



## JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

### HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM

Nur Rama Yuniani<sup>1</sup>, Arif Tri Setyanto<sup>2</sup>, Rosita Yuniati<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta

<sup>2</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Sebelas Maret Surakarta

#### ARTICLE INFO

Article History

**Be accepted:**

Januari 2021

**Approved:**

Juni 2021

**Published:**

Juni 2021

**Keywords :**

*Fear of Missing Out, Subjective Well Being, Teenager, Instagram.*

#### ABSTRACT

*Instagram is the highest media social which accessed by teenagers in the development of information technology nowadays. The excessive use of Instagram creates the Fear of Missing Out phenomena which can reduce life satisfaction, bring up negative moods, create someone feels insufficient and compare themselves with others. Therefore, Fear of Missing Out affects the Subjective Well Being*

*This study aims to find out the correlation between Fear of Missing Out and Subjective Well Being among teenagers Instagram's users. The hypothesis proposed in this study is Fear of Missing out and Subjective Well Being among teenagers Instagram's users. This study uses a quantitative method and proportionate stratified random sampling technique for getting the samples. The subjects in this study were 129 students of SMA Negeri 7 Surakarta which are Instagram's users between 15-18 years old. The measuring instruments used in this study are the Fear of Missing Out scale and Subjective Well Being scale.*

*The data analysis used is Karl Pearson's Product Moment correlation in SPSS 21.0 for Windows release. The analysis showed a correlation coefficient  $r_{xy} = -0,209$  with  $P = 0,019$  ( $p < 0.05$ ). It proves there is a significant negative relationship between Fear of Missing Out and Subjective Well Being. Therefore, the hypothesis proposed in this research is accepted. Rsquare value of 0,044 means that Fear of Missing Out gives effective contribution of 4,4% to Subjective Well Being.*

#### Alamat Korespondensi:

Fakultas Psikologi, Universitas Setia Budi Surakarta

**E-mail:**

[nurramayuniani@gmail.com](mailto:nurramayuniani@gmail.com)

[Ochita\\_june@yahoo.co.id](mailto:Ochita_june@yahoo.co.id)

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

**INFO ARTIKEL**

**Sejarah Artikel**

**Diterima :**

Januari 2021

**Disetujui:**

Juni 2021

**Dipublikasikan:**

Juni 2021

**Kata Kunci:**

*Fear of Missing Out, Subjective Well Being, Remaja, Instagram*

**ABSTRAK**

Perkembangan teknologi informasi yang sekarang ini banyak diminati oleh remaja adalah media sosial Instagram. Penggunaan Instagram yang berlebihan memungkinkan munculnya fenomena *Fear of Missing Out*, hal tersebut dapat berpengaruh pada menurunnya kepuasan hidup, memunculkan suasana hati negatif, cenderung membuat seseorang merasa tidak cukup, dan membuat seseorang membandingkan kekurangan diri sendiri dengan kelebihan orang lain, sehingga *Fear of Missing Out* dapat mempengaruhi *Subjective Well Being* individu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan *Subjective Well Being* pada remaja pengguna Instagram. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah *Fear of Missing Out* memiliki hubungan negatif dengan *Subjective Well Being* pada remaja pengguna Instagram. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 129 siswa-siswi SMA Negeri 7 Surakarta pengguna Instagram yang berada pada rentang usia 15-18 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Fear of Missing Out* dan *Skala Subjective Well Being*.

Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson* dengan bantuan SPSS 21.0 for windows release. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,209$  dengan  $P = 0,019$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut membuktikan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan *Subjective Well Being*, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Nilai  $R^2$  sebesar 0,044 artinya *Fear of Missing Out* memberi sumbangan efektif sebesar 4,4% terhadap *Subjective Well Being*.

**PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi informasi di Indonesia meningkat pesat dari hari ke hari dan dari tahun ke tahun. Hal ini dipengaruhi oleh munculnya berbagai macam media sosial, serta semakin banyaknya masyarakat yang paham dan aktif menggunakan internet. Perkembangan teknologi yang meningkat memiliki pengaruh terhadap perkembangan remaja. Teknologi yang terus berinovasi membuat remaja tertarik untuk mengikuti perkembangannya. Salah satu teknologi yang sekarang ini banyak diminati oleh remaja adalah internet (Taylor, 2013). Pengguna internet di Indonesia pada tahun 2018 telah mencapai 171,7 juta jiwa dengan penetrasi sebesar 64,8% dari total populasi. Angka pengguna internet tersebut naik dari tahun sebelumnya yakni 143,26 juta pengguna. Dalam satu tahun pengguna internet di Indonesia bertambah sebanyak 27,91 juta (APJII, 2018).

Instagram di tahun 2019 masih menjadi salah satu media sosial yang paling banyak diminati di Indonesia keempat setelah Facebook (We Are Social, 2019). Instagram memiliki banyak manfaat yang dapat dinikmati oleh

penggunanya, seperti berjualan online, sarana bersosialisasi, sarana belajar serta mencari informasi. Namun tidak semua dapat menikmati manfaat tersebut. Media sosial dapat memberikan dampak negatif kepada penggunanya yakni penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga memungkinkan untuk munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (Elhai dkk, 2016).

*Fear of Missing Out* (selanjutnya disingkat FoMO) didefinisikan sebagai ketakutan yang dirasakan individu ketika individu tersebut tidak mengetahui pengalaman atau kegiatan orang lain yang menarik (Przybylski *et al.*, 2013). FoMO juga berkaitan erat dengan munculnya masalah kelelahan, stress, gangguan tidur dan psikosomatis. Menurut Maeng & Arbeau (2018), FoMO juga berdampak secara negatif terhadap menurunnya kepuasan hidup dan memunculkan suasana hati negative. FoMO juga cenderung membuat seseorang merasa tidak cukup, sehingga membuat seseorang membandingkan kekurangan diri sendiri dengan kelebihan orang lain.

Berikut fenomena FoMO yang diungkapkan oleh Pantauw (2019), Ali menikmati liburannya di Bali dan mengunggah foto *sunset* di pantai. Akan tetapi ketika foto tersebut hanya mendapat 100 *likes* dibandingkan unggahan Andi yang berfoto *outfit of the day* (OOTD) yang mendapat 150 *likes*, Ali merasa tidak cukup. Liburan di Bali pun rasanya tidak cukup bagus. FoMO dapat membentuk ekspetasi yang tidak realistis terhadap kehidupan.

Menurut Przybylski *et al.* (2013) aspek-aspek dari *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah sebagai berikut (1) tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*. Yaitu suatu keinginan yang dialami individu untuk memiliki hubungan dekat dengan individu lain yang lainnya. Jika individu tidak dapat memenuhi kebutuhan tersebut, maka akan muncul perasaan cemas. Hal ini yang akan mengarahkan individu untuk mencari kejadian apa yang dilakukan oleh individu lainnya, (2) tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*. Yaitu kebutuhan ini mempunyai kaitan dengan dua hal, yang pertama *competence* merupakan suatu keinginan individu untuk beradaptasi serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk mencapai suatu tantangan. Yang kedua, *autonomy* merupakan individu bebas mengintegrasikan apa yang akan dilakukan oleh dirinya sendiri tanpa ada dorongan dari orang lain. Hal ini yang menjadi pemicu individu untuk melampiaskan pada media sosial ketika kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi.

Beberapa penelitian ditemukan bahwa seseorang yang memiliki FoMO dalam tingkatan yang rendah cenderung lebih berbahagia dari pada sebaliknya. Seseorang yang bahagia akan memiliki kepuasan dalam hidupnya, dan menggunakan Instagram untuk hal-hal yang positif. Namun orang yang tidak bahagia atau kurang puas dengan dirinya, akan menggunakan Instagram untuk hal-hal negatif, sehingga mendorong munculnya kecemasan dan penggunaan media sosial secara obsesif (Przybylski *et al.*, 2013). Kepuasan hidup yang dimiliki seseorang erat kaitannya dengan *subjective well being*. *Subjective well being* merupakan suatu hal yang penting dalam hidup, karena dengan *subjective well being* setiap orang pasti bisa menjalanni kehidupannya dengan nyaman, bahagia dan berharga. Menurut (Diener, 2009) *subjective well being* terbagi dalam dua aspek, yaitu:

1) Aspek kognitif

Aspek kognitif adalah evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang. Evaluasi terhadap kepuasan hidup dapat dibagi menjadi:

- a. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (*life satisfaction*), yaitu evaluasi responden terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk mempresentasikan penilaian responden secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya.
- b. Evaluasi terhadap kepuasan pada bagian tertentu, yaitu penilaian yang dibuat seseorang dalam mengevaluasi setiap bagian kehidupan individu seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga. Kedua sub aspek tersebut tidak sepenuhnya terpisah. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global atau *life satisfaction* merupakan refleksi dari persepsi seseorang terhadap hal-hal kecil dari hidupnya, ditambah dengan bagaimana kultur atau budaya mempengaruhi pandangan hidup yang positif dari seseorang.

2) Aspek Afektif

Aspek afektif *subjective well being* merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang. Komponen afektif *subjective well being* dapat dibagi menjadi: (a) Afek positif (*positive affect*), Afek positif mempresentasikan mood dan emosi yang menyenangkan seperti misalnya kasih sayang. (b) Afek negatif (*negative affect*), Afek negatif adalah prevalensi (sesuatu yang lumrah) dari emosi dan mood yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan dan peristiwa yang mereka alami.

Selain aspek yang mempengaruhi *subjective well being* individu terdapat pula faktor luang yang dapat menjadi pengaruh bagi *subjective well being* individu Diener (2009) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi *subjective well being* individu antara lain: Perbedaan jenis kelamin, tujuan, Agama dan spiritualis, Kualitas hubungan sosial dan kepribadian.

FoMO juga berdampak secara negative terhadap *Subjective well being* individu, menurut (Stead & Bibby, 2017). Serta menurunnya kepuasan hidup dan memunculkan suasana hati negatif menurut (Maeng dan Arbeu, 2018).

Hasil wawancara awal dengan salah satu subyek di SMA Negeri 7 Surakarta yang berinisial A (16), mengungkapkan bahwa subyek sering merasa iri ketika melihat temannya bisa memposting foto ditempat yang *instagramable*, sehingga muncul rasa ingin bisa meniru temannya. Kemudian subyek berusaha mencari tahu tempat yang dipakai oleh temannya untuk berfoto dan keesokan harinya subyek mengunjungi tempat tersebut, agar bisa mengupload foto yang sama seperti temannya dan supaya subyek bisa mendapatkan pengakuan dari teman-temannya bahwa subyek anak hits atau anak yang populer di sekolahnya.

Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja saat ini memiliki *subjective well being* yang rendah dengan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang

lain, sehingga membuatnya menjadi tidak puas dan Bahagia dengan kehidupannya saat ini. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan *Subjective Well Being* pada remaja pengguna Instagram di SMA Negeri 7 Surakarta.

**METODE**

Pada penelitian ini pengambilan data dan pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi yang diadaptasi langsung dari peneliti sebelumnya. Skala *fear of missing out* (FoMO) diadaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Przybylski *et al.*, (2013). Skala ini terdiri dari 8 item dan memiliki reliabilitas yang tinggi yaitu 0.87 – 0.90. Skala ini terdiri dari dua aspek yaitu: tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*. Skala yang kedua Skala *Subjective well being* dalam penelitian ini menggunakan *Multidimensional Student’s Life Satisfaction* (MSLSS) , yang diadaptasi dari penelitian Tenis (2018). Skala ini terdiri dari 37 item memiliki reliabilitas yang baik, dengan koefisien alpha antara 0.70 – 0.90. Skala ini terdiri dari 2 aspek yaitu : Aspek positif dan aspek negatif.

Pada penelitian ini populasi yang digunakan ialah siswa-siwi SMA Negeri 7 Surakarta Siswa-siswi di SMA Negeri 7 Surakarta yang berjumlah 1046 Siswa. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 129 siswa yang terdiri dari kelas 10,11 dan 12 yang tersebar dalam 30 kelas. Teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *probability sampling* dengan Teknik *proportionate stratified random sampling*.

Menurut Sugiyono (2016), *proportionate stratified random sampling* adalah teknik yang digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional. Untuk menentukan besarnya sampel pada setiap kelas dilakukan dengan alokasi proporsional agar sampel yang diambil lebih proporsional dengan cara:

$$\text{Jumlah sampel tiap kelas} = \frac{\text{Jumlah Sampel}}{\text{Jumlah Populasi}} \times \text{Jumlah tiap kelas}$$

**Tabel 1. Perhitungan Jumlah Sampel**

No	Kelas	Perhitungan	Jumlah Siswa (Sampel)
1	Kelas 10	2581046 x 336	82,88
2	Kelas 11	2581046 x 359	88,54
3	Kelas 12	2581046 x 351	86,58
<b>Jumlah</b>		<b>258</b>	

Jadi jumlah sampelnya = 82,88 + 88,54 + 86,58 = 258. Jumlah yang pecahan bisa dibulatkan ke atas hingga jumlah sampel menjadi 83+89+87=259

Pada perhitungan yang menghasilkan pecahan (terdapat koma) sebaiknya dibulatkan ke atas hingga jumlah sampelnya lebih 259. Hal ini lebih aman dari pada kurang dari 258.

Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis *product moment* dari *pearson*. Sebelum melakukan uji hipotesis peneliti melakukan uji syarat yang terdiri dari uji normalitas dengan teknik *Kolmogrov-Smirnov Goodness of Fit Test* dan uji linearitas.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Statistik Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hail kriteria kategorisasi dari *fear of missing out*, mean empirik sebesar 21,06 lebih tinggi dibandingkan dengan mean hipotetik yaitu sebesar 20 yang artinya subjek memiliki *fear of missing out* yang tinggi. Sedangkan berdasarkan kriteria karakteristik pada *subjective well being*, mean empirik sebesar 147,78 lebih tinggi dibandingkan dengan mean hipotetik yaitu sebesar 108,5 yang artinya subjek memiliki *subjective well being* yang tinggi.

Tinggi rendahnya *fear of missing out* dan *subjective well being* dapat diketahui berdasarkan deskripsi kategorisasi variabel penelitian yang menunjukkan bahwa subjek mayoritas memiliki tingkat *fear of missing out* yang sedang yaitu sebanyak 65 orang (52%). Hal ini berhubungan secara dsignifikan dengan *subjective well being* dimana mayoritas subjek berada di kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 69 orang (55, 2%).

### Deskripsi *Fear of Missing Out* Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar  $0,627 > p$  0,05, dengan rata-rata (mean: 20,92) pada laki-laki data rata-rata (mean: 21,19) pada perempuan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan *fear of missing out* antara siswa laki-laki dan perempuan.

Tabel 2.  
Deskripsi *Fear of Missing Out* Berdasarkan Jenis Kelamin

FOMO	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
	Laki-laki	61	20.92	3.237	.414
	Perempuan	64	21.19	2.943	.368

## Analisis Data Penelitian

### 1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas pada penelitian ini, sebaran data variabel *fear of missing out* memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 1,205 dengan taraf signifikan 0,110 ( $p > 0,05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data *fear of missing out* terdistribusi secara normal. Sedangkan variabel *subjective well being* memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,775 dengan taraf



sinifikan 0,586 ( $p > 0,050$ ), maka dapat dikatakan bahwa data *subjective well being* terdistribusi secara normal.

**2. Uji Linearitas**

Hasil uji linearitas menunjukkan *Fear of Missing Out* terhadap *Subjective well being* memiliki nilai  $F = 5,757$  dan  $p = 0,018$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa antara variabel bebas dan variabel tergantung memiliki hubungan yang linear.

**3. Uji Hipotesis**

Hasil uji normalitas dan linearitas menunjukkan bahwa data yang terkumpul memenuhi syarat untuk dilakukan analisis. Selanjutnya, melakukan uji hipotesis dengan teknik *product moment* dari *pearson* menggunakan *SPSS 21,0 For Windows Release*. Hipotesis dapat dikatakan sangat signifikan apabila taraf signifikansi kurang dari 0,05.

**Tabel 3. Uji Hipotesis**

Variabel	R	R Squared	Eta	Eta Squared
FOMO * SWB	<b>-.209</b>	<b>.044</b>	<b>.424</b>	<b>.180</b>

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa Hasil analisis data menunjukkan korelasi ( $r$ ) sebesar -0,209 dengan  $p = 0.019$  ( $p < 0,05$ ) antara variabel *Fear of Missing Out* dan *Subjective Well Being*. Hasil tersebut menandakan bahwa hipotesis dalam penelitian diterima. Adanya hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan *Subjective Well Being* pada remaja pengguna Instagram. Tanda negatif pada nilai ( $r_{xy}$ ) menunjukkan arah hubungan negatif antara *fear of missing out* dengan *subjective well being*. Dimana semakin tinggi *fear of missing out* akan diiringi dengan rendahnya *subjective well being*. Sumbangan efektif yang didapat dari penelitian ini variabel *fear of missing out* terhadap *subjective well being* adalah 4,4%. Sedangkan 95,6% faktor-faktor lain yang mempengaruhi *Subjective Well Being*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan *subjective well being* pada remaja pengguna Instagram di SMA Negeri 7 Surakarta. Berdasarkan hasil hipotesis dalam penelitian ini diperoleh koefisien korelasi antara *fear of missing out* dengan *subjective well being* pada remajapengguna Instagram sebesar  $r_{xy} = -0,209$  dengan korelasi  $p = 0,019$  ( $p < 0,05$ ). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya *fear of missing out* memiliki pengaruh negatif terhadap *subjective well being*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin rendah *subjective well being* pada remaja pengguna intagram. Sebaliknya, semakin rendah *fear of missing out* maka semakin tinggi *subjective well being* pada remaja pengguna Instagram.

Penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Stead dan Bibby (2017) tentang kepribadian, ketakutan akan kehilangan dan penggunaan internet yang bermasalah dan hubungannya dengan kesejahteraan subyektif menunjukkan bahwa *fear of missing out* berdampak negatif terhadap *subjective well being*. Hasil penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan

oleh Przybylski *et al*, (2013) yang mengatakan FoMO berhubungan dengan rendahnya tingkat kepuasan terhadap kebutuhan dasar psikologis seperti kompetensi, autonomi dan relasi sehingga tingginya FoMO dapat menandakan rendahnya *subjective well being* seseorang.

Dalam konteks penelitian ini *subjective well being* pada pengguna Instagram berhubungan dengan FoMO. Hal ini terjadi dikarenakan FoMO menimbulkan kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan yang muncul karena anggapan bahwa pengalaman yang sedang dialami orang lain lebih memuaskan (Przybylski *et al.*, 2013). Individu yang memiliki tingkat kepuasan akan kebutuhan dasar yang rendah lebih tertarik untuk menggunakan media sosial (Przybylski, *et al*, 2013).

Instagram merupakan jejaring media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk mengambil foto atau video yang kemudian dapat dibagikan pada pengguna Instagram lainnya. Lee *et al*, (2015) mengatakan bahwa salah satu alasan seseorang menggunakan Instagram adalah ingin melihat kegiatan yang sedang dilakukan orang lain. Instagram menjadi wadah yang dapat mengurangi *subjective well being* seseorang jika penggunaannya sampai menimbulkan ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran ketika seseorang tidak terkoneksi dengan orang lain (Putra, 2019).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa FoMO berhubungan dengan Komponen atau aspek-aspek yang membentuk *subjective well being*. Seseorang yang mengalami FoMO cenderung membuat dirinya merasa tidak cukup, tidak puas dengan diri sendiri. Przybylski *et al*, (2013) merujuk kepada penelitian Ryan dan Deci (2017) yang mengatakan bahwa individu dengan kepuasan yang rendah dari ketiga kebutuhan psikologi dasar (autonomi, kompetensi, dan relatedness) memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi dan akan meningkatkan perilaku yang ingin selalu kontak dengan media sosial. Hal ini menunjukkan hubungan negatif antara kepuasan hidup dan FoMO. Selanjutnya, pada penelitian Przybylski *et al*, (2013) menunjukkan bahwa kepuasan yang rendah terhadap ketiga kebutuhan dasar psikologi menyebabkan individu berhubungan dengan media sosial dengan dua cara, yang pertama dapat secara langsung menggunakan media sosial untuk bersosialisasi dengan orang lain. Yang kedua, kepuasan hidup yang rendah pada individu dapat menyebabkan FoMO. Individu dengan ikatan pertemanan (relatedness) yang tidak lekat dan minim akan berhubungan dengan kepuasan hidup dan kemudian memicu FoMO untuk muncul.

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia, merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu berusaha untuk mencari identitas diri. Media sosial khususnya Instagram sangat berpengaruh pada remaja dalam pembentukan identitas diri (Akbar dkk, 2018) . Penggunaan instagram yang sampai menimbulkan FoMO akan menurunkan *Subjective Well Being* pada masa remaja. Padahal *Subjective Well Being* merupakan suatu hal yang penting dalam hidup, karena dengan *subjective well being* setiap orang pasti bisa menjalani kehidupannya dengan nyaman, hari-harinya juga terasa lebih bahagia dan berharga serta dalam melakukan relasi dengan orang lain juga lebih baik.



Sehingga perlu adanya seseorang itu memiliki *subjective well being* supaya kehidupan menjadi lebih bahagia dan puas.

Berdasarkan hasil kriteria kategorisasi dari *fear of missing out*, mean empirik sebesar 21,06 lebih tinggi dibandingkan dengan mean hipotetik yaitu sebesar 20 yang artinya subjek memiliki *fear of missing out* yang tinggi. Sedangkan berdasarkan kriteria karakteristik pada *subjective well being*, mean empirik sebesar 147,78 lebih tinggi dibandingkan dengan mean hipotetik yaitu sebesar 108,5 yang artinya subjek memiliki *subjective well being* yang tinggi. Tinggi rendahnya *fear of missing out* dan *subjective well being* dapat diketahui berdasarkan deskripsi kategorisasi variabel penelitian yang menunjukkan bahwa subjek mayoritas memiliki tingkat *fear of missing out* yang sedang yaitu sebanyak 65 orang (52%). Hal ini berhubungan secara signifikan dengan *subjective well being* dimana mayoritas subjek berada di kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 69 orang (55,2%).

Pada hasil pengkategorisasian skala, diketahui hasil bahwa *Fear of missing out* pada remaja pengguna Instagram di SMA Negeri 7 Surakarta termasuk dalam kategori sedang. Jika dilihat pada hasil data demografi subjek, diketahui 100% atau 125 subjek merupakan pengguna Instagram, namun walaupun semua subjek merupakan pengguna Instagram dan semuanya itu memakai Instagram untuk update story, foto atau video namun tingkat *fear of missing out* dalam kategori sedang. Hal ini didukung pada data deskripsi waktu subjek untuk menulis caption dan mengedit foto atau video, diketahui paling banyak kurang dari 5 menit yaitu 48% atau 48 subjek, untuk orang yang kurang dari 5 menit dalam menulis caption dan mengedit foto atau video berarti kebutuhan mereka tidak disitu. Kemudian dalam data deskripsi penggunaan *hashtag* subjek termasuk dalam kategori jarang yaitu 56% atau 70 orang, itu berarti bukan suatu kebutuhan bagi mereka. Perlu diketahui juga bahwa remaja memiliki kebutuhan berinteraksi, keinginan tahunya tinggi, dan masa pencarian identitas diri, sehingga karena masa-masa seperti itu mereka lebih cenderung untuk mencari tau apa yang dilakukan oleh teman-temannya, karena keterbatasan waktu dengan aktivitas dari pagi sampai sore di sekolah, maka mereka mencari tahu lewat dunia maya yaitu menggunakan media sosial instagram maka munculah fenomena *fear of missing out*, walaupun posisinya dalam tingkat kategori sedang namun sudah menjadi peringatan untuk pihak sekolah.

Sedangkan untuk variabel *subjective well being* subjek di SMA Negeri 7 Surakarta berada pada kategori sangat tinggi yang berarti subjek dianggap memiliki *subjective well being* yang bagus. *subjective well being* pada siswa-siswi SMA Negeri 7 Surakarta didukung dengan adanya 22 macam kegiatan ekstrakurikuler seperti taekwondo, pecinta alam, pramuka, karate, basket, teater, Karya Ilmiah Remaja (KIR), Keiran (Bahasa Jepang), Seni Tari Tradisional, Desain Grafis, PBB, Paduan Suara, Futsal, Cheerleader, Mading, Batik, PMR, Modern Dance, Fotografi dan Videografi, Baca Tulis Al-Qur'an, Musik Air Softgun dan English Club. Ekstrakurikuler yang diwajibkan adalah Pramuka, yang dilaksanakan seminggu sekali setiap hari jumat. SMA Negeri 7 Surakarta juga menerapkan sistem pembelajaran *Full Day School* dimana pembelajaran dilakukan dari hari senin – jumat, namun kegiatan belajar disekolah berlangsung

dari pagi pukul 07.00-15.30 WIB. Jika dari pagi sampai sore siswa-siswi sudah disibukan dengan kegiatan belajar disekolah dan dilanjut kegiatan ekstrakurikuler, maka mereka sudah fokus dan sibuk beraktivitas dengan kegiatan tersebut disekolah sehingga kemungkinannya kecil mereka mengalami FoMO , karena sudah sibuk dengan dunia nyata dari pada dunia maya.

Apabila mereka mengalami FoMO kemungkinan bukan berarti merasa tidak terima atau tidak puas dengan hidup mereka, namun FoMO yang mereka alami untuk sekedar mencari tau informasi saja, bisa jadi sekedar informasi itu tidak mempengaruhi *subjective well being* mereka untuk menjadi tidak bersyukur. Siswa-siswi di SMA N 7 Surakarta memiliki kemampuan mengelola FoMO untuk sesuatu yang positif, karna disamping kegiatan ekstrakurikuler siswa -siswi SMA Negeri Surakarta juga diajarkan tentang kegiatan bakti sosial yakni membagikan makanan kepada orang yang membutuhkan dipinggir jalan, dan kegiatan kagamaan ROHIS (Rohani Islam) , ROHKRIS (Rohani Kristen), ROHKAT (Rohani Katolik), melalui kegiatan tersebut sekolah sekaligus membentuk konsep diri siswa-siswinya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan, peneliti telah menjawab hipotesis penelitian mengenai hubungan antara *fear of missing out* dengan *subjective well being* pada remaja pengguna Instagram di SMA Negeri 7 Surakarta. Dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *fear of missing out* dan *subjective well being* pada remaja pengguna Instagram. Dimana subjek yang memiliki *fear of missing out* yang tinggi maka cenderung memiliki *subjective well being* yang rendah , dan sebaliknya.

Dalam penelitaian ini tentunya tidak luput dari kelemahan penelitian, seperti peneliti yang tidak dapat mengontrol jalannya penelitian, dikarenakan kuesioner dititipkan kepada pihak sekolah sehingga kondisi ini dapat memengaruhi sedikit banyak hasil penelitian.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *subjective well being* pada remaja pengguna Instagram di SMA Negeri 7 Surakarta. Hasil ini berdasarkan hasil nilai korelasi penelitian sebesar  $r_{xy} = -0,209$  dengan  $p = 0,019$  ( $p < 0,05$ ) antara *fear of missing out* dengan *subjective well being*. Hasil tersebut menandakan bahwa hipotesis dalam penelitian diterima. Tanda negatif pada nilai ( $r_{xy}$ ) menunjukkan arah hubungan negatif antara *fear of missing out* dengan *subjective well being*. Dimana semakin tinggi *fear of missing out* akan diiringi dengan rendahnya *subjective well being*. Sumbangan efektif yang didapat

dari penelitian ini variabel *fear of missing out* terhadap *subjective well being* adalah 4,4%.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut adalah beberapa saran dari peneliti: (1) Bagi subjek penelitian yang merupakan remaja pengguna media sosial Instagram. Penggunaan Instagram secara tepat dapat memberikan banyak keuntungan bagi remaja. Dalam menggunakan Instagram, remaja dapat memanfaatkan forum online, yang dapat menunjang keterampilan yang dimiliki oleh remaja. Selain itu remaja dapat mencari aktivitas dan hobi yang disenangi, seperti berkumpul dengan teman-teman, mendengarkan musik, membaca, berolahraga dan lain-lain agar tidak mengalami fear of missing out. (2) Orang Tua Subyek / Sekolah, bagi orang tua diharapkan lebih mengawasi dan mengontrol anak dirumah dalam penggunaan media sosial khususnya Instagram. Orang tua bisa menciptakan quality time bersama anak sehingga anak merasa diperhatikan dan tidak sibuk fokus bermain sosial media instagram ketika sedang di rumah. (3) Sekolah merupakan tempat bagi siswa dalam mengembangkan keterampilannya untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan teman maupun guru. Sekolah dapat memberikan sosialisasi atau mengadakan pelatihan mengenai subjective well being supaya kehidupan siswa menjadi lebih bahagia atau puas dan fear of missing out pada siswa rendah atau berkurang. (4) Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi subjective well being pada remaja pengguna Instagram seperti faktor konsep diri. Dari hasil penelitian, diharapkan peneliti selanjutnya juga memperhatikan kelemahan penelitian ini, sehingga nantinya mampu memberikan hasil yang lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of Missing Out, Need for Touch, Anxiety and Depression are Related to Problematic Smartphone Use. *Computers In Human Behavior*. 63. page 509-516
- Lee, E., Lee, J., Moon, J. H., & Sung, Y. (2015). Pictures Speak Louder Than Word: Motivations For Using Instagram. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18, 552-556
- Pantauw, P. (2019). Gen Z: Manusia Pelintas Batas Menjadi Agen Perubahan Dalam Dunia Digital. Materi Seminar Picasso (tidak dipublikasikan). Universitas Katolik Soegidjapranata Semarang
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, H. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*. 29(4), 1841-1848.
- Putra, D.A. (2018). Hubungan antara Fear Of Missing Out dengan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram Pada Masa Transisi Menuju Dewasa. *Skripsi* (diterbitkan). Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2017). Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*.55(1), 68-78.

- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being, *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being, *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540
- Taylor, Victoria. (2013). *Japan to Launch 'Fasting' Camps for Internet Addicted Students*. <http://www.nydailynews.com/life-style/japan-launch-internet-fasting-camps-article-1.1440483>. Diakses jam 10.30 tanggal 30 September 2019
- Tenis, R.R.P. (2018). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Subjective Well Being Pada Remaja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma:Yogyakarta.
- We Are Social. (2019). *Indonesia Digital Report 2019*. <https://www.wearesocial.com>. Diakses jam 12.45 tanggal 30 September 2019