

HUBUNGAN ANTARA *SUBJECTIVE WELL-BEING* DAN *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA *EMERGING ADULTHOOD*

Revinda Devika Anggraeni, Tatik Meiyuntariningsih, Akta Ririn Aristawati

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

Email: revindada@gmail.com

ABSTRACT

Fear of Missing Out (FoMO) is a phenomenon where individuals feel afraid when other people have a pleasant experience but are not directly involved so they have a tendency to stay connected through various media. This study aims to determine the relations between Subjective Well-Being and Fear of Missing Out (FoMO). The variables in this study consisted of Subjective Well-Being (X) and Fear of Missing Out (FoMO) (Y). Participants in this study were the people of Surabaya, aged 18-25 years, totaling 146 people. This research data is obtained through a scale that is distributed in the form of google form. This study uses a quantitative approach to test the research hypothesis. The data analysis technique used the Product Moment test with the IBM for Windows version 20 of the Statistical Package for Social (SPSS) program. The results showed that there was a significant negative relations between Subjective Well-Being and Fear of Missing Out (FoMO) with a correlation coefficient of -0.596 with a significance value of $p = 0.000 < 0.05$. This study shows that the higher meaning of emerging adulthood on life satisfaction, the lower tendency to develop Fear of Missing Out (FoMO) syndrome.

Keywords: *Subjective Well-Being, Fear of Missing Out (FoMO), Emerging Adulthood.*

ABSTRAK

Fear of Missing Out (FoMO) adalah fenomena dimana individu merasa takut apabila orang lain mendapatkan pengalaman yang menyenangkan namun tidak terlibat secara langsung sehingga memiliki tendensi untuk tetap terhubung melalui berbagai media. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Subjective Well-Being* dan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari *Subjective Well-Being (X)* dan *Fear of Missing Out (FoMO) (Y)*. Partisipan dalam penelitian ini adalah masyarakat kota Surabaya yang berusia 18-25 tahun yang berjumlah 146 orang. Data penelitian ini diperoleh melalui skala yang disebarakan dalam bentuk *google form*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hipotesis penelitian. Teknik analisis data menggunakan uji *Product Moment* dengan bantuan program *Statistic Package for Social (SPSS)* versi 20 *IBM for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Subjective Well-Being* dan *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,596 dengan nilai signifikansi $p=0,000<0,05$. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pemaknaan *emerging adulthood* terhadap kepuasan hidupnya maka semakin rendah tendensi terkena sindrom *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Kata kunci: *Subjective Well-Being, Fear of Missing Out (FoMO), Emerging Adulthood.*

PENDAHULUAN

Periode *emerging adulthood* merupakan masa dimana individu mulai merancang terkait aturan dan ekspektasi yang berkaitan dengan pendidikan maupun karir serta hubungan yang berlangsung pada usia 18-20 tahun dan puncaknya pada usia 20-25 tahun (Arnett, 2000 & Murphy 2011). Individu pada masa ini biasanya merasakan kebimbangan, ketidakpastian, frustrasi serta rasa tidak aman karena merasa belum dewasa namun bukan lagi remaja (Martin, 2016). Ketidakpastian dan kebimbangan yang terjadi menimbulkan ketidakstabilan baik dari aspek kognitif maupun afektif. Kelompok *emerging adulthood* yang sedang berada pada tahap krisis *task development* memiliki banyak tuntutan dan harapan di dalam dirinya yang dapat menimbulkan perasaan tidak aman (Robbins, 2008).

Frustrasi serta perasaan tidak aman berdasarkan DSM-5 merupakan bagian dari gangguan kepribadian kecemasan. Individu pada masa *emerging adulthood* yang mengalami kecemasan seringkali menunjukkan tingkat kemarahan, kesedihan, dan kelelahan yang lebih tinggi. Sebaliknya tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan yang lebih rendah (Henker, dkk, 2002). Salah satu bentuk kecemasan yang muncul pada era *post-modern* adalah kecemasan akan tertinggal dari individu lain (Parker, 2011). Sebenarnya, istilah kecemasan akan tertinggal dari orang lain bukanlah hal baru. Hanya saja, istilah *fear of missing out* (FoMO) menjadi semakin populer seiring berkembangnya media sosial (Asti, 2019).

Fear of Missing Out (FoMO) pertama kali diteliti dan diperkenalkan oleh Dr. Dan Herman pada tahun 1996. Herman menerbitkan makalah akademis pertama dengan topik tersebut pada tahun 2000 di *The Journal of Brand Management*. Herman mengamati fenomena ini ketika dia mendengarkan bagaimana sekelompok konsumen yang membicarakan sebuah produk. Sebagian besar dari konsumen menunjukkan kemiripan perilaku yaitu terkait kemungkinan kehilangan peluang dan kegembiraan yang bisa didapatkan. (Asti, 2019). *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan sindrom kecemasan sosial yang ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas individu lain (Przybylski, 2013).

Mengutip dari *Psychology Today* yang mengungkapkan bahwa konsekuensi negatif dari *Fear of Missing Out* (FoMO) termasuk di dalamnya krisis identitas, kesepian, cemburu, dan perasaan tidak mampu secara pribadi. Keadaan ini tak pelak dipengaruhi oleh *Artificial Intelligence* (AI) yang merupakan kecerdasan buatan yang ditambahkan terhadap suatu sistem yang dapat diatur dalam konteks ilmiah dimana AI berbasis pada *big data* yang dikumpulkan melalui akun-akun media sosial (Shifr, 2019).

Przybylski (dalam *psychcentral.com*, 2013) menyatakan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tinggi dapat menimbulkan persoalan karena individu cenderung selalu mengecek media sosial untuk mengikuti aktivitas individu lain hingga mengabaikan aktivitas pribadinya. Intensitas mengakses media sosial mengakibatkan perubahan dalam pola interaksi langsung antar individu. Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) akan berdampak negatif dalam kehidupan individu apabila tidak segera ditangani dengan tepat.

Saya adalah orang yang *'too much expectation'* pada diri sendiri. Saya juga terbiasa membuat target-target. Namun akhir-akhir ini saya merasa mengalami kemunduran, seperti ketika saya melihat orang lain lebih hebat daripada saya dalam hal apapun terutama kontribusi terhadap hal yang mereka tekuni. Sedangkan saya merasa *stuck* di tempat, tidak ada yang dapat dibanggakan dari diri saya. Pada usia 20-an ini, banyak sekali harapan namun banyak juga penyesalan... Sering mengevaluasi diri dan perasaan saya terasa *flat*. Beberapa kali saya pernah mengikuti program seperti *self-development* melalui sebuah aplikasi. Dari sana, saya merasa semakin stres karena hidup saya saat ini terasa datar dan tidak ada sesuatu yang *'wow'*. Bukan tidak ada masalah, justru masalah-masalah ini datang dari orang lain dimana saya banyak

terlibat dalam penyelesaian masalah mereka. Juga, saya tipe orang yang butuh *trigger* baru jalan. Saya juga sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan diri saya yang dulu. Saya merasa di usia ini, harus berusaha mandiri, melakukan banyak perubahan, dan mencoba banyak hal baru. (Alia, usia 21 tahun)

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa subjek didapatkan kesimpulan bahwa perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) berpengaruh pada pemaknaan individu terhadap definisi kebahagiaan dan kepuasan hidup yang mana sangat erat kaitannya dengan bagaimana individu bersikap di wilayah domestik maupun publik. Individu dengan kemampuan untuk menerima segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya terbukti mampu mengurangi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Menninger (dalam Sari, 2012) individu dengan kesehatan mental yang baik merupakan individu yang mampu menahan diri, cerdas pola pikirnya, menenggang rasa terhadap individu lain serta menunjukkan pola sikap yang bahagia.

Perasaan bahagia merupakan salah satu tujuan individu bersemangat menjalani kehidupan. *Subjective well-being* merupakan istilah yang memiliki keterkaitan erat dengan kebahagiaan. Bukhari dan Khanam (2015) menyebutkan bahwa kebahagiaan merupakan bagian dari *subjective well-being* dimana hal tersebut merupakan suatu pandangan yang bersifat subjektif dari keseluruhan hidup individu. Banyak individu yang rela menghabiskan waktu dan tenaga untuk mencapai kepuasan dalam hidupnya. *Subjective well-being* berfokus pada pemaknaan individu terhadap kualitas kehidupannya (Diener, 2000).

METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi *Product Moment*. Sebanyak 24 orang laki-laki dan 122 orang perempuan dengan total 146 orang kelompok *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun di Kota Surabaya menjadi subjek penelitian melalui metode *purposive sampling* yaitu dengan menentukan kriteria tertentu. Teknik pengumpulan data menggunakan survei melalui kuesioner yang disebarakan melalui *google form* pada 06 Januari 2021. Pengambilan data dilakukan secara *online* karena subjek tidak dapat dijangkau secara langsung oleh peneliti pada situasi pandemi COVID-19. Survei disusun berdasarkan skala Likert yang dimodifikasi dengan menghilangkan jawaban tengah, yaitu netral atau ragu-ragu. Teknik analisis data menggunakan statistik parametrik.

HASIL

Serangkaian analisis data menggunakan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 20.00 IBM for Windows. Sebelum analisis data, dilakukan uji prasyarat yaitu uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Hasil dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) bernilai $p=0.200$ dengan signifikansi $p=0,001<0,05$ yang artinya sebaran data berdistribusi normal. Hasil dari uji linieritas pada variabel *subjective well-being* (X) dan variabel *fear of missing out* (FoMO) (Y) diperoleh nilai skor sebesar $F=1,311$ dengan signifikansi $p=0,133>0,05$ yang artinya terdapat hubungan linier antara variabel *subjective well-being* dan variabel *fear of missing out* (FoMO).

Berdasarkan uji korelasi *Product Moment* terhadap kedua variabel diketahui nilai $r_{xy} -0,596$ pada taraf signifikansi $p=0,000<0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *subjective well-being* dan *fear of missing out* (FoMO). Artinya hipotesis penelitian

yang menyatakan “Terdapat hubungan negatif antara *subjective well-being* dan *fear of missing out* (FoMO) pada *emerging adulthood*” diterima.

Berdasarkan uji korelasi *Product Moment*, hubungan antara *subjective well-being* dan *fear of missing out* (FoMO) diperoleh nilai -0,596. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *subjective well-being* (X) dan *fear of missing out* (FoMO) (Y).

PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas dua variabel, yaitu *subjective well-being* sebagai variabel bebas dan *fear of missing out* (FoMO) sebagai variabel terikat. Teknik analisa data menggunakan korelasi *Product Moment* untuk menjawab hipotesis penelitian: “Apakah terdapat hubungan antara *subjective well-being* dan *fear of missing out* (FoMO) pada *emerging adulthood*?” Pada uji normalitas yang dilakukan saat uji prasyarat, diketahui bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0.200. Pada hasil uji linieritas antara variabel *subjective well-being* (X) dan variabel *fear of missing out* (FoMO) (Y), diketahui bahwa data berdistribusi linier dengan skor sebesar $F=1,311$, maka penelitian ini menggunakan statistik parametrik dengan korelasi *Product Moment*.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *subjective well-being* yang tergolong tinggi sehingga kecenderungan untuk mengalami *fear of missing out* (FoMO) tergolong rendah. Hal ini dapat terjadi karena *subjective well-being* terlihat dari bagaimana individu mengevaluasi dan menilai kehidupannya secara kognitif meliputi kepuasan dan kebahagiaan dirinya serta secara afektif terlihat dari kecenderungan menunjukkan suasana hati dan emosi yang positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Diener, Kahneman, dan Schwarz (dalam Ed Diener & Scollon, 2003) bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi subjektif individu yang meliputi konsep terhadap kepuasan hidup, emosi positif, pemenuhan kebutuhan hidup serta kepuasan dalam hal hubungan, karir, dan keadaan emosi. Sementara *fear of missing out* (FoMO) merupakan salah satu bentuk perilaku yang mengindikasikan munculnya suasana hati maupun emosi negatif, hal ini mengakibatkan hubungan yang bertolakbelakang antara *subjective well-being* dan *fear of missing out* (FoMO) pada *emerging adulthood*.

Pendapat lain yang mendukung hasil penelitian ini dikemukakan oleh Veenhouven (dalam Diener, 1994) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan proses individu memaknai kualitas hidupnya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi positif. *Subjective well-being* menunjukkan kepuasan hidup dan evaluasi terhadap domain kehidupan yang penting seperti karir, kesehatan, dan hubungan. Termasuk dalam hal emosi, seperti kebahagiaan dan keterlibatan serta pengalaman emosi negatif, seperti amarah, kesedihan, dan ketakutan. Saat individu memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan mampu mengontrol emosinya saat beraktivitas di lingkup domestik maupun publik dengan berbagai realita yang terjadi. Dengan demikian, kontrol emosi yang baik akan mengurangi tendensi individu mengalami *fear of missing out* (FoMO).

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 terkhusus tingkat *fear of missing out* (FoMO) tertinggi dialami oleh remaja dan 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 terlalu sering mengakses internet ketika sedang menjalani

aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Individu dengan kematangan emosi baik mampu mengendalikan diri sehingga mampu meredam tendensi terhadap sindrom *fear of missing out* (FoMO).

KESIMPULAN

Subjective well-being merupakan bagian dari pemaknaan individu terhadap kepuasan hidupnya serta bagaimana individu menjalani kehidupannya dengan pola pikir dan pola sikap yang baik. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini, yaitu *emerging adulthood* di Kota Surabaya memiliki tingkat *subjective well-being* yang tergolong tinggi sehingga kecenderungan untuk mengalami *fear of missing out* (FoMO) tergolong rendah. Dimensi *subjective well-being*, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif memiliki hubungan yang erat terhadap dimensi *fear of missing out* (FoMO).

REFERENSI

- Aditya, L. D. (2017). *Hubungan Tujuan Hidup dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Dewasa Awal*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., Sofia, L. *Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda*, Volume 7, No. 2, 2018.
- Arnett, J.J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55, 469-485.
- Arnett, J. J. (2006). *Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age*. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st Century* (pp. 3-20). Washington, DC: American Psychological Association.
- Arnett, J.J. (2006). *The psychology of emerging adulthood: What is known, and remains to be known?* In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st Century* (pp. 303-330). Washington, DC: American Psychological Association.
- Arnett, J. J. (2013). *The evidence of Generation We and against Generation Me*. *Emerging Adulthood*, 1(1), 5-10.
- Asep Saepul Hamdi, E. B. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Asti, R. D. (2019). *Parenting 4.0: Mendidik Anak di Era Digital*. Klaten: Caesar Publisher
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S (2016). *Takut Ketinggalan: Hubungan dengan Depresi, Perhatian Penuh, dan Gejala Fisik*. *Masalah Terjemahan dalam Ilmu Psikologi*, 2 (3), 275.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M (2003). Manfaat hadir: Perhatian dan perannya dalam kesejahteraan psikologis. *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial*, 84 (4), 822.
- Darusmin, D. F., & Himam, F. (2015). *Subjective Well-Being pada Hakim yang Bertugas di Daerah Terpencil*. Daerah Istimewa Yogyakarta: Gajahmada. *Journal of Psychology*.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2008). *Personality and Subjective Well-Being*. In D. Kahneman, B. Diener, & N. Schwarz. *Well Being The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Gülaçt, F. (2010). *The Effect of Perceived Social Support on Subjective Well-Being*. Turki: Procedia.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hamdin, A., & Bahruddin, E. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Liza, A. K. (2019). *Hubungan Subjective Well-Being dengan Kecenderungan Agresivitas Verbal pada Pengguna Media Sosial*. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. et al. *Takut Ketinggalan: Prevalensi, Dinamika, Dan Konsekuensi Mengalami FOMO*. *Motiv Emot* 42, 725–737 (2018). <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Murisal, & Hasanah. (2017). *Hubungan Bersyukur dengan Kesejahteraan Subjektif pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang*. Padang: Konseli.
- Przybylski, K. A., Murayama, K., DeHaan, R. C., Gladwell, V. *Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates of Fear Of Missing Out*, *Computers in Human Behavior*, Volume 29, Issue 4, 2013, Pages 1841-1848, ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono, P. D. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Zotova, O. Y., Tarasova, L., & Syutkina, E. N. (2016). *Features of Subjective Well-Being Characteristic of Teenagers Raised in Two-Parent Families and Orphanages*. *Procedia*, 160-164