

Pendekatan Psychological Well-Being dalam Mengatasi Masalah Fearing of Missing Out (FoMO) Pada Fase Dewasa Awal

Qurrota A'yun¹, Sokip²

¹ Universitas Teknologi Mataram, Mataram, West Nusa Tenggara, Indonesia

² Universitas Teknologi Mataram, Mataram, West Nusa Tenggara, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi pendekatan psychological well-being dalam mengatasi masalah Fearing of Missing Out (FoMO) pada fase dewasa awal. FoMO adalah fenomena psikologis yang mengacu pada kekhawatiran atau kecemasan berlebihan karena merasa tertinggal atau kehilangan kesempatan penting yang dialami oleh individu. Fase dewasa awal merupakan periode krusial dalam kehidupan, di mana individu sering kali menghadapi tekanan sosial yang kuat serta perubahan signifikan dalam kehidupan pribadi dan profesional mereka. Metode yang digunakan dalam kajian ini adalah berdasarkan kajian literatur. Data dikumpulkan melalui penelusuran beberapa hasil dokumen, literatur, dan jurnal ilmiah yang terkait dengan konteks kajian ini. Analisis dilakukan secara deskriptif kualitatif untuk memahami bagaimana pendekatan psychological well-being dapat diterapkan dalam mengatasi FoMO. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan psychological well-being dapat secara efektif mengurangi tingkat FoMO pada individu dewasa awal. Kajian literatur mengindikasikan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis, seperti pengembangan aspek-aspek positif seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, dapat membantu individu menghadapi FoMO. Temuan ini menyarankan bahwa intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan well-being dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi FoMO pada dewasa awal, serta mendorong adaptasi yang lebih sehat terhadap tekanan sosial dan perubahan dalam fase kehidupan ini.

Keywords: *Fear of Missing Out, Dewasa Awal, Psychological well-being*

CORRESPONDING:

Name :

Qurrota A'yun

E-mail:

qurrotaaiyun9@gmail.com

ARTICLE HISTORY:

Published Online:

30-07-2024

E-ISSN:

3046-7225

PUBLISHER:

Noble Cendekia Indonesia

1. PENDAHULUAN

Semua orang menginginkan kebahagiaan di dalam hidupnya. Oleh karena itu, sadar atau tidak sadar, semua orang berusaha untuk mencapai kebahagiaannya. Dalam psikologi sendiri, kebahagiaan dibagi dalam berbagai macam konsep. Ada yang dinamakan dengan happiness, subjective well-being, life satisfaction, dan psychological well-being. Menurut Seligman (2005) happiness adalah situasi di mana seseorang mengingat lebih banyak kejadian baik daripada yang tidak menyenangkan. bahkan lebih banyak dari yang sebenarnya terjadi dan akan melupakan peristiwa yang buruk atau menyakitkan. Diener, et. al (2009) mengatakan bahwa subjective well-being adalah penilaian intelektual dan perasaan seseorang terkait hidup yang dijalani diikuti dengan reaksi emosi pada berbagai kejadian yang dialami sehingga seseorang akan menilai apakah ia sudah merasakan puas atau tidak dengan hidupnya.

Selanjutnya, life satisfaction (kepuasan hidup) menurut Diener, et. al (2009) merupakan dimensi kognitif dalam subjective well-being. Dimensi ini mengacu pada pandangan subjektif seseorang bahwa segala sesuatunya berjalan dengan baik dalam hidup mereka. Ryff (1989) mengajukan istilah kebahagiaan sebagai psychological well-being yang berarti keadaan di mana orang menerima diri mereka sendiri, punya hubungan interpersonal yang menyenangkan, mampu mengatur hidupnya, dapat menentukan lingkungan yang cocok dengan keadaan mentalnya, memiliki tujuan dan menciptakan makna, serta mencoba mewujudkan dan mengembangkan potensi mereka. (Ryff, 1989).

Dari beberapa konsep kebahagiaan di atas, tulisan ini akan membahas kebahagiaan dalam konsep psychological well-being. Kebahagiaan dalam konsep ini tidak hanya ditujukan untuk mengevaluasi dan mengembangkan diri sendiri tetapi juga bagaimana seseorang dapat bermanfaat untuk orang lain. Sehingga, seseorang yang ingin mencapai kebahagiaan atau kesejahteraan secara psikologis akan berusaha mengevaluasi pengalamannya, membentuk hubungan dengan orang lain dengan baik, serta mengembangkan potensinya.

Dalam menjalani hidup ini, kita melalui delapan fase atau rentang kehidupan. Menurut Papalia (2008) seperti halnya rentang kehidupan yang lain, individu di tahap dewasa awal juga mencari kebahagiaan di dalam hidupnya. Pada rentang usia ini yaitu 18-25 tahun (Arnett, 2014) ketika individu memasuki dunia kuliah atau kerja, individu berada di fase intimacy vs isolation (Erikson dalam Papalia 2011). Pada fase ini, individu menginginkan

keintiman emosional dan fisik dengan teman atau hubungan romantis mereka. Sejalan dengan kebutuhan psikososial mereka yaitu membutuhkan hubungan yang solid, stabil, dekat, dan penuh kasih sayang. Pada era digital sekarang, menggunakan media sosial adalah salah satu cara mereka memenuhi kebutuhan sosial mereka. Media sosial di gunakan oleh generasi fase dewasa awal yang umumnya seorang mahasiswa. Idealnya, media sosial digunakan mahasiswa untuk keperluan sosial dan akademik perkuliahan. Media sosial memainkan peran kunci untuk membuat mahasiswa tetap terhubung dengan keluarga dan teman (Gemmil & Peterson, 2006) serta menjadi sarana untuk bertukar pikiran dalam kegiatan akademik (Hussain, 2012).

Adapun faktor yang memengaruhi psychological well-being diantaranya ialah usia, jenis kelamin, budaya, kepribadian dan situs jejaring sosial (Ryff 1989; 2014; Guo et al., 2014). Pada era sekarang, terhubung ke internet merupakan hal yang biasa dilakukan sehari-hari. Kross et al (2013) mengatakan bahwa menggunakan situs jejaring sosial dapat merugikan kesehatan seseorang. Ketika seseorang tidak terhubung atau terhubung, ada hubungan antara stres dan jaringan (Beyens et al., 2016).

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian kualitatif dalam kajian ini dilakukan berdasarkan kajian literatur. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam dan menyeluruh dengan menggali data dari berbagai sumber yang relevan. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui penelusuran dan analisis beberapa dokumen, literatur, serta jurnal ilmiah yang berkaitan dengan konteks kajian ini. Metode penelitian kualitatif berdasarkan kajian literatur ini memungkinkan peneliti untuk menggali dan memahami konteks kajian secara mendalam melalui analisis dokumen, literatur, dan jurnal ilmiah yang relevan. Pendekatan ini memberikan pemahaman yang komprehensif dan mendalam tentang topik yang dikaji.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. *Fear of Missing Out*

Fenomena takut ketinggalan seperti yang telah dijelaskan diatas, baru-baru ini lebih dikenal dengan sebutan *fear of missing out* (FoMO) sebagai dorongan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain serta memiliki perasaan bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga. FoMO awalnya dikaitkan dengan takut ketinggalan jika seseorang melewatkan pengalaman berharga dengan teman-temannya dalam kehidupan nyata. Namun, seiring dengan perkembangan zaman, FoMO cenderung dikaitkan dengan pengalaman dalam bermedia sosial (Przybylski et al., 2013).

Individu yang mengalami FoMO akan selalu merasa takut untuk ketinggalan. FoMO secara konsisten telah menjadi prediktor gangguan penggunaan internet, ponsel cerdas, dan jejaring sosial. Adapun jejaring sosial yang selalu membuat penggunanya ingin selalu terhubung adalah whatsapp, facebook, instagram, dan snapchat. FoMO yang dialami pengguna aplikasi tersebut akan berdampak kepada produktivitas individu dalam kegiatannya sehari-hari (Rozgonjuk et al., 2020). Pada mahasiswa, FoMO lebih sering dikaitkan dengan hal negatif baik dalam setiap harinya atau selama semester, termasuk peningkatan pengaruh negatif, kelelahan, stres, gejala fisik, dan penurunan kualitas tidur (Milyavskaya et al., 2018)

FoMO juga diduga memiliki keterkaitan dengan konsep *psychological well-being*. Hasil penelitian Reer et al (2019) menunjukkan bahwa mereka yang mengalami FoMO dan sangat terikat dengan media sosial akan memiliki skor rendah pada kesejahteraan psikologis (Dhir 2018; Burnell et al, 2019; Reer et al, 2019). Rasa takut akan ketinggalan dan membandingkan diri dengan orang lain akan membuat individu mengaskes media sosial secara berlebihan dan menjadi pemicu untuk kelelahan dalam bermedia sosial serta menjembatani penurunan tingkat *psychological well-being*.

Individu yang memiliki kecenderungan sikap *fear of missing out* akan merasa tidak puas dengan kondisi pada dirinya, susah menjalin relasi yang hangat karena terlalu sibuk dengan media sosial, cenderung mencari penerimaan dari orang lain, tidak mampu untuk mengelola lingkungan sekitarnya, tidak memiliki perasaan terarah mengenai tujuan kedepannya, dan sulit untuk membentuk perilaku guna mengembangkan individu ke arah yang lebih baik (Savitri, 2019). Menurut Beyens, Frison, & Eggermont (2016) *Fear of Missing*

Out akan berpengaruh terhadap aspek-aspek yang terdapat dalam *psychological well-being* akibat dari stres yang mungkin ditimbulkan akibat dari ketakutan ketika tidak dapat terhubung dengan media sosial, terutama aspek penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri. Individu yang mengalami *fear of missing out* akan mengalami beberapa efek negatif seperti kurang tidur, kesulitan untuk mengerjakan tanggung jawab sehari-hari, kurangnya konsentrasi di siang hari, kesulitan untuk menikmati momen yang ada, dan mengalami perasaan lega ketika orang lain mengalami kesulitan untuk mengakses konten digital (Hayran & Anik, 2021).

Elhai, Levin, Dvorak, & Hall (2016) menyatakan bahwa *fear of missing out* juga erat kaitannya dengan rendahnya kemampuan meregulasi emosi atau mengatur perilaku buruk yang diakibatkan oleh penggunaan internet dan juga dipengaruhi oleh dari rendahnya kepuasan akan *autonomy*, *competence* dan *relatedness* dari penggunaan internet tersebut. Adanya *fear of missing out* juga dapat memprediksi adanya gangguan psikologis lainnya seperti kemungkinan tingkat gejala depresi yang lebih besar, rendahnya tingkat harga diri, rendahnya penerimaan fisik secara sosial dan terhadap penampilan fisik (Burnell et al., 2019). *Fear of missing out* yang tinggi juga akan berdampak terhadap ketidak mampuan individu untuk mengambil keputusan secara mandiri akibat dari kecenderungan untuk terus memeriksa media sosial yang berakhir dengan bergantung dengan masukan dari teman-teman di media sosial (Abel et al., 2016).

Menurut Vitelli (2015) merujuk pada MIDUS dalam *psychology today*, fase kebahagiaan pada individu berbentuk dalam kurva U. Individu akan merasakan puncak kebahagiaan pada masa memasuki dewasa awal kemudian menurun dan akan mencapai puncak kembali setelah usia enam puluhan dimana seseorang merasa bebas setelah pensiun. Pada masa dewasa awal sendiri, individu akan mengakhiri masa remajanya dan memulai kehidupan yang baru. Individu tersebut akan lebih senang sejak dia membangun karir serta mencari keintiman emosional dan fisik dengan teman sebaya atau pasangannya.

Hal tersebut berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson dalam Papalia (2011) bahwa individu berada di fase *intimacy vs isolation*. Maka tidak heran jika pada era digital sekarang, aktif di media sosial menjadi salah satu hal yang mereka lakukan untuk memenuhi kebutuhannya di bidang sosial tersebut. Namun, jika individu terlena, maka akan rentan mengalami FoMO. *Fear of missing out* (FoMO) adalah sebuah gagasan terkait penggunaan media sosial online, mengacu pada kebutuhan untuk berkomunikasi dengan orang serta

terhubung dengan apa yang dilakukan mereka (Sette et al., 2019).

Need to belong sebagai dimensi dari *fear of missing out* merujuk pada kebutuhan untuk menjadi anggota kelompok dan dipenuhi oleh orang-orang yang menggunakan media sosial (Sette et al., 2019). Menurut Beyens et al (2016) penggunaan media sosial terus meningkat seiring dengan adanya *need to belong*. Kebutuhan ini mencerminkan perilaku untuk membentuk dan memelihara hubungan pribadi yang signifikan dan stabil. Peningkatan penggunaan media sosial akan memunculkan perilaku FoMO yang akan terkait dengan peningkatan stress dan penurunan kesejahteraan.

Need for popularity sebagai dimensi kedua dari *fear of missing out* merujuk pada kebutuhan akan persetujuan dan masalah harga diri rendah akibat perasaan takut untuk ketinggalan (Sette et al., 2019). Menurut Buglass et al (2017) FoMO memediasi hubungan antara peningkatan penggunaan media sosial dan penurunan harga diri. Individu akan terus menggunakan media sosial untuk meningkatkan harga diri dan kepopuleran. Hal ini juga akan terkait dengan emosi negatif yang dialami jika kebutuhan tersebut tidak tercapai dan mengakibatkan penurunan kesejahteraan.

Anxiety sebagai dimensi berikutnya dari *fear of missing out* merujuk pada keadaan emosi negatif seperti ketakutan dan stress yang dialami individu ketika tidak terhubung dengan sosial media (Sette et al., 2019). Hal ini terjadi karena individu yang mengalami FoMO akan sering merasa cemas dan takut ketinggalan ketika tidak terhubung ke perangkat. Terlalu sering menggunakan perangkat seluler dapat dikaitkan dengan bentuk ketergantungan psikologis dan akan memicu rasa cemas yang timbul dari pemisahan dari perangkat (Ellhai et al., 2016). Menurut Cheever et al (2014) mahasiswa sebagai konsumen yang paling rajin mengakses telepon seluler atau perangkatnya merupakan orang-orang yang paling rentan terkena efek negatif. Ketika mereka dijauhkan dari telepon selulernya, mereka akan merasa jauh lebih cemas dari waktu ke waktu.

Addiction sebagai dimensi terakhir dari *fear of missing out* merujuk pada gangguan fungsional yang disebabkan oleh waktu yang dihabiskan secara berlebihan dengan media sosial seperti dalam hal tidur, makan, sekolah atau pekerjaan, dan interaksi sosial. Menurut Rosen et al (2013) menggunakan perangkat dengan cara multitasking akan mengganggu fokus seseorang pada pekerjaannya dan aktivitas sehari-hari serta memicu gejala gangguan klinis seperti kecemasan dan depresi.

Dengan demikian, konflik-konflik tersebut menyebabkan stres yang berat,

mengganggu aktivitas serta kesehatan individu, depresi, kegelisahan dan akhirnya membuat diri individu tidak bahagia, bahkan menurunkan psychological well-being (kesejahteraan psikologis).

B. FoMo di Masa Dewasa Awal

FoMO, atau "Fear of Missing Out," adalah fenomena psikologis di mana seseorang merasa cemas atau khawatir bahwa mereka sedang kehilangan pengalaman, kejadian, atau kesempatan yang mungkin lebih baik dibandingkan apa yang mereka lakukan saat ini. Istilah ini menjadi lebih populer dengan munculnya media sosial, di mana orang dapat melihat secara langsung aktivitas dan pengalaman orang lain.

Masa dewasa awal biasanya mencakup rentang usia 18-25 tahun, yang merupakan periode penting dalam kehidupan di mana banyak orang mengalami perubahan besar, seperti transisi dari sekolah ke dunia kerja, pembentukan hubungan baru, dan perkembangan identitas pribadi. FoMO dapat sangat mempengaruhi individu pada tahap ini karena beberapa alasan:

1. Perubahan Sosial yang Signifikan

Masa dewasa awal sering kali melibatkan perpindahan dari lingkungan sosial yang stabil (seperti sekolah) ke lingkungan yang lebih dinamis dan tidak pasti (seperti tempat kerja atau universitas baru). Ini dapat menyebabkan perasaan keterasingan atau kecemasan tentang tidak mengetahui atau tidak mengalami hal-hal yang dilakukan oleh teman-teman sebaya.

2. Pengaruh Media Sosial

Penggunaan media sosial sangat tinggi di kalangan dewasa muda, dan platform ini sering kali menampilkan versi ideal dari kehidupan orang lain. Melihat foto-foto liburan, acara sosial, atau pencapaian orang lain dapat membuat individu merasa bahwa mereka tertinggal atau kurang berhasil.

3. Pengembangan Identitas

Dewasa awal adalah periode di mana individu aktif mengembangkan identitas dan mencoba berbagai peran sosial dan profesional. FoMO dapat memicu ketidakpastian tentang pilihan hidup mereka sendiri dan menghambat perkembangan identitas yang sehat.

4. Keharusan Berkompetisi

Ada tekanan sosial dan budaya yang kuat untuk sukses dalam berbagai bidang

(akademik, profesional, sosial). FoMO dapat memperkuat perasaan bahwa mereka harus selalu bersaing dan selalu mencapai lebih banyak.

C. Dampak FoMO pada Dewasa Awal

FoMO (Fear of Missing Out) pada masa dewasa awal dapat memiliki berbagai dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan emosional individu. Beberapa tokoh psikologi telah meneliti dan menjelaskan dampak ini. Berikut adalah beberapa dampak FoMO berdasarkan pandangan tokoh psikologi dan sumber ilmiah terkait:

1. Kesejahteraan Mental

FoMO dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Rasa takut tertinggal dapat mengganggu kesejahteraan emosional dan menyebabkan perasaan tidak berharga atau tidak puas Twenge, J. M. (2017).

2. Hubungan Sosial

Meskipun media sosial memungkinkan konektivitas yang lebih besar, FoMO dapat mengakibatkan hubungan yang lebih dangkal dan kurang mendalam. Orang mungkin lebih fokus pada apa yang mereka lewatkan daripada benar-benar menikmati momen dan berinteraksi dengan orang di sekitar mereka. Turkle, S. (2011)

3. Produktivitas

FoMO dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas. Seseorang mungkin lebih cenderung memeriksa media sosial mereka secara terus-menerus, yang mengurangi waktu dan perhatian yang bisa mereka berikan pada tugas atau pekerjaan mereka. Rosen et al (2011).

D. Psychological Well-Being

Psychological well-being adalah keadaan psikologis dari individu yang memiliki karakter positif pada penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri (Ryff & Keyes, 1995). *Psychological well-being* adalah kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dalam rangka berjuang untuk memfungsikan dirinya sendiri secara penuh dan menyadari talenta uniknya. *Psychological well-being* juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan psikologis yang tidak hanya bebas dari penyakit mental, tetapi mengandung arti yang lebih luas, yaitu individu

memiliki karakter yang positif pada penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri (Ryff & Keyes, 1995). Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* terdiri dari enam dimensi.

Dimensi pertama, yaitu *self-acceptance*, adalah ketika individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengenali dan menerima segala aspek diri yang baik dan buruk serta merasa positif tentang masa lalunya.

Dimensi kedua, yaitu *positive relation with others*, merupakan kondisi dimana individu memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya satu sama lain, memperhatikan kesejahteraan orang sekitarnya, mampu berempati dan mengasihi serta terlibat dalam hubungan timbal balik.

Selanjutnya dimensi ketiga, yaitu *autonomy*, adalah ketika individu memiliki determinasi diri dan bebas, mampu mengatasi tekanan sosial dengan tetap berpikir dan bertindak sesuai dengan keyakinan, mengatur perilaku dari dalam diri, serta mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi.

Dimensi keempat, yaitu *environmental mastery*, adalah kemampuan individu untuk menguasai dan mengatur lingkungan, mengontrol aktivitas eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan secara efektif, memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi.

Dimensi kelima, yaitu *purpose in life*, merupakan individu yang memiliki tujuan dalam hidup dan perasaan terarah, merasakan makna dan tujuan dari kehidupan yang sedang dan telah dilaluinya serta mempunyai tujuan hidup.

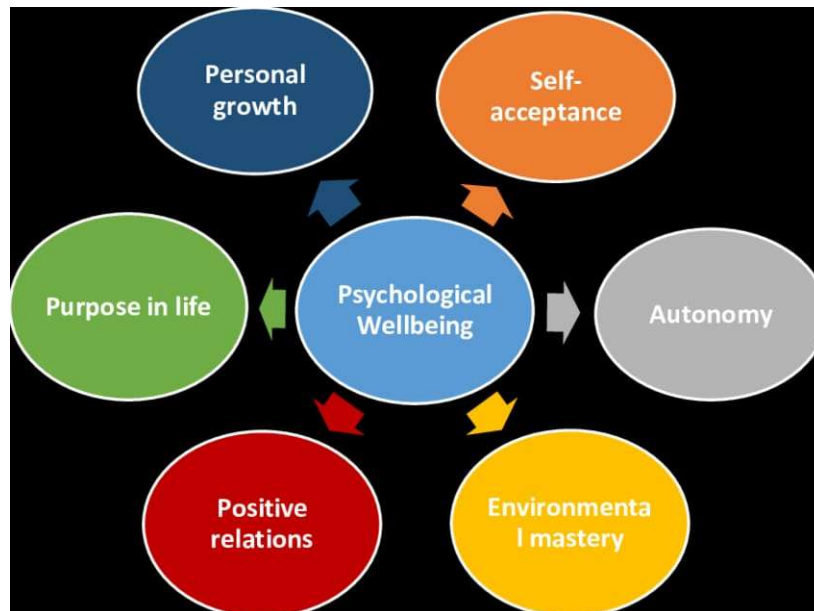
Dimensi terakhir, yaitu *personal growth*, individu dapat merasakan perkembangan yang berkelanjutan, melihat dirinya tumbuh dan berkembang, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi dalam dirinya serta melihat peningkatan dalam diri, simpati dan pengertian.

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. 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 serta menerima dalam menjalani suatu hubungan, berbeda dengan karakteristik individu yang memiliki FoMO, mereka selalu berusaha untuk terus terhubung dengan orang lain, namun tidak memiliki hubungan yang dalam, mereka juga cenderung tidak senang melihat orang lain lebih baik dari dirinya.

Gambar 1: diagram konsep *psychological well-being*



4. KESIMPULAN DAN SARAN

FoMO juga diduga memiliki keterkaitan dengan psychological well-being. Mereka yang mengalami FoMO dan sangat terikat dengan media sosial akan memiliki skor rendah pada kesejahteraan psikologis (Dhir 2018; Burnell et al, 2019; Reer et al, 2019;). Rasa takut akan ketinggalan dan membandingkan diri dengan orang lain akan membuat individu

mengakses media sosial secara berlebihan dan menjadi pemicu untuk kelelahan dalam bermedia sosial serta menjembatani penurunan tingkat psychological well-being.

Individu yang memiliki kecenderungan tinggi pada sikap FoMO akan merasa tidak puas dengan kondisi pada dirinya, susah menjalin relasi yang hangat karena terlalu sibuk dengan media sosial, cenderung mencari penerimaan dari orang lain, tidak mampu untuk mengelola lingkungan sekitarnya, tidak memiliki perasaan terarah mengenai tujuan kedepannya, dan sulit untuk membentuk perilaku untuk mengembangkan individu ke arah yang lebih baik (Savitri, 2019). Menurut Beyens, Frison, & Eggermont (2016) Fear of Missing Out akan berpengaruh terhadap aspek-aspek yang terdapat dalam psychological well-being akibat dari stres yang mungkin ditimbulkan akibat dari ketakutan ketika tidak dapat terhubung dengan media sosial, terutama aspek penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri. Individu yang mengalami fear of missing out akan mengalami beberapa efek negatif seperti kurang tidur, kesulitan untuk mengerjakan tanggung jawab sehari-hari, kurangnya konsentrasi di siang hari, kesulitan untuk menikmati momen yang ada, dan mengalami perasaan lega ketika orang lain mengalami kesulitan untuk mengakses konten digital (Hayran & Anik, 2021).

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press
- 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*, 64, 1-8. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.083.
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2009). *Subjective well being: the science of happiness and life satisfaction*. Oxford Handbooks Online, doi: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (Fomo) on digital content in the time of covid-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–13.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>

- Metin-Orta, I. (2020). Fear of Missing Out, Internet Addiction and Their Relationship to Psychological Symptoms. *Addicta-the Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 67–73. <https://doi.org/10.15805/addicta.2020.7.1.0070>
- Miller, J. L. (2011). The Relationship Between Identity Development Process and Psychological Distress in Emerging Adulthood. Dissertation for Doctor of Philosophy, George Washington University.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development* (terjemahan A. K. Anwar). Jakarta: Prenada Media Group.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243–1254. doi:10.1016/j.chb.2012.11.012
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media’s impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 1-9. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106487.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. 13.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/00223514.69.4.719>
- Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologica*, 1(1), 87–96.
- Utami, R., Kurniawan, R., & Magistarina, E. (2021). Internet-related Behavior and Mind

- Wandering. Jurnal RAP UNP, 12(1), 48-56.
- Vitelli, R. (2015, September 21). At What Age Will You Really Be Happiest? Dipetik Oktober 14, 2021, dari Psychology Today: <http://www.psychologytoday.com>
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2011). "An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in the classroom: Educational implications and strategies to enhance learning." *Psychology Learning & Teaching*, 10(1), 89-103.
- Turkle, S. (2011). "Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other."
- Twenge, J. M. (2017). "iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood."