

Hubungan Antara *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa SMP

Listiani Puji Lestari *, Ihsana Sabriani Borualogo, Tia Inayatillah

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

llistianipl@gmail.com, ihsana.sabriani@unisba.ac.id, tiainayatillah@unisba.ac.id

Abstract. FoMO (Fear of Missing Out) describes individuals' tendency to use social media to avoid missing out or feeling left behind by others. This study examines the contribution of FoMO to subjective well-being (SWB) among junior high school students in Bandung. A cross-sectional quantitative method was used, with stratified cluster random sampling for participant selection. The study involved 767 students aged 12–16 years, comprising 50.6% female and 49.4% male students. The ON-FoMO and Children's Worlds Subjective Well-Being Scale 5 (CW-SWBS5) were employed as measurement tools. Results indicate that FoMO among participants falls within the moderate category, while their SWB ($M = 70.8$; $SD = 26.9$) is significantly lower than average based on Cummins set-points ($p < .05$). Linear regression analysis revealed that FoMO negatively affects SWB, particularly through the dimensions of belongingness ($\beta = -.237$, $p < .000$) and addiction ($\beta = -.150$, $p = .007$). These findings suggest that FoMO can diminish SWB among junior high school students. Consequently, it is essential to provide guidance to help adolescents manage social media use effectively and promote better well-being.

Keywords: *FoMO, subjective well-being, social media.*

Abstrak. Fear of Missing Out merupakan keadaan individu yang menggunakan media sosial karena tidak ingin terlewatkan dan tidak ingin tertinggal dengan individu lain. Penelitian bertujuan untuk mengetahui kontribusi antara FoMO dengan kesejahteraan subjektif pada siswa SMP di Kota Bandung. Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif cross-sectional. Teknik sampling yang digunakan yaitu stratified cluster random sampling. Alat ukur yang digunakan Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) dan Children's World yaitu Children's Worlds Subjective Well-Being Scale 5 (CW-SWBS5). Partisipan penelitian ini 767 siswa SMP berusia 12 – 16 tahun dengan persentase 50.6% siswa perempuan dan 49.4% siswa laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan FoMO siswa SMP di Kota Bandung berada pada kategori sedang. Rata-rata kesejahteraan subjektif siswa SMP di Kota Bandung ($M = 70.8$; $SD = 26.9$) signifikansi ($p < .05$). Berdasarkan set-point Cummins, hasil penelitian menunjukkan kesejahteraan subjektif lebih rendah dari rata-rata. Analisis yang digunakan adalah regresi linear untuk mengetahui kontribusi FoMO terhadap kesejahteraan subjektif siswa. FoMO memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan subjektif, terutama kebutuhan akan rasa memiliki ($\beta = -.237$, $p < .000$) dan kecanduan ($\beta = -.150$, $p = .007$). Kedua dimensi memberikan kontribusi negatif yang menunjukkan FoMO dapat menurunkan kesejahteraan subjektif siswa SMP. Karena itu dibutuhkan bimbingan kepada remaja SMP dalam menggunakan media sosial.

Kata Kunci: *FoMO, kesejahteraan subjektif, media sosial.*

A. Pendahuluan

Kemajuan teknologi informasi terus mengalami peningkatan pesat seiring berjalannya waktu (Sheikh et al., 2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan ini antara lain semakin banyaknya media sosial dan masyarakat yang semakin terbiasa dan aktif menggunakan internet (Kurbalija, 2011). Berdasarkan kategori pengguna internet di Indonesia pada tahun 2022 hingga 2023 Kota Bandung merupakan salah satu kota memiliki pengguna internet tertinggi sebanyak 16 juta pengguna (APJII, 2023). Remaja berada pada tingkatan pertama dalam peringkat pengguna internet di tahun 2022 dengan rentang usia 13-18 tahun (APJII, 2022).

Penelitian yang dilakukan pada masa COVID-19 menunjukkan bahwa anak dan remaja merasa tidak terpenuhinya relasi pertemanan karena dilakukannya pembelajaran jarak jauh membuat anak dan remaja tidak dapat bertemu secara tatap muka (Borualogo & Casas, 2021). Cara lain untuk mengganti relasi secara langsung yang terbatas yaitu dengan interaksi melalui komunikasi dalam internet. Penggunaan media sosial menjadi pendorong bagi penggunaannya untuk memenuhi kebutuhan dalam mempertahankan relasi sosial (Dimmock et al., 2021). Anak dan remaja menjadi rentan dalam Penggunaan internet terutama media sosial (Dzar Nurul Halimah & Nawangsih, 2021)

Penggunaan media sosial sudah menjadi hal biasa pada zaman digital saat ini, terutama pada kalangan remaja. Rata-rata remaja aktif menggunakan berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter, WhatsApp, dan lainnya. Penggunaan teknologi digital yang intensif membawa serta remaja merasa takut tertinggal akan suatu yang baru (Beyens et al., 2016). Rata-rata remaja akan dianggap menarik jika aktif dalam media sosial, sedangkan remaja yang tidak aktif dalam media sosial dianggap kurang menarik (Aresti et al., 2023). Remaja saat ini kurang memahami aktivitas media sosial yang bermanfaat dan mudah terpengaruh oleh apa yang terjadi di media sosial, yang dapat memengaruhi kehidupan remaja (Aprillia et al., 2020). Hal tersebut menjadi dorongan yang menyebabkan munculnya Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja (Zamila & Nugrahawati, 2023)

Tugas perkembangan pada remaja yaitu membangun hubungan dengan teman sebaya dengan matang terhadap kedua jenis kelamin (Santrock, 2012). Remaja melakukan komunikasi menggunakan internet dalam menjalin hubungan barunya serta belajar dan berbagi informasi. FoMO dapat disebabkan oleh tekanan sosial untuk memenuhi harapan individu lain dan mempertahankan rasa memiliki, karena individu takut dikucilkan dan dikucilkan secara sosial, sehingga menghambat kemampuan individu untuk berinteraksi dan berkomunikasi secara efektif (Al-Nasah & Shadid, 2024).

FoMO merupakan perasaan takut akan hilangnya suatu peristiwa berharga dengan teman maupun kelompok dengan teman sebaya dari interaksi maupun koneksi yang ada (Przybylski et al., 2013). FoMO merupakan fenomena yang terjadi saat ini di mana orang-orang rentan menggunakan media sosial karena mereka ingin terus mengetahui berita terbaru. Tingkat usia FoMO yang paling tinggi terdapat pada kelompok remaja dan dewasa awal. Individu memiliki kepuasan hidup apabila bahagia dan akan menggunakan media sosial untuk yang positif (Przybylski et al., 2013). Sedangkan individu yang tidak merasa bahagia atau tidak merasa puas atas dirinya, akan menggunakan media sosial untuk hal yang negatif, yang dapat memunculkan kecemasan dan penggunaan media sosial secara berlebihan (Przybylski et al., 2013). Remaja dan dewasa awal menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi mengenai aktivitas dan kegiatan yang dilakukan individu lain. Mereka mudah terpengaruh oleh opini berita, sulit melepaskan handphone, malas melakukan aktivitas, dan rentan terlibat dalam percakapan di media sosial (Siregar, 2022).

FoMO merupakan fenomena yang terjadi di beberapa negara. Penelitian yang dilakukan di Jerman mengenai FoMO terhadap konten vlogger influencer pada remaja berusia 10 dan 14 tahun menunjukkan hasil bahwa FoMO memiliki hubungan negatif dari waktu ke waktu dengan kesejahteraan sosial karena remaja mengikuti influencer di media sosial secara rentan (Schmuck, 2021). Dengan aktivitas tinggi di media sosial tetapi kurangnya interaksi tatap muka menyebabkan gangguan kesejahteraan sosial (Schmuck, 2021). Penelitian yang dilakukan di Cina mengenai korelasi positif antara FoMO dan kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa FoMO terdapat pada remaja awal (Chai et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO mempengaruhi kesejahteraan subjektif remaja dari kelas 7 hingga kelas 12 (Chai et al., 2019). Penelitian di India mengenai hubungan keterlibatan media sosial dengan FoMO dan kesejahteraan subjektif pada kelompok mahasiswa dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa keterlibatan media sosial terkait FoMO memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif (Agarwal & Mewafarosh, 2021). Penelitian yang

dilakukan mengenai hubungan antara FoMO dan kesejahteraan subjektif yang dilakukan pada 1000 siswa kelas 9, 10, 11, dan 12 Sekolah Menengah Atas di Turki (Çifçi & Kumcağiz, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif remaja. Ditemukan bahwa FoMO dapat membuat remaja berpikir bahwa mereka berada dibelakang teman dan orang lain, bahwa mereka tidak dapat bersaing dan tidak memiliki kehidupan yang diinginkan seperti orang lain (Çifçi & Kumcağiz, 2023).

Fenomena FoMO juga terdapat di Indonesia, hasil penelitian menunjukkan sebanyak 74% dari 100 remaja di SMP X Gresik mengalami FoMO (Lay et al., 2023). Penelitian sebelumnya terkait FoMO pada remaja di SMP belum terdapat di Kota Bandung. Penelitian mengenai FoMO di Kota Bandung baru dilakukan pada kelompok mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa FoMO pada mahasiswa tinggi (Putri & Halimah, 2019). Sedangkan penelitian lain menunjukkan hasil tingkat FoMO pada mahasiswa rendah (Prabowo & Dewi, 2021). Dengan terdapatnya perbedaan pada hasil penelitian, maka penelitian ini dilakukan untuk melihat pada kelompok remaja SMP. Penelitian FoMO yang sudah dilakukan pada kelompok mahasiswa mendapatkan hasil yang berbeda (Nuranisa Zamila & Ani Nuraeni Nugrahawati, 2023)

FoMO yang terdapat pada remaja awal dapat menjadi masalah, karena FoMO memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan yang lebih rendah (Stead & Bibby, 2017). Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi mengenai kehidupan individu (Diener, 2000). Penilaian evaluasi berdasarkan kognitif seperti kepuasan hidup dan emosi yang dirasakan pada suatu peristiwa (Diener, 2000). Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi dapat menjalani peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya dengan baik, sementara individu yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah memandang hidupnya rendah (Myers & Diener, 1995). Kesejahteraan subjektif pada remaja berfokus pada komponen kognitif yang dapat mengukur kepuasan hidup pada anak (Savahl et al., 2021). Hal tersebut dikarenakan komponen kognitif dapat dinilai lebih stabil dibandingkan komponen afek (Rees, 2018).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat kontribusi Fear of Missing Out dengan kesejahteraan subjektif pada siswa SMP?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui fenomena FoMO yang terjadi pada siswa SMP di Kota Bandung.
2. Untuk mengetahui kesejahteraan subjektif pada siswa SMP di Kota Bandung.
3. Untuk mengetahui kontribusi antara Fear of Missing Out dengan kesejahteraan subjektif pada siswa SMP di Kota Bandung.

B. Metode

Penelitian ini mendapat izin penelitian dari Komite Etik Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (K-PIN) dengan nomor izin 009/2024-Etik/KPIN. Peneliti menggunakan metode teknik analisis cross-sectional survey dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah siswa SMP di Kota Bandung yang berjumlah 98.697 dari 295 SMP di Kota Bandung yang terbagi menjadi dua cluster jenis sekolah (negeri dan swasta) dan cluster basis sekolah (agama dan non-agama). Dengan teknik pengambilan sampel yaitu Stratified Cluster Random Sampling diperoleh jumlah sampel penelitian yang berjumlah 768 siswa SMP yang telah mendapat izin dari orang tua dan bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian. Setelah dilakukan depurasi data maka didapatkan partisipan berjumlah 767 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner dan Google Form.

Dalam mengukur kontribusi antara FoMO dengan kesejahteraan subjektif peneliti menggunakan alat ukur Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia (Kurniawan & Rahayu, 2022). Skala ON-FoMO terdiri dari 20 item dengan empat dimensi yaitu need to belong, need for popularity, anxiety, dan addiction. Dengan skala “1 = sangat tidak setuju” sampai dengan “5 = sangat setuju”. Kesejahteraan subjektif diukur menggunakan alat ukur Children’s Worlds Subjective Well-Being Scale (CW-SWBS) dari Children’s Worlds versi lima item CW-SWBS5. Alat ukur CW-SWBS5 diadaptasi ke dalam bahasa dan konteks budaya Indonesia (Borualogo & Casas, 2019). Skor pada alat ukur ini menggunakan skala 11 dengan nilai 0 hingga 10, poin 0 menyatakan “sama sekali tidak setuju” dan 10 menyatakan “benar-benar setuju”.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear untuk menganalisis kontribusi FoMO terhadap kesejahteraan subjektif dengan jenis kelamin, tingkatan

kelas, dan tipe sekolah sebagai variabel kontrol. Skor untuk setiap item dan skala psikometrik yang di sajikan dalam penelitian ini diubah menjadi skala 0-100 agar dapat dibandingkan secara visual dalam tabel (Borualogo & Casas, 2022). Pada penelitian ini dilakukan analisis compare means dan crosstabs untuk mengetahui gambaran mengenai FoMO dan kesejahteraan subjektif pada siswa SMP. Perbedaan means score antara kelas dan jenis kelamin dianalisis menggunakan ANOVA. Analisis deskriptif crosstab untuk melihat karakteristik responden seperti jenis kelamin dan tingkatan kelas.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Frekuensi siswa menggunakan media sosial berdasarkan jenis kelamin

Durasi Media Sosial	Perempuan		Laki-Laki		Total	
	N	%	N	%	N	%
1-4 jam	81	10.6	123	16.0	204	26.6
4-5 jam	111	14.5	111	14.5	222	28.9
Lebih dari 5 jam	196	25.6	145	18.9	342	44.5
Total	381	50.6	370	49.4	767	100

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa sebagian besar siswa menggunakan media sosial dengan durasi lebih dari 5 jam (44.5%) sebanyak 342 siswa. Berdasarkan jenis kelamin durasi penggunaan media sosial, siswa perempuan (25.6%) lebih mendominasi dalam menggunakan media sosial dibandingkan siswa laki-laki (18.9%). Risiko FoMO tinggi merupakan individu yang memiliki akses pada aktivitas individu lain melalui media sosial (Przybylski et al., 2013). Media sosial memungkinkan individu membagikan kegiatan yang sedang dilakukan dan merasa dihargai ketika individu lain melihat serta memberikan tanggapan terhadap postingan (Przybylski et al., 2013).

Tabel 2. Persentase media sosial yang digunakan siswa SMP di Kota Bandung

Media sosial	N	%
Tiktok	615	31.9
WhatsApp	592	30.7
Instagram	498	25.8
X (Twitter)	105	5.4
Youtube	67	3.5
Lainnya	30	1.6
Telegram	21	1.1
Total	1,928	100.0

Tabel 2 menjelaskan bahwa media sosial yang sering digunakan siswa SMP di Kota Bandung yaitu Tiktok (31.7%), WhatsApp (30.7%), Instagram (25.8%) dibandingkan media sosial lainnya. Sedangkan media sosial Telegram (1.1%) menjadi yang paling sedikit digunakan oleh siswa SMP. Platform media sosial Tik Tok merupakan platform media sosial yang paling populer pada siswa SMP di Kota Bandung. Business of Apps menyatakan bahwa remaja pengguna Tik Tok mayoritas kelompok remaja (Manurung & Adila, 2022).

Tabel 3. Kategori FoMO pada siswa SMP

Kategori	Perempuan		Laki-Laki		Total	
	N	%	N	%	N	%
Rendah	50	6.6	84	10.9	134	17.5
Sedang	278	36.2	237	30.9	515	67.1
Tinggi	60	7.8	58	7.6	118	15.4
Total	388	50.6	379	49.4	767	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa siswa SMP di Kota Bandung memiliki FoMO pada kategori sedang sebesar 67.1%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebanyak 515 siswa dari 767 siswa

SMP di Kota Bandung khawatir dan berusaha terus terhubung dengan aktivitas orang lain dalam media sosial. Hal tersebut dijelaskan oleh (Przybylski et al., 2013) bahwa yang memiliki risiko FoMO tinggi merupakan individu yang memiliki akses pada aktivitas individu lain melalui media sosial. Perempuan menggunakan media sosial untuk menjaga hubungan sosial dan berkomunikasi, tetapi perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dalam interaksi sosial (Dhir et al., 2018; Stanculescu & Griffiths, 2022; Zhao et al., 2022).

Tabel 3. Rata-rata FoMO terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMP berdasarkan tingkatan kelas dan jenis kelamin

Alat Ukur		M	SD
ON-FoMO	Kelas 7	22.78	8.76
	Kelas 8	22.20	8.66
	Kelas 9	21.31	8.31
	Perempuan	22.56	8.25
	Laki-Laki	21.60	8.91
	Total	22.09	8.59
CW-SWBS5	Kelas 7	75.48*	24.71
	Kelas 8	68.43*	27.37
	Kelas 9	69.49*	28.01
	Perempuan	67.17**	27.06
	Laki-Laki	74.61**	26.96
	Total	70.84	26.96

**Signifikansi pada $p < .05$; *Signifikansi pada $p < .01$

Berdasarkan tabel 3 diatas, diketahui bahwa kesejahteraan subjektif pada siswa SMP di Kota Bandung ($M = 70.8$; $SD = 26.9$) dengan signifikan ($p < .05$). Mengacu pada teori Homeostatis, rata-rata kesejahteraan subjektif dengan rentang 75 – 90 (Proctor et al., 2009). Sehingga dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif siswa SMP di Kota Bandung dibawah rata-rata. Remaja berpikir bahwa mereka berada dibelakang teman dan individu lain, bahwa mereka tidak dapat bersaing dan tidak memiliki kehidupan yang diinginkan seperti orang lain (Çifçi & Kumcağiz, 2023). Semakin muda usia seseorang maka semakin berisiko mengalami FoMO. Hal ini karena aktivitas kegiatan online yang tinggi disertai kebutuhan individu yang tinggi akan penerimaan sosial dan rasa memiliki Laurence & Temple, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Chai et al., 2019), dengan hasil menunjukkan bahwa FoMO secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada remaja awal.

Berdasarkan tingkatan kelas dengan signifikan ($p < .01$), menunjukkan kesejahteraan subjektif siswa kelas 7 ($M = 75.5$; $SD = 24.7$) lebih tinggi dibandingkan dengan kelas 9 ($M = 69.4$; $SD = 28.1$). Children's Worlds menyatakan bahwa anak yang berusia lebih muda memiliki kecenderungan mendapatkan skor kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang lebih tua dari usianya (Rees, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif siswa SMP menurun dengan bertambahnya usia anak.

Tabel 4. Regresi linear kontribusi dimensi FoMO terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja SMP

Alat Ukur	Independen Variable	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B	
		B	Std. Error				Lower Bound	Upper Bound
CW-SWBS5	(Constant)	68.290	4.697		14.539	.000	59.070	77.511
	Jenis	7.856	1.867	.146	4.209	.000	4.192	11.521

Kelamin					0			
Kelas	-3.233	1.190	-.094	-2.717	.007	-5.568	-.897	
Sekolah swasta	.103	.022	.165	4.770	.000	.060	.145	
Kebutuhan untuk merasa dimiliki	-.682	.141	-.237	-4.841	.000	-.958	-.405	
Kebutuhan untuk dikenal	.311	.134	.112	2.317	.021	.048	.575	
Kecemasan	.376	.125	.160	3.005	.003	.130	.621	
Kecanduan	-.414	.153	-.150	-2.713	.007	-.714	-.114	

Keterangan: $p = .004$; $F = 136.242$; $df_1 = 7$; $df_2 = 759$; $adjustedR^2 = .103$

Berdasarkan hasil tabel 4 diatas, hasil penelitian menunjukkan terdapat kontribusi antara FoMO dengan kesejahteraan subjektif siswa SMP di Kota Bandung. Diperoleh nilai koefisien determinasi 0.103. Hal ini menunjukkan FoMO dapat menjelaskan atau dapat memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 10.3% dari jumlah partisipan yang ada. Ketika FoMO pada siswa SMP di Kota Bandung mengalami peningkatan maka kesejahteraan subjektif mengalami penurunan. Hasil penelitian menunjukkan adanya kontribusi FoMO dengan kesejahteraan subjektif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Chai et al., 2019), dengan hasil menunjukkan bahwa FoMO secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada remaja awal.

Pada hasil tabel diatas, menunjukkan bahwa siswa berusaha untuk terhubung dengan media sosial untuk memenuhi kebutuhan akan rasa memiliki yang memberikan kontribusi negatif paling besar terhadap kesejahteraan subjektif berdasarkan hasil uji regresi ($\beta = -.237$, $p = .000$). Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, bahwa FoMO memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif remaja, FoMO dapat membuat remaja khawatir serta berpikir bahwa mereka berada dibelakang temannya atau kelompok lain, bahwa mereka tidak dapat bersaing dan tidak memiliki kehidupan yang diinginkan seperti orang lain (Çifçi & Kumcağiz, 2023). Remaja memiliki keinginan yang kuat untuk menjadi bagian dari kelompok mereka dan berintegrasi dengan mereka yang membuat remaja menggunakan media sosial untuk mengikuti kegiatan dan relasi dengan teman sebayanya (Al-Nasah & Shadid, 2024). Dimensi kecanduan memberikan kontribusi negatif ($\beta = -.150$, $p = .001$) terhadap kesejahteraan subjektif siswa SMP di Kota Bandung. Hal ini mengarah pada keadaan siswa yang ketergantungan menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial yang intensif membuat remaja merasa takut tertinggal akan suatu hal baru (Beyens et al., 2016).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat kontribusi antara FoMO dengan kesejahteraan subjektif. Hal ini menunjukkan ketika FoMO siswa SMP meningkat maka kesejahteraan subjektif siswa menurun.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa FoMO siswa SMP di Kota Bandung berada pada kategori sedang. Berdasarkan keempat aspek FoMO yang memberi sumbangan efektif paling besar terhadap kesejahteraan subjektif adalah kebutuhan akan rasa memiliki dalam FoMO terhadap kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif pada siswa SMP di Kota Bandung berada dibawah rata-rata. Kesejahteraan subjektif pada siswa SMP perempuan lebih rendah dibandingkan dengan siswa SMP laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya kontribusi antara FoMO dengan kesejahteraan subjektif pada siswa SMP di Kota Bandung. Artinya ketika FoMO pada siswa SMP di Kota Bandung mengalami peningkatan maka kesejahteraan subjektif mengalami penurunan.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada kepada pihak sekolah dan orang tua siswa yang telah memberikan izin kepada putra-putrinya untuk berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan. Terima kasih kepada siswa yang sudah bersedia berkontribusi dalam mengisi kuesioner penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Agarwal, S., & Mewafarosh, R. (2021). Linkage of social media engagement with fomo and subjective well-being. *Journal of Content, Community and Communication*, 13(7), 46–57. <https://doi.org/10.31620/JCCC.06.21/06>
- Al-Nasah, M., & Shadid, Y. (2024). Fear of Missing Out on social media platforms and its relationship to self-esteem among adolescents in Jordan. *Journal of Social Studies Education Research*, 15(1).
- APJII. (2022). Laporan Survei Internet APJII 2011-2022 Q1. Jakarta: *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*.
- APJII. (2023). Survei Internet APJII 2023. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. survei.apjii.or.id
- Aprillia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Aresti, G. N., Lukmantoro, T., & Surayya Ulfa, N. (2023). Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja. *Interaksi Online*, 11(3), 272-284. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/39961>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>.
- Borualogo, I. S., Gumilang, E., Mubarak, A., Khasanah, A. N., Wardati, M. A., Diantina, F. P., Permataputri, I., & Casas, F. (2019). Process of Translation of the Children’s Worlds Subjective Well-Being Scale in Indonesia. *Atlantis Press*, 307. [10.2991/sores-18.2019.42](https://doi.org/10.2991/sores-18.2019.42).
- Borualogo, I. S., and Casas, F. (2022). Subjective well-being of children and adolescents during the COVID-19 pandemic in Indonesia: two data collections. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03346-x>.
- Borualogo, I. S., & Casas, F. (2021). Children and adolescents’ report on their quality of life during the COVID-19 pandemic. *Psikohumaniora*, 6(2), 153-170. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8572>
- Chai, H. Y., Niu, G. F., Lian, S. L., Chu, X. W., Liu, S., & Sun, X. J. (2019). Why social network site use fails to promote well-being? The roles of social overload and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 100, 85-92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.005>
- Çifçi, S., & Kumcağiz, H. (2023). The relationship between fear of missing out and subjective well-being in adolescents: The mediating role of social comparison and loneliness. *E-International Journal of Educational Research*, 14(1), 83-101. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1187412>
- Dhir A., Yossatorn Y., Kaur P., Chen S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—a study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *Int. J. Inf. Manag.* 40, 141–152.

10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist* 55 (1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Dimmock, J., Krause, A. E., Rebar, A., & Jackson, B. (2021). Relationships between social interactions, basic psychological need, and wellbeing during the COVID-19 pandemic. *Psychology & Health*, <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1921178>
- Dzar Nurul Halimah, & Nawangsih, E. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.87>
- Nuranisa Zamila, & Eni Nuraeni Nugrahawati. (2023). Pengaruh Kepribadian (Five Factor Personality) terhadap Perilaku Cyberbullying pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Riset Psikologi*, 61–68. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.2060>
- Zamila, N., & Nugrahawati, E. N. (2023). Pengaruh Kepribadian (Five Factor Personality) terhadap Perilaku Cyberbullying pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Riset Psikologi*, 61–68. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.2060>