

***Fear Of Missing Out* sebagai Prediktor *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Pengguna Instagram**

Irena Syva Salbilah Ulfa*, Ika Andriani Farida

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: irena.syva.1908116@students.um.ac.id

Abstract

Many young adults have low Psychological Well-Being, and one of the causes is Fear of Missing Out. Someone who is Fear of Missing Out will be very interested in participating in social media, such as Instagram. This research aims to test the hypothesis that there is a predictive relationship between Fear of Missing Out and Psychological Well-Being in students at the Faculty of Psychology, State University of Malang who actively use Instagram. Correlational research is the method used in this research. The data analysis technique in this research uses simple linear regression. The purposive sampling technique was chosen to collect data for this research and obtained 187 subjects with the criteria of actively using Instagram. The instruments used were the Fear of Missing Out scale and the Psychological Well-Being scale. The results of this study show that the hypothesis is proven, namely Fear of Missing Out can predict Psychological Well-Being with a value of $R^2 = 0.099$. This can be interpreted that FoMO as a predictor has an effective contribution of 9.9% to the Psychological Well-Being of students at the Faculty of Psychology, the State University of Malang who use Instagram.

Keywords: psychological well-being; fear of missing out; college students; early adulthood

Abstrak

Banyak individu, khususnya usia dewasa awal yang memiliki *Psychological well-being* (PWB) rendah, salah satu penyebabnya adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Seseorang yang FoMO akan sangat tertarik untuk berpartisipasi di media sosial, seperti instagram. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hipotesis bahwa ada hubungan prediktif antara FoMO dan *psychological well-being* (PWB) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang yang aktif menggunakan instagram. Metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional adalah metode yang digunakan dalam riset ini. Teknik analisis data dalam riset ini menggunakan regresi linear sederhana. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang, laki-laki dan perempuan, dan berusia 18-25 tahun. Teknik *purposive sampling* dipilih dalam pengumpulan data penelitian ini dan mendapatkan subjek berjumlah 187 orang dengan kriteria aktif menggunakan instagram. Instrumen yang digunakan yaitu skala *Fear of Missing Out* dan skala *Psychological Well-Being*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis terbukti, yaitu FoMO dapat memprediksi PWB dengan nilai $R^2 = 0,099$. Hal ini dapat diartikan bahwa FoMO sebagai prediktor memiliki kontribusi efektif sebesar 9,9% terhadap PWB mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang pengguna instagram.

Kata kunci: psychological well-being; fear of missing out; college students; early adulthood

1. Pendahuluan

Psychological well-being (PWB) atau kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan ketika individu bersikap positif pada dirinya dan orang lain, bisa mengarahkan tindakannya, bisa mengambil keputusan secara mandiri, menciptakan lingkungan yang dibutuhkan, memiliki tujuan yang bermakna dalam hidupnya, serta selalu berusaha mengembangkan dirinya (Ryff, 1989). Seseorang disebut manusia yang sehat atau memiliki kesejahteraan psikologis jika orang tersebut tidak mengalami depresi, kecemasan, atau gejala psikologis lainnya (Ryff, 1995). Konsep PWB menekankan perspektif *eudaimonia*, yaitu saat individu menerima dirinya sendiri, kemudian bergerak membawa nilai yang bermakna dan memiliki

tujuan, serta mengusung kesejahteraan untuk orang lain, barulah individu tersebut dapat disebut memperoleh kesejahteraan psikologis atau PWB (Ryff, 2014). *Eudaimonia* terdiri dari dua hal, yaitu mengenali diri sendiri dan menjadi diri sendiri.

PWB penting dimiliki oleh setiap individu. Namun faktanya, menurut WHO dalam Infodatin Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), sejumlah 450 juta penduduk global mengalami gangguan mental termasuk skizofrenia, di Asia Tenggara sebanyak 13.5% penyebab kematian adalah gangguan mental. Berlandaskan Laporan Nasional dari Riset Kesehatan dasar (RISKESDAS) pada 2018, orang dengan gangguan jiwa skizofrenia/psikosis di Indonesia mencapai 6,7% dari populasi di Indonesia, atau lebih dari 17 juta orang. Selain itu, penduduk usia ≥ 15 tahun yang mengalami depresi dan gangguan mental mencapai 6,1% atau sekitar 16 juta orang. Selain itu, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, beberapa jenis gangguan mental yang diprediksi dialami oleh penduduk di Indonesia antara lain adalah gangguan depresi, *anxiety*, skizofrenia, bipolar, *Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), gangguan perilaku, autisme, *eating disorder*, cacat intelektual, dan penyakit mental lainnya. Selama tiga dekade, gangguan depresi menduduki peringkat pertama.

Penelitian mengenai tingkat PWB pada 79 mahasiswa Pendidikan Akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia pada 2018/2019, data menunjukkan sebanyak 38% responden masih memiliki tingkat PWB yang rendah (Kurniasari dkk, 2019). Kondisi rendahnya PWB ini juga terlihat pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Hal ini diketahui melalui wawancara secara *online* yang peneliti lakukan dalam rangka survei awal terhadap beberapa mahasiswa FPsi UM (Lampiran 12), ditemukan bahwa mahasiswa tersebut memiliki *self acceptance*, *environmental mastery*, dan *personal growth* yang cenderung rendah.

Mahasiswa termasuk kelompok usia perkembangan dewasa awal, yaitu berusia sekitar 18-25 tahun (Sanrock, 2011). Dewasa awal didefinisikan sebagai seseorang yang telah menuntaskan masa pertumbuhannya yang kini telah bersedia menerima peran di masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Hurlock, 2006). Namun faktanya, seseorang yang mulai memasuki dewasa awal sering sekali mendapat banyak pertanyaan dari ekspektasi masyarakat, seperti menanyakan kapan wisuda, kapan mendapatkan pekerjaan, serta masih banyak lagi. Pada penelitian yang dilakukan Macrae (2011), menunjukkan bahwa, keadaan seperti itu membuat mereka meragukan kemampuan yang dimiliki. Lebih jauh, mereka lebih mungkin untuk membandingkan pencapaian dan keadaannya dengan milik orang lain, hal ini berakibat pada hilangnya kepercayaan diri terhadap kemampuannya hingga merasa dirinya tidak berguna (Robinson dkk., 2013). Hal tersebut membuat kelompok dewasa awal lebih rentan memiliki tingkat PWB yang lebih rendah.

Berdasarkan *literature review* yang telah dilakukan, beberapa variabel yang dihubungkan dengan PWB adalah kesepian (Halim, dan Dariyo, 2016), efikasi diri (Kuserawati, dan Farida, 2021), serta *gratitude* dan kecerdasan emosi (Ariyanti, dan Pratisti, 2017). Selain itu terdapat hubungan antara PWB dengan Fear of Missing Out (FoMO) yang dibahas pada beberapa penelitian, seperti penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2019) dan Hikmah (2021). Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada pengguna media sosial, penelitian terdahulu fokus pada pengguna media sosial secara umum, sedangkan penelitian ini fokus pada subjek pengguna instagram.

PWB melibatkan dimensi kepuasan dalam hubungan sosial dan *autonomy* atau kemandirian (Ryff, 1989), sedangkan FoMO muncul akibat rasa cemas, takut, dan khawatir akan kehilangan pengalaman sosial dan merasa kurang puas dengan *basic psychological needs* berupa *self (competance dan autonomy)* dan *relatedness* (Przybylski dkk., 2013). Sehingga berdasarkan hal ini, FoMO dapat memengaruhi tingkat PWB. Przybylski dkk. (2013) memperkuat pernyataan tersebut dengan pernyataannya bahwa salah satu penyebab rendahnya PWB adalah FoMO. Seseorang yang FoMO akan sangat tertarik untuk berpartisipasi di media sosial. Hal tersebut dikarenakan media sosial menyediakan beragam informasi sosial yang bisa diakses *real time*, baik informasi tentang aktivitas, acara, atau percakapan, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan keterlibatan sosial yang lebih besar, yang mana keterlibatan sosial merupakan ketertarikan bagi seseorang yang mengalami FoMO (Ellison dkk., 2007 dalam Przybylski dkk., 2013).

Salah satu faktor eksternal yang menyebabkan FoMO yaitu media sosial (Przybylski dkk., 2013). Terlebih, pada era ini, internet dan media sosial selalu mengalami peningkatan pengguna setiap tahunnya. Hal ini diperkuat oleh riset yang menunjukkan bahwa pada 2022, pengguna internet di Indonesia mencapai 77,2% dari total populasi Indonesia (APJII, 2022). Disamping itu, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di tahun 2021-2022 telah melakukan survei yang menunjukkan bahwa sebanyak 89,15% jawaban mengaku alasan mereka menggunakan internet adalah untuk mengakses media sosial, diantaranya, Facebook, Youtube, Instagram, WhatsApp, dan Twitter. Tingkat penetrasi pengguna internet berdasarkan pekerjaan yang terbanyak adalah pelajar/mahasiswa, yaitu sebesar 99,26%, dengan usia 19-34 tahun yang berkontribusi sebanyak 25,68 % (apjii.or.id, 2022).

Salah satu media sosial yang berpotensi menyebabkan FoMO pada penggunanya adalah Instagram. Hal ini sejalan dengan hasil survei *Royal Society for Public Health* kepada 1.500 responden di Inggris yang merupakan remaja berusia 14-24 tahun pada tahun 2017. Survei ini menyatakan bahwa instagram menimbulkan dampak terburuk bagi kesehatan mental generasi muda (rsph.org.uk, 2017). Hal ini karena instagram adalah aplikasi yang dinilai paling berpengaruh pada masalah kesehatan mental pada anak muda, diantaranya *anxiety*, *depresi*, *loneliness*, *body image*, *self identity*, dan FoMO. Saat ini, Instagram merupakan *platform* media sosial terbesar di dunia. Per Februari 2023, jumlah pengguna aktif instagram mencapai 1,35 miliar pengguna di seluruh dunia (Dixon, 2023).

Hal ini diperkuat dengan pernyataan Przybylski dkk., (2013) yang dapat menunjukkan bahwa beberapa fitur instagram dapat menyebabkan FoMO, diantaranya adalah fitur *stories*, karena konten yang diperbarui secara *real time* ini dapat memberikan rasa kekhawatiran kepada pengguna bahwa mereka melewatkan momen penting atau kegiatan menarik dari orang lain. Fitur *explore* atau *discover* memungkinkan pengguna merasa khawatir melewatkan tren atau acara yang sedang ramai dibicarakan. Selain itu, fitur *likes* dan *comments* memungkinkan pengguna merasa kurang bernilai atau merasa kehilangan jika postingan mereka tidak mendapatkan respon sebanyak postingan orang lain.

Sementara itu, Indonesia merupakan negara dengan pengguna Instagram terbanyak keempat di dunia dengan total pengguna aktif sebanyak 99,9 juta pengguna di tahun 2022, dengan 30,1 % pengguna berusia 18-24 tahun (Rizaty, 2022). Sejalan dengan survei tersebut, beberapa penelitian menunjukkan intensitas penggunaan instagram pada 394 mahasiswa Universitas Negeri Malang, yaitu kategori sangat tinggi 3 mahasiswa (0,76%), kategori tinggi

sebanyak 163 mahasiswa (41,37%) (Khoiriyah, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa UM yang menggunakan instagram intensitas tinggi. Selain itu, pada hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada beberapa mahasiswa aktif FPsi UM (Lampiran 12) menunjukkan bahwa mereka membuka *smartphone* beberapa kali dalam sehari. Aplikasi yang sering digunakan adalah instagram dengan intensitas rata-rata sebesar 5 jam perhari. Sebagian besar dari mereka lebih sering menggunakan fitur *home*, *explore*, *reels*, dan *story*, namun, hanya beberapa dari mereka yang memanfaatkan instagram untuk mengunggah foto atau video untuk keperluan pribadi maupun bisnis. Selain itu, mereka mengaku bahwa alasan menggunakan instagram adalah untuk mengisi waktu luang, berhubungan dengan teman intagram dan ingin memantau kegiatan atau konten idol.

Dari pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan riset serupa dan mengkaji lebih dalam lagi tentang pengaruh FoMO terhadap PWB dengan subjek dewasa awal, yaitu mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang (FPsi UM) yang menggunakan media sosial instagram. Hal ini karena beberapa mahasiswa memiliki dimensi *self acceptance*, *environmental mastery*, *personal growth* yang cenderung rendah dan memiliki intensitas penggunaan instagram yang cenderung tinggi. Selain itu, pada kebanyakan penelitian sebelumnya, fokus penelitiannya adalah subjek pengguna media sosial secara umum dan cenderung fokus pada media sosial Facebook, padahal saat ini pengguna media sosial lain (seperti WhatsApp, Instagram, LinkedIn, dll) telah meningkat pesat. Hal ini juga sejalan dengan saran peneliti sebelumnya (Tandon, dkk., 2021), bahwa penelitian tentang FOMO disarankan agar memperluas fokus media sosial yang melibatkan pengguna secara aktif. Penelitian ini fokus kepada mahasiswa pengguna instagram, karena dari hasil penelitian sebelumnya ditemukan bahwa media sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa adalah instagram. Selain itu, belum ada penelitian yang meneliti secara khusus terkait pengaruh FOMO pada pengguna instagram terhadap PWB, khususnya di FPsi UM.

Berdasarkan uraian di atas, mahasiswa yang aktif menggunakan instagram sangat rentan mengalami FoMO, hal tersebut dikarenakan pada masa tersebut, individu dituntut untuk memiliki tanggung jawab yang lebih besar dan cenderung membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, hingga meragukan kemampuannya. Hal ini dikhawatirkan dapat mengganggu PWB seseorang. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh FoMO terhadap PWB pada mahasiswa yang menggunakan instagram.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pada studi ini FoMO sebagai variabel (X) dan PWB sebagai variabel (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Malang dengan jumlah mahasiswa aktif FPsi UM Program Strata 1 (S1) pada semester genap tahun 2022 berjumlah 983 mahasiswa. Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 FPsi UM; laki-laki dan perempuan; dan berusia 18 - 25 tahun. Teknik *purposive sampling* dipilih dalam pengambilan data. Sampel yang didapatkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 187 subjek yang aktif menggunakan instagram melalui kuesioner *online* menggunakan *google form*. Penentuan jumlah sampel tersebut didasarkan pada pendapat (Sugiyono, 2019) yang menyarankan jumlah sampel yang layak dalam suatu penelitian adalah 30 sampai 500.

Data demografis subjek dalam penelitian ini ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Data Demografis Subjek

Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia		
18 tahun	24	13 %
19 tahun	35	19 %
20 tahun	38	20 %
21 tahun	47	25 %
22 tahun	33	18 %
23 tahun	10	5 %
Tahun Kuliah		
2018	3	2 %
2019	54	29 %
2020	28	15 %
2021	55	29 %
2022	47	25 %
Jenis Kelamin		
Perempuan	129	69 %
Laki-laki	58	31 %

Pada tabel 1. menunjukkan data demografis subjek bahwa total subjek berjumlah 187 orang. Mayoritas responden berusia 21 tahun yang berjumlah 47 orang dengan persentase sebesar 25%, sedangkan responden berusia 23 tahun berjumlah 10 orang dengan persentase 5% dari jumlah sampel. Selain itu, subjek yang paling banyak merupakan mahasiswa angkatan 2019 dan 2021 dengan jumlah 54 dan 55 orang, sedangkan yang paling sedikit adalah angkatan 2018 dengan jumlah subjek sebanyak 3 orang. Subjek perempuan mendominasi pada penelitian ini, yaitu sebanyak 129 orang (69%), sedangkan sisanya merupakan subjek laki-laki sebanyak 58 orang (31%).

Definisi operasional didasarkan pada kriteria pengukuran yang telah ditetapkan pada variabel yang didefinisikan (Azwar, 2021). Definisi operasional FoMO adalah fenomena yang dialami mahasiswa yang takut akan tertinggal. FoMO ditandai dengan perasaan ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran yang muncul ketika individu sedang tidak terhubung atau melewatkan pengalaman, informasi, atau aktivitas yang menyenangkan yang dialami orang lain (Przybylski, 2013). FoMO diukur menggunakan Skala FoMO yang dikembangkan oleh Przybylski (2013). Skala ini menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban. Semakin tinggi skor jawaban, maka akan semakin tinggi pula tingkat FoMO pada seseorang, serta, semakin rendah skor jawaban, maka akan semakin rendah pula tingkat FoMO.

PWB adalah suatu kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengatur keseluruhan hidupnya secara subjektif, termasuk aspek-aspek seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan fungsi psikologis yang sehat. Konsep PWB melibatkan beberapa dimensi penting, diantaranya adalah *self acceptance*, *purpose in life*, *personal growth*, *environmental mastery*, *positive relations with*, dan *autonomy* (Ryff, 1989). PWB diukur menggunakan Skala PWB yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Skala ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban. Semakin tinggi skor jawaban, maka akan semakin tinggi pula tingkat PWB pada seseorang, serta, semakin rendah skor jawaban, maka akan semakin rendah pula tingkat PWB.

Skala FoMO merupakan adaptasi dari skala FoMO yang dikembangkan oleh Przybylski dkk., (2013) akan digunakan untuk mengukur tingkat FoMO mahasiswa FPsi UM. Skala ini terdiri dari 9 item dan menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban. Skala ini hanya terdiri dari satu jenis pernyataan, yaitu pernyataan *favorable*. Hal ini karena skala ini merupakan *unidimensional items*.

Prosedur adaptasi skala pada penelitian ini didasarkan pada prosedur adaptasi lintas budaya yang dipaparkan oleh Beaton dkk (2000). Proses adaptasi skala tersebut terdiri dari 5 langkah, yaitu sebagai berikut.

- 1) *translation*, yang dilakukan oleh dua penerjemah yang terdiri dari penerjemah yang mengetahui konsep skala dan penerjemah yang tidak mengetahui konsep skala dan bertujuan untuk menerjemahkan skala dari bahasa asli ke tujuan, yaitu Bahasa Indonesia. Pada proses ini, terdapat perbedaan terjemahan antara kedua penerjemah, yaitu pada item no. 5: “penting bagi saya untuk memahami lelucon yang sering dibawakan teman-teman terdekat saya” dan “penting bagi saya untuk memahami teman-teman saya "bercanda””.
- 2) *synthesis*, yaitu proses sintesis dari kedua terjemahan yang telah dilakukan. Pada proses ini, perbedaan terjemahan pada tahap *translation* disepakati oleh kedua penerjemah menjadi “penting bagi saya untuk memahami lelucon yang sering dibawakan teman-teman terdekat saya” agar sesuai makna dari alat ukur aslinya.
- 3) *back translation*, yaitu menerjemahkan kuesioner kembali ke bahasa aslinya yang dilakukan oleh penerjemah lain. Pada proses ini, terdapat perbedaan pemaknaan antara penerjemah *back translation* dan sintesa pada frase *item* no. 5 : “*in joke*”.
- 4) *expert committee review*, proses ini dilakukan oleh profesional untuk membuat keputusan agar mencapai kesetaraan antara versi asli skala dan versi tujuan, pada penelitian ini, *expert committee review* dilakukan oleh dosen pembimbing skripsi FPsi UM untuk melihat kesesuaian terjemahan alat ukur. Pada proses ini, frase yang tidak sesuai pemaknaanya dengan hasil sintesa dan hasil *backward*, yaitu item no. 5 ditetapkan menjadi “penting bagi saya untuk memahami lelucon yang sering dibawakan teman-teman terdekat saya”, agar sesuai dengan makna alat ukur aslinya.
- 5) *pretesting*, yaitu tahap uji coba skala yang merupakan akhir dari proses adaptasi skala. Proses uji coba dengan subjek sebanyak 40 mahasiswa. Pada uji coba didapatkan reliabilitas yang cukup baik, namun ada satu *item* yang tidak valid. Oleh sebab itu, peneliti membuang item tersebut untuk meningkatkan reliabilitas dan validitas alat ukur tersebut. Hasil uji coba pada penelitian ini menghasilkan 9 item valid dengan muatan faktor sebesar 0,418 hingga 0,762 serta memiliki reliabilitas dengan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar $\alpha = 0,724$.

Skala PWB digunakan untuk mengukur tingkat tingkat PWB atau kesejahteraan psikologis mahasiswa FPsi UM. Skala tersebut milik Carol D. Ryff (1995) yang telah diadaptasi oleh Fadhil (2021). Skala ini memiliki 28 item dengan validitas 0,325 - 0,829. Nilai reliabilitas dengan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* setiap dimensi menunjukkan nilai 0,543 - 0,828. Skala ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban. Terdapat enam

dimensi dalam skala PWB ini diantaranya adalah *self acceptance, purpose in life, personal growth, environmental mastery, positive relations with*, dan *autonomy*.

Studi ini menggunakan analisis deskriptif dan teknik analisis regresi linear sederhana. Total skor dari seluruh item akan diklasifikasikan ke dalam lima kategori dengan perhitungan manual. Klasifikasi tersebut didasarkan pada tabel kategorisasi Azwar (2012).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan melalui penyebaran kuesioner *online (google form)* kepada mahasiswa S1 FPsi UM, sebanyak 187 mahasiswa, dan aktif menggunakan media sosial Instagram. Data hasil penelitian ditunjukkan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. Deskripsi Data Variabel FoMO dan PWB

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
FOMO	187	25	7	9	44
PWB	187	81	11	50	112

Tabel 3. Kategorisasi FoMO

Kriteria	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	34	18%
Rendah	58	31%
Sedang	56	30%
Tinggi	30	16%
Sangat Tinggi	9	5%
Total	187	100%

Berdasarkan kategorisasi FoMO yang ditunjukkan pada tabel 4. mayoritas respondennya tergolong tingkat rendah berjumlah 58 orang (31%), kemudian sangat rendah sebanyak 34 orang (18%), dan sedang sebanyak 56 orang (30%), lalu tinggi sebanyak 30 orang (16%), dan sangat tinggi sebanyak 9 orang (5%).

Tabel 4. Kategorisasi PWB

Kriteria	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	12	6%
Sedang	52	28%
Tinggi	90	48%
Sangat Tinggi	33	18%
Total	187	100%

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwa frekuensi yang paling banyak adalah tingkat tinggi dengan jumlah 90 orang (48%), lalu tingkat rendah berjumlah 12 orang (6%), tingkat sedang berjumlah 52 orang (28%), dan tingkat sangat tinggi berjumlah 33 orang (18%).

Tabel 5. Gambaran umum dimensi PWB partisipan

Dimensi	Mean (dimensi)	Jumlah Item	Mean (item)
<i>Self Acceptance</i>	20,63	7	2,94
<i>Personal Growth</i>	13,56	5	2,71
<i>Environmental Mastery</i>	10,99	4	2,74
<i>Positive Relations with Others</i>	16,42	5	3,28
<i>Purpose in Life</i>	10,73	4	2,68
<i>Autonomy</i>	9,06	3	3,02

Perhitungan mean pada dimensi PWB tidak dapat menggambarkan gambaran mean dimensi karena perbedaan jumlah item, sehingga peneliti membagi mean (dimensi) dengan jumlah item dan dihasilkan mean (item). Berdasarkan perhitungan tersebut, didapatkan bahwa dimensi *positive relation with others* memiliki nilai mean paling tinggi, yaitu sebesar 3,28. Sedangkan dimensi *purpose in life* memiliki nilai mean paling rendah, yaitu sebesar 2,68.

Tabel 6. Kolmogorov-Smirnov^a

	Statistic	df	Sig.
FOMO	.063	187	.070
PWB	.047	187	.200*

Pada variabel FoMO didapatkan nilai signifikansi dari uji *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,070. Sedangkan pada variabel *PWB*, signifikansinya sebesar 0.200 yang berarti kedua data terdistribusi normal.

Tabel 7. Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB * FOMO	Between Groups	(Combined) Linearity	6872.776	32	214.774	1.970	.003
		Deviation from Linearity	2347.421	1	2347.421	21.536	.000
		Within Groups	4525.355	31	145.979	1.339	.127
Total			16785.940	154	109.000		
			23658.717	186			

Berdasarkan uji linearitas yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa signifikansi pada *deviation from linearity* memiliki nilai 0,127, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel FoMO (X) memiliki hubungan linear dengan variabel PWB (Y).

Berikut tabel hasil uji hipotesis yang dilakukan *setelah* uji asumsi terpenuhi. Nilai F hitung pada *tabel* ANOVA berikut adalah 20.378 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000011, maka ada hubungan prediktif antara variabel FoMO (X) terhadap variabel PWB (Y).

Tabel 8. ANOVA Uji Hipotesis

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2347.421	1	2347.421	20.378	.000011 ^b
	Residual	21311.295	185	115.196		
	Total	23658.717	186			

a. Dependent Variable: PWB

b. Predictors: (Constant), FOMO

Tabel 9. Model Summary Uji Hipotesis

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.315 ^a	.099	.094	10.733

Berdasarkan analisis regresi linear sederhana yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,351. Nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,099. Hal tersebut berarti bahwa sumbangan efektif variabel FoMO (X) terhadap variabel PWB (Y) adalah sebesar 9,9 %.

Tabel 10. Coefficients^a Uji Hipotesis

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	94.388	2.983		31.639	.000
	FOMO	-.525	.116	-.315	-4.514	.000011

a. Dependent Variable: PWB

Tabel *coefficients*, nilai beta sebesar -0,315 dengan nilai t sebesar -4,514 dengan signifikansi sebesar 0,000011, sehingga dapat disimpulkan bahwa FoMO (X) berpengaruh negatif terhadap PWB (Y). Hal ini karena nilai koefisien regresi bernilai negatif. Selain itu, dapat diketahui bahwa nilai constant (a) sebesar 94,388, sedangkan nilai (b / koefisien regresi) sebesar -0,525, sehingga persamaan regresinya dapat ditulis: $Y = 94,388 - 0,525X$. Lebih lanjut, koefisien regresi tersebut bernilai negatif, sehingga dapat disimpulkan bahwa FoMO (X) berpengaruh negatif terhadap PWB (Y).

3.2. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan prediktif antara FoMO terhadap PWB pada mahasiswa FPsi UM pengguna instagram. Berdasarkan hasil analisis regresi, didapatkan bahwa hipotesis diterima dengan koefisien korelasi sebesar 0,351 dan taraf signifikansi F sebesar 0,000011. Hal ini berarti ada hubungan prediktif antara FoMO terhadap PWB pada mahasiswa FPsi UM pengguna instagram. Semakin tinggi FoMO, maka akan semakin rendah PWB pada mahasiswa FPsi UM yang menggunakan instagram. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah FoMO maka akan semakin tinggi PWB pada mahasiswa FPsi UM yang menggunakan instagram. Hal ini selaras dengan pernyataan Przybylski dkk., (2013) bahwa salah satu penyebab rendahnya PWB pada seseorang adalah FoMO.

Individu yang mengalami FoMO membutuhkan perasaan terhubung dengan orang lain. Hal ini dilakukan agar *basic psychological needs* yang berupa *relatedness* terpenuhi dan menjadikan seseorang merasa puas, lebih bahagia, dan lebih positif pada diri sendiri dan lingkungan sekitar (Ryan dkk., 2000). Namun, ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, mereka akan merasa khawatir, takut, dan cemas, serta dapat mengalami masalah emosional dan kesehatan mental (Ryan, R. M. dkk., 2017). Seseorang yang memiliki tingkat kepuasan *basic psychological needs* yang rendah, maka individu akan cenderung aktif di media sosial untuk memperoleh bermacam-macam informasi dan agar dapat merasa terhubung dan tergabung di dalam suatu kelompok (Przybylski dkk., 2013).

Individu yang aktif menggunakan instagram akan cenderung membandingkan dirinya dengan orang yang sedang membagikan momennya di instagram. Hal ini dapat menyebabkan seseorang memiliki *self acceptance* yang rendah atau tidak bisa menerima dirinya sendiri karena menganggap orang lain lebih baik darinya. *Self acceptance* merupakan salah satu dimensi dalam PWB. Hal ini sesuai dengan Beyens dkk. (2016), bahwa orang dengan FoMO biasanya memiliki kecemasan dan masalah dalam penerimaan dirinya.

Secara umum, sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat FoMO rendah dan tingkat PWB yang tinggi. Hal ini dapat berarti bahwa responden dalam penelitian ini kurang terikat dengan Instagram sehingga mengalami lebih sedikit FoMO dan merasakan lebih sedikit tanda-tanda gangguan dalam kehidupan sehari-hari mereka dibandingkan penelitian sebelumnya. Oleh sebab itu, responden dalam riset ini memiliki tingkat PWB yang tinggi. Dalam penelitian ini, penggunaan Instagram memicu FoMO yang berkontribusi negatif terhadap PWB hanya sebesar 9,9%. Artinya FoMO bukan merupakan faktor utama pembentuk PWB. Sisanya sebesar 90,1% dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya dan dukungan sosial. Hal ini seperti pendapat Franchina, V. dkk. (2018), bahwa faktor usia dan jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat PWB. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa FoMO lebih sering terjadi pada mahasiswa daripada orang dewasa yang tidak kuliah. Pada penelitian ini, responden yang berusia dewasa awal turut mempengaruhi hasil FoMO dan PWB.

Mahasiswa termasuk kelompok usia dewasa awal. Dewasa awal didefinisikan sebagai seseorang yang telah menuntaskan masa pertumbuhannya yang kini telah bersedia menerima peran di masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Hurlock, 2006). Oleh karena itu, seorang dewasa awal terutama mahasiswa pada saat ini idealnya menjalin relasi dan berpeluang untuk mengeksplorasi diri lebih besar, namun disertai dengan tantangan yang lebih besar (Halfon dkk., 2017). Salah satu cara menjalin relasi dan mengeksplorasi diri

lebih mendalam pada saat ini adalah melalui media sosial instagram. Namun, walaupun begitu, instagram dapat menjembatani seseorang mengalami FoMO.

Sementara itu, hasil penelitian ini memiliki hubungan yang negatif dengan dimensi-dimensi PWB. Dimensi-dimensi dalam PWB memiliki mean yang tinggi dengan mean terendah merupakan dimensi *purpose in life*. Hal ini sesuai dengan Przybylski (2013) yang menyatakan bahwa orang yang FoMO cenderung kurang puas dengan *basic psychological needs*, sehingga hanya fokus pada upaya pemuasan kebutuhan tersebut. Oleh karena itu, orang dengan tingkat FoMO yang tinggi seringkali cenderung kurang memiliki kemampuan orientasi dan *purpose in life*.

Terdapat kebaruan dan keterbatasan dalam penelitian ini. Kebaruan dalam penelitian ini yaitu dapat membuktikan dan memprediksi bahwa FoMO dapat berpengaruh pada tingkat PWB pada mahasiswa FPsi UM yang aktif menggunakan Instagram. Namun, penelitian ini masih terbatas di FPsi UM, sehingga tidak bisa menjangkau populasi lain secara menyeluruh dan masih membutuhkan penelitian lebih lanjut dengan karakteristik yang berbeda. Selain itu, kurangnya data mengenai intensitas penggunaan dan karakteristik penggunaan instagram pada responden juga merupakan keterbatasan dalam penelitian ini.

4. Simpulan

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa (1) FoMO pada mahasiswa FPsi UM yang menggunakan instagram termasuk dalam kategori rendah, (2) PWB pada mahasiswa FPsi UM yang menggunakan instagram termasuk dalam kategori tinggi, (3) ada hubungan prediktif antara FoMO dan PWB pada mahasiswa FPsi UM yang aktif menggunakan instagram. Hubungan pada kedua variabel tersebut berarti bahwa semakin tinggi FoMO, maka akan semakin rendah PWB pada mahasiswa FPsi UM yang menggunakan instagram dan sebaliknya, semakin rendah FoMO maka akan semakin tinggi PWB pada mahasiswa FPsi UM yang menggunakan instagram.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa mahasiswa FPsi UM yang menggunakan instagram memiliki PWB yang tinggi dan perlu mempertahankan dan meningkatkan tingkat PWB terutama pada dimensi *purpose in life*, yaitu dengan mengenali diri sendiri dengan cara refleksi diri, yaitu dengan merenungkan nilai-nilai, minat, dan tujuan hidup yang bermakna. Selain itu, mahasiswa juga dapat mengikuti aktivitas yang bermakna, seperti kegiatan *volunteer*, organisasi, dan proyek-proyek. Hal ini dilakukan untuk mengetahui minat, makna, nilai-nilai pribadi, dan makna dalam setiap pengalaman. Untuk peneliti selanjutnya, dapat memperluas populasi penelitian agar hasil penelitian lebih komprehensif. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan data pada kuesioner mengenai intensitas penggunaan instagram dan karakteristik penggunaan instagram, agar hasil penelitian lebih mendalam.

Daftar Rujukan

- Abel, J.P., Buff, C.L., dan Burr, S.A. (2016). Social media and fear of missing out: scale development and assesment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-43. DOI <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. doi:10.1016/j.chb.2015.02.057
- apjii.or.id. (2022). Profil internet Indonesia 2022. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Diunduh pada September 2022 dari <https://survei.apjii.or.id/survei>

- Ariyanti, S. L., & Pratisti, W. D. (2017). Hubungan Antara Forgiveness dan Kecerdasan Emosi dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (edisi 3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress, *Computers in Human Behavior*, Volume 64 1-8.
- Dixon, S. (15 Februari 2023). Number of instagram users worldwide from 2020 to 2025. Statista. Diakses dari <https://www.statista.com/statistics/183585/instagram-number-of-global-users/>
- Fadhil, A. (2021). Evaluasi properti psikometris skala psychological well-being (pwb) versi Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4666-4674
- Franchina, V., Vanden A., M. M. P., & Van Rooij, A. J. (2018). Fear of missing out (fomo) and social media's impact on daily-life communication among "digital natives" in the Netherlands. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21(7), 402-408. doi: 10.1089/cyber.2017.0664
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2017). Handbook of life course health development. *Handbook of Life Course Health Development*. 1–664. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hikmah, N., & Duryati, D. (2021). Hubungan antara fear of missing out dengan psychological well being pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10414-10422.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi kesehatan Jiwa di Indonesia. Diunduh dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/20031100001/situasi-kesehatan-jiwa-di-indonesia.html>
- JWT Intelligence. (2012). Fear of missing out (fomo). Diakses dari http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03F_JWT_FoMO_u pdate_3.21.12.pdf
- JWT Intelligence. (2015). The future of fomo: how gen z is shaping the future of social media. Diakses dari <https://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2015/10/Future-of-FOMO.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset kesehatan dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Diunduh dari https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Khoiriyah, A. (2019). Hubungan antara kesepian dan fear of missing out dengan intensitas penggunaan media sosial instagram pada mahasiswa. (*Unpublished bachelor's thesis*) Universitas Negeri Malang.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., dan Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesehatan Mental Mahasiswa. *Journal of Innovati Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52-58.
- Kuserawati, S., dan Farida, I. A. (2022). Hubungan antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa universitas negeri malang. *Jurnal Flourishing*, 2(4), 277-299.
- Macrae, F. (2011). Quarter-life' crisis hits three in four of those aged 26 to 30. Diakses dari <https://www.dailymail.co.uk/news/article-1289659/Quarter-life-crisis-hits-26-30-year-olds.html>
- Przybylski, A.K., Muryama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- rsph.org.uk. (2017). Instagram ranked worst for young people's mental health. Royal Society for Public Health. Diakses pada 8 Desember 2022 dari <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>
- Rizaty, M. A. (2022). Pengguna instagram di Indonesia terbesar keempat di dunia. Data Indonesia. Diakses dari <https://dataindonesia.id/Digital/detail/pengguna-instagram-indonesia-terbesar-keempat-di-dunia>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *American Psychology Society*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83, 10- 28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know thyself and become what you are : A eudaemonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Ryff, C.D. (1989) Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Santrock, J. W. (2011). Life span development: Perkembangan masa hidup, Edisi 13, Jilid II. Jakarta : Erlangga.
- Savitri, J. A. (2019). Impact of fear of missing out on psychological well-being among emerging adulthood aged social media users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 65-72.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2019). Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif dan r&d. Bandung: ALFABETA.
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G., Naif, and Mantymaki, M. (2021). Fear of missing out (fomo) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782-821.