tingkat emosi tidak menyenangkan yang rendah (Diener, 2003). Ryan dan Diener menyatakan bahwa *subjective well-being* merupakan payung istilah yang digunakan untuk menggambarkan tingkat well-being yang dialami individu menurut evaluasi subyektif dari kehidupannya (Ryan & Diener, 2008).

Veenhouven (dalam Diener, 1994) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan tingkat di mana seseorang menilai kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan. *Subjective well-being* menunjukkan kepuasan hidup dan evaluasi terhadap domain-domain kehidupan yang penting seperti pekerjaan, kesehatan, dan hubungan. Juga termasuk emosi mereka, seperti keceriaan dan keterlibatan, dan pengalaman emosi yang

negatif, seperti kemarahan, kesedihan, dan ketakutan yang sedikit. Dengan kata lain, kebahagiaan adalah nama yang diberikan untuk pikiran dan perasaan yang positif terhadap hidup seseorang (Diener, 2008). Andrew dan Withney (dalam Diener, 1994) mengatakan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi kognitif dan sejumlah tingkatan perasaan positif atau negatif seseorang.

Subjective well-being sering dikaitkan dengan kebahagiaan dan kondisi-kondisi yang bersifat positif berdasarkan masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Kejadian masa lalu seperti kesejahteraan, kesenangan, kepuasan. Kejadian masa sekarang seperti kegembiraan, kelegaan, konsentrasi, kesenangan, semangat, dan kerukunan. Kejadian masa depan seperti optimisme, harapan, spiritualitas (Diener, 2009). *Subjective well-being* dianggap sebagai sisi afektif seseorang (emosi) dan evaluasi kognitif kehidupan seseorang yang dapat dipengaruhi oleh budaya atau derajat sosial yang dimilikinya. Hasil evaluasi yang berarti penilaian yang dilakukan berdasarkan standar hidup seseorang sendiri yang dibandingkan dengan standar kesejahteraan hidup manusia secara umum (Diener, 2009).

Eddington dan Shuman (2005) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai penilaian individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai *mood* (suasana hati) dan emosi seperti perasaan emosional positif dan negatif. Penilaian tersebut terdiri dari kesejahteraan, kebahagiaan, ketahanan diri, dan kepuasan hidup. Snyder dan Lopez (2002) menyatakan bahwa *subjective well-being* merupakan pengalaman emosi yang menyenangkan dan tingginya kepuasan hidup. Kim-Prieto (dalam Wills, 2007) menjelaskan tentang konsep dari *subjective well-being* sebagai evaluasi individu, baik evaluasi positif maupun negatif, dan tentang bagaimana individu menjalani sendi-sendi kehidupannya. Menurut Carr (2004) *subjective well-being* dan *happiness*, yakni sebuah keadaan psikologis yang positif yang dikarakteristikan dengan tingginya afek positif, tingginya tingkat kepuasan hidup, dan rendahnya afek negatif.

Dalam penelitian ini *subjective well-being* dijelaskan sebagai evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupannya, yang mencakup kepuasan terhadap hidupnya, tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif.

2. Aspek *Subjective Well-Being*

Menurut Diener (2009) *subjective well-being* terbagi dalam dua aspek, yaitu:

a. Aspek kognitif

Aspek kognitif adalah evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari kehidupan seseorang. Evaluasi ini terbagi menjadi dua yaitu secara global dan domain tertentu. Kepuasan hidup secara global merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Selanjutnya, kepuasan hidup

domain adalah penilaian dalam mengevaluasi kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga. Kedua komponen tersebut tidak sepenuhnya terpisah karena saling berkaitan.

b. Aspek afektif

Aspek afektif merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang dengan mood dan emosi terhadap peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan. Aspek tersebut ditunjukkan dengan tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif. Afek positif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti tertarik atau berminat akan sesuatu, gembira, kuat, antusias, waspada atau siap siaga, bangga, bersemangat, penuh tekad, penuh perhatian, dan aktif. Sedangkan afek negatif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti sedih atau susah, kecewa, bersalah, takut, bermusuhan, lekas marah, malu, gelisah, gugup, dan khawatir.

Aspek-aspek *subjective well-being* selanjutnya dikemukakan oleh Ryff dan Keyes (2005) yang menghasilkan suatu model kesejahteraan dalam bentuk multidimensi yang terdiri atas enam fungsi psikologis positif, yaitu:

a. Penerimaan diri

Penerimaan diri yang dimiliki seseorang bukan berarti bersikap pasif atau pasrah yang ditunjukkan oleh seseorang kepada orang lain, akan tetapi pemahaman yang jelas akan peristiwa-peristiwa yang telah terjadi sehingga seseorang dapat memberikan tanggapannya secara efektif agar dapat menerima dirinya sendiri (Lopez & Synder, 2007).

b. Hubungan positif dengan sesama

Diener dan Seligman (2002) menemukan bahwa hubungan sosial yang baik dengan sesama merupakan sesuatu yang diperlukan namun tidak cukup untuk membuat *subjective well-being* seseorang tinggi. Artinya, hubungan sosial yang baik tidak membuat seseorang mempunyai *subjective well-being* yang tinggi, namun seseorang dengan *subjective well-being* yang tinggi mempunyai ciri-ciri berhubungan sosial yang baik.

c. Autonomi

Ciri utama dari seorang individu yang memiliki autonomi yang baik antara lain dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self-determining*) dan mandiri. Seseorang akan mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain. Selain itu, orang tersebut memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, serta dapat mengevaluasi diri dengan standar personal.

d. Penguasaan lingkungan

Seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur kehidupan di setiap lingkungan tempat tinggalnya. Seseorang dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.

e. Tujuan dalam hidup

Tujuan dalam hidup menjadi sangat berarti bagi proses dan keberlangsungan kehidupan seseorang. Tujuan hidup yang dimiliki membuat seseorang bisa mempunyai komitmen dalam mengejar tujuan hidupnya, seseorang akan dapat memahami makna hidup dan mampu mengatasi setiap permasalahan yang dihadapinya. Hal itu memiliki arti pada masa sekarang dan masa lalu dalam kehidupan seseorang.

f. Pertumbuhan pribadi

Pertumbuhan pribadi merupakan gambaran dan sikap pribadi yang mampu berfungsi sepenuhnya adalah pribadi yang mempunyai *locus of control* sebagai alat evaluasi, dimana seseorang tidak melihat orang lain untuk mendapatkan persetujuan, tetapi mengevaluasi diri dengan menggunakan standar pribadinya. Evaluasi diri tersebut mampu menciptakan pribadi yang mandiri sehingga dapat menjalani aktivitasnya dengan baik.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Menurut Compton (dalam Ariati, 2010) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, antara lain:

a. Harga diri positif

Menurut Campbell (dalam Compton, 2005) harga diri merupakan prediktor yang menentukan kesejahteraan subjektif. Harga diri menyebabkan mengontrol rasa marah, mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam pekerjaan. Seseorang juga dapat mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat.

b. Kontrol diri

Kontrol diri diartikan sebagai keyakinan individu bahwa dirinya akan mampu berperilaku dengan cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri ini akan mengaktifkan proses emosi, motivasi, perilaku dan aktivitas fisik serta mampu mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa tersebut. Menurut Stoltz (2004) kemampuan menghadapi suatu peristiwa dapat melalui *adversity quotient* (AQ) yang merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi rintangan, kesulitan, hambatan dan mampu untuk

mengatasinya secara teratur. *adversity quotient* (AQ) membantu individu memperkuat ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-sehari, dengan mengamati kesulitan dan mengelolanya melalui kecerdasan yang dimiliki sehingga seseorang dapat meraih kesuksesan dan merasa sejahtera karena telah menyelesaikan berbagai persoalan dalam hidupnya.

c. Ekstrovert

Individu dengan kepribadian ekstrovert akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya. Penelitian Diener, dkk (2005) menunjukkan bahwa kepribadian ekstrovert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual karena memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain.

d. Optimisme

Secara umum, individu yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan.

e. Relasi sosial yang positif

Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang di dalamnya ada dukungan dan keintiman dalam kehidupan pernikahan akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

f. Memiliki arti dan tujuan dalam hidup

Pada beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian melaporkan bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas yang besar akan memiliki kesejahteraan subjektif yang besar pula.

C. Kerangka Teoritis

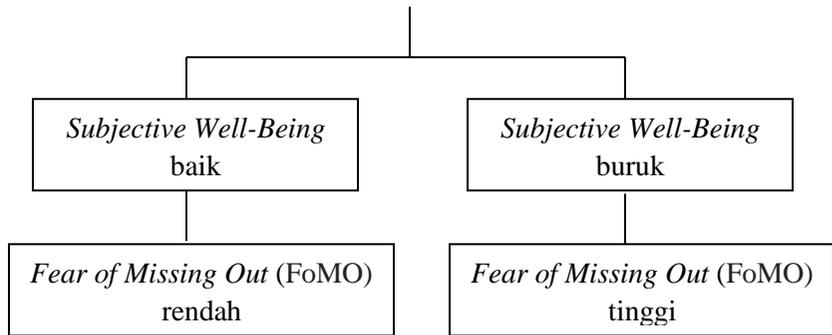
Subjective well-being merupakan evaluasi yang dilakukan oleh individu dalam menilai kualitas kehidupannya. Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi cenderung merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupan yang dijalani. Tingkat *subjective well-being* akan sangat berpengaruh terhadap pola pikir dan pola sikap. *Subjective well-being* pada diri individu dapat dilihat melalui pemaknaan tentang kebahagiaan yang dirasakan.

Pemaknaan atau evaluasi diri individu berkesinambungan dengan reaksi emosi yang muncul. Individu yang merasa puas dan bahagia dengan kehidupan yang dijalannya memiliki tendensi untuk menunjukkan emosi positif. Sebaliknya,

individu yang merasa kurang puas dengan kehidupannya memiliki tendensi untuk menunjukkan emosi negatif. Dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat *subjective well-being* yang rendah pada individu memiliki tendensi untuk menunjukkan emosi negatif pada dirinya.

Emosi negatif meliputi perasaan sedih, marah, gelisah, tidak aman (*insecurity*), dan lain sebagainya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan emosi yang tengah dirasakan. *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan salah satu bentuk penyaluran emosi yang tengah dirasakan. *Fear of Missing Out* (FoMO) menunjukkan bahwa individu tengah merasakan emosi negatif sehingga dapat meunculkan perilaku seperti mengecek media sosial secara terus-menerus, merasa gelisah apabila orang lain terlihat lebih hebat daripada dirinya serta tidak ingin kehilangan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain.

Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan menunjukkan emosi yang positif sehingga tidak akan memunculkan ciri-ciri dari *Fear of Missing Out* (FoMO) seperti mengecek media sosial secara terus-menerus, merasa gelisah apabila orang lain terlihat lebih hebat daripada dirinya serta tidak ingin kehilangan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain. Sebaliknya, individu dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah akan menunjukkan emosi yang negatif. Emosi negatif yang dirasakan oleh individu menjadi salah satu penyebab munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO). Berbanding lurus dengan pernyataan Alt (2015) bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) disebabkan oleh stimulus dari luar yang membangkitkan dorongan untuk tetap terhubung dengan orang lain. Emosi negatif yang dimaksud menjadi sebuah dorongan bagi individu terkena sindrom *Fear of Missing Out* (FoMO). Dapat disimpulkan bahwa individu dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah seringkali merasakan dan menunjukkan emosi negatif sehingga emosi negatif yang muncul dapat menjadi pendorong bagi individu untuk terkena sindrom *Fear of Missing Out* (FoMO).



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara *Subjective Well-Being* dan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada *emerging adulthood*. Artinya, semakin tinggi tingkat *Subjective Well-Being* yang dimiliki oleh kelompok *emerging adulthood* maka semakin rendah kemungkinan terpapar *Fear of Missing Out (FoMO)*, sebaliknya semakin rendah tingkat *Subjective Well-Being* yang dimiliki oleh kelompok *emerging adulthood* maka semakin tinggi kemungkinan terpapar *Fear of Missing Out (FoMO)*.