

# Hubungan *Fear of Missing Out* dengan *psychological well being* dalam menggunakan media sosial

Otniel Binsar Purba

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : [Purbaotniel@gmail.com](mailto:Purbaotniel@gmail.com)

## ABSTRACT

*This study aims to obtain empirical data regarding the relationship between Fear of Missing Out and the psychological well being of adolescents using social media. Subjects in this study were 100 subjects from a total population of 121 high school students YPBK 1, Surabaya. The sampling technique in this study used an incidental sampling technique. Based on the results of the non-parametric Spearman Rho correlation test, it was obtained  $r_{xy} = -0.407$  with a significance (p) of  $0.000 < 0.01$ , it can be said that there is a significant negative correlation between Fear of Missing out and the psychological well being. This means that the high fear of missing out will lead to lower individual psychological well being in using social media. Data analysis techniques were assisted by using IBM Statistics version 20 for windows*

*Words key : Fear of Missing Out , psychological well being , social media*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris mengenai hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan *psychological well being* remaja menggunakan media sosial. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 Subjek dari jumlah populasi sebanyak 121 siswa SMA YPBK 1, Surabaya. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik isidental sampling. Berdasarkan hasil uji korelasi teknik non parametric Spearman Rho diperoleh  $r_{xy} = -0,407$  dengan signifikansi (p)  $0,000 < 0,01$ , dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *Fear of Missing out* dengan *psychological well being*. Artinya, *fear of missing out* yang tinggi menyebabkan semakin rendahnya *psychological well being* individu dalam menggunakan media sosial. Teknik analisis data dibantu dengan menggunakan IBM Statistics versi 20 for windows.

**Kata kunci:** *Fear of Missing Out, psychological well being , media sosial*

## Pendahuluan

Perkembangan jaman yang sangat cepat di dunia ini, menyebabkan begitu banyak perubahan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Perubahan-perubahan itu antara lain, semakin banyak alat atau mesin yang membantu keefektifan suatu pekerjaan manusia, hingga berbagai hal lain yang mampu membantu manusia menjalankan aktifitas di kehidupan secara efektif dan efisien. Perkembangan jaman pada saat ini sudah memasuki era digitalisasi. Pada era ini peran internet menjadi semakin penting dalam aspek sosial, ekonomi, maupun politik karena mampu memberikan begitu banyak informasi dengan mudah dan dalam waktu yang singkat. Pada aspek sosial juga dapat membantu untuk berkomunikasi dengan mudah pada orang lain di tempat yang jauh dalam waktu yang singkat melalui media sosial.

Perkembangan internet yang sangat pesat membuat semakin banyak pengguna internet tersebar di seluruh dunia khususnya Indonesia. Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengatakan tiap tahun pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan, pada tahun 2018 pengguna internet berjumlah 171.17 juta jiwa, pada tahun 2019 mengalami peningkatan menjadi 196.17 juta jiwa pengguna internet. Data departemen komunikasi dan informasi (2013) menyatakan hasil 95% orang Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial dan paling banyak adalah remaja usia 10-14 tahun (remaja awal) dan remaja usia 15-19 tahun (remaja akhir).

Penggunaan internet yang meningkat di Indonesia diharapkan mampu mempermudah dan meningkatkan produktivitas rakyat Indonesia dalam kegiatan sehari-hari. Penggunaan internet dalam bidang ekonomi membantu memasarkan barang jualan, trading online, bursa saham, dan penggunaan jasa layanan seperti ojek online melalui *E-commerces*. Internet juga membuat kebutuhan manusia dapat dipenuhi seperti kebutuhan bersosialisasi, mengakses informasi dan kebutuhan hiburan seperti media sosial (Solihah, 2015). Terdapat berbagai macam *platform* media sosial, twitter, whatsapp, dan lain-lain yang dapat meningkatkan tingkat kesejahteraan pada masyarakat.

Manusia selain ingin mendapatkan kehidupan yang mudah dalam beraktivitas, pasti menginginkan kesejahteraan dalam kehidupan. Kesejahteraan yang dimaksudkan adalah perasaan sejahtera baik secara fisik maupun psikologis. *Psychological well being* (kesejahteraan psikologis) menurut Ryff dan Keyes (1995), adalah individu yang mampu hidup bahagia atas pengalaman masa lalunya dan memaknai pengalamannya sebagai sesuatu yang berharga dan membanggakan bagi dirinya maka individu tetap merasakan sejahtera atau well being.

Individu dapat dikatakan memiliki *psychological well being* yang baik apabila memiliki (Ryff, 1998) : (1) penerimaan diri, (2) hubungan positif dengan orang lain, (3) otonomi atau kemandirian, penguasaan akan lingkungan (5) tujuan hidup, (6) pertumbuhan pribadi. Jika individu memiliki aspek-aspek dalam *psychological well being* maka individu memiliki *psychological well being* yang baik. Akan tetapi semakin cepatnya perkembangan teknologi semakin susah seseorang memiliki tingkat *psychological well being* yang baik. Semakin seorang mahasiswa menggunakan internet maka semakin tinggi tingkat depresi yang dimiliki (Abidah, 2020). Permasalahan akan tingkat *psychological well being* juga terjadi pada remaja.

Hasil Studi yang dilakukan *Royal Society For Public Health Inggris* tahun 2017, mengatakan bahwa media sosial (Instagram) dianggap sebagai platform media sosial yang sering membuat remaja depresi, cemas, kesepian, selain itu hasil dari Studi ini juga menunjukkan remaja merasa memiliki harga diri yang rendah, kondisi tubuh yang buruk, dan kurang tidur. Hal tersebut terjadi karena apabila ada komentar yang buruk pada foto maupun video yang diunggahnya, selain itu jumlah

*love* yang sedikit dapat mempengaruhi remaja memiliki harga diri yang rendah dan rasa cemas. Menurut Ryff (1998), menjelaskan permasalahan tersebut muncul akibat remaja tidak mampu meneirna dirinya, tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain dan nilai kebahagiaan yang dimiliki dipengaruhi oleh orang lain.

Remaja pasti mengharapkan kesejahteraan dalam kehidupannya. Hutapea (2011), menjelaskan salah satu hal yang dapat tercapainya *Psychological well being* pada seseorang adalah dimilikinya kecerdasan emosi. Dimilikinya kecerdasan emosi pada diri seseorang akan menjadikan individu mampu mengelola emosi hingga tercapainya kestabilan emosi sehingga pada akhirnya individu menerima kondisi apapun yang dialaminya. Oleh karena itu penting seorang remaja memiliki *psychological well being* yang baik.

Usaha remaja dalam menggapai kesejahteraan juga didampingi dengan rasa cemas. Perasaan cemas akan sering muncul ketika seseorang tidak sejahtera. Perasaan cemas tersebut dapat timbul akibat pengaruh internet maupun media sosial ketika tidak digunakan dengan bijak. Perasaan cemas tersebut dapat berupa ketakutan akan ketinggalan suatu informasi. Perasaan cemas atau perasaan takut ini disebut dengan FoMO (*Fear of Missing Out*). FoMO didefinisikan suatu kekhawatiran yang dirasakan seseorang bahwa orang lain mungkin melakukan pengalaman memuaskan, hal ini mendorong untuk individu akan terus terkoneksi secara terus menerus (Przybylski, 2013).

Individu dapat dikatakan memiliki *fear of Missing Out* menurut Przybylski (2013), menjelaskan bahwa inidividu memiliki ketakutan, kecemasan, dan kekhawtiran ketika terhubung maupun tidak terhubung, pada sauatu peristiwa atau kejadian atau percakapan dengan pihak lain. Dampak *Fear of Missing Out* bagi remaja, menurut penelitian Francis dan Newman (2016) *Fear of Missing Out* menyebabkan pelajar menunda waktunya untuk tidur. Mereka takut untuk segera tidur karena sesuatu yang penting dan menyenangkan akan terjadi, terlebih ketika mereka mengetahui teman sosial media mereka masih melakukan aktivitas. Penelitian lain hariadi (2018), menjelaskan tingkat FoMO yang tinggi dapat menyebabkan individu mengalami kecanduan internet. Ketakutan akan ketinggalan informasi, menyebabkan individu menggunakan internet atau media sosail dengan intensitas tinggi, yang bila dilakukan dengan frekuensi tinggi dapat menyebabkan individu mengalami kecanduan akan internet.

Penggunaan internet atau media sosial yang berintensitas tinggi seringkali terjadi khususnya di kalangan remaja. Hasil Studi (RSPH, 2017) mengatakan media sosial yang sering membuat remaja depresi, cemas, kesepian, selain itu menunjukkan remaja merasa memiliki harga diri yang rendah, kondisixtubuh yangxburuk, dan kurangxtidur. Hal tersebut terjadi karena apabila ada koomentar yang buruk pada foto maupun video yang diunggahnya, selain itu jumlah *love* yang sedikit dapat mempengaruhi remaja memiliki harga diri yang rendah dan rasa cemas. Kecemasan tersebut membuat remaja melampiaskan emosinya secara sembarangan yang pada akhirnya emosi remaja menjadi tidak stabil, selain itu perasaan cemas yang muncul akibat dari permasalahan tersebut juga dipengaruhi pikiran negatif terhadap orang lain.

DeHaan dan Gladwell (2013), melalui penelitiannya mejelaskan mengenai aspek-aspek dalam FoMO. Aspek-aspek tersebut salah satunya yaitu, kebutuhan psikologis akan *self*, berkaitan dengan *outonomy* yang bermakna bahwa individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain. Apabila kebutuhan tidak terpenuhi maka individu akan menyalurkan kebutuhannya melalui internet. Hal itu dilakukan untuk

memperoleh berbagai informasi tentang orang lain agar terus terhubung dan juga mencari pengakuan dari orang lain agar terlihat tidak ketinggalan jaman.

Hubungan negatif antara FoMO dengan *Psychological well being* remaja, berarti semakin tinggi tingkat FoMO, semakin rendah tingkat *Psychological well being* individu, dan juga sebaliknya. Hal itu merupakan hasil penelitian Riani, Sutanto, (2020) bahwa ketakutan akan ketinggalan informasi dapat membuat orang merasa cemas yang menyebabkan individu terus berhubungan dengan orang lain, yang menyebabkan individu tidak sejahtera. Sangat penting untuk individu memiliki tingkat kesejahteraan yang baik,

Kesejahteraan dapat dikatakan baik, apabila kondisi individu hidup bahagia karena memandang pengalaman hidup sebagai sesuatu yang berharga dan membanggakan terkait dengan potensi diri yang dimiliki (Ryff dan Keyes,1996). Artinya, sepanjang hidup individu mampu memaknai pengalaman hidupnya sebagai sesuatu yang berharga dan membanggakan bagi dirinya, maka individu tetap merasakan sejahtera tanpa melihat kata orang lain akan dirinya. Individu tetap bangga akan apa yang sudah dilakukan, sehingga jika individu mampu bangga terhadap diri sendiri tanpa dipengaruhi orang lain sejahtera dapat dirasakan.

Mengingat pentingnya *Psychological well being* pada remaja dan dampak negatif yang ditimbulkan dari *Fear of Missing out*, maka peneliti ingin meneleki apakah ada hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan *Psychological wellbeing* remaja menggunakan media sosial ?

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain korelasi dimana peneliti menghubungkan dua variabel yang berbeda, variabel X yang dapat mempengaruhi variabel Y, adapun kedua variabel adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas (X) : *Fear of Missing Out*
2. Variabel terikat (Y) : *psychological well being*

## Definisi Operasional

*Psychological well being* merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Definisi operasional diatas diambil dari beberapa tokoh, salah satunya Ryff (1989). Skala *psychological well being* menggunakan dimensi-dimensi *psychological well being* Ryff (1989) yaitu : penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, perkembangan pribadi.

*Fear of missing out* (FoMO) adalah perasaan takut, khawatir, dan cemas yang muncul akibat anggapan bahwa kejadian, pengalaman, dan pembicaraan yang sedang dialami oleh orang lain lebih memuaskan sehingga mendorong seseorang untuk terus terhubung dengan orang lain salah satunya menggunakan media sosial. Definisi operasional diatas diambil dari beberapa tokoh, salah satunya Przybylski (2013). Skala *Fear of Missing Out* menggunakan Aspek-aspek dari FoMO menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) yaitu : tidak terpenuhinya kebutuhan Psikologis akan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*.

## Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. Menurut Aswar (2012) penelitian kuantitatif merupakan suatu penelitian yang dimana cara untuk menganalisisnya ditekankan pada data-data numerikal yang diolah dengan metode statistika. Sedangkan sifat dari penelitian ini adalah berupa uji korelasi menggunakan product moment dengan bantuan spss 20, yang bertujuan untuk melihat korelasi antara variabel terikat (y) dengan variabel bebas (x).

#### Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini sejumlah 100 Subjek dari jumlah populasi sebanyak 121 siswa SMA YPBK 1, Surabaya. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik isidentil sampling. Isidentil sampling adalah sebuah metode pengambilan sampel dengan peluang objek dan subjek yang terintegrasi. Teknik ini dilakukan tanpa kesengajaan peneliti mencari sampel, namun tidak berarti dipilih secara random.

#### Teknik pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala yang disusun dalam instrumen pengambilan data untuk mengungkap variabel bebas *Fear of Missing Out* dan mengungkap variabel terikat *psychological well being*.

Kedua menggunakan Alat ukur ini merupakan tipe skala linkert, dimana terdapat enam variasi respon untuk aitem favorabel, alternatif Sangat Sesuai (SS) diberi nilai 5, Sesuai (S) diberi nilai 4, Ragu-Ragu (N) diberi nilai 3, Tidak Sesuai (TS) diberi nilai 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi Nilai 1. Aitem unfavorabel, alternatif SS) diberi nilai 1, Sesuai (S) diberi nilai 2, Ragu-Ragu (N) diberi nilai 3, Tidak Sesuai (TS) diberi nilai 4, Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi Nilai 5.

#### Teknik analisis data

Analisa data adalah proses untuk mencari dan menyusun data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan, dimana teknik analisa data diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono,2015). Kegiatan dalam analisis data pada penelitian ini adalah pengelompokan data berdasarkan variabel melakukan tabulasi, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk melakukan hipotesis.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Spearman Rho. Tujuan dari analisis ini adalah untuk melihat pengaruh dari satu variabel terhadap variabel satu variabel lainnya, dimana teknik analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan *psychological well being*. Analisis data ini menggunakan SPSS versi 20 *for windows*. Adapun kaidah yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila  $(p) < 0,01$  maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan sangat signifikan,  $(p) < 0,05$  maka hubungaxantara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan signifikan, tetapi apabila  $(p) > 0,05$  maka hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan tidak signifikan (Hadi,2012).

### **Hasil**

#### Hasi uji normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui jawaban subyek berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas berdistribusi normal berarti jawaban subyek bisa mewakili populasi

yang ada, begitu pula jika data tidak berdistribusi normal maka artinya jawaban subyek tidak dapat mewakili populasi yang ada. Distribusi skala dikatakan normal jika mempunyai nilai ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditunjukkan pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,015 ( $p > 0,05$ ) maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi tidak normal. Uji normalitas sebaran pada data menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi tidak normal,

Tabel 1. Hasil uji normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			
	Statistic	Df	Sig.	Keterangan
<i>Psychological well being</i>	0,089	100	0,015	Tidak Normal

#### Uji hasil liniertitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen memiliki berhubungan lurus atau mempunyai hubungan linear dengan variabel dependen atau tidak berhubungan secara linear. Variabel yang diuji linearitas yaitu variabel *fear of Missing Out* (X) dengan *Psychological well being* (Y). Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas dapat dilakukan dengan dua cara yaitu membandingkan nilai signifikansi dengan 0,05, serta dengan cara membandingkan nilai F hitung dengan F tabel. Antar variabel dapat dikatakan berhubungan secara linear jika mempunyai nilai ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil uji linieritas (tabel 2. Hasil Uji Linieritas) dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *Fear of Missing Out* dengan variabel *Psychological well being* yang ditunjukkan dengan signifikansi 0,752 ( $p > 0,05$ ).

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Fear of Missing Out – Psychological well being</i>	0,793	0.752	Linear

#### Hasil uji korelasi Spearman Rho

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Spearman Rho. Tujuan dari analisis ini adalah untuk melihat pengaruh dari satu variabel terhadap variabel satu variabel lainnya, dimana teknik analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan *psychological well being*. Analisis data ini menggunakan SPSS versi 20 for windows. Adapun kaidah yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila ( $p$ )  $< 0,01$  maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan sangat signifikan, ( $p$ )  $< 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan signifikan, tetapi apabila ( $p$ )  $> 0,05$  maka hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan tidak signifikan (Hadi,2012). Berdasarkan hasil Hasil penelitian yang telah ditabulasi dan dianalisis dengan menggunakan IBM SPSS Statistic 20 diperoleh nilai  $r_{xy} = -0,407$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$ , karena  $p < 0,01$  maka hasil pengolahan data tersebut sangat signifikan. Hasil dari analisis data tersebut dapat menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara *Fear of Missing Out* dengan *Psychological well being*.

## Pembahasan

Berdasarkan tujuannya, penelitian ini ingin mengetahui hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *psychological well being* remaja menggunakan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan hubungan antar *Fear of Missing Out* dengan *psychological well being* remaja menggunakan media sosial memiliki korelasi negatif dan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO maka semakin rendah *psychological well being* remaja menggunakan media sosial. Sebaliknya semakin rendah FoMO maka semakin tinggi *psychological well being* remaja menggunakan media sosial. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis awal yang telah disampaikan peneliti yaitu *fear of Missing Out* berhubungan negatif dengan *psychological well being* remaja menggunakan media sosial.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* berhubungan dengan dimensi-dimensi dalam *psychological well being*. seseorang yang memiliki *fear of Missing Out* yang tinggi cenderung kurang mampu menerima keadaannya dimasa lalu, kurang percaya diri, kurang mampu berkomunikasi dengan orang lain, mudah mengevaluasi orang lain, mudah dipengaruhi oleh orang lain, kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, kurang dapat menghargai hidup, dan kurang dapat mengembangkan potensi yang dimiliki. seseorang yang memiliki *Fear of Missing Out* yang rendah akan berperilaku sewajarnya ketika akan menggunakan media sosial sehingga tidak memiliki kekhawtiran tidak dapat bergabung dengan orang lain, tidak menganggap orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik, dan tidak memiliki kecemasan saat ketinggalan sesuatu yang sedang viral.

Individu yang mampu memiliki penerimaan diri yang baik, maka semakin tinggi sikap positif individu menerima dirinya, termasuk pengalaman yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Sebaliknya individu memiliki penerimaan yang rendah terhadap dirinya sendiri, maka menyebabkan kecewa dengan pengalaman masa lalunya dan rendahnya kualitas diri sehingga menimbulkan perasaan ingin menjadi orang lain. Hal ini sejalan hubungan FoMO dengan penerimaan diri, individu yang memiliki FoMO yang tinggi cenderung merasa tidak puas dengan apa yang sudah dicapai dan ingin menjadi seperti orang lain.

Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain memiliki kemampuan dalam membina hubungan interpersonal dengan orang lain, memiliki empati, menyayangi, menjalin keintiman dengan orang lain, dan memahami konsep memberi dan menerima dalam menjalani suatu hubungan, sedangkan apabila individu yang memiliki FoMO yang tinggi berusaha untuk terus terhubung dengan orang lain, namun tidak memiliki hubungan yang dalam, ketika berelasi dengan orang lain. Cenderung tidak senang melihat orang lain lebih baik dari dirinya.

Otonomi atau kemandirian adalah tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasibnya sendiri, kebebasan, pengendalian internal dan pengaturan perilaku internal (Ryff, 1989). Individu yang memiliki otonomi cenderung memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi, sebaliknya, individu yang memiliki otonomi yang rendah, cenderung mudah dipengaruhi oleh orang lain, dan pengambilan keputusan bukan atas kehendak dirinya sendiri, melainkan berdasarkan perkataan orang lain.

Individu yang memiliki FoMO yang tinggi cenderung berusaha untuk mengetahui aktifitas teman melalui media sosial, hal ini menunjukkan individu memiliki penguasaan akan lingkungan yang rendah karena tidak mampu mengontrol lingkungan sekitar diluar dirinya. Penguasaan lingkungan yang rendah diartikan individu sulit mengembangkan lingkungan dekat dia tinggal, kurang menyadari peluang yang ditawarkan dilingkungan dan kurang memiliki kontrol terhadap dunia diluar diri (Ryff,1995). Hal ini menunjukkan, adanya hubungan signifikan yang

negatif antara fomo dengan penguasaan lingkungan.

Individu yang memiliki FoMO yang tinggi cenderung kurang memiliki tujuan hidup yang jelas dan kurang menghargai hidup. hal ini sejalan dengan Przybilsky (2013) menyatakan bahwa individu yang memiliki *Fear of Missing Out* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan akan kebutuhan dasar psikologis yang rendah, sehingga individu hanya berfokus pada upaya pemenuhan kebutuhan psikologis.

Pertumbuhan pribadi, tingkatan kemampuan individu dalam mengembangkan potnesinya secara terus-menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagaimana manusia, sedangkan individu yang memiliki FoMo yang tinggi memiliki kecenderungan untuk sulit untuk mengembangkan diri, karena selalu mengikuti apa yang sedang *trending*, dan hanya sekedar ikut-ikutan, sehingga tidak menggali bakat dyang dimiliki lebih dalam.

Kelemahan dari penelitian ini yaitu kurang mengungkapnya faktor lain yang mampu mempengaruhi *psychological well being* serta kurangnya pembahasan mengenai *Fear of Missing Out* yang lainnya sehingga tidak terdapat pembanding yang mampu menguatkan mengenai dampak negatif pada *psychological well being* yang dimiliki. Selain itu kelemahan dalam penelitian ini sedikitnya literatur mengenai hubungan antara *Fear of Missing* dengan *psychological well being*. Kelemahan lain dalam penelitian ini juga adanya kesulitan dalam mengumpulkan data, dikarenakan para siswa melakukan pembelajaran dirumah, sehingga peneliti hanya bisa menyebar kuisioner melalui google form yang bagikan oleh guru-guru sekolah.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hubungan antara Fear of Missing Out dengan *psychological well being* remaja menggunakan media sosial. Hipotesis awal pada penelitain ini yaitu adanya hubungan negatif antara fear of missing out dengan *psychological well being* menggunakan media sosial. Artinya, fear of missing out yang tinggi menyebabkan semakin rendahnya *psychological well being* remaja dalam menggunakan media sosial Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 Subjek dari jumlah populasi sebanyak 121 siswa SMA YPBK 1, Surabaya. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik Isidental Sampling Berdasarkan hasil uji korelasi teknik non parametrik Spearman Rho diperoleh  $r_{xy} = -0,407$  dengan signifikansi

(p)  $0,000 < 0,01$ , dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara Fear of Missing out dengan *psychological well being* remaja menggunakan media sosial.

## **Saran**

1. Bagi Remaja Pengguna media sosial

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diharapkan remaja pengguna media sosial dapat memiliki pikiran yang positif, menurut William, (2004) pola pikir positif, merupakan kecenderungan individu melihat sesuatu dari segi positif dan memiliki optimis dalam hidup. Beberapa cara agar remaja memiliki pikiran positif (Albercht, 2003); (1) memiliki harapan yang positif, (2) memustakan perhatian pada kekuatan diri, (3) tidak mudah menghakimi orang lain, (4) memiliki penerimaan diri. Hal ini diharapkan mampu menurunkan Fear of Missing Out.

2. Bagi pemerintah

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi pemerintah dalam membuat suatu kebijakan dan semakin mengkampanyekan penggunaan media sosial secara sehat.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan lebih lanjut mengenai penelitian ini dengan mengungkapkan lebih lagi mengenai faktor lain apa yang mempengaruhi

#### *Refensi*

Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T.S., Francis, A., & Newman, B. (2016). The Young And Restless: Socializing Trumps Sleep, Fear Of Missing Out, And Technological Distractions In First-Year College Students. *International Journal of Adolescence and Youth*, DOI:10.1080/02673843.2016.1181557

Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 4(2).  
<https://core.ac.uk/download/pdf/268076001.pdf>

APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020, 1–146. <https://apjii.or.id/survei>

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2017). Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia. *Apjii*, 51.  
<https://apjii.or.id/survei2018s/download/TK5oJYBSyd8iqHA2eCh4FsGELm3ubj>

Aziz, A. A. Al. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107.

Dwi, A. S. (2010). Analisis korelasi. Pdf, 1–8.

E.B., G. A., & S.W., E. D. (2017). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kepekaan Sosial di Usia Remaja. *Jurnal The Messenger*, 9(1), 65.  
<https://doi.org/10.26623/themessenger.v9i1.428>

Fathadhika, S., & Afriani, -. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>

Firdaus, T., Matulesy, A., & Prasetyo, Y. (2019). *Hubungan Kecenderungan Penggunaan Media Sosial dengan Psychological Well Being*. 14.

JWT. (2012). Report, SXSW Presentation Spotlight How Brand Can Leverage FoMO. Retrived October 15, 2017, From JWTIntelligence:  
<https://www.jwtintelligence.com/2012/03/report-sxsw-presentation-spotlight-how-brands-can-leverage-fomo/>

- Nisa, S. 201. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir. In *Skripsi*.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Pratitis, N. (2020). Psikologi, A. U. (n.d.). Validitas & reliabilitas.
- Przybylski, K. Andrew., et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior* 29 (2013) 1841–1848 0747-5632/© 2013 Elsevier
- Rahadiyan, A. (2018). *Hubungan Antara Intensitas Menggunakan Social Media Instagram dengan Kematangan Emosi Pada Remaja*.
- RSPH. (2017). Social Media and Young People’s Mental Health and Wellbeing. Retrived October 16, 2017, From RSPH: <https://www.rsph.org.uk/our-work/policy/social-media-and-young-people-s-mental-health-and-wellbeing.html>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). Structure of Psychology Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Santika, G. Mohammad. (2015). Hubungan antara FOMO (Fear of Missing Out) dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) pada Remaja di SMAN 4 Bandung.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama. *Empati*, 8(1), 136–143.
- Suhadianto. (2017). Uji Asumsi Klasik Regresi. 1, 2–7. <https://bahasekonomi.blogspot.com/2017/05/uji-asumsi-klasik-regresi-contoh-kasus.html>
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media*. 478(Ticash), 463–468. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.071>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents’ well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology and Behavior*, 9(5), 584–590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>