

Hubungan antara Happiness dengan Fear of Missing Out pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial di NTT

(The Relationship between Happiness and Fear of Missing Out on Early Adult Social Media Users in NTT)

Priska P. M Saekoko^{1*}, Rudangta Arianti²

Universitas Kristen Satya Wacana, Jawa Tengah, Indonesia^{1,2}

priskasaekoko23@gmail.com^{1*}, rudangta.sembiring@uksw.edu²



Riwayat Artikel

Diterima pada 10 Februari 2024

Revisi 1 pada 24 Februari 2024

Revisi 2 pada 28 Februari 2024

Revisi 3 pada 07 Maret 2024

Disetujui pada 10 Maret 2024

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between happiness and FoMO in early adult social media users in NTT.

Research methodology: This study used quantitative research methods with non-linear regression design. The study participants were 212 early adult men and women with an age range of 18-40 years who lived in NTT and were active on one social media or even more than one with a minimum period of 3 hours a day.

Results: The results of the non-linearity regression test using the "Quadratic" method obtained a value of $b = -1.736$ and $P = 0.028$ ($P < 0.05$) which is therefore a significant negative relationship between happiness and FoMO in early adult social media users in NTT.

Conclusions: There is a U-shaped negative relationship between happiness and FoMO among young adults in NTT. The lowest FoMO occurs at a moderate level of happiness, which aligns with the respondents' condition.

Limitations: From the results of the research and discussion conducted, it can be concluded that early adult social media users in NTT who are respondents in this study need to increase happiness to be wiser in using social media so as not to experience FoMO. When early adulthood in NTT does not feel life satisfaction or experience anxiety, you should look for something else that can make early adult individuals in NTT accept themselves and their environment instead of using excessive social media, because it will have the potential for early adulthood to experience FoMO

Contribution: This research is expected to help early adults in NTT to improve and direct their feelings of happiness, so that early adults in NTT can regulate behavior in social media besides that it can reduce the tendency to experience FoMO.

Keywords: *Early Adulthood, Fomo, Happiness, Social Media, Quadratic.*

How to Cite: Saekoko, P, P, M., Arianti, R. (2023). Hubungan antara Happiness dengan Fear of Missing Out pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial di NTT. *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 13-22.

1. Pendahuluan

Media sosial semakin berkembang dari tahun ke tahun, bahkan saat ini pengguna media sosial semakin banyak dan dengan mudah dapat menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil riset Izzulsyah, Hidayah, and Saputra (2022), pengguna media sosial di Indonesia saat ini mencapai 191,4 juta naik 12,6% dari tahun sebelumnya yang tercatat 170 juta. Rata-rata individu setiap hari bisa menghabiskan waktu 3 jam 17 menit untuk menggunakan media sosial, seperti *Youtube, Facebook, Whatsapp, Instagram, Telegram, TikTok, Twitter* dan sejenisnya. Media sosial merupakan media di internet yang

memungkinkan pengguna untuk mengekspresikan dirinya, berinteraksi, berbagi, berkomunikasi dengan orang lain, dan bahkan bisa membentuk ikatan sosial secara virtual (Rayo, Rayo, & Mandagi, 2024). Menurut Rafiq (2020), dengan adanya media sosial memungkinkan semua orang untuk terhubung satu dengan yang lain tanpa ada batasan ruang dan waktu. Semua orang tertarik untuk menggunakan media sosial, kapanpun dan di manapun mulai dari anak-anak sampai dewasa dan hampir semua memiliki akun media sosial.

Dari hasil survey yang dilakukan oleh Apjii (2022) pengguna internet pada usia 19-34 tahun berada pada urutan kedua dengan persentasenya 98,64%, yang artinya usia ini berada di antara tahap usia dewasa awal. Menurut A. F. Putri (2019) masa dewasa awal adalah masa penyesuaian diri terhadap pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial yang baru, masa dewasa awal dimulai dari umur 18 tahun sampai 40 tahun. Aisafitri and Yusriyah (2021) menyatakan bahwa rentang usia ini biasanya tidak bisa berlama-lama tanpa media sosial, dari bangun tidur sampai tidur pun mereka akan terus menggunakan media sosial bahkan ada yang berusaha menjadi yang pertama untuk update informasi. Pada usia dewasa awal media sosial kini tidak bisa dipandang sebagai hal yang biasa, namun media sosial membawa dampak bagi kehidupan manusia terutama bagi dewasa awal. Karena memiliki banyak manfaat, media sosial dapat memberikan dampak positif, yang dimana media sosial memudahkan penggunaannya untuk berkomunikasi dengan orang lain dan juga mendapat informasi bahkan media sosial dapat memberikan hiburan bagi penggunaannya. Namun tidak dipungkiri media sosial juga dapat memberikan dampak negatif bagi penggunaannya yang menggunakan media sosial secara berlebihan. Salah satunya adalah ada keinginan untuk terus memantau aktivitas orang lain melalui media social (Marsya, Petrawati, & Handayani, 2022). Menurut Shodiq, Kosasih, and Maslihah (2020), individu memiliki keinginan yang kuat untuk terus memeriksa media sosial dan memantau orang lain, sehingga jika tidak memantau aktivitas orang lain maka individu tersebut akan mengalami gangguan kecemasan sosial seperti perasaan rendah diri, depresi dan bahkan merasa tidak memiliki teman karena tidak terhubung dengan orang lain (Penggunaan media sosial yang berlebihan akan menimbulkan perasaan kecemasan karena melihat orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik dari dirinya. Marsya et al. (2022) mengungkapkan bahwa perasaan yang muncul itu merupakan masalah baru yang disebut dengan *fear of missing out* (FoMO).

Individu yang mengalami FoMO terutama pada media sosial akan mengalami pemuasan kebutuhan, mood, dan kepuasan hidup yang rendah dalam kehidupan nyata. Hal tersebut dapat terjadi karena perkembangan teknologi yang mudah diakses sehingga masyarakat ingin selalu *up to date* tentang apa yang terjadi, namun hal ini sangat berbahaya jika individu mengalami FoMO yang akut individu akan mengalami masalah identitas diri, kesepian, gambaran diri negatif, merasa tidak cukup, perasaan terpinggirkan, dan iri hati (Narti & Yanto, 2022). FoMO merupakan ketakutan yang meluas dalam diri individu akibat orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga, FoMO ditandai sebagai keinginan untuk tetap terhubung secara terus menerus dengan apa yang dilakukan orang lain di media sosial dan rasa takut akan ketinggalan (Khairina, Rahmawati, & Indriani, 2024). FoMO merupakan jenis kecemasan yang sangat umum dirasakan oleh semua orang terutama pada usia dewasa awal. Artinya dalam kondisi ini individu merasa takut jika dikatakan tidak update dan takut jika ketinggalan berita yang sedang tren. Bahkan rasa cemas dan takut yang muncul dalam diri individu dapat berdampak pada fisik maupun psikologisnya. Orang-orang dengan tingkat FoMO yang tinggi bisa merasakan kecemasan bila belum mengupdate kegiatan atau menggunakan media sosial di waktu tersebut.

Dari fenomena yang dilihat dalam kehidupan sehari-hari bahkan dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada usia dewasa awal, saat ini juga banyak yang mengalami FoMO. Pengguna media sosial di NTT berdasarkan hasil survei BPS tahun 2021 mengalami peningkatan sebesar 43,14% dari tahun-tahun sebelumnya dengan tingkat persentase pada tahun 2018 sebesar 26,29% dan pada tahun 2019 dengan tingkat persentase sebesar 32,04%. Dari penelitian yang dilakukan oleh Milian, Buntoro, Sagita, and Hutasoit (2022), di Kupang, NTT menunjukkan bahwa penggunaan media sosial terbanyak berada pada usia 18-24 tahun dengan persentase 84,3%. Sedangkan penggunaan media sosial pada usia 35-44 tahun merupakan pengguna media sosial yang paling sedikit dengan tingkat persentase 4,2%. Berdasarkan jenis pekerjaan, mahasiswa/pelajar merupakan pengguna media sosial terbanyak dengan

persentase 78,9%, sedangkan guru merupakan jenis pekerjaan dengan tingkat responden yang paling sedikit dengan jumlah persentase 0,6%. Media sosial yang sering digunakan adalah *Instagram, TikTok, Youtube, Facebook, dan Twitter*. Penggunaan media sosial pada masyarakat Kota Kupang pada umumnya bervariasi, mulai dari penggunaan media sosial yang singkat (1-2 jam dalam sehari) sampai penggunaan media sosial yang sangat lama (lebih dari 7 jam dalam sehari). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim, menemukan bahwa remaja yang ada di Nagekeo, NTT sangat terpengaruh dengan media sosial. Hal ini dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan, bahwa demi terpenuhinya kebutuhan dan untuk mengikuti tren yang ada di media sosial seperti model pakaian membuat remaja di Nagekeo, NTT memaksakan diri untuk membeli dan pada akhirnya membuat remaja tersebut tidak sopan dan anarkis. Ada pula yang ditemukan dari hasil penelitian tersebut bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak pada pola pikir remaja di Nagekeo, NTT. Sebagian besar remaja di Nagekeo, NTT sering menggunakan media sosial dan selalu update di media sosial, bahkan mereka selalu menggunakan media sosial sebagai tempat curhat mereka, adapun yang selalu membuka media sosial pada saat belajar, dalam kondisi berbaring pun mereka sering membuka media sosial, ada yang sampai lupa waktu ketika menggunakan media sosial. Hal tersebut membuat remaja di Nagekeo, NTT lebih memilih mengurus media sosial daripada kehidupan mereka sendiri. Hal sama di dapat dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada pengguna media sosial yang ada di NTT.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan peneliti maka ditemukan bahwa dewasa awal yang berada di NTT juga mengalami FoMO, mereka sering mengakses media sosial bukan saja untuk mendapatkan informasi namun juga untuk melihat apa yang sedang atau telah dilakukan oleh teman-temannya. Tidak dipungkiri media sosial juga menjadi tempat mereka membagikan aktivitas yang sedang dilakukan serta ada juga yang sering menceritakan masalahnya di media sosial. Dengan demikian sangat sulit untuk tidak mengakses media sosial. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada dewasa awal di NTT, diketahui bahwa mereka dapat mengakses media sosial bisa lebih dari 3 jam dalam sehari. Adapun yang mengatakan jika mereka tidak mengakses media sosial mereka akan merasa sangat khawatir karena sudah ketinggalan banyak informasi di media sosial.

Hal ini sejalan dengan L. S. Putri, Purnama, and Idi (2019), yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat FoMO yang tinggi akan secara terus menerus mengecek media sosial untuk mengikuti aktivitas orang lain bahkan dapat mengabaikan aktivitas pribadinya. Zanah and Rahardjo (2020) mengungkapkan seseorang yang mengalami FoMO akan terus tertarik untuk menggunakan internet sehingga individu tersebut cenderung akan kecanduan media sosial. Hal ini dikarenakan rendahnya kebutuhan dasar yang membuat individu mengalami FoMO yaitu, tidak terpenuhinya kebutuhan akan *competence*, artinya kemampuan seseorang untuk bertindak secara efektif dalam kehidupan sehari-hari dan terkait dengan kebutuhan untuk tetap merasa mampu dan dapat menyelesaikan pekerjaan yang lebih efektif pada tingkat kesulitan yang berbeda, tidak terpenuhinya kebutuhan akan *autonomy*, artinya kemampuan seseorang untuk mengembangkan inisiatif pribadi, yang mengacu pada kebutuhan individu, tanpa mendikte keputusan dan tindakannya tanpa ada pengaruh dari luar dan tidak terpenuhinya kebutuhan akan *relatedness*, artinya perasaan kedekatan dengan orang lain dalam merasakan kenyamanan dan persatuan. *Relatedness* ini memiliki perasaan persaudaraan yang kuat antar individu sehingga ingin lebih banyak kesempatan untuk bersosialisasi (Saingo, Kasse, Ali, & Bunga, 2023).

Salah satu faktor yang mempengaruhi dewasa awal yang mengalami FoMO ialah penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga individu dewasa awal lebih sering melihat orang lain dan membedakan dengan dirinya, hal ini membuat individu dewasa awal tidak merasakan kebahagiaan dan lebih sering merasakan emosi yang negatif. *Kebahagiaan* sendiri dalam psikologi dibagi dalam beberapa konsep, diantaranya *happiness, subjective well being, life satisfaction dan psychological well being* (Anggraeni, 2024). Anwar (2015) mengartikan *happiness* sebagai suatu emosi positif yang sering dirasakan seseorang seperti perasaan gembira serta kepuasan diri dalam kehidupannya. *Subjective well being* menurut Nurussalam (2018) merupakan evaluasi seseorang tentang kehidupannya mengenai penilaian kognitif dan juga afektif. *Life satisfaction*, merupakan penilaian secara keseluruhan dari kehidupan seseorang secara positif (Raharja & Indati, 2018). Menurut (Rahama & Izzati, 2021), *psychological well being* adalah tercapainya potensi psikologis individu yang memiliki makna dalam kehidupan, membangun hubungan yang baik dengan orang lain, mengelola lingkungannya dengan

tepat, menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan mampu berkembang lebih jauh. *Psychological well being* juga dapat membantu individu untuk merasakan kesejahteraan, baik fisik maupun mental, dan mampu berprestasi dengan baik.

Menurut (Nursyahrurahmah, 2018), *kebahagiaan* adalah persepsi umum tentang seberapa bahagia seseorang dengan hidupnya dan merupakan konsep yang berkaitan dengan emosi positif yang dialami. *Kebahagiaan* menjadi tujuan utama dalam kehidupan semua orang, sehingga dengan cara apapun akan dilakukan untuk mencapai *kebahagiaan*. Harmaini and Yulianti (2014), mengungkapkan bahwa setiap orang ingin merasakan *kebahagiaan*, namun cara untuk memperoleh *kebahagiaan* itu dilakukan dengan cara yang berbeda-beda, semua itu tergantung dari bagaimana seseorang mempersepsikan *kebahagiaan* tersebut. Ryff, (1989) juga mengungkapkan bahwa, *kebahagiaan* merupakan hasil untuk mencapai kesejahteraan psikologis serta menjadi tujuan tertinggi yang ingin dicapai semua orang. Menurut Harmaini and Yulianti (2014), individu dikatakan memiliki *kebahagiaan* yang tinggi ketika merasa puas dengan keadaan hidupnya, sering mengalami emosi positif dan jarang mengalami emosi negatif, dan *kebahagiaan* juga bisa datang dari kesuksesan pribadi dalam mencapai apa yang diinginkannya sehingga dapat merasakan situasi yang nyaman dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan pengertian diatas maka *kebahagiaan* memiliki peran penting terhadap individu dewasa awal yang mengalami FoMO. Yang dimana FoMO sendiri adalah perasaan ketakutan, kekhawatiran, serta kecemasan yang termasuk dalam emosi negatif. Oleh karena itu jika individu dewasa awal memiliki *kebahagiaan* yang tinggi maka individu dewasa awal dapat mengurangi emosi yang negatif dan lebih sering merasakan emosi positif.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anggraeni (2024) telah menjelaskan bahwa FoMO memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *subjective well being*, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi sehingga kecenderungan untuk responden mengalami FoMO rendah. Dikatakan dalam penelitian tersebut bahwa hal ini terjadi karena responden dapat mengevaluasi dan menilai kehidupannya secara kognitif seperti merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam dirinya serta afektif yang terlihat dari menunjukkan suasana hati dan emosi yang menyenangkan. Dari penelitian yang dilakukan oleh , juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara FoMO dan *psychological well being* pada mahasiswa. Semakin rendah FoMO maka semakin tinggi *psychological well being* yang dirasakan, begitupun sebaliknya. Dari penelitian yang dilakukan oleh Kiyassathina & Sumaryanti (2021), menemukan bahwa FoMO memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup remaja pengguna instagram, tingginya tingkat FoMO berpengaruh terhadap penurunan tingkat kepuasan hidup remaja.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian korelasional untuk melihat hubungan antara *happiness* dengan FoMO pada dewasa awal pengguna media sosial di NTT. Populasi dalam penelitian ini dewasa awal yang tinggal di NTT berusia 18-40 tahun yang aktif menggunakan media sosial, yang diperoleh dengan teknik *insidental sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *happiness* adalah dengan menggunakan alat ukur *The Bingah Scale* oleh Augustiya, Lestari, Budiman, Maharani, and Anggraini (2020) berdasarkan lima dimensi yang terdiri dari 21 item dengan 16 item *favorable* dan 5 item *unfavorable*. Untuk mengukur FoMO menggunakan alat ukur Przybylski, dkk (2013), yang terdiri dari 10 item *favorable* berdasarkan aspek FoMO dari Przybylski, dkk (2013), yang kemudian diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh peneliti untuk digunakan. Analisis data terdiri dari uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji hipotesis menggunakan korelasi *regresi non-linear model quadratic* guna untuk melihat hubungan *happiness* dan FoMO pada dewasa awal pengguna media sosial di NTT.

3. Hasil dan Pembahasan

Partisipan dalam penelitian ini adalah dewasa awal pengguna media sosial di NTT berjumlah 212 orang dengan data demografi menunjukkan mayoritas partisipan didominasi oleh perempuan sebanyak 130 orang (61,3%). Berdasarkan usia, didominasi oleh partisipan yang berusia 22 tahun dan 23 tahun sebanyak 30 orang (14,2%). Selanjutnya media sosial yang sering digunakan adalah *Instagram* dengan partisipan sebanyak 178 orang (84%). Untuk durasi penggunaan media sosial dalam satu hari paling

banyak berkisar antara 3-7 jam dengan partisipan sebanyak 97 orang (45,8%). Data lebih lengkap dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Demografi Partisipan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	82	61,3%
Perempuan	130	38,7%
Usia		
18	21	9,9%
19	13	6,1%
20	19	9%
21	17	8%
22	30	14,2%
23	30	14,2%
24	17	8%
25	12	5,7%
26	9	4,2%
27	10	4,7%
28	6	2,8%
29	9	4,2%
30	5	2,4%
31	2	0,9%
32	0	0%
33	1	0,5%
34	2	0,9%
35	3	1,4%
36	1	0,5%
37	2	0,9%
38	1	0,5%
39	0	0%
40	2	0,9%
Akun Media Sosial Aktif (Boleh memilih lebih dari satu)		
Instagram	178	84%
Facebook	143	67,5%
Youtube	84	39,6%
Twitter	31	14,6%
Tik-Tok	99	46,7%
Whatsapp	25	11,8%
Line	1	0,5%
Durasi Penggunaan Media Sosial (dalam satu hari)		
< 3 Jam	51	24,1%
3-7 Jam	97	45,8%
> 7 Jam	64	30,2%

Berdasarkan tabel 2 tingkat *happiness* terbanyak berada pada kategori sedang dengan persentase 63,7% atau sebanyak 135 partisipan. Hal ini dapat dikatakan bahwa partisipan yang berada pada kategori sedang saat ini cukup mampu menyesuaikan diri, bersikap baik, senang dalam menjalani hidup, memiliki pola pikir yang positif, mampu berempati dengan orang lain serta menerima keadaan diri dan lingkungan. Sedangkan FoMO memiliki tingkat terbanyak pada kategori sedang dalam persentase 72,2% atau sebanyak 153 partisipan. Partisipan yang mengalami FoMO dalam kategori sedang masih memiliki ketakutan ketika melihat orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga, sehingga cenderung untuk selalu terhubung dengan orang lain di media sosial.

Tabel 2. Kategorisasi *Happiness* dan FoMO

No	Kategorisasi	<i>Happiness</i>		FoMO	
		N	%	N	%
1	Rendah	38	17,9%	29	13,7%
2	Sedang	135	63,7%	153	72,2%
3	Tinggi	39	18,4%	30	14,2%
Jumlah		212	100%	212	100%

Sumber: Data diproses menggunakan SPSS (2021)

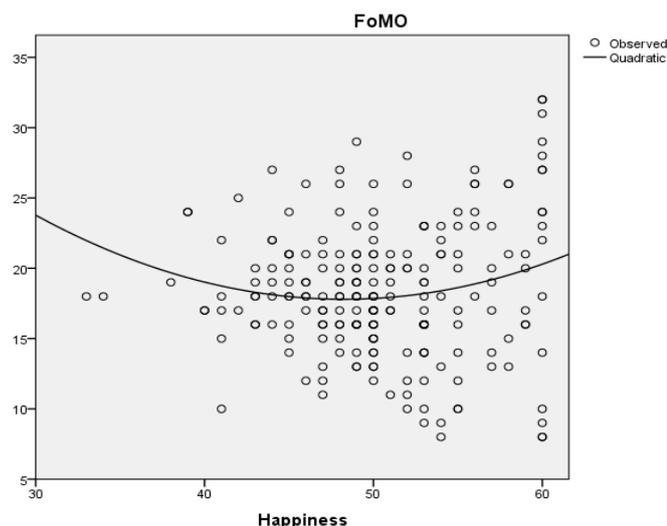
Uji normalitas pada variabel *happiness* diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov-Z* = 1,315 dengan signifikansi 0,063 ($p > 0,05$). Kemudian pada variabel FoMO diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov-Z* = 1,202 dengan signifikansi 0,111 ($p > 0,05$). Dengan demikian hasil uji normalitas yang diperoleh menunjukkan bahwa sebaran data pada kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas *Happiness* dan FoMO

Variabel	KS-Z	Asymp.Sig.(2-tailed)	Keterangan
<i>Happiness</i>	1,315	0,063	Normal
<i>FoMO</i>	1,202	0,111	Normal

Sumber: Data diproses menggunakan SPSS (2021)

Berdasarkan diagram pencar, menunjukkan bahwa hubungan antara *happiness* dengan FoMO bersifat *non-linear*, karena titik-titik plot data membentuk pola garis melengkung seperti kurva U atau yang disebut model *quadratic*. Menurut Utami, Suhaedi & Kurniati (2021), model *quadratic* merupakan nilai variabel tak bebas dengan bentuk nilai yang naik turun secara linear, sehingga jika data dibuat *scatter plot* maka hubungan variabel bebas dan terikat adalah "*Quadratic*" dan merupakan *regresi non-linear*.



Sumber: Data diproses menggunakan SPSS (2021)

Uji hipotesis menggunakan *regresi non-linear* dengan model *quadratic* menunjukkan hasil $b = -1,736$ dengan nilai signifikan 0,028 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *happiness* dengan FoMO pada dewasa awal pengguna media sosial di NTT. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Tabel 4. Uji Korelasi Antara *Happiness* dengan *FoMO*

Variabel	B	Sig (2-tailed)	Keterangan
<i>Happines & FoMO</i>	-1,736	0,028	Ada hubungan negatif yang signifikan

Sumber: Data diproses menggunakan SPSS (2021)

Hasil penelitian yang diperoleh dari hasil analisis data ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *happiness* dengan FoMO pada dewasa awal pengguna media sosial di NTT. Hal ini terlihat jelas dari hasil pengujian hipotesis menggunakan regresi non-linier dengan model quadratic menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,028 ($p < 0,005$) dan nilai $b = -1,736$ yang berarti *happiness* mempunyai hubungan negative signifikan terhadap FoMO. Semakin besar nilai *happiness* maka nilai FoMO semakin menurun secara quadratic, sehingga dapat membentuk kurva berbentuk U atau pola parabola terbalik pada grafik. Dari hasil hipotesis dapat disimpulkan bahwa pengujian hipotesis 0 ditolak dan hipotesis 1 diterima. Oleh karena itu hipotesis yang diajukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *happiness* dan FoMO pada pengguna media sosial dewasa awal di NTT diterima.

Individu yang memiliki kebahagiaan adalah individu yang mempunyai semangat hidup, mempunyai sikap baik, pola pikir positif, bahagia dalam hidup, menghargai kekurangan diri sendiri dan sadar akan kelebihanannya, mempunyai kemampuan merasakan emosi orang lain dan menerima keadaan dan lingkungan mereka sendiri. Kebahagiaan merupakan perasaan positif yang dapat menimbulkan pengalaman menyenangkan seperti perasaan gembira, damai, kepuasan hidup, dan tidak lagi merasa tertekan atau sengsara (Rahmita & Ariani, 2022). Oleh sebab itu, kebahagiaan merupakan tujuan utama yang ingin dicapai setiap orang. Novia, Yusri, Karneli, and Yuca (2020) berpendapat bahwa kebahagiaan dapat dicapai jika kebutuhan dan harapan terpenuhi, sehingga ketika kebutuhan tersebut terpenuhi maka seseorang akan memperoleh kepuasan sebagai tanda kebahagiaan. Namun dalam kehidupan nyata belum semua orang mencapai kebahagiaan, maka dari itu dengan segala cara apapun setiap orang akan berusaha mencapai kebahagiaan yang diinginkannya dan setiap orang mempunyai cara yang berbeda-beda untuk mencapainya.

Happiness yang dimiliki oleh dewasa awal di NTT, dapat dianggap cukup mampu beradaptasi, mempunyai sikap yang cukup baik, bahagia dalam hidup, mempunyai pola pikir yang positif, mempunyai kemampuan berempati terhadap orang lain dan menerima keadaan diri dan lingkungan. Sebagian besar dewasa awal di NTT sudah cukup merasakan kepuasan hidup dan rasa gembira, karena dewasa awal di NTT seringkali merasa puas dengan situasi kehidupannya dan mengalami emosi positif dan jarang mengalami emosi negatif. Hal ini terlihat jelas dari hasil analisis data yang dilakukan yang menunjukkan bahwa mayoritas dewasa awal pengguna media sosial di NTT rata-rata memiliki tingkat *happiness* terbanyak pada kategori sedang yaitu 135 (63,7%). Sedangkan pada kategori tinggi partisipan berjumlah 39 (18,4%) yang berarti sebagian orang dewasa awal di NTT mempunyai kemampuan beradaptasi, mempunyai sikap yang baik, bahagia dalam hidup, mempunyai keadaan pikiran yang baik, kemampuan berempati dengan orang lain dan menerima keadaan dan lingkungannya sendiri. Sedangkan pada kategori rendah terdapat sebanyak 38 (17,9%) partisipan yang berarti sebagian orang dewasa awal di NTT belum bisa beradaptasi, tidak bersikap baik, tidak bahagia dalam hidup, tidak memiliki pola berpikir positif, tidak bisa berempati terhadap orang lain dan tidak menerima diri sendiri serta lingkungannya.

Pemanfaatan media sosial menghadirkan kenyamanan bagi penggunanya, berbagai sarana disediakan untuk mengakses informasi, menghibur dan mengembangkan interaksi sosial dalam jarak dekat maupun jauh. Pemanfaatan media sosial memberikan dampak positif bagi penggunanya, terutama sebagai sarana memperlancar hubungan sosial di mana saja dan kapan saja, kemudahan mengumpulkan informasi, hingga mengembangkan keterampilan atau bahkan mengembangkan bisnis menggunakan platform media sosial (Herdiyani, Barkah, Auliana, & Sukoco, 2022). Menurut Marsya et al. (2022) penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi penggunanya, salah satunya adalah keinginan untuk selalu mengikuti aktivitas orang lain melalui media sosial. Hal ini menjadi kegelisahan ketika seseorang melihat media sosial dan melihat teman-temannya melakukan

berbagai hal tanpa dirinya, sehingga membuatnya tidak bisa berhenti mengikuti aktivitas orang lain di media sosial (Ginting, gusti Rezeki, Siregar, & Nurbaiti, 2024). Menurut (Rahardjo & Soetjningsih, 2022), individu yang mengalami FoMO akan terikat dengan media sosial.

Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan terjadinya FoMO pada dewasa awal di NTT, mereka takut orang lain mempunyai pengalaman yang lebih berharga, sehingga dewasa awal di NTT terus berinteraksi dengan orang lain melalui media sosial. Hal ini terlihat jelas dari hasil analisis data yang menunjukkan bahwa mayoritas pengguna media sosial dewasa awal di NTT memiliki tingkat FoMO terbanyak pada kategori sedang yaitu 153 (72,2%) partisipan. Sedangkan pada kategori tinggi terdapat 30 (14,2%) partisipan, artinya sebagian dewasa awal takut orang lain mempunyai pengalaman yang lebih berharga, tidak mau ketinggalan informasi, sehingga terus terhubung dengan orang lain di media sosial, sedangkan pada kategori rendah terdapat 29 (13,7%) partisipan, hal ini berarti orang dewasa awal pada kategori ini tidak takut ketika orang lain mempunyai pengalaman yang lebih berharga dan tidak khawatir akan kekurangan informasi, jarang berkomunikasi dengan orang lain di media sosial.

Berdasarkan penelitian sebelumnya menurut Halimbash, Rifayanti, and Putri (2021), menunjukan bahwa adanya pengaruh antara kebahagiaan dengan FoMO, ditemukan bahwa individu menjadi bahagia dengan banyak cara bahkan jalan singkat untuk mendapatkan kebahagiaan terkadang hanya memberikan dampak kebahagiaan yang sementara atau bahkan dapat memberikan dampak yang kurang baik, seperti kebahagiaan yang didapat dari media sosial. Adapun yang meneliti tentang FoMO dengan variabel kebahagiaan psikologis lainnya, ditemukan adanya hubungan dan pengaruh antara kedua variabel tersebut, seperti *subjective well-being*, *psychological well-being*, dan *life satisfaction*. Dari hasil penelitian yang dilakukan Marsya et al. (2022) ditemukan bahwa FoMO mempunyai hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being* pada masa dewasa awal pengguna media sosial, semakin tinggi FoMO maka semakin rendah *subjective well-being* dan sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ainayah and Palupi (2022), mengenai *psychological well-being* dan FoMO pada masa dewasa awal, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *psychological well-being* dengan FoMO, menunjukkan bahwa semakin rendah *psychological well-being*, maka semakin tinggi FoMO, sebaliknya semakin rendah FoMO maka *psychological well-being* akan semakin tinggi, meskipun hasil hubungan *psychological well-being* dengan FoMO tergolong hubungan yang lemah. Farida, Warni, and Arya (2021) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa terdapat hubungan antara *life satisfaction* (kepuasan hidup) dengan FoMO dalam arti negatif, artinya semakin rendah tingkat *life satisfaction* (kepuasan hidup) maka semakin tinggi FoMO dan sebaliknya, semakin tinggi tingkat *life satisfaction* (kepuasan hidup) semakin rendah FoMO.

Hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan *happiness* dengan FoMO pada dewasa awal pengguna media sosial di NTT, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Dewasa awal di NTT memiliki kepuasan hidup yang cukup dan memiliki pola pikir yang positif oleh karena itu, dewasa awal di NTT dapat menghargai dirinya sendiri dan bersedia menerima keadaan dan lingkungannya. Meski demikian, dewasa awal di NTT cukup takut kehilangan momen berharga bersama orang lain. Hal ini terjadi karena dewasa awal di NTT senang bersosialisasi dengan orang lain, mereka menganggap kedekatan dengan orang lain sebagai bentuk persaudaraan yang kuat, sehingga menginginkan lebih banyak kesempatan untuk terus berkomunikasi. Ketika tingkat *happiness* tinggi maka tingkat kondisi FoMO juga tinggi tetapi kondisi FoMO bisa berada pada tingkat rendah dengan kondisi *happiness* yang sedang. Tinggi rendahnya nilai FoMO dipengaruhi oleh tinggi rendahnya *happiness*. Dengan nilai $b = -1736$ dan bentuk kurva yang mengarah melengkung secara *quadratic*, menunjukkan bahwa terdapat perubahan dalam bentuk kurva U. Kondisi ideal agar FoMO rendah adalah jika *happiness* nya sedang.

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan, maka makna dari penelitian ini adalah para pengguna media sosial dewasa awal di NTT yang menjadi responden penelitian ini perlu meningkatkan *happiness* nya agar lebih bijak dalam bertindak, memanfaatkan media sosial agar terhindar dari FoMO. Ketika dewasa awal di NTT merasa tidak puas dengan kehidupannya atau merasa cemas, sebaiknya carilah hal lain yang dapat membuat dewasa awal di NTT menerima diri dan lingkungannya daripada

menggunakan media sosial secara berlebihan karena hal ini dapat menimbulkan masalah dewasa awal mengalami FoMO.

4. Kesimpulan

Hasil pengujian hipotesis yang dilakukan peneliti tentang hubungan *happiness* dengan FoMO yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *happiness* dengan FoMO pada dewasa awal pengguna media sosial di NTT. Hubungan negatif yang diperoleh berbentuk kuadrat yang membentuk pola kurva U. Oleh karena itu ketika individu dewasa awal memiliki kondisi *happiness* yang sedang maka menghasilkan FoMO yang rendah. Hasil penelitian juga menunjukkan tingkat *happiness* pada dewasa awal pengguna media sosial di NTT yang menjadi responden penelitian ini berada pada kategori sedang. Sehingga hasil penelitian ini dapat dikatakan ideal.

Limitasi dan Studi Lanjutan

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian tidak hanya pada dewasa awal melainkan juga bisa pada subjek lain. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian menggunakan alat ukur *happiness* yang lebih spesifik pada FoMO. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa ketika *happiness* sedang maka FoMO rendah namun peneliti tidak menemukan mengapa ketika *happiness* tinggi FoMO juga tinggi, oleh karena itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti sebab akibat dari hal tersebut.

Referensi

- Ainiyah, N., & Palupi, L. S. (2022). Fear of missing out dan psychological well-being pada individu usia emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2), 197-209. doi:<https://doi.org/10.33024/Jpm.V4i2.7035>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86-106. doi:<https://doi.org/10.33633/Ja.V4i01.4249>
- Anggraeni, L. (2024). Kajian kepustakaan sistematis (systematic literature review) tentang kebahagiaan (*happiness*) dan kesejahteraan psikologis (subjective well-being) mahasiswa perguruan tinggi di Negara Berkembang & Maju dari tahun 2020–S/D. 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(1), 38-77. doi:<https://doi.org/10.56861/jikkbh.v10i1.134>
- Anwar, Z. (2015). Penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan *happiness* pada remaja panti asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 144–153-144–153. doi:<https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2134>
- Apjii. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. Retrieved from <https://Apjii.Or.Id/>
- Augustiya, T., Lestari, A., Budiman, H., Maharani, R., & Anggraini, M. (2020). The Bingah scale: A Development of the happiness measurement scale in the sundanese. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 3(1), 61-70. doi:<https://doi.org/10.15575/Jpib.V3i1.6478>
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-esteem dan kepuasan hidup dengan fear of missing out (fomo) pada remaja. *Jurnal psikologi poseidon*, 60-76. doi:<https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.56>
- Ginting, D. C. A., gusti Rezeki, S., Siregar, A. A., & Nurbaiti, N. (2024). Analisis Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Interaksi Sosial di Era Digital. *Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 2(1), 22-29. doi:<https://doi.org/10.59603/ppiman.v2i1.280>
- Halimbash, N., Rifayanti, R., & Putri, E. T. (2021). Kebahagiaan dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Kecenderungan Ketakutan Akan Kehilangan Momen. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 381-390. doi:<https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V9i2.5979>
- Harmaini, H., & Yulianti, A. (2014). Peristiwa-peristiwa yang membuat bahagia. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 109-119. doi:<https://doi.org/10.15575/psy.v1i2.472>
- Herdiyani, S., Barkah, C. S. a., Auliana, L., & Sukoco, I. (2022). Peranan media sosial dalam mengembangkan suatu bisnis: Literature review. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 18(2), 103-121. doi:<https://doi.org/10.26593/jab.v18i2.5878.103-121>
- Izzulsyah, I., Hidayah, A. N., & Saputra, L. (2022). Analisis Penggunaan Media Sosial Di Masa Pandemi: Analysis Of Social Media Use During Pandemic. *Fraction: Jurnal Teori dan Terapan Matematika*, 2(1), 21-31. doi:<https://doi.org/10.33019/fraction.v1i2.28>

- Khairina, N., Rahmawati, D. S. R., & Indriani, F. (2024). Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat Fear of Missing Out (FoMO). *Flourishing Journal*, 4(7), 296-303. doi:<https://doi.org/10.17977/um070v4i72024p296-303>
- Marsya, T., Petrawati, B. A., & Handayani, P. (2022). Hubungan fear of missing out dengan subjective well-being pengguna sosial media dewasa awal. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 10(2), 319-334.
- Milian, G. U. A. P., Buntoro, I. F., Sagita, S., & Hutasoit, R. M. (2022). Hubungan Antara Lama Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menerima Vaksin Covid-19 Bagi Masyarakat Di Kota Kupang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 254-260. doi:<https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32928>
- Narti, S., & Yanto, Y. (2022). Kajian Dampak Perilaku Fomo (Fear Of Missing Out) Bagi Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal sosial dan sains*, 2(1), 126-134. doi:<https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v2i1.318>
- Novia, N., Yusri, Y., Karneli, Y., & Yuca, V. (2020). The Importance of Parents Support in Student Learning Problems. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2). doi:<https://DOI:10.24036/00277kons2020>
- Nursyahrurahmah, N. (2018). Hubungan antara kualitas persahabatan dan empati dengan kebahagiaan pada mahasiswa bima. *Ecopsy*, 5(2), 88-93. doi:<https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i2.5177>
- Nurussalam, A. R. (2018). Hubungan antara komitmen organisasi dengan subjective well-being pada guru. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2). doi:<https://doi.org/10.26740/cjpp.v5i2.24963>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. doi:<https://jurnal.iicet.org/index.php/schoulid>
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengguna media sosial di Kota Palembang (Studi pada mahasiswa fomo di Universitas Sriwijaya dan Universitas Muhammadiyah Palembang). *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 21(2), 129-148. doi:<https://doi.org/10.14203/jmb.v21i2.867>
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), 18-29. doi:<https://doi.org/10.33822/gk.v3i1.1704>
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94-106. doi:<https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.41818>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456-461. doi:<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2018). Kebijaksanaan dan kepuasan hidup pada remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96-104. doi:<https://doi.org/10.22146/gamajop.46354>
- Rahmita, A., & Ariani, L. (2022). Pengaruh Shared Reality Terhadap Kebahagiaan Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Menengah. *AL-ULUM: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 8(1).
- Rayo, E. F., Rayo, N. M., & Mandagi, D. W. (2024). Social Media Marketing as a Key Determinant of Brand Gestalt and Brand Personality. *Studi Ilmu Manajemen dan Organisasi*, 5(2), 299-316. doi:<https://doi.org/10.35912/simo.v5i2.3542>
- Saingo, Y. A., Kasse, S., Ali, U., & Bunga, A. (2023). Internalisasi Nilai Kerukunan Umat Beragama Oleh Guru Pak Dalam Memperkuat Solidaritas Sosial Siswa. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(4), 2690-2705. doi:<https://doi.org/10.55681/jige.v4i4.1479>
- Shodiq, F., Kosasih, E., & Maslihah, S. (2020). Need To Belong Dan of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 53-62. doi:<https://doi.org/10.17509/Insight.V4i1.24595>
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286-301. doi:<https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386>

