

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN
SUBJECTIVE WELL BEING PADA REMAJA
PENGGUNA INSTAGRAM**

SKRIPSI

**Dalam Rangka Penyusunan Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Strata 1 Psikologi**



Disusun Oleh :

Nur Rama Yuniani

15160258K

Pembimbing :

Arif Tri Setyanto, S.Psi., M.Psi, Psi

Rosita Yuniati, S.Psi., M.Psi, Psi

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SETIA BUDI
SURAKARTA**

2020

PENGESAHAN SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM

Oleh :

Nur Rama Yuniani
15160258K

Dipertahankan di depan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta dan diterima untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh derajat gelar sarjana Psikologi

Pada tanggal :
23 April 2020

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi
Universitas Setia Budi

Dekan,



Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D.

Penguji

1. Arif Tri Setyanto, S.Psi., M.Psi, Psikolog
2. Rosita Yuniati, S.Psi., M.Psi, Psikolog
3. Sujoko, S.Psi., S.Pd.I., M.Si

Tanda Tangan



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Nur Rama Yuniani

NIM : 15160258K

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* Dengan *Subjective Well Being* Pada Remaja Pengguna Instagram

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu/dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta, 23 April 2020

Yang membuat pernyataan,



Nur Rama Yuniani

15160258K

HALAMAN PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karya sederhana ini untuk orang yang sangat saya kasihi :
“Bapak dan Ibu terhebatku, yang telah melalui banyak perjuangan dan rasa sakit,
bekerja keras, membanting tulang demi menyekolahkan anaknya sampai
perguruan tinggi. Tapi saya berjanji tidak akan membiarkan semua itu sia-sia.
Saya ingin melakukan yang terbaik untuk setiap kepercayaan yang diberikan.
Saya akan tumbuh, untuk menjadi yang terbaik yang saya bisa. Pencapaian ini
adalah persembahan istimewa saya untuk Ibu dan Bapak.”

Dan

Setiap pagi saya berterima kasih kepada Tuhan karena telah membantu saya,
Setiap pagi saya berterima kasih pada diri saya karena menjadi diri saya sendiri,
Setiap pagi saya berterima kasih kepada kalian karena telah mendukung saya, dan
bersama saya, apapun yang terjadi. Skripsi ini adalah persembahan saya untuk
kalian semua. Tuhan Memberkati.

MOTTO

*“Karena masa depan sungguh ada, dan
harapanmu tidak akan hilang.”*

‡Amsal 28:18‡

*“Janganlah hendaknya kamu khawatir tentang apapun juga, tetapi nyatakan
lah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan
dengan ucapan syukur. Sebab, Tuhanmu lebih besar dari masalahmu.”*

📖 *Filipi 4:6*

**“Tuliskan rencanamu dengan sebuah pensil, tapi berikan penghapusnya pada
Tuhan. Izinkan Dia menghapus setiap bagian yang salah dan menggantikannya
dengan rencana yang indah.”**

📖 Sate

“Sederhana Tapi Ngena”

-Joney-

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus yang telah melimpahkan kasih dan anugrah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan *Subjective Well Being* pada remaja pengguna Instagram”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

Pada proses penyusunan skripsi ini ada kalanya penulis menemukan kesulitan-kesulitan karena kemampuan penulis yang masih terbatas, namun karena penyertaan Tuhan Yesus yang sangat amat luar biasa penulis mampu menyelesaikannya. Skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja penulis sendiri, namun terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, motivasi, dan semangat yang diberikan dari berbagai pihak kepada penulis. Banyak dukungan yang diberikan oleh pihak akademis, keluarga, dan sahabat. Untuk itu dengan kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada .:

1. Yayasan Pendidikan Universitas Setia Budi Surakarta yang telah memberikan beasiswa belajar kepada saya selama menempuh pendidikan Strata 1 di Universitas Setia Budi Surakarta.
2. Bapak Dr. Ir. Djoni Tarigan, MBA selaku Rektor Universitas Setia Budi Surakarta.
3. Bapak Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta

4. Bapak Arif Tri Setyanto, S.Psi, M.Psi, Psi selaku dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, motivasi serta dorongan kepada penulis agar cepat lulus.
5. Ibu Rosita Yuniati, M.Psi., Psi selaku dosen pembimbing pendamping yang paling baik dan sabar. Terimakasih Miss, untuk setiap nasehat, waktu dan ilmunya yang selama ini dilimpahkan pada saya dengan rasa tulus ikhlas.
6. Bapak Sujoko, S.Psi., S.Pd.I., M.Si selaku penguji yang memberikan masukan agar skripsi ini menjadi lebih bagus dan selaku dosen pembimbing akademik yang banyak memberikan arahan serta memberikan motivasi untuk meningkatkan IPK.
7. Ibu Prilya Santi Andrianie, S.Psi., M.Si, Psi , Bapak Yustinus Joko Dwi N, S.Psi., M.Psi, Psi, Bapak Patria Mukti, S.Psi, M.Si, Ibu Dra. Endang widyastuti, MA, Bapak Mohammad khasan, S.Psi., M.Si, selaku bapak dan ibu dosen yang telah memberikan ilmu dan bimbingan dalam menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
8. Bapak Suyanto, SE dan Bapak Suyoto yang telah memberikan bantuan dalam proses administrasi, sehingga skripsi ini dapat berjalan lancar.
9. Bapak Drs. Yusmar Setyobudi, MM, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 7 Surakarta yang telah memberikan ijin peneliti melakukan penelitian.
10. Ibu Aniek Windrayani, S.Pd selaku Wakil Kepala Kurikulum SMA Negeri 7 Surakarta yang telah meluangkan waktunya untuk membantu dalam proses penelitian.

11. Keluarga saya tercinta, Kedua orang tuaku Bapak Ngatman dan Ibu Teguh Rahayu, terimakasih atas segala dukungan, materi, nasehat, perjuangan dan doa yang tiada henti. Dan Adik ku Arif Yulianto yang selalu memberikan canda tawa dengan kejailannya masing-masing dan mengisi hari-hariku.
12. Teman-teman Fakultas Psikologi Angkatan 2016, terimakasih untuk memori yang kita rajut setiap harinya, atas tawa yang setiap hari kita miliki, dan atas solidaritas yang luar biasa. Sehingga masa kuliah selama 4 tahun ini menjadi lebih berarti.
13. Friend Cell : Linda, Bella, Mba Dina, Mbak Titik, Kak DK, Alm. Mbak Ndud, Mbak Siska, Om San-san dan keluarga atas ilmu dan pengalaman yang luar biasa yang saya dapatkan ketika kuliah sambil bekerja.
14. Terimakasih BLM Psikologi periode 2019/2020, Pinion, Item, Yostia, Silvia, Tri, Evot dan Om Aldi telah mengajarkan kepada saya suka dukanya dalam berorganisasi.
15. Sahabatku JONEY: Jon Rahma dan Jon Erika, terimakasih selalu ada disisi saya. Saya bahkan tidak bisa menjelaskan betapa bersyukurya saya memiliki kalian dalam hidup saya.
16. Sahabatku GG: Mba Wahyu, Mba Ribka Onde, Okky, terimakasih untuk inspirasi, dorongan dan dukungan doa yang telah kalian berikan kepada saya.
17. Guru dan Murid KAA Nazareth yang selalu mendukung saya didalam doa.
18. Kakak sepupu saya Yusmadi Novianto yang telah membantu saya untuk bisa melanjutkan kuliah lagi.
19. Meme yang senantiasa membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi.

20. Pini, Roima, Betsy, Floren, Mba Momon, Hanifa, Nadina, Fenita, Nana, Alex, Yustina, Winda, Mba Agnes, dan Mba Oliv, terima kasih telah mengajarkan saya banyak hal baik suka maupun duka dalam pertemanan, serta doa, dukungan dan kepercayaannya yang tidak pernah berhenti kepada penulis untuk mampu menyelesaikan skripsi ini.
21. Savrico Reformasi, saya ingin mengucapkan terimakasih karena telah begitu baik dan simpatik. Saya berhasil mengatasi semua tantangan ini karenamu. Dan sekarang saya memiliki harapan untuk masa depan yang lebih baik
22. Teman teman seperbimbingan “OTW S.Psi” Silvi dan Aldi yang selalu melewati masa-masa dan berbagi ide serta suka duka karena selama skripsi berlangsung.
23. Terimakasih banyak buat Maria Shandi, Andy Ambarita dan Sheila On 7 yang jadi playlistku saat mengerjakan skripsi. Kalian keren!

Dengan kerendahan hati, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peningkatan ilmu Psikologi khususnya Psikologi Sosial dan Klinis.

Surakarta, 23 April 2020

Penulis

Nur Rama Yuniani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	x
HALAMAN TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
INTISARI.....	xviii
ABSTRACT.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Teoritis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. <i>Subjective Well Being</i>	12
1. Pengertian <i>Subjective Well Being</i>	12
2. Faktor-Faktor <i>Subjective Well Being</i>	13
3. Aspek-Aspek <i>Subjective Well Being</i>	16

B. <i>Fear Of Missing Out</i>	18
1. Pengertian <i>Fear Of Missing Out</i>	18
2. Aspek-Aspek <i>Fear Of Missing Out</i>	21
C. Remaja.....	22
1. Pengertian Remaja	22
2. Fase Perkembangan Remaja	22
3. Ciri-Ciri Remaja.....	24
D. Hubungan Antara <i>Fear of Missing Out</i> dengan <i>Subjective Well Being</i> Pada Remaja Pengguna Instagram.....	26
E. Kerangka Berpikir	28
F. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional.....	30
1. <i>Fear Of Missing Out</i>	30
2. <i>Subjective Well Being</i>	31
C. Populasi, Sampel dan Sampling	31
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Sampel.....	33
3. Sampling	34
D. Metode Pengumpulan Data	35
1. Skala <i>Fear Of Missing Out</i>	36
2. Skala <i>Subjective Well Being</i>	37

E. Validitas Dan Reliabilitas	38
1. Validitas	38
2. Reliabilitas	39
F. Teknis Analisis Data	39
1. Uji Normalitas	40
2. Uji Linearitas.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Persiapan Penelitian	41
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	41
2. Proses Perijinan Penelitian.....	44
3. Persiapan Alat Ukur	44
4. Uji Coba Alat Ukur	46
5. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	47
B. Pelaksanaan Penelitian	50
C. Deskripsi Data Penelitian.....	50
1. Deskripsi Subjek Penelitian	50
2. Deskripsi Data Penelitian.....	54
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	56
1. Uji Asumsi Dasar	57
a. Uji Normalitas.....	57
b. Uji Linearitas.....	57
2. Uji Hipotesis	58
3. Analisis Tambahan.....	59

E. Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Data Keadaan Jumlah Siswa SMA Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2019/2020.....	32
Tabel 2.	Perhitungan Jumlah Sampel.....	35
Tabel 3.	<i>Blue Print</i> Skala <i>Fear Of Missing Out</i>	37
Tabel 4.	<i>Blue Print</i> Skala <i>Subjective Well Being</i>	38
Tabel 5.	Distribusi Sebaran Item <i>Fear Of Missing Out</i> Untuk Uji Coba.....	45
Tabel 6.	Distribusi Sebaran Item <i>Subjective Well Being</i> Untuk Uji Coba.....	46
Tabel 7.	Sebaran Item <i>Fear Of Missing Out</i> Setelah Uji Coba.....	48
Tabel 8.	Sebaran Item <i>Subjective Well Being</i> Setelah Uji Coba	49
Tabel 9.	Deskripsi Jenis Kelamin Subjek	51
Tabel 10.	Deskripsi Usia Subjek.....	51
Tabel 11.	Deskripsi Bersama Siapa Subjek Tinggal.....	51
Tabel 12.	Deskripsi Subjek Pengguna Instagram	52
Tabel 13.	Deskripsi Lama Penggunaan Instagram Subjek.....	52
Tabel 14.	Deskripsi Waktu Subjek Menggunakan Instagram Dalam Sehari.....	52
Tabel 15.	Deskripsi Waktu Subjek Untuk Menulis Caption dan Mengedit Foto Atau Video.....	53
Tabel 16.	Deskripsi Akun Instagram Yang Diikuti Subjek	53
Tabel 17.	Deskripsi Subjek Dalam Penggunaan Hashtag (#)	54
Tabel 18.	Deskripsi Data Hasil Penelitian	54
Tabel 19.	Norma Kategorisasi Skor Subjek.....	55
Tabel 20.	Deskripsi Kategorisasi Variabel Penelitian.....	56

Tabel 21. Deskripsi *Fear of Missing Out* Berdasarkan Jenis Kelamin 59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Skala Uji Coba.....	76
Lampiran 2.	Data Uji Coba Skala <i>Fear of Missing Out</i>	85
Lampiran 3.	Data Hasil Uji Coba Skala <i>Fear of Missing Out</i>	89
Lampiran 4.	Data Uji Coba Skala <i>Subjective Well Being</i>	93
Lampiran 5.	Data Hasil Uji Coba Skala <i>Subjective Well Being</i>	99
Lampiran 6.	Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	105
Lampiran 7.	Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Subjective Well Being</i>	107
Lampiran 8.	Skala Penelitian Setelah Uji Coba	109
Lampiran 9.	Data Penelitian <i>Fear of Missing Out</i>	121
Lampiran 10.	Data Penelitian Setelah <i>Outlier Fear of Missing Out</i>	125
Lampiran 11.	Data Penelitian <i>Subjective Well Being</i>	129
Lampiran 12.	Data Penelitian Setelah <i>Outlier Subjective Well Being</i>	135
Lampiran 13.	Deskripsi Data Empirik dan Uji Asumsi	141
Lampiran 14.	Deskripsi Data Empirik dan Uji Asumsi Setelah <i>Outlier</i>	143
Lampiran 15.	<i>Screening Outlier</i>	145
Lampiran 16.	Data Identitas Subjek Pengguna Instagram	147
Lampiran 17.	Surat Ijin Penelitian	153

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gambar Penggunaan Media Sosial di Indonesia 2019.....	2
Gambar 2. Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 3. Rumus Isaac dan Michael	33

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM

Nur Rama Yuniani

15160258K

INTISARI

Perkembangan teknologi informasi yang sekarang ini banyak diminati oleh remaja adalah media sosial Instagram. Penggunaan Instagram yang berlebihan memungkinkan untuk munculnya fenomena *Fear of Missing Out*, *Fear of Missing Out* dapat menurunkan kepuasan hidup, memunculkan suasana hati negatif, cenderung membuat seseorang merasa tidak cukup, dan membuat seseorang membandingkan kekurangan diri sendiri dengan kelebihan orang lain. Sehingga *Fear of Missing Out* mempengaruhi *Subjective Well Being*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan *Subjective Well Being* pada remaja pengguna Instagram. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah *Fear of Missing Out* memiliki hubungan negatif dengan *Subjective Well Being* pada remaja pengguna Instagram. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 129 siswa-siswi SMA Negeri 7 Surakarta pengguna Instagram yang berada pada rentang usia 15-18 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Fear of Missing Out* dan *Skala Subjective Well Being*.

Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson* dengan bantuan SPSS 21.0 for windows release. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,209$ dengan $P = 0,019$ ($p < 0,05$). Hal tersebut membuktikan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan *Subjective Well Being*, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Nilai R_{square} sebesar 0,044 artinya *Fear of Missing Out* memberi sumbangan efektif sebesar 4,4% terhadap *Subjective Well Being*.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*, *Subjective Well Being*, Remaja, Instagram

**THE CORRELATION BETWEEN FEAR OF MISSING OUT AND
SUBJECTIVE WELL BEING AMONG TEENAGERS
INSTARGAM'S USER**

Nur Rama Yuniani

15160258K

ABSTRACT

Instagram is the highest media social which accessed by teenagers in the development of information technology nowadays. The excessive use of Instagram creates the Fear of Missing Out phenomena which can reduce life satisfaction, bring up negative moods, create someone feels insufficient and compare themselves with others. Therefore, Fear of Missing Out affects the Subjective Well Being.

This study aims to find out the correlation between Fear of Missing Out and Subjective Well Being among teenagers Instagram's users. The hypothesis proposed in this study is Fear of Missing out and Subjective Well Being among teenagers Instagram's users. This study uses a quantitative method and proportionate stratified random sampling technique for getting the samples. The subjects in this study were 129 students of SMA Negeri 7 Surakarta which are Instagram's users between 15-18 years old. The measuring instruments used in this study are the Fear of Missing Out scale and Subjective Well Being scale.

The data analysis used is Karl Pearson's Product Moment correlation in SPSS 21.0 for Windows release. The analysis showed a correlation coefficient $r_{xy} = -0,209$ with $P=0,019$ ($p<0.05$). It proves there is a significant negative relationship between Fear of Missing Out and Subjective Well Being. Therefore, the hypothesis proposed in this research is accepted. R_{square} value of 0,044 means that Fear of Missing Out gives effective contribution of 4,4% to Subjective Well Being.

Keywords: Fear of Missing Out, Subjective Well Being, Teenager, Instagram.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi di Indonesia meningkat pesat dari hari ke hari dan dari tahun ke tahun. Hal ini dipengaruhi oleh munculnya berbagai macam media sosial, serta semakin banyaknya masyarakat yang paham dan aktif menggunakan internet. Perkembangan teknologi yang meningkat memiliki pengaruh terhadap perkembangan remaja. Teknologi yang terus berinovasi membuat remaja tertarik untuk mengikuti perkembangannya. Salah satu teknologi yang sekarang ini banyak diminati oleh remaja adalah internet (Taylor, 2013).

Menurut data survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet di Indonesia pada tahun 2018 telah mencapai 171,7 juta jiwa dengan penetrasi sebesar 64,8% dari total populasi. Angka pengguna internet tersebut naik dari tahun sebelumnya yakni 143,26 juta pengguna. Dalam satu tahun pengguna internet di Indonesia bertambah sebanyak 27,91 juta. Pertumbuhan pengguna internet di Indonesia juga mendorong tingginya pengguna media sosial. Saat ini terdapat beberapa media sosial yang digunakan pengguna internet, misalnya Facebook, Twitter, WhatsApp, YouTube, dan dalam 2 tahun terakhir cukup populer di Indonesia adalah Instagram.

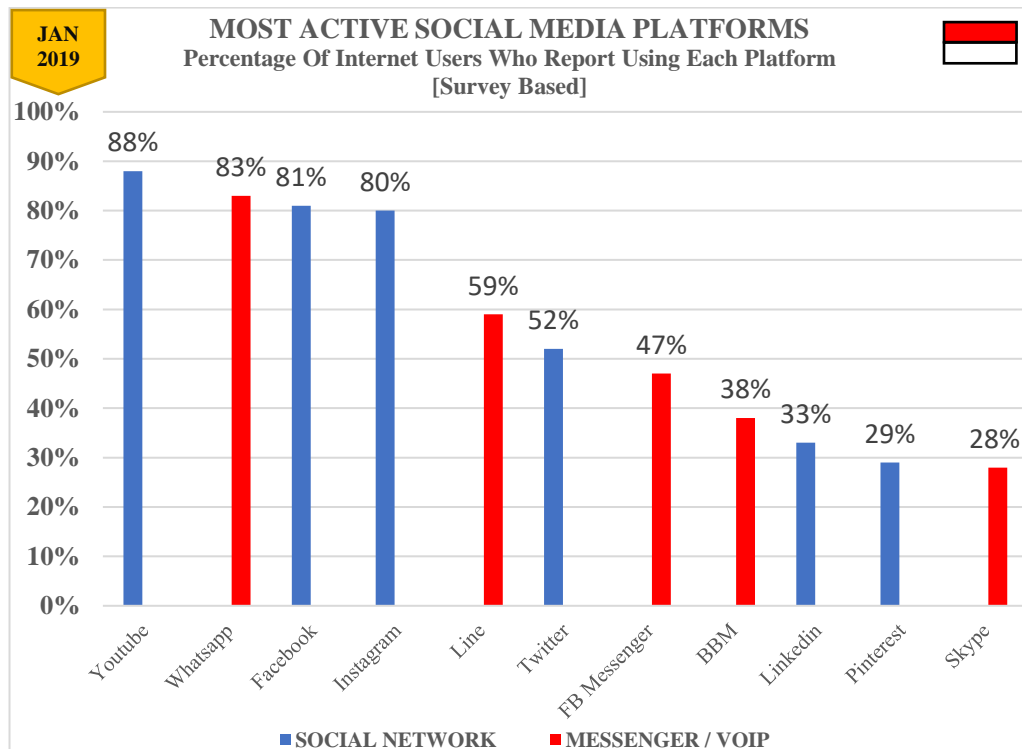
Hasil survei *We Are Social* (2019) pada pengguna internet di Indonesia, menunjukkan bahwa ada beberapa *platform* media sosial yang aktif digunakan

di Indonesia. *Platform* tersebut terbagi dalam dua kategori media sosial, yaitu media jejaring sosial dan *messenger*. YouTube menempati peringkat pertama dengan presentase penggunaan sebesar 88%, peringkat kedua WhatsApp dengan presentase penggunaan sebesar 83%, peringkat ketiga Facebook dengan presentase penggunaan sebesar 81%, kemudian Instagram menempati peringkat keempat dengan presentase penggunaan sebesar 80%.

Berikut adalah diagram media sosial yang paling sering digunakan di Indonesia menurut data survei yang telah dilakukan oleh *We Are Social* pada tahun 2019 :

Gambar 1.

Diagram Penggunaan Media Sosial di Indonesia 2019



Sumber: <https://wearesocial.com>

Instagram di tahun 2019 masih menjadi salah satu media sosial yang paling banyak diminati di Indonesia keempat setelah Facebook. Hal ini dikarenakan Instagram berkembang menyetarai bahkan tumbuh unggul dari pendahulunya seperti Facebook, YouTube dan Twitter. Instagram adalah jejaring media sosial yang memungkinkan pengguna untuk mengambil foto atau video yang kemudian dapat dibagikan pada pengguna Instagram lainnya (Frommer, 2010). Instagram pertama kali diliris pada tahun 2010, aplikasi ini memungkinkan penggunanya untuk mengunggah foto yang bisa diedit dengan berbagai filter. Tidak seperti Twitter dan Facebook, Instagram lebih mengunggulkan gambar untuk menciptakan budaya visual yang kuat.

Lee *et al*, (2015) meneliti terdapat 5 motivasi menggunakan Instagram, yaitu: interaksi sosial, arsip, ekspresi diri, menghindari keadaan tidak menyenangkan, mengintip apa yang orang lain ungkapkan melalui foto yang diunggah. Hal ini didukung penelitian Sheldon dan Bryant (2016) yang mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial Instagram bertujuan untuk mengetahui tentang apa yang orang lain lakukan, arsip pribadi, ingin menunjukkan diri supaya terkenal, dan menunjukkan salah satu kemampuan diri serta menemukan orang yang memiliki ketertarikan sama merupakan motivasi menggunakan Instagram.

Para remaja memilih Instagram karena media sosial ini terus memperbaharui fitur-fitur dengan mengekspansi fungsinya dan mengadopsi layanan aplikasi Snapchat serta fitur IGTV yaitu layanan yang memungkinkan pengguna untuk membuat dan menonton video yang berdurasi panjang seperti

yang ditemukan di aplikasi YouTube. Selain itu media sosial Instagram memiliki kelebihan dibanding media sosial yang lain yakni Instagram mampu bersifat privasi, jika kita pengguna Instagram menerapkan privat akun, maka profil Instagram kita akan terkunci dan hanya bisa dilihat oleh orang-orang yang mengikuti berdasarkan persetujuan kita sendiri.

Hasil survei terhadap 333 pelajar SMA dan mahasiswa di Amerika, bahwa responden dapat menyumbangkan sebelas jam dalam sehari untuk daring pada media sosial, guna tetap terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain. Mereka akan merasa tersingkir dari teman-teman ketika tidak menggunakan media sosial Cherson, 2015 (dalam Sianipar, 2019).

Peneliti melakukan survei awal terhadap 10 subjek remaja yang merupakan siswa-siswi di SMA Negeri 7 Surakarta pada tanggal 20 Desember 2019. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari hasil survei awal menunjukkan hampir 100% subjek menggunakan media sosial Instagram. Dalam survei awal ini subjek mengaku menggunakan Instagram untuk melihat *insta story*, mengunggah foto atau video, mengomentari postingan, mencari informasi yang sedang *viral*, *stalking*, dan tidak lupa memberikan *like* untuk setiap postingan terbaru. 60% diantaranya menghabiskan waktu sekitar 1-2 jam untuk mengakses Instagram dalam sehari sementara itu 40% diantaranya mengaku bisa menghabiskan waktu 3-5 jam untuk mengakses Instagram dalam sehari dan 40% subyek ini mengaku sering sekali mengalami insomnia atau susah tidur ketika mengakses media sosial Instagram. Berdasarkan data-data yang diperoleh dari penelitian sebelumnya maupun melalui survei awal yang

dilakukan peneliti menunjukkan bahwa individu pada masa remaja memiliki kecenderungan kecanduan sosial media yang lebih tinggi dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya.

Media sosial Instagram memiliki banyak manfaat yang dapat dinikmati oleh penggunanya. Seperti contohnya berjualan online, sarana bersosialisasi, untuk belajar serta mencari informasi. Namun tidak semua dapat menikmati manfaat tersebut. Media sosial dapat memberikan dampak negatif kepada penggunanya yakni penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga memungkinkan untuk munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (Elhai *et al.*, 2016). *Fear of Missing Out* (selanjutnya disingkat FoMO) didefinisikan sebagai ketakutan yang dirasakan individu ketika individu tersebut tidak mengetahui pengalaman atau kegiatan orang lain yang menarik (Przybylski *et al.*, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan Przybylski *et al.*, (2013) menunjukkan bahwa sampel objek di bawah usia 30 tahun memiliki kecenderungan tertinggi mengalami FoMO. Selain itu, uniknya perempuan disebut lebih banyak mengalami FoMO daripada laki-laki.

Hasil Survei FoMO yang dilakukan oleh organisasi profesi psikologi Australia (*Australian Psychological Society*) atau disingkat APS menunjukkan bahwa remaja rata-rata menggunakan sosial media 2,7 jam per hari. Prevalensi FoMO pada remaja adalah 50%, sedangkan pada kelompok dewasa adalah 25%. Penelitian ini juga menemukan bahwa, remaja secara signifikan lebih besar kemungkinannya mengalami fenomena FoMO dibandingkan kelompok dewasa. Artinya, media sosial sangat berpengaruh pada remaja dalam

pembentukan identitas diri (Akbar dkk, 2018). Selain itu remaja lebih potensial terjadinya FoMO karena pada masa ini remaja mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja memang menjadi masanya dan akan berakhir pada masa dewasa.

Berdasarkan hasil survei *The Stress and Wellbeing* di Australia yang dirilis pada 8 November 2015, setidaknya satu dari dua remaja di Australia mengalami stress yang ditimbulkan karena FoMO. Artinya, separuh remaja di Australia menderita FoMO. Lebih dari separuh remaja Australia, atau sekitar 56% remaja yang takut bahwa temannya mendapatkan pengalaman penghargaan di media sosial. Terdapat 54% remaja yang takut bahwa temannya mendapatkan pengalaman penghargaan di media sosial lebih dari mereka. Sebanyak 60% dilaporkan takut jika temannya bersenang-senang tanpa mengajak mereka. Ada pula 63% remaja yang takut ketinggalan informasi dari teman-temannya (Marsela, 2015).

Beberapa fenomena di Indonesia mengenai FoMO berujung tragis. Pada tahun 2016 lalu seorang siswa SMP tewas akibat berfoto selfie, siswa SMP yang berusia 15 tahun tersebut tewas akibat jatuh usai selfie dari lantai lima di sebuah gedung kosong peristiwa tersebut terjadi di Koja, Jakarta Utara, selain kasus tersebut, ada juga kasus seorang wanita asal Florida, meninggal akibat terpeleset di Grand Canyon, beberapa saat setelah posting foto Instagram. Wanita tersebut datang untuk *hiking* bersama kedua temannya, jatuh dari ketinggian sekitar 120 meter. Wanita tersebut mengunggah foto di akun Instagramnya, ia sedang duduk di tepian sebuah tebing menikmati

pemandangan. Usai mengunggah foto tersebut, wanita tersebut terpeleset di daerah yang dikenal dengan nama Ooh Aah Point, yang merupakan titik populer untuk berfoto. Dia akan meninggalkan tempat itu untuk bergantian dengan orang lain. Namun, dia terpeleset dan jatuh ke belakang langsung ke dalam jurang. Seperti yang dijelaskan pada penelitian *Psychology Today* yang mengungkapkan bahwa konsekuensi negatif dari FoMO termasuk didalamnya adalah masalah identitas diri, kesepian, citra negatif, perasaan tidak mampu secara pribadi, dan kecemburuan (Akbar dkk, 2018)

FoMO juga berkaitan erat dengan munculnya masalah kelelahan, stress, gangguan tidur dan psikosomatis. Hasil penelitian lanjutan dari penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO tetap dialami partisipan terlepas dari bagaimana caranya ia memperoleh informasi, baik mendengar berita dari teman maupun menemukan di media sosial. Menurut Maeng dan Arbeau, 2018 (dalam Pantauw, 2019) selain masalah kelelahan, stress, gangguan tidur, dan psikomatis FoMO juga berdampak secara negatif terhadap menurunnya kepuasan hidup dan memunculkan suasana hati negatif. FoMO juga cenderung membuat seseorang merasa tidak cukup, sehingga membuat seseorang membandingkan kekurangan diri sendiri dengan kelebihan orang lain.

Sebagai contoh, Ali menikmati liburannya di Bali dan mengunggah foto *sunset* di pantai. Akan tetapi ketika foto tersebut hanya mendapat 100 *likes* dibandingkan unggahan Andi yang berfoto (*outfit of the day-OOTD*) yang mendapat 150 *likes*, Ali merasa tidak cukup. Liburan di Bali pun rasanya tidak cukup bagus. FoMO dapat membentuk ekspektasi yang tidak realistis terhadap

kehidupan (Pantauw, 2019). Seseorang yang memiliki tingkat FoMO tinggi akan merasa takut, cemas, khawatir berlebihan dan menganggap bahwa orang lain sedang melakukan kegiatan yang sangat menyenangkan (Przybylski *et al.*, 2013).

Beberapa penelitian ditemukan bahwa seseorang yang memiliki FoMO dalam tingkatan yang rendah cenderung lebih berbahagia dari pada sebaliknya. Seseorang yang bahagia akan memiliki kepuasan dalam hidupnya, orang yang bahagia akan menggunakan Instagram untuk hal-hal yang positif seperti contohnya untuk ajang berjualan bisnis online, sarana bersosialisasi dengan orang lain, serta untuk belajar maupun mencari informasi yang bermanfaat. Namun orang yang tidak bahagia atau kurang puas dengan dirinya saat ini akan menggunakan Instagram untuk *stalking* orang lain, rasa ingin tahu yang berlebihan tentang kepentingan orang lain, ajang *bullying*, bahkan selalu update terus supaya tidak ketinggalan berita sehingga mendorong munculnya kecemasan dan penggunaan media sosial secara obsesif (Przybylski *et al.*, 2013).

Kepuasan hidup yang dimiliki seseorang erat kaitannya dengan *subjective well being*. Menurut Diener *et al.*, (2003) *Subjective Well Being* (selanjutnya disingkat SWB) atau diterjemahkan kesejahteraan subjektif biasa disebut juga dengan istilah kebahagiaan. Menurut Diener (2009) SWB adalah evaluasi afektif (perasaan) dan kognitif (pikiran) seseorang terhadap kehidupannya. Konsep SWB merupakan evaluasi afektif (positif-negatif) sedangkan evaluasi kognitif (pikiran) merupakan evaluasi kepuasan hidup.

Kedua, evaluasi dilakukan secara subjectif, sehingga tingkat SWB sangat tergantung pada orang yang mengevaluasi. Ketiga, SWB tidak dinilai hanya dari absennya afek (perasaan) negatif, namun juga hadirnya afek positif. Sehingga dibutuhkan pengukuran kedua afek (positif-negatif). Dalam mengukur SWB, subyek diminta mengevaluasi bukan hanya hidupnya saja, melainkan evaluasi kehidupannya secara keseluruhan (Diener, 1984).

Subjective well being merupakan suatu hal yang penting dalam hidup, karena dengan *subjective well being* setiap orang pasti bisa menjalani kehidupannya dengan nyaman, hari-harinya juga terasa lebih bahagia dan berharga serta dalam melakukan relasi dengan orang lain juga lebih baik. Sehingga perlu adanya seseorang itu memiliki *subjective well being* supaya kehidupan menjadi lebih bahagia dan puas.

Hasil wawancara awal dengan subyek yaitu salah satu siswi di SMA Negeri 7 Surakarta yang berinisial A (16) pada tanggal 29 November 2019, mengungkapkan bahwa subyek sering merasa iri hati ketika melihat temannya bisa memposting foto ditempat-tempat yang *instagramable*, sehingga muncul rasa ingin bisa meniru temannya. Kemudian subyek berusaha mencari tahu tempat yang dipakai oleh temannya tersebut untuk berfoto dan keesokan harinya subyek mengunjungi tempat tersebut, supaya bisa mengunggah foto yang sama seperti temannya dan terlebih supaya subyek bisa mendapatkan pengakuan dari teman-temannya kalau subyek juga anak hits atau anak yang populer di sekolahnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja saat ini memiliki *subjective well being* yang rendah dengan sering membanding-bandingkan

dirinya dengan orang lain, sehingga membuatnya menjadi tidak puas dengan kehidupannya saat ini.

Pavot dan Diener (1993) mengidentifikasikan kepuasan hidup sebagai komponen kognitif dari *subjective well being*. *Subjective well being* menekankan pada perspektif hedonic yang artinya kesejahteraan didapatkan oleh seseorang ketika menilai hidupnya memuaskan dan lebih banyak merasakan perasaan positif (senang, puas) dibandingkan perasaan negatif (sedih). FoMO juga berdampak secara negatif terhadap kesejahteraan subjektif (*subjective well being*) individu menurut (Stead dan Bibby 2017), menurunnya kepuasan hidup dan memunculkan suasana hati negatif, Maeng dan Arbeau, 2018 (dalam Pantauw, 2019).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan *Subjective Well Being* pada remaja pengguna Instagram di SMA Negeri 7 Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan *Subjective Well Being* pada remaja pengguna Instagram di SMA Negeri 7 Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan *Subjective Well Being* pada remaja pengguna Instagram di SMA Negeri 7 Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan di bidang psikologi khususnya pada ranah psikologi sosial dan klinis.

2. Manfaat praktis

a. Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi kalangan remaja khususnya siswa-siswi SMA Negeri 7 Surakarta mengenai keterkaitan *Fear of Missing Out* dengan *Subjective Well Being* pada remaja pengguna Instagram, sehingga remaja dapat saling membantu dan bekerjasama mencegah dan mengatasi dampak yang terjadi dari fenomena *Fear of Missing Out*.

b. Orang Tua Subyek / Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat membantu orang tua / guru dalam memberikan pemahaman baru tentang *Fear of Missing Out*, sehingga orang tua / guru dapat lebih mengawasi anak / muridnya dalam mengakses media sosial khususnya Instagram.

c. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan mampu memberikan bahan referensi dalam melakukan penelitian yang sama di penelitian selanjutnya. Diharapkan agar peneliti selanjutnya mampu mempertimbangkan dan mengembangkan penelitian baik dari segi variabel, metode penelitian dan juga subjek penelitian yang akan digunakan.