

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SISWA KELAS 12 DI SMA NEGERI 1 CIKARANG PUSAT

Rachmanita Rahayu Kustiwan¹, Nailul Fauziah¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

rahayurachma45@gmail.com

ABSTRAK

Remaja akhir, khususnya siswa kelas 12, berada dalam masa transisi penting yang ditandai oleh tekanan akademik, tuntutan masa depan, serta pengaruh lingkungan sosial dan digital. Dalam konteks ini, kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*/SWB) menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi SWB adalah *fear of missing out* (FoMO), yaitu ketakutan individu akan tertinggal dari pengalaman orang lain, yang umumnya dipicu oleh aktivitas di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara FoMO dengan SWB pada siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Cikarang Pusat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 188 siswa sebagai partisipan, yang dipilih melalui teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan dua skala psikologis yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, yaitu Skala FoMO ($\alpha = .905$) dan Skala SWB ($\alpha = .963$). Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara FoMO dan SWB ($r = -0,697$, $p < 0,001$), dengan kontribusi FoMO terhadap SWB sebesar 48,6%. Semakin tinggi tingkat FoMO, maka semakin rendah tingkat SWB yang dirasakan siswa, dan sebaliknya. Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap peran media sosial dan dinamika psikososial remaja dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi yang mendukung kesehatan mental siswa selama masa transisi menuju kelulusan.

Kata kunci: *fear of missing out*; *subjective well-being*; remaja akhir

THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN GRADE 12 STUDENTS OF SMA NEGERI 1 CIKARANG PUSAT

Rachmanita Rahayu Kustiwan¹, Nailul Fauziah¹

¹Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275

rahayurachma45@gmail.com

ABSTRACT

Late adolescence, particularly 12th-grade students, is undergoing a crucial transition period characterized by academic pressure, future demands, and the influence of the social and digital environment. In this context, subjective well-being (SWB) is an important aspect that needs to be considered. One factor that can influence SWB is fear of missing out (FoMO), which is an individual's fear of being left behind from the experiences of others, which is generally triggered by activities on social media. This study aims to determine the relationship between FoMO and SWB in 12th-grade students of SMA Negeri 1 Cikarang Pusat. This study used a quantitative correlational approach involving 188 students as participants, selected through a cluster random sampling technique. Data were collected using two psychological scales that have been tested for validity and reliability: the FoMO Scale ($\alpha = .905$) and the SWB Scale ($\alpha = .963$). The results of a simple linear regression analysis showed a significant negative relationship between FoMO and SWB ($r = -0.697$, $p < 0.001$), with FoMO contributing 48.6% to SWB. The higher the FoMO level, the lower the SWB level experienced by students, and vice versa. These findings highlight the importance of considering the role of social media and adolescent psychosocial dynamics in shaping psychological well-being. The results of this study are expected to inform the design of interventions to support students' mental health during the transition to graduation.

Keywords: fear of missing out; subjective well-being; late adolescents

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase terpenting dalam kehidupan salah satunya ialah fase masa remaja, karena pada tahap ini individu mengalami masa transisi yang berperan dalam membentuk perkembangan yang sehat di masa dewasa (Oktaviana, 2022). Namun, berbagai perubahan pada masa remaja, ditambah adanya tuntutan menyelesaikan tugas penyesuaian serta perkembangan dengan lingkungan, dapat memicu ketegangan emosi serta kondisi labil pada diri remaja (Khairudin & Mukhlis, 2019). Pada diri remaja, ketegangan emosi mampu menimbulkan perasaan tidak puas pada kehidupan yang dijalani. Selain itu, mereka cenderung sangat rentan mengalami konflik batin, kecemasan, ketidakpastian, serta kebingungan, terutama ketika berada di lingkungan yang tidak selaras dan dipenuhi oleh kontradiksi (Ferlitasari *et al.*, 2020). Selain itu, seseorang cenderung mengalami perasaan yang tidak nyaman apabila tidak berhasil menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya (Nisfiannor & Rostiana, 2004). Berbagai perubahan dan permasalahan yang dialami membuat remaja menjadi kelompok yang rentan mempunyai kerendahan pada tingkat *subjective well-being*.

Kenyataan ini diperkuat oleh data di Indonesia, di mana kondisi kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia saat ini menunjukkan situasi yang memprihatinkan. Berdasarkan *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), sekitar 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku (GoodStats, 2024). Angka ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja menghadapi tantangan psikologis yang serius, yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Masalah-masalah tersebut erat kaitannya dengan rendahnya *subjective well-being* (SWB), yakni kondisi di mana individu merasa tidak puas dengan hidupnya dan sering mengalami emosi negatif (Diener, 2000). Sejalan dengan temuan ini, penelitian oleh Nugraha (2020) menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Indonesia berada dalam keadaan *subjective well-being* rendah. Kondisi-kondisi itu menegaskan adanya permasalahan yang signifikan terkait kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia.

Salah satu indikator penting untuk mengukur kondisi psikologis remaja adalah *subjective well-being*. *Subjective well-being* diartikan sebagai evaluasi seseorang terhadap kehidupannya, baik bersifat afektif maupun kognitif (Diener, 2000). Diener (2000) selanjutnya membagi domain *subjective well-being* menjadi dua, yaitu dimensi kognitif (*life satisfaction*) serta dimensi afeksi (*positive affect* dan *negative affect*). Listian (2016) berpendapat bahwa seseorang akan dapat dikatakan memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi apabila ia merasakan kepuasan dalam

hidupnya, sering merasakan emosi positif, seperti kasih sayang dan kegembiraan, serta jarang merasakan emosi negatif, seperti kemarahan dan kesedihan.

Mengingat pentingnya dampak positif yang ditawarkan oleh SWB, setiap orang penting sekali memiliki domain tersebut, khususnya anak SMA yang sedang ada di kondisi usia remaja. Diener *et al.* (2018) menyatakan bahwa individu tingkat SWB yang dimiliki tinggi cenderung mempunyai kondisi kesehatan baik serta usia yang lebih panjang, mampu menjalin erat kesosialan dengan positif, juga menunjukkan kinerja serta kreativitas lebih optimal. Relevan dengan itu, Thohiroh *et al.* (2019) mengungkapkan jika murid yang merasa sejahtera di lingkungan sekolah akan lebih mudah belajar serta paham dengan informasi yang dipelajari, juga cenderung memperlihatkan sikap sosial yang positif.

Di antara kelompok siswa ini, situasi permasalahan SWB ini semakin relevan ketika ditinjau dalam lingkungan sekolah, khususnya pada siswa kelas 12 SMA. Mereka berada dalam masa kritis menjelang kelulusan, di mana tekanan psikologis yang dihadapi sering kali datang dari berbagai arah, baik internal maupun eksternal. Masa ini menjadi titik rawan, di mana remaja dituntut untuk mengambil keputusan penting mengenai masa depan, sambil tetap bergelut dengan ekspektasi akademik dan sosial yang tinggi. Tuntutan ini mencakup beban tugas dan ujian yang banyak di sekolah, serta keharusan untuk mulai memikirkan langkah selanjutnya dalam karier atau pendidikan tinggi. Sebagaimana hasil penelitian Sudaryat

et al. (2020) menunjukkan, Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) merupakan salah satu *stressor* signifikan bagi siswa SMA di kelas 12. Tekanan pada siswa ini dapat menimbulkan banyak kecemasan, seperti takut gagal diterima di PTN impian, cemas membuat orang tua kecewa, kesulitan dalam mempelajari materi yang diujikan, dan persaingan yang tinggi untuk melanjutkan ke PTN (Sudaryat *et al.*, 2020). Apabila tingkat kecemasan yang dialami siswa sudah tergolong tinggi, hal tersebut dapat menimbulkan dampak yang merugikan, termasuk mengganggu kemampuan berpikir dan menyelesaikan masalah yang dimiliki siswa (Mukminina & Abidin, 2020).

Untuk memahami lebih dalam, peneliti melakukan diskusi dengan beberapa siswa dari jenjang kelas 10, 11, dan 12 di SMAN 1 Cikarang Pusat. Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan tingkat tekanan psikologis yang dirasakan antar jenjang. Siswa kelas 10, misalnya, umumnya masih dalam fase adaptasi dari SMP ke SMA. Mereka cenderung belum terlalu terbebani oleh tuntutan masa depan dan lebih menikmati proses pengenalan dengan lingkungan baru. Seorang siswa kelas 10 menyampaikan,

“Stress juga sih, tapi kayanya nggak se-stres itu. Aku masih enjoy aja sama temen-temen baru dan pelajaran juga belum berat-berat amat.”

Sementara itu, siswa kelas 11 menunjukkan sedikit peningkatan kesadaran terhadap masa depan, namun tekanan yang dirasakan masih tergolong ringan dan belum bersifat mendesak. Fokus mereka lebih tertuju

pada akademik dan aktivitas organisasi. Seorang siswa kelas 11 mengatakan,

“Aku masih mikirin nilai sama organisasi dulu. Ya, kadang mikir masa depan, mau kuliah dimana, gitu, tapi belum sampe stres banget sih. Masih seru aja.”

Di sisi lain, siswa kelas 12 menunjukkan kecenderungan mengalami tekanan emosional yang lebih tinggi. Tekanan ini tidak hanya berasal dari tuntutan akademik, tetapi juga dari ekspektasi keluarga dan dinamika sosial yang memengaruhi proses pengambilan keputusan mengenai pendidikan lanjutan. Seorang siswi kelas 12 mengungkapkan,

“Aku cukup stres, mama aku nyuruh aku kuliah di kampus A, tapi aku pengennya ke kampus B. Jadi kayak bingung dan takut salah pilih.”

Ungkapan serupa juga disampaikan oleh siswa lain,

“Aku stres sih, Kak. Udah sekolah pulang jam setengah tiga, terus harus pergi les GO jam empat sampai jam enam, kadang malah kalau ada intensif gitu bisa pulang lebih lama. Belum lagi kalau ada PR.”

Sementara itu, salah satu siswa laki-laki menceritakan,

“Waktu kelas 10, 11 kalau cowok jarang sih ada pembahasan kita lulus mau ke mana. Tapi akhir-akhir ini kita sering bahas, Kak, mau kuliah atau kerja, kalau kuliah mau di mana, kerja gimana, kalau nggak diterima gimana. Jujur stres sih, Kak.”

Perbandingan ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis dan tingkat kekhawatiran terhadap masa depan secara signifikan meningkat pada siswa kelas 12. Hal ini mendukung asumsi bahwa rendahnya SWB lebih rentan terjadi pada remaja akhir yang sedang berada di ambang fase transisi kehidupan penting.

Pernyataan-pernyataan ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis pada siswa kelas 12 bersifat kompleks, melibatkan beban akademik, ekspektasi sosial, dan kekhawatiran terhadap masa depan. Ketegangan antara keinginan pribadi dan tuntutan eksternal, padatnya aktivitas belajar, serta meningkatnya obrolan tentang pilihan pasca-lulus menjadi faktor yang berpotensi menurunkan *subjective well-being* secara signifikan.

Tekanan yang berkelanjutan seperti ini tidak hanya memicu stres akademik, tetapi juga berdampak pada aspek afektif dan kognitif dalam *subjective well-being*. Remaja yang terus-menerus merasa cemas, lelah, dan tidak mampu memenuhi ekspektasi dari lingkungan cenderung mengalami penurunan kepuasan hidup dan berkurangnya frekuensi emosi positif dalam keseharian mereka (Suldo *et al.*, 2008; Arifiani & A'yun, 2021). Hal ini sejalan dengan temuan Diener *et al.* (2018) yang menyatakan bahwa SWB mencakup evaluasi rasional terhadap kehidupan (*life satisfaction*) dan keseimbangan antara emosi positif dan negatif. Ketika stres akademik dan tekanan sosial tidak tertangani dengan baik, maka *subjective well-being* remaja rentan mengalami penurunan.

Dukungan terhadap temuan ini juga datang dari wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMA Negeri 1 Cikarang Pusat, yang menyebutkan bahwa banyak siswa kelas 12 datang hanya untuk sekadar bercerita tentang kecemasan mereka mengenai masa depan, pemilihan jurusan, dan ketidakpastian pasca kelulusan. Meningkatnya jumlah siswa yang mencari bantuan konseling menunjukkan bahwa tekanan psikologis di

kalangan remaja cukup tinggi, dan bukan hanya berasal dari aspek akademik, melainkan juga dari dinamika sosial, termasuk pengaruh media sosial.

Salah satu karakteristik menonjol remaja adalah keingintahuan. Mereka dimotivasi oleh rasa ingin tahu yang kuat, yang mendorong mereka untuk mencari informasi, bereksperimen, dan mencoba hal-hal baru. Namun, keingintahuan ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan perilaku impulsif jika tidak dikelola dengan baik. Fenomena ini semakin nyata di era teknologi saat ini, di mana media sosial menjadi sarana penting bagi remaja untuk memenuhi keinginan dan ekspektasi sosial mereka. Penggunaan media sosial yang berlebihan sering dikaitkan dengan meningkatnya perasaan iri, kurangnya kepuasan hidup, dan ketakutan akan kehilangan (FoMO), yang berdampak pada menurunnya *subjective well-being* remaja (Linares & Sellier, 2021).

Hasil wawancara lebih lanjut menunjukkan bahwa siswa terdorong untuk mengikuti berbagai aktivitas yang dilakukan oleh teman-temannya setelah melihat unggahan di media sosial. Seorang siswa mengatakan,

“Kalau lihat temen posting di tempat bagus, kadang aku pengen juga ke sana.”

Siswi lainnya menyampaikan,

“Kalau teman-teman posting ikut pelatihan atau dapet kampus, aku langsung kepikiran. Aku takut aku doang yang nggak ngapa-ngapain.”

Ungkapan-ungkapan tersebut mencerminkan dorongan remaja untuk menyesuaikan diri dan mengikuti apa yang dilakukan oleh teman-temannya. Keinginan untuk tetap relevan, tidak tertinggal, atau bahkan hanya sekadar “ikut-ikutan” menggambarkan bahwa dorongan FoMO muncul dari dinamika sosial dan perbandingan yang kerap difasilitasi serta diperkuat oleh media sosial pencarian . Ketika kebutuhan dasar psikologis seperti rasa memiliki, kompetensi, dan otonomi tidak terpenuhi, maka individu lebih rentan mengalami tekanan psikologis, kecemasan, dan perasaan tidak puas terhadap hidup (Przybylski *et al.*, 2013). Hal ini sejalan dengan temuan Yuniani *et al.* (2021) yang mencatat bahwa remaja terdorong untuk meniru aktivitas teman setelah melihat unggahan mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada rendahnya *subjective well-being*.

FoMO terjadi ketika kebutuhan psikologis dasar tidak terpenuhi, dan hal ini memiliki kesamaan dasar konstruk dengan *subjective well-being*, yakni kebutuhan akan keterhubungan sosial dan kompetensi. Penelitian oleh Taswiyah (2022) menegaskan bahwa gejala FoMO dapat memicu dampak negatif seperti gangguan kesehatan mental dan tekanan finansial. Studi ini menemukan bahwa tingkat FoMO yang tinggi secara signifikan berkorelasi dengan menurunnya *subjective well-being*.

Peneliti terdorong untuk mengangkat permasalahan ini karena melihat kesesuaian antara realitas lapangan dan rekomendasi dari penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Santika (2015) dalam studinya yang berjudul “Hubungan antara FoMO (*fear of missing out*) dengan

kecanduan internet (*internet addiction*) pada remaja di SMAN 4 Bandung” menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian FoMO ke dalam ranah yang lebih luas, termasuk aspek pribadi dan pendidikan. Santika (2015) menyebut bahwa fenomena FoMO juga berkaitan dengan isu-isu dalam psikologi klinis karena berhubungan dengan proses adiksi. Menindaklanjuti rekomendasi tersebut, penelitian ini mengangkat tema mengenai FoMO dan kaitannya dengan *subjective well-being* sebagai variabel yang berkaitan erat dengan psikologi pendidikan, khususnya dalam konteks siswa kelas 12 SMA yang tengah berada dalam fase kritis menjelang kelulusan.

Namun demikian, kajian mengenai hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *subjective well-being* (SWB) pada remaja, khususnya siswa kelas 12 SMA di Indonesia, masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti mahasiswa atau remaja secara umum tanpa menyoroti fase krusial menjelang kelulusan, yang dikenal memiliki tekanan akademik dan sosial yang intens. Fase ini unik karena menuntut pengambilan keputusan penting terkait masa depan, sehingga potensi munculnya FoMO dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis perlu diteliti secara khusus. Namun, temuan penelitian sebelumnya mengenai hubungan FoMO dan *subjective well-being* (SWB) masih menunjukkan hasil yang beragam. Beberapa studi menemukan bahwa tingkat FoMO yang tinggi secara signifikan berkorelasi dengan penurunan SWB (Taswiyah, 2022). Di sisi lain, penelitian lain melaporkan

bahwa FoMO dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan individu apabila terdapat mekanisme mediasi yang mendukung (Alt, 2015; Milyavskaya *et al.*, 2018). Ketidakkonsistenan hasil ini membuka celah empiris penting untuk penelitian lebih lanjut, khususnya dalam konteks remaja akhir di Indonesia yang sedang menghadapi tekanan akademik dan sosial secara bersamaan. Dengan mempertimbangkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam hubungan antara FoMO dan *subjective well-being* pada siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Cikarang Pusat sebagai upaya memperkaya kajian psikologi pendidikan di Indonesia sekaligus memberikan rekomendasi intervensi psikologis yang relevan bagi remaja pada masa transisi penting ini.

Selain itu, menguji korelasi antara FoMO dan SWB menjadi langkah awal yang penting untuk mengetahui apakah FoMO dapat digunakan sebagai salah satu indikator dalam memprediksi siswa yang berisiko memiliki *subjective well-being* rendah atau tinggi. Jika hubungan tersebut terbukti signifikan, tingkat FoMO dapat menjadi alat bantu praktis bagi guru dan konselor untuk mengenali siswa yang kemungkinan mengalami tekanan psikologis sehingga memerlukan perhatian dan dukungan lebih lanjut. Dengan demikian, FoMO berpotensi menjadi indikator awal yang efektif dalam memantau kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan sekolah.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian sebelumnya, maka permasalahan yang dirumuskan pada studi ini yakni sebagaimana berikut, “Adakah korelasi antara perilaku *fear of missing out* (FoMO) dan *subjective well-being* pada siswa kelas 12 di SMAN 1 Cikarang Pusat?”

C. Tujuan Penelitian

Studi ini diadakan bertujuan agar dapat mengidentifikasi adakah korelasi antara *fear of missing out* dan *subjective well-being* pada siswa kelas 12 di SMAN 1 Cikarang Pusat beserta kontribusi efektif yang diberikan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Studi ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu psikologi, khususnya dalam memahami dinamika *fear of missing out* (FoMO) dan *subjective well-being* (SWB) pada remaja akhir. Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut dalam konteks siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), termasuk bagaimana FoMO dapat memengaruhi *subjective well-being* siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil studi ini diharapkan dapat membantu pihak sekolah dalam mengidentifikasi siswa yang rentan mengalami FoMO dan memiliki SWB rendah, sehingga dapat merancang serta menerapkan program atau intervensi preventif yang lebih tepat sasaran. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam menciptakan iklim sekolah yang mendukung penggunaan media sosial secara positif dan mempromosikan interaksi sosial yang sehat, demi meningkatkan kesejahteraan mental siswa secara keseluruhan.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang FoMO dan dampaknya terhadap SWB mereka. Dengan pemahaman ini, siswa diharapkan dapat lebih bijak dalam mengelola interaksi sosial, baik di media sosial maupun di dunia nyata, serta mengembangkan strategi adaptif untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan diri mereka di tengah berbagai tekanan akademik dan sosial yang dihadapi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dimanfaatkan menjadi acuan maupun menambahkan deskripsi berkenaan korelasi antara *fear of missing out* dengan *subjective well-being* untuk studi masa mendatang.