



Pengaruh Subjective Well-Being terhadap Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Bandung

C. M. Indah Soca R. Kuntari¹, Kristin Rahmani²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Indonesia, indah.sk@psy.maranatha.edu

²Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Indonesia, kristin.rahmani@psy.maranatha.edu

Corresponding Author: indah.sk@psy.maranatha.edu¹

Abstract: Social media is one form of technological advancement that influences individuals in obtaining information and connecting with others. According to research data from APJII (2016), 89.70% of internet users are university students. Today, lifestyle and daily activities are greatly influenced by social media. This can trigger the occurrence of fear of missing out (FoMO) among university students who use social media. However, Gerson et al. (2016) argue that social media can be used to measure an individual's level of subjective well-being, as it allows users to freely post topics or content of their choice. This study aims to examine the influence of subjective well-being on fear of missing out among university students who use social media in Bandung City. A total of 136 social media-using students participated as the sample in this study. The sampling technique used was non-probability sampling. The questionnaires in this research utilized the Satisfaction with Life Scale, the Scale of Positive and Negative Experience, and the Fear of Missing Out Scale.

Keyword: Fear of Missing Out, Subjective Wellbeing, Students.

Abstrak: Media sosial merupakan salah satu bentuk perkembangan teknologi yang mempengaruhi individu dalam memperoleh informasi dan berhubungan dengan orang lain. Menurut data riset APJII (2016), pengguna internet 89,70% adalah mahasiswa. Pola hidup dan aktivitas sehari-hari di masa sekarang dipengaruhi oleh media sosial. Hal ini dapat memicu terjadinya *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial. Namun Gerson dkk. (2016) berpendapat bahwa media sosial dapat mengukur tingkat *subjective well-being* pada individu karena media sosial memudahkan mereka untuk mengunggah topik atau konten yang ingin diunggah secara bebas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *subjective well-being* terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial di Kota Bandung. Terdapat 136 mahasiswa pengguna media sosial yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling*. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Satisfaction with Life Scale*, *Scale of Positive and Negative Experience*, dan *The Fear of Missing Out Scale*.

Kata Kunci: Fear of Missing Out, Subjective Wellbeing, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Media sosial adalah salah satu bentuk kemajuan teknologi yang memengaruhi cara individu memperoleh informasi dan berhubungan dengan orang lain (Zanah & Wahyu, 2020). Pengguna media sosial semakin meningkat dengan rentang usia dewasa hingga ke anak-anak. Dari data Pemanfaatan *Internet* Bidang Gaya hidup menunjukkan bahwa 87,13% pengguna menggunakan media sosial secara aktif (APJII, 2017; dalam Putri dkk., 2019). Data penelitian APJII (2016) menunjukkan bahwa 89,70% pengguna internet adalah mahasiswa (Putri dkk., 2019).

Thomas dkk. (2020) menyatakan bahwa penggunaan media sosial membantu mahasiswa yang kesulitan dan kesepian saat menjalani transisi dari sekolah ke perguruan tinggi (Zanah & Wahyu, 2020). Media sosial telah menjadi cara utama bagi mahasiswa untuk berkomunikasi di kehidupan mereka sehari-hari (Steers dkk., 2016; dalam Zanah & Wahyu, 2020). Menurut Smock dkk. (2011; dalam Siddik dkk., 2020) terdapat enam faktor yang mendorong individu untuk menggunakan media sosial, diantaranya adalah untuk menghabiskan waktu luang, melakukan interaksi sosial, berbagi informasi, menjalin pertemanan, relaksasi, dan untuk kemajuan profesional.

Dengan adanya kemajuan teknologi, media sosial telah menyediakan *online platform* melalui banyak situs dan aplikasi seperti *Facebook*, *Instagram*, *Whatsapp*, dan lainnya. Dengan adanya *online platform* ini, individu menjadi lebih mudah untuk berkomunikasi, berbagi, terhubung, dan memperluas relasinya (Agarwal & Mewafarosh, 2021). Przybylski dkk. (2013) menyatakan bahwa individu yang kurang memenuhi kebutuhan psikologisnya memicu kepekaannya terhadap rasa takut kehilangan sesuatu, yang akibatnya melibatkan individu dalam menggunakan media sosial untuk memuaskan kebutuhan psikologisnya.

Ketergantungan terhadap media sosial dan penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengakibatkan munculnya *fear of missing out* (FoMO) (Przybylski dkk., 2013). Przybylski dkk. (2013) menyatakan bahwa individu yang mengalami gangguan FoMO di media sosial menunjukkan penurunan dalam kepuasan hidup, mengalami pemuasan yang rendah dalam pemenuhan kebutuhan dan *mood* dalam kehidupan nyata. Stepanikova, Nie, dan He (2010; dalam Rahmanissa & Listiara, 2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang banyak menghabiskan waktu menggunakan media sosial cenderung lebih banyak mengalami depresi dan kesepian. Mahasiswa menggunakan cara ini untuk menghindari dari masalah yang dihadapi, seperti masalah dalam relasi sosialnya. Salah satu bentuk ketidakpuasan mahasiswa terhadap hidupnya tercermin dari perilaku menghindari dari masalah (Rahmanissa & Listiara, 2018).

Menurut Diener (2003), *subjective well-being* merupakan penilaian subjektif individu mengenai kehidupannya. *Subjective well-being* terdiri atas komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif mencakup kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan komponen afektif mencakup afek positif (*positive affect*), afek negatif (*negative affect*). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Prabowo dan Dewi (2021) menunjukkan bahwa pola hidup dan aktivitas sehari-hari di masa sekarang dipengaruhi oleh media sosial. Hal ini ditegaskan oleh pernyataan Gerson dkk. (2016; dalam Prabowo & Dewi, 2021), yaitu media sosial dapat mengukur tingkat *subjective well-being* pada individu karena media sosial memudahkan mereka untuk mengunggah topik atau konten yang ingin diunggah secara bebas.

Diener (2007; dalam Rahmanissa & Listiara, 2018) menyatakan bahwa rasa puas dan ketidakpuasan adalah makna dari kebahagiaan, yang mencakup sesuatu yang lebih dari sebuah pencapaian tujuan, atau perasaan gembira atas apa yang telah dicapai dalam kehidupan dan merasa lebih baik secara sosial, fisik, emosional, dan psikologis. Ketika mahasiswa menunjukkan ketidakbahagiaan, ekspresinya muncul dalam bentuk perasaan kesepian, ketidakpuasan akan kehidupannya dan hubungan sosialnya. Kondisi ini akan memengaruhi bagaimana cara mengekspresikan dirinya melalui media sosial (Mahadi dkk.,

2016; dalam Maria, 2019). Sebaliknya, kebahagiaan dapat meningkatkan kehidupan sosial mahasiswa menjadi lebih baik. Kondisi ini membuka peluang dan memberi jalan bagi mahasiswa untuk memodifikasi perilaku untuk meminimalisir dampak negatif dari media sosial (Shayan & Gatab, 2012; dalam Rahmanisa & Listiara, 2018).

Hasil wawancara dalam penelitian Maria (2018) terhadap 11 partisipan yang menggunakan media sosial *Instagram* menunjukkan bahwa ada kecenderungan untuk memberikan penilaian atau mengevaluasi kondisi kehidupan mereka saat mengakses media sosial tersebut, 8 partisipan merasa puas akan hidupnya dan 3 partisipan merasa tidak puas dengan hidupnya. Ketidakpuasan yang dirasakan oleh partisipan karena mereka menilai masih banyak aspek kehidupan yang perlu diperbaiki terutama ketika melihat bagaimana kesuksesan orang lain di *Instagram*. Ketika mahasiswa diberikan pertanyaan yang menggali emosi positif mereka saat menggunakan *Instagram*, semua partisipan mengakui adanya perasaan bahagia, keseruan, dan kesenangan karena mendapatkan informasi yang menarik dan terbaru. Sedangkan ketika ditanyakan terkait pengalaman emosi negatif, 4 partisipan mengaku tidak merasakan perasaan negatif, sementara 7 partisipan lainnya menyatakan adanya perasaan iri ketika melihat kehidupan orang lain di *Instagram*, mudah merasa kesal atau marah karena melihat komentar negatif yang pada akhirnya membuatnya merasa tidak percaya diri, bahkan muncul perasaan khawatir bahwa setiap orang dapat sewaktu-waktu melihat profil *Instagram*-nya, dan merasa sedih saat menemukan postingan video atau foto yang berisi konten-konten yang menggugah perasaan (Maria, 2019). Dari hal-hal tersebut, maka diketahui bahwa sejumlah partisipan merasakan pengalaman emosi negatif dan jarang merasakan emosi positif, bahkan cenderung tidak puas dengan hidupnya, dinilai memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah (Maria, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan Prabowo dan Dewi (2021) terhadap 246 partisipan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara FoMO dan *subjective well-being* pada dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa jika FoMO meningkat, maka *subjective well-being* akan menurun dan begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan fenomena di atas, maka penelitian ini tertarik untuk melihat pengaruh *subjective well-being* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial di Kota Bandung.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud mengetahui pengaruh *subjective well-being* terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial di Kota Bandung.

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, dengan rancangan korelasional, dengan tujuan mengukur sejauhmana *subjective well-being* memprediksi *fear of missing out*.

Partisipan

Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas “X” Bandung. Sampel akan dijaring dengan teknik *convinient sampling*.

Prosedur Penelitian

Kuesioner disebarkan dengan bentuk *google form*, yang diawali dengan pemberian *letter of consent* untuk meminta kesediaan subyek menjadi responden penelitian ini. Jika subyek bersedia, maka subyek dapat melanjutkan untuk mengisi kuesioner, sedangkan jika subyek tidak bersedia, maka tidak akan diberikan kuesioner. Diperoleh partisipan sejumlah 136 mahasiswa.

Instrumen Penelitian

Untuk mengukur *fear of missing out*, digunakan alat ukur *The Fear of Missing Out Scale* (2013). Sedangkan untuk mengukur *subjective well-being*, akan menggunakan dua alat ukur yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE).

Teknik Analisis

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linier (Field, 2017). Tujuannya adalah untuk melihat kontribusi *subjective well-being* terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data demografi dari 136 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebesar 82,35% dan sebanyak 17,65% adalah laki-laki. Responden berusia 18-19 dan 20-21 tahun berjumlah sama yaitu sebesar 44,85%, sisanya 10,30% berusia antara 22-23 tahun (tabel 1).

Tabel 1. Data Demografi

	N	%
Jenis Kelamin		
Laki	24	17,65
Perempuan	112	82,35
Usia		
18-19	61	44,85
20-21	61	44,85
22-23	14	10,30
Total	136	100

Tabel 2. Deskriptif Statistik

	N	Min	Max	Mean	SD
SWB	136	7.00	39.00	21.02	5.61
FoMO	136	10.00	37.00	22.79	5.51

Tabel 2 menampilkan statistik deskriptif dari *subjective well-being* dan *fear of missing out*, dimana nilai Mean untuk SWB adalah 21.02 dan FoMo adalah 22.79.

Uji Asumsi Klasik Regresi Linear

Sebelum melakukan uji regresi, dilakukan uji asumsi klasik yaitu uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas dan uji normalitas residual. Agar data dapat diuji menggunakan uji regresi linear, maka harus memenuhi syarat, yaitu: tidak terjadi multikolinearitas, tidak terjadi heteroskedastisitas, data residual terdistribusi secara normal.

Hasil Uji Multikolinearitas

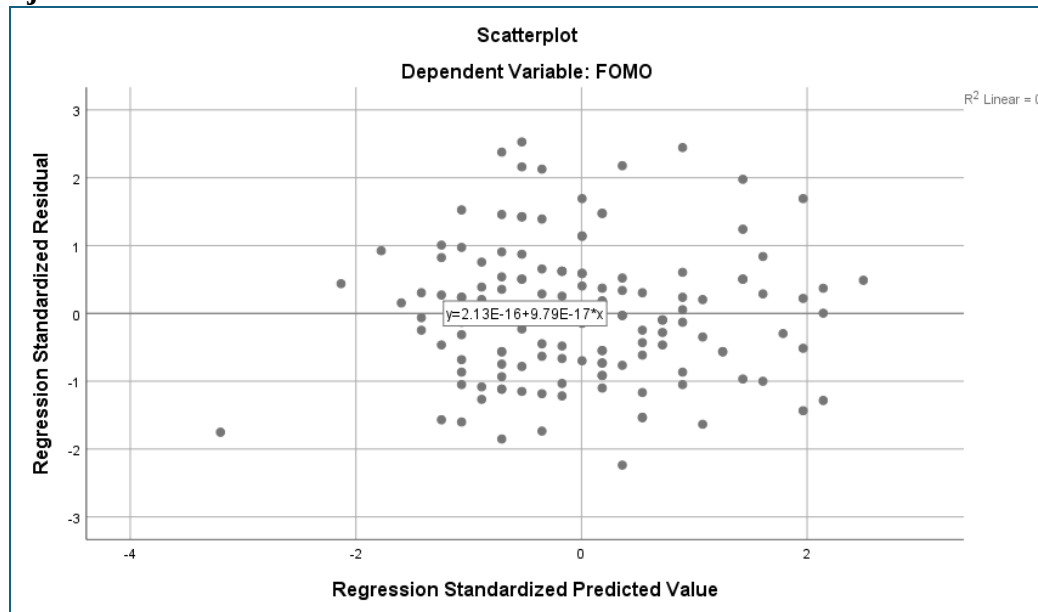
Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a							
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance VIF
1	(Constant)	26.620	1.814		14.677	.000	
	SWB	-.182	.083	-.185	-2.183	.031	1.000 1.000

a. Dependent Variable: FOMO

Berdasarkan data pada tabel 3 tampak bahwa nilai VIF untuk SWB adalah 1.000; artinya memenuhi kriteria bahwa tidak terjadi multikolinearitas antara variabel IV (SWB).

Hasil Uji Heteroskedastisitas



Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas menguji terjadinya perbedaan varian residual suatu periode pengamatan ke periode pengamatan yang lain. Terlihat pada hasil *outer scatter plot* diatas bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas antara variabel SWB dan FOMO.

Hasil Uji Normalitas Residual

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Residual

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		136
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.41698759
Most Extreme Differences	Absolute	.060
	Positive	.060
	Negative	-.036
Test Statistic		.060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan data pada tabel 4 terlihat bahwa nilai Asy, p. Sig = 0.200, artinya H0 diterima, artinya data residual antara variabel SWB terhadap FoMO terdistribusi secara normal.

Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 5. Uji Regresi Linear Sederhana

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted Square	Std. Error of the Estimate
1	.185 ^a	.034	.027	5.437
a. Predictors: (Constant), SWB				
b. Dependent Variable: FoMO				

Pada table 5 terlihat bahwa nilai R = 0.185 artinya SWB memiliki korelasi simultan yang tergolong lemah terhadap FoMO. Nilai *Rsquare* = 0.034 = 3.4% artinya SWB berkontribusi secara simultan sebesar 3.4% terhadap variasi dari FoMO.

Hasil Uji Simultan

Tabel 6. Hasil Uji Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	140.828	1	140.828	4.764	.031 ^b
	Residual	3961.407	134	29.563		
	Total	4102.235	135			
a. Dependent Variable: FOMO						
b. Predictors: (Constant), SWB						

Berdasarkan data pada tabel 6 nilai signifikansi dari variabel independen SWB secara simultan terhadap variabel dependen FoMO *Sig*=0.031 artinya terdapat kontribusi simultan yang signifikan dari SWB terhadap variasi dari FOMO.

Hasil Uji Parsial

Tabel 7. Hasil Uji Parsial

Coefficients ^a							
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics
		B	Std. Error	Beta			Tolerance VIF
1	(Constant)	26.620	1.814		14.677	.000	
	SWB	-.182	.083	-.185	-2.183	.031	1.000 1.000
a. Dependent Variable: FOMO							

Terlihat bahwa SWB; *Sig* = 0.031, maka *H0* ditolak. Artinya, terdapat kontribusi parsial yang signifikan dari SWB terhadap variasi dari FoMO. SWB menunjukkan nilai negative (Beta (β)=-0.185) yang artinya bahwa SWB memiliki pengaruh yang negatif terhadap FoMO. Jadi, bila SWB meningkat maka akan berpengaruh pada penurunan FoMO sebesar 3.4% (*Rsquare*). Begitu juga sebaliknya, bila SWB seseorang menurun, maka hal ini akan berpengaruh pada peningkatan FoMO pada individu tersebut.

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *subjective well-being* (SWB) terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial di Kota Bandung. Semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami FoMO. Sebaliknya,

semakin rendah tingkat kesejahteraan subjektif seseorang, maka semakin tinggi kemungkinan individu mengalami rasa takut tertinggal dalam aktivitas sosial di media sosial.

Temuan ini sejalan dengan teori dasar kebutuhan psikologis yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan dalam Self-Determination Theory (2000), yang menyebutkan bahwa kepuasan terhadap tiga kebutuhan dasar psikologis, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial (*relatedness*), sangat penting untuk mendukung kesejahteraan subjektif. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu akan cenderung mencari alternatif kompensatori, salah satunya melalui media sosial, yang pada gilirannya meningkatkan risiko munculnya FoMO. Mahasiswa yang merasa tidak puas dengan hidupnya akan mengekspresikannya melalui media sosial, begitu sebaliknya mahasiswa yang merasa puas dengan hidupnya akan mampu mengubah atau menyesuaikan perilakunya agar dampak negatif dari media sosial dapat diminimalkan (Shayan & Gatab, 2012; dalam Rahmanisa & Listiara, 2018). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Maria (2019) yang menemukan bahwa bahwa kepuasan hidup individu dapat dipengaruhi oleh media sosial.

Hasil olah data SWB terhadap dimensi-dimensi FoMO, yaitu *relatedness* dan *self* juga menunjukkan hasil bahwa SWB berpengaruh terhadap FoMO. Hal ini kurang sejalan dengan penelitian Siddik dkk. (2020) yang menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi tempat bagi mahasiswa untuk berlatih meningkatkan keterampilan sosial, mencari relasi baru, memelihara hubungan dengan orang lain (Neira & Barber, 2013; Brocke dkk., 2009), dalam kenyataannya terdapat mahasiswa yang justru merasa tidak bahagia dan iri hati dengan pencapaian orang lain di media sosial, kondisi inilah yang disebut dengan FoMo. Meskipun demikian penelitian ini masih sejalan dengan Przybylski dkk. (2013) yang menyatakan bahwa dimensi-dimensi dalam FoMo dipengaruhi SWB, hal ini karena individu yang mengalami FoMO mengalami pemuasan kebutuhan dasar psikologis yaitu *relatedness* dan *self*, *mood*, dan kepuasan hidup yang lebih rendah di dalam kehidupan nyata. Kebutuhan psikologis tersebut tidak dapat dipenuhi oleh individu yang mengalami FoMO karena ia memiliki pemuasan *mood* dan kepuasan hidup yang rendah (Przybylski dkk., 2013).

Semakin tinggi kepuasan hidup (*subjective wellbeing*) mahasiswa pengguna media sosial di Kota Bandung, maka ia akan memenuhi kebutuhan dasar psikologis yaitu *relatedness* serta *self* yang terdiri dari, *autonomy* dan *competence*. Ketika mahasiswa pengguna media sosial di Kota Bandung dapat menampilkan *mood* dan emosi yang menyenangkan, mereka juga memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Dengan demikian ia akan memiliki hubungan yang kuat, hangat, dan memperlihatkan kepedulian dengan orang lain, merasa efektif ketika berinteraksi dengan lingkungannya, serta menunjukkan kemandirian. Mahasiswa yang puas akan hidupnya, bisa memusatkan energi dan perhatiannya untuk berinteraksi dengan lingkungannya secara lebih positif. Begitu pula sebaliknya, ketika mahasiswa pengguna media sosial di Kota Bandung mempresentasikan *mood* dan emosi negative, maka mereka akan memiliki kepuasan hidup yang rendah, sehingga merasa kurang terhubung dengan orang lain, merasa tidak efektif dalam berinteraksi, dan kurang mandiri baik secara emosi maupun relasi sehingga memerlukan justifikasi atau penguatan dari orang lain untuk keberadaannya. Dengan demikian, untuk memenuhi kebutuhan dasar psikologisnya, ia pun akan mengakses media sosial secara terus-menerus.

Berdasarkan nilai koefisien regresi ($\text{Beta} = -0.185$) dan nilai signifikansi ($p = 0.031 < 0.05$), dapat dikatakan bahwa *subjective well-being* berkontribusi dalam menjelaskan 3,4% (R^2) variasi FoMO pada mahasiswa. Walaupun kontribusinya tergolong kecil, namun hubungan ini tetap bermakna secara statistik, dan membuka kemungkinan eksplorasi terhadap variabel-variabel lain yang lebih dominan dalam memengaruhi FoMO. SWB menunjukkan nilai negatif ($\text{Beta} (\beta) = -0.185$) yang artinya bahwa SWB memiliki pengaruh yang negatif terhadap FoMO. Jadi, bila SWB meningkat maka akan berpengaruh pada penurunan FoMO sebesar 3,4%. Begitu juga sebaliknya, bila SWB seseorang menurun, maka hal ini akan berpengaruh pada peningkatan FoMO pada individu tersebut.

Secara psikologis, mahasiswa yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif, memiliki kepuasan hidup yang baik, dan tidak merasa perlu untuk terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial. Sebaliknya, mahasiswa dengan kesejahteraan subjektif yang rendah cenderung lebih sensitif terhadap konten-konten yang menunjukkan pencapaian sosial, materiil, atau emosional orang lain, sehingga rentan mengalami perasaan tidak cukup dan rasa tertinggal dalam kemajuan kehidupan. Penelitian ini memperkuat temuan dari Przybylski dkk. (2013) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki pemenuhan kebutuhan psikologis rendah cenderung mengalami FoMO lebih tinggi. Begitu juga dengan Maria (2019), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kepuasan hidup yang rendah lebih rentan terhadap pengalaman emosi negatif ketika menggunakan media sosial, seperti perasaan iri hati, rendah diri, dan kesepian.

Namun demikian, terdapat pula keterbatasan dalam penelitian ini yang perlu diperhatikan. Pertama, nilai R square yang hanya sebesar 3,4% menunjukkan bahwa masih banyak faktor lain yang berkontribusi terhadap munculnya FoMO yang belum diungkap dalam penelitian ini, seperti kecenderungan kepribadian (*neurotisme, extraversion*), regulasi emosi, dan kebutuhan akan validasi sosial. Kedua, jumlah responden yang terbatas pada mahasiswa.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya penguatan program pengembangan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di era digital, khususnya dalam meningkatkan kepuasan hidup, mengelola afek negatif, serta meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dalam menggunakan media sosial. Layanan konseling kampus dan *workshop* tentang literasi digital, regulasi emosi, dan gaya hidup *mindful* dapat menjadi intervensi yang mendukung dalam meminimalkan dampak FoMO. Dengan memahami dinamika antara SWB dan FoMO, institusi pendidikan tinggi dapat merancang intervensi yang lebih relevan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di era media sosial yang semakin kompleks.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *subjective well-being* (SWB) memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial di Kota Bandung. Ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat SWB mahasiswa, maka semakin rendah tingkat FoMO yang mereka alami. Temuan ini mendukung kerangka teori kebutuhan dasar psikologis (*Self-Determination Theory*), bahwa individu yang memiliki pemenuhan kebutuhan psikologis dasar (*autonomy, competence, relatedness*) cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dan lebih tahan terhadap tekanan sosial yang ditimbulkan oleh media sosial. Sebaliknya, ketidakpuasan hidup dan pengalaman afek negatif dapat meningkatkan risiko FoMO sebagai kompensasi psikologis.

Saran bagi mahasiswa pengguna media sosial, disarankan untuk mengembangkan strategi coping positif dan aktivitas yang meningkatkan kebahagiaan intrinsik seperti olahraga, relasi sosial langsung, kegiatan spiritual, dan praktik *mindfulness*. Bagi institusi pendidikan tinggi, perlu mengembangkan program layanan psikologis dan pelatihan literasi digital yang fokus pada penguatan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya, perluasan cakupan populasi di luar mahasiswa dan penggunaan sampel yang lebih representatif akan meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

REFERENSI

- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140.
- Amelia, T., Despitasari, M., Sari, K., Putri, D. S. K., Oktamianti, P., & Agustina, A. (2019). Phubbing, Penyebab Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. *Jurnal ekologi kesehatan*, 18(2), 122-134.

- Andriani, A. E., & Sulistyorini, S. (2022). Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 10(1), 63-70.
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2019). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review*, 37(2), 270-278.
- Çakar, F. S., & Karatas, Z. (2017). Adolescents' Self-Esteem, School Anger and Life Satisfaction as Predictors of Their School Attachment. *Egitim ve Bilim*, 42(189).
- Chotpitayasunondh, V. Douglas. KM (2018a). The effects of “phubbing” on social interaction. *Computers in Human Behavior*, 48(6).
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17.
- Çikrikci, Ö., Griffiths, M. D., & Erzen, E. (2019). Testing the mediating role of phubbing in the relationship between the big five personality traits and satisfaction with life. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-13.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. Diener, Ed. (2009). Social Indicators Research Series 37: *The science of Well-Being*. Springer: Netherlands.
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgadillo-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167. Diunduh dari <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/aphw.12090>
- Doktorová, D., Hubinská, J., & Masár, M. (2020). Finding the Connection between the Level of Empathy, Life Satisfaction and Their Inter-Sex Differences. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 01-15.
- Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2020). Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables. *Psychological Reports*, 123(5), 1578–1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Extremiera, N., & Rey, L. (2016). Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. *Personality and Individual Differences*, 102, 98-101.
- Field, A. (2017). *Discovering Statistics using SPSS*. 5th edition. New Delhi: Sage Publications India Pvt Ltd.
- Graziano, A.M & Raulin, M.L. (2014). *Research Methods: A Process of Inquiry*. 8th edition. Harlow: Pearson Education Limited.
- Hollifield, C. R., & Conger, K. J. (2015). The role of siblings and psychological needs in predicting life satisfaction during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 3(3), 143-153.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 60-74.
- Maftai, A., & Măirean, C. (2023). Put your phone down! Perceived phubbing, life satisfaction, and psychological distress: the mediating role of loneliness. *BMC psychology*, 11(1), 332.
- Nazir, T., & Bulut, S. (2019). Phubbing and what could be its determinants: A dugout of literature. *Psychology* Parmaksiz, İ. (2021). Predictive Effect of Phubbing and Life Satisfaction on Depression Symptoms in Adults. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 236-247.
- Pearson, A. D., Young, C. M., Shank, F., & Neighbors, C. (2023). Flow mediates the relationship between problematic smartphone use and satisfaction with life among college students. *Journal of American College Health*, 71(4), 1018-1026.
- Polat, K., & Karasu, F. (2022). Examining The Correlation Between Phubbing and Life Satisfaction in Adults During Covid-19 Pandemic. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 191-198.

- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of happiness studies*, 10(5), 583-630.
- Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2023). Perilaku phubbing pada mahasiswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(2), 343-347.
- Rachman, A., Rusandi, M. A., & Setiawan, M. A. The Effect of Phubbing on Students'academic Procrastination. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8 (1), 1-5.
- Switek, M., Easterlin, R.A. Life Transitions and Life Satisfaction During Young Adulthood. *J Happiness Stud* **19**, 297–314 (2018). <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9817-y>
- Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2016). The emergence of emerging adulthood: The new life stage between adolescence and young adulthood. In *Routledge handbook of youth and young adulthood* (pp. 50-56). Routledge.
- Tekkam, S. D., Bala, S., & Pandve, H. (2020). Consequence of phubbing on psychological distress among the youth of Hyderabad. *Medical Journal of Dr. DY Patil Vidyapeeth*, 13(6), 642.
- Yam, F. C., & Kumcağız, H. (2020). Adaptation of general phubbing scale to Turkish culture and investigation of phubbing levels of university students in terms of various variables. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 48-60.
- Yam, F. C. (2022). The Relationship Between Partner Phubbing and Life Satisfaction: The Mediating Role of Relationship Satisfaction and Perceived Romantic Relationship Quality. *Psychological Reports*, 00332941221144611.
- Ye, Y., Long, T., Liu, C. & Xu, D. (2020) The Effect of Emotion on Prosocial Tendency: The Moderating Effect of Epidemic Severity Under the Outbreak of COVID-19. *Frontiers in Psychol.* 11:588701. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588701>