

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada zaman yang serba digital ini, peran teknologi sangat besar pengaruhnya terhadap masa dewasa awal. Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pematangan dan reproduksi, penuh masalah dan ketegangan emosional, masa isolasi sosial, keterikatan dan ketergantungan, perubahan nilai, kreativitas dan penyesuaian. sebagai orang dewasa, peran dan tanggung jawab tentu bertambah. dari mulai melepaskan diri dari ketergantungan pada orang lain, terutama orang tua, baik secara finansial, sosiologis maupun psikologis. mereka berusaha lebih keras agar dapat menjadi pribadi yang lebih mandiri, semuanya dilakukan agar mereka tidak lagi bergantung pada orang lain (Putri, 2018).

Dewasa awal merupakan transisi dari remaja menuju dewasa yang berawal dari usia 18-25 tahun yang disebut dengan beranjak dewasa dan berakhir pada usia 35-40 tahun (Hurlock, 1996). Menurut Santrock (2011) dewasa awal adalah masa dimana didalam diri sebagian besar individu terjadi perubahan penting dan ditandai oleh adanya eksperimen dan eksplorasi. Beberapa karakteristik masa dewasa awal pada salah satu intinya dikatakan bahwa dewasa awal adalah suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru. menjadi dewasa bukanlah perkara mudah bagi setiap individu, terutama bagi seorang wanita yang telah memiliki peran baru baik itu sebagai wanita karir, istri maupun sebagai ibu. banyak sekali perubahan yang terjadi dalam siklus hidup seorang wanita dewasa awal yang melibatkan pergerakan kearah struktur yang lebih besar dan impersonal, interaksi dengan teman-teman dari latar belakang geografis dan etnis yang lebih beragam, serta peningkatan fokus terhadap pencapaian.

Selain perubahan dalam siklus kehidupan yang dirasakan oleh wanita dewasa awal, perubahan secara kognitif juga mereka rasakan. Individu pada dewasa awal, mulai dapat berpikir secara interpretatif. tahap usia dewasa awal pada wanita adalah masa ketika seseorang dapat menentukan keputusan-keputusan yang berhubungan dengan permasalahan keuangan, pendidikan, pekerjaan ataupun hubungan dengan orang lain. Pada tahap ini dalam menjalani kehidupannya orang dewasa awal sangat perlu dan penting dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, agar dalam kehidupannya tidak mengalami masalah yang berarti dan merasa bahagia menjalani kehidupan yang akan dijalani selanjutnya. Hurlock (2009) membagi tugas perkembangan dewasa awal, antara lain, sebagai berikut: (a) mendapatkan suatu pekerjaan, (b) memilih seorang teman hidup, (c) belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, (d) membesarkan anak-anak, (e) mengelola sebuah rumah tangga, (f) menerima tanggung jawab sebagai warga negara, (g) bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Pada masa dewasa awal disebut juga sebagai masa pengaturan terhadap seorang wanita yaitu proses kehidupan seorang individu yang dituntut agar dapat memilih atau bisa juga menyeimbangkan antara karier dengan kehidupan berkeluarga. Pada tahap ini, wanita dewasa muda diharapkan untuk mampu bertanggung jawab sebagai orang dewasa. wanita dewasa awal tidak terikat lagi dengan aturan orang tuanya, sehingga membuat wanita dewasa awal bebas melakukan apapun yang dikehendaknya Pada titik ini dalam perkembangan mereka, banyak individu masih mengeksplorasi jalur karir yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu seperti apa, dan gaya hidup seperti apa yang mereka inginkan (Hurlock, 1996). hasil penelitian wijayanti yang menyatakan bahwa rentang usia wanita dewasa awal masih berpeluang mengalami kesejahteraan psikologis (Brier & jayanti, 2020).

Berdasarkan data yang dirilis Badan Pusat Statistik (2023) mengenai tingkat pengangguran terbuka berdasarkan jenis kelamin 2020-2022 menunjukkan bahwa di indonesia, banyak nya wanita yang tidak bekerja atau pengangguran di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 6,46 %, pada tahun 2021 sebanyak 6,11% dan pada tahun 2022 sebanyak 5,75%. dengan status tidak

bekerja, sedang aktif mencari pekerjaan, dan mempunyai keinginan bekerja namun belum ada pekerjaan.

Menurut Wardhani (2015) wanita yang tidak bekerja memiliki ketergantungan terhadap keluarga, kurang stimulasi sosial dan intelektual, kurang penghargaan sebagai individu, depresi dan merasakan ketidakpuasan dalam berbagai hal. berdasarkan faktor keuangan wanita yang tidak bekerja memiliki kepuasan yang tinggi apabila memiliki keluarga dengan financial yang cukup. kepuasan wanita yang tidak bekerja lebih dipengaruhi oleh faktor internal dari dalam individu tersebut. wanita yang tidak bekerja, secara ekonomi bergantung kepada keluarga. wanita yang tidak bekerja mereka lebih sering merasakan kecemasan dan cenderung memiliki kepercayaan yang lebih rendah yang menyebabkan tidak sejahtera.

Secara umum, akibat dari kondisi dewasa awal yang tidak bekerja terhadap kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh persepsi individu tersebut terhadap alasan mereka tidak bekerja, penyebab utama dari kondisi tidak bekerja, dan persepsi mereka tentang kemungkinan untuk menemukan pekerjaan di masa depan. dampak yang paling nyata dari dewasa awal yang tidak bekerja adalah mereka kesulitan didalam memenuhi kebutuhan hidupnya, dampak yang lebih besar adalah pada kondisi psikologis dewasa awal yang tidak bekerja. dewasa awal yang tidak bekerja kehilangan kesempatan untuk mencapai prestasi, kemungkinan pengenalan diri, kemajuan dan pengembangan pribadi. tidak dimilikinya pekerjaan tidak hanya membuat seseorang tidak memiliki penghasilan dan tidak dapat memenuhi kebutuhan finansial, lamanya masa tidak bekerja juga mempengaruhi kesejahteraan yang dirasakan individu. semakin lama individu tersebut tidak bekerja, semakin buruk pengaruhnya terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan yang ia rasakan (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999).

Dewasa awal yang tidak bekerja memiliki faktor psikologis yang cenderung tinggi. kondisi dewasa awal yang tidak bekerja dapat menimbulkan stres yang tinggi, kepuasan hidup yang rendah, dan memiliki tingkat kemungkinan melakukan bunuh diri yang tinggi dibandingkan individu yang

bekerja (Eddington & Shuman, 2005). Bagi dewasa awal yang tidak bekerja, jenis stres yang dialami lebih cenderung memberikan dampak negatif karena kondisi tidak bekerja membuat mereka tidak dapat mengembangkan potensi diri yang mereka miliki. dewasa awal yang tidak bekerja tidak memiliki aktifitas yang berarti untuk dijalani. hal ini dapat membuat dewasa awal yang tidak bekerja cenderung mengalami kebosanan sehingga dapat menurunkan kualitas hidupnya. Berdasarkan pemaparan sebelumnya, yaitu tidak dimilikinya pekerjaan pada usia dewasa awal akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Maka kondisi tersebut juga akan mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis individu (Endang & Surjaningrum, 2014).

Psychological well being penting bagi setiap individu termasuk pada wanita usia dewasa awal. Menurut Putri (2019) *Psychological well being* merupakan kemampuan individu untuk bersikap positif pada diri dan orang lain, mampu membuat keputusan, mampu mengatur perilaku, dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup, membuat hidup lebih bermakna serta dapat mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Menurut Setiawan, Eva dan Andayani (2021) mengatakan *psychological well being* merupakan kondisi dimana individu ingin merasakan keberfungsian diri sepenuhnya, merasakan bahagia tanpa rasa khawatir akan emosi negatif, beradaptasi dengan baik dan dapat mengoptimalkan keseluruhan kemampuan dalam menjalani aktivitas kehidupan.

Psychological well being merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada diri individu agar dapat menghadapi dan menjalankan tugas perkembangannya secara penuh dan menghadapi tanggung jawab serta mencapai potensinya. perasaan sejahtera dan nyaman di lingkungan kehidupannya dapat membuat individu mengembangkan dirinya secara optimal (Hardjo & Novita, 2015). *Psychological well being* penting untuk dikembangkan dalam diri manusia, khususnya pada masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola kehidupan dan harapan sosial baru terkait tugas perkembangan pada masa dewasa awal (Hurlock, 1980).

Menurut Savitri dan Listiyandini (2017) menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai dengan orang lain. kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental. kesejahteraan psikologis seseorang tinggi jika mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

Manusia selain ingin mendapatkan kehidupan yang mudah dalam beraktivitas, pasti menginginkan kesejahteraan dalam kehidupan. Kesejahteraan yang dimaksudkan adalah perasaan sejahtera baik secara fisik maupun psikologis. *Psychological well being* (kesejahteraan psikologis) Menurut Ryff dan Keyes (1995) mengatakan individu yang mampu hidup bahagia atas pengalaman masa lalunya dan memaknai pengalamannya sebagai sesuatu yang berharga dan membanggakan bagi dirinya maka individu tetap merasakan sejahtera atau *well being*.

Kesejahteraan dapat dikatakan baik, apabila kondisi individu hidup bahagia karena memandang pengalaman hidup sebagai sesuatu yang berharga dan membanggakan terkait dengan potensi diri yang dimiliki Artinya, sepanjang hidup individu mampu memaknai pengalaman hidupnya sebagai sesuatu yang berharga dan membanggakan bagi dirinya, maka individu tetap merasakan sejahtera tanpa melihat kata orang lain akan dirinya. Individu tetap bangga akan apa yang sudah dilakukan, sehingga jika individu mampu bangga terhadap diri sendiri tanpa dipengaruhi orang lain sejahtera dapat dirasakan (Ryff & Singer, 1996).

Menurut Ryff (dalam Effendy, 2016), mengatakan bahwa “individu yang memiliki *psychological well being* yang tinggi mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: 1) seseorang yang merasa puas dengan hidupnya, 2) kondisi emosional yang positif, 3) mampu melalui pengalaman-pengalaman yang buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negative, 4) memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, 5) mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung pada orang lain, 6) mampu mengendalikan kondisi

lingkungan sekitar, 7) memiliki tujuan hidup yang jelas, dan 8) mampu mengembangkan dirinya sendiri". Beberapa ciri diatas ini menjadi acuan peneliti untuk dapat meneliti lebih lanjut untuk mengetahui seberapa banyak individu yang sesuai dan yang tidak sesuai dengan beberapa ciri mengenai individu yang memiliki *psychological well being* di dalam dirinya.

Individu yang memiliki *psychological well being* rendah cenderung tidak mampu menerima dirinya dengan baik, mudah stres, depresi, tidak puas diri, sulit menjalin hubungan yang baik, merasa terisolasi, bergantung pada orang lain, kurang dapat menguasai lingkungan sehingga tidak mampu berkembang dengan optimal, cenderung terkurung pada masa lalu, tidak mempunyai arah hidup yang jelas sehingga tidak mampu menghadapi perubahan (Ryff, 1989).

Menurut Ryff dan Keyes (1995) sebagai tokoh yang mengembangkan teori kesejahteraan psikologis telah melakukan beberapa penelitian mengenai *psychological well being* dan mengatakan bahwa terdapat beragam faktor yang membedakan tingkat *psychological well being* seseorang. faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* tersebut diantaranya (1) usia, (2) jenis kelamin, (3) budaya, (4) status sosial ekonomi, (5) dukungan sosial, (6) kepribadian, 7) spritualitas, dan 8) *fear of missing out*. perilaku yang muncul dalam setiap individu tentunya memiliki beberapa factor penyebabnya, tak terkecuali individu yang memiliki *psychological well being* di dalam dirinya.

Kondisi *psychological well being* pada wanita yang tidak bekerja kemungkinan dipengaruhi oleh perasaan-perasaan negatif seperti kecemasan, sesuai dengan pendapat Bradburn (dalam Liwarti, 2013) yang menyatakan bahwa *psychological well being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktifitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif misalnya, ketidakpuasan hidup, kecemasan, merasa tertekan, rasa percaya diri yang rendah, dan sering berperilaku agresif, sampai pada kondisi mental yang positif seperti, realisasi potensi dan aktualisasi diri.

Psychological well being yang rendah dapat terjadi karna beberapa faktor yaitu usia, media sosial dan *Fear of Missing Out*. Salah satu faktor yang mengakibatkan rendahnya kesejahteraan psikologis yaitu *Fear of Missing out* atau biasa disebut *FOMO*. *Fear of Missing Out* adalah adanya perasaan cemas, gelisah, dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, sementara ia tidak dapat terlibat di dalamnya, singkatnya takut tertinggal tren dan selalu ingin *update* di media sosial (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutanto, Sahrani, dan Basaria (2020) menjelaskan ketakutan akan ketinggalan informasi dapat membuat orang cemas karena individu merasa ingin selalu terhubung dengan orang lain melalui media sosial yang dapat menyebabkan individu tidak sejahtera sehingga sangat penting untuk individu agar dapat meningkatkan kesejahteraan dengan baik.

Menurut Upreti dan Musalay (2018) *fear of missing out* adalah rasa khawatir yang dirasakan individu karena ketinggalan berita, tren, atau gosip terbaru yang berkembang di media sosial, kemudian muncul rasa insecure dalam diri apabila tidak mendapatkan hal menyenangkan yang sama dengan orang lain. Menurut Dossey (2014) mengungkapkan beberapa fakta mengenai *fear of missing out* diantaranya adalah *fear of missing out* merupakan kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet dan media sosial khususnya, tingkat *fear of missing out* tertinggi dialami oleh remaja dan dewasa awal (*emerging adulthood*), rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong *fear of missing out* yang tinggi.

Adanya media sosial seperti TikTok, Instagram, Twitter, dan lainnya yang kelewat mudah untuk diakses oleh berbagai kalangan individu menyumbangkan faktor penting pada trend-setting dan budaya konsumtif. Dalam hal berbusana, individu bisa saja, misal, terinspirasi dari outfit milik artis atau influencer tertentu, kemudian meniru gayanya. Bisa juga melihat style yang sedang menjamur dari beranda rekomendasi. busana yang diangkat menjadi tren pun beragam, misalnya jenis kerudung pashmina yang menyatu

dengan inner hijab, rok dengan motif tertentu, maupun pakaian yang dikeluarkan oleh brand tertentu. ketika suatu potongan fashion mulai banyak dicari, didapati pula orang-orang yang mengiklankan potongan-potongan tadi. produksi tekstil berlangsung dalam skala besar, kemudian tren akan berganti lagi, serta semuanya akan terulang (Prajna, 2023).

Pada era seperti ini pada wanita kebutuhan tersiernya banyak seperti salah satunya yaitu pakaian, banyak tren fashion yang bermunculan setiap tahunnya yang terinspirasi dari artis atau influencer dimana tren tersebut membuat seseorang mengalami *fear of missing out* atau *FoMO* karena takut akan ketinggalan informasi atau tren yang sedang terjadi di media sosial tetapi karna belum punya penghasilan tidak bekerja belum terpenuhi kebutuhan tersebut, pola konsumsi yang berhubungan dengan *fear of missing out* ini jika dibiarkan akan berpengaruh terhadap kondisi rendanya kesejahteraan psikologis. kondisi ini dapat mempengaruhi ketidakpuasan terhadap sesuatu dan seakan tidak pernah merasa cukup. tanpa disadari bahwa *FoMO* ini juga akan menyebabkan pengeluaran kita semakin banyak hanya karena kita terus-menerus membeli fashion dengan mengikuti trend yang ada (Bintang, 2022). Menurut Keyes, Shmotkin dan Ryff (2002) pada masa dewasa awal, apabila dalam proses pemenuhan tugas perkembangan individunya tidak dapat mengeksplor diri dan sulit mengontrol diri sendiri mengindikasikan individu memiliki *psychological well being* yang rendah.

Menurut Sitepu (2019) mengatakan seseorang yang dikategorikan *fear of missing out*, menjadikan media sosial sebagai kebutuhan untuk selalu terhubung terus menerus, ingin selalu mengetahui perkembangan teman atau orang tertentu, merasa takut jika ketinggalan informasi baru, dan jika tingkat *fear of missing out* tinggi maka seseorang akan merasa cemas, khawatir berlebihan dan menganggap orang lain melakukan kegiatan yang sangat menyenangkan. Menurut Wibowo dan Nurwindasari (2019) *fear of missing out* yang ada dalam diri seseorang diidentikkan dengan perasaan kesepian dan bosan dengan kehidupan yang dijalani dan adanya kesejahteraan psikologis yang tidak terpenuhi dalam diri seseorang sehingga timbul perasaan tidak bahagia.

Kecenderungan individu menjadi *fear of missing out* karena berbagai faktor. Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) dalam penelitiannya menemukan ada pengaruh kepuasan kesejahteraan psikologis terhadap *fear of missing out*. Pengaruh pemenuhan kebutuhan dasar adalah bagian dari *self determination theory*. Menurut Christina, Yuniardi, dan Prabowo (2019) mengatakan bahwa *self determination theory* sebagai sebuah pendekatan yang bertujuan untuk tercapai kesejahteraan psikologis yang tergantung pada kepuasan dalam pemenuhan tiga kebutuhan psikologis, yaitu kebutuhan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. *Fear of missing out* dapat dipahami sebagai krisis dalam pengaturan diri sebagai akibat tidak terpenuhi kesejahteraan psikologis tersebut.

Individu dengan *psychological well being* yang baik akan mampu menerima segala aspek kehidupan, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang-orang di lingkungan sekitar, mampu menerima diri dengan baik, mampu mengendalikan lingkungan sesuai dengan psikis, memiliki tujuan hidup yang pasti, maka individu tersebut akan lebih banyak menghabiskan waktu mengembangkan diri, potensi dan menjalin hubungan secara nyata dengan orang-orang di lingkungan. kondisi ini akan membuat individu tersebut tidak memiliki banyak waktu dan kesempatan untuk bermain media sosial dalam rangka membandingkan diri dengan kehidupan orang lain, yang akan mengantarkan mengalami *fear of missing out* (Sari, 2023).

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan peneliti kepada 25 subjek di Desa Mekarsari. Diketahui sebanyak 21 orang (84%) subjek memiliki penerimaan diri yang baik. Sebanyak 13 orang (52%) subjek kurang memiliki hubungan positif dengan orang lain. Sebanyak 20 orang (80%) memiliki otonomi dirinya. Sebanyak 19 orang (76%) subjek mampu untuk beradaptasi dilingkungannya. Sebanyak 17 orang (68%) subjek memiliki tujuan hidup. Sebanyak 16 orang (64%) subjek memiliki pertumbuhan pada dirinya. Sebanyak 14 orang (56%) subjek memiliki pemenuhan kebutuhan psikologis akan *self*. Sebanyak 18 orang (72%) subjek memiliki pemenuhan psikologis akan *relatedness*. Maka dapat diketahui bahwa hasil survey di desa mekarsari memiliki *psychological well being* yang cukup rendah pada dimensi kurang

memiliki hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup. sedangkan memiliki *psychological well being* yang cukup tinggi pada dimensi penerimaan diri, autonomy, dan penguasaan lingkungan. dan memiliki *fear of missing out* yang cukup tinggi pada aspek pemenuhan psikologis akan *relatedness* dan rendah pada aspek pemenuhan kebutuhan psikologis akan *self*.

Menurut Savitri (2019) bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat *psychological well being* individu. Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Beyens, Frison dan Eggermont (2016) bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan negative dengan *psychological well being* yang disebabkan oleh perasaan takut, kecemasan dan kekhawatiran yang timbul akibat *fear of missing out* sehingga membuat individu tersebut tidak mampu untuk mengendalikan lingkungan eksternal, membangun hubungan positif dengan orang lain dan adanya penerimaan diri yang rendah.

Hasil penelitian Purba, Matulesy, dan Haque (2021) menjelaskan terdapat hubungan negative dan signifikan antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* yaitu semakin tinggi tingkat *fear of missing out* pada diri individu maka semakin rendah *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis yang dimilikinya begitupun sebaliknya. Selain itu, *fear of missing out* memiliki hubungan dengan berbagai dimensi kesejahteraan psikologis yaitu individu yang memiliki *fear of missing out* yang rendah dapat memiliki penerimaan diri yang baik, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian yang tinggi dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, mampu mengatur lingkungannya, memiliki tujuan yang jelas pada hidupnya. Oleh sebab itu, berdasarkan pemaparan mengenai fenomena, data-data dan permasalahan diatas, penulis tertarik untuk mengangkat penelitian ini dengan judul **"Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Psychological Well Being Pada Wanita Dewasa Awal Yang Tidak Bekerja Pada Media Sosial"**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dengan tema yang sama baik *Fear of Missing Out* dengan *Psychological Well Being* adalah sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2019) mengenai “*Fear of Missing Out* terhadap Kesejahteraan Psikologis terutama pada pengguna media sosial di usia *emerging adulthood*”. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah pada lokasi dan teknik sampel yang digunakan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *fear of missing* dengan kesejahteraan psikologis di usia *emerging adulthood*. Korelasi negatif yang berarti semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Penelitian yang dilakukan oleh Sutanto, Sahrani, dan Basaria (2020) mengenai “*Fear of Missing Out* dengan *Psychological well being* pada remaja akhir”. perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian, jumlah sampel, lokasi penelitian. Berdasarkan hasil penelitian dengan teknik korelasi menunjukkan adanya hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* pada remaja akhir dengan signifikansi dan koefisien korelasi antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* berada pada tingkat koefisien korelasi rendah. angka dari koefisien tersebut bernilai negatif sehingga arah hubungannya negative antara *fear of missing out* dengan *psychological well being*.

Penelitian yang dilakukan oleh Hikmah dan Kunci (2021) mengenai “*Fear of missing out* dengan *psychological well being* pada mahasiswa”. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, subjek penelitian, metode pengambilan sampel dan jumlah sampel. Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* pada mahasiswa dengan jumlah subjek 358 orang. Hal ini bermakna dengan semakin rendah *psychological well being*

maka akan tinggi pula tingkat *fear of missing out*. Begitu juga selanjutnya apabila *psychological well being* tinggi maka akan rendah pula tingkat *fear of missing out*.

Penelitian yang dilakukan oleh Purba, Matulesy, dan Haque (2021) “*Fear of missing out* dengan *psychological well being* remaja”. Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 121 orang. Hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* remaja yang artinya semakin tinggi tingkat *fear of missing out* pada diri individu maka semakin rendah *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ainayah dan Palupi (2022) mengenai “*Fear of missing out* dengan *psychological well being*”. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti terdapat pada responden dan teknik pengambilan sampel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa korelasi antara kedua variabel yaitu arah hubungan negatif yang mana apabila tingkat *fear of missing out* tinggi maka tingkat *psychological well being* akan semakin rendah dan kekuatan hubungan antara variabel cenderung lemah.

Dari berbagai penelitian di atas, keaslian dari penelitian ini berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terlebih dahulu terdapat perbedaan pada responden dan lokasi penelitian. Maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah terdapat “Hubungan antara *Fear of Missing Out* Dengan *Psychological Well Being* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Tidak Bekerja Pada Media Sosial?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *Fear of Missing Out* Dengan *Psychological Well Being* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Tidak Bekerja Pada Media Sosial.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan untuk menambah pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi, yang mengkaji mengenai hubungan *fear of missing out* dengan *psychological well being*.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan kepada responden untuk dapat mengontrol diri sehingga dapat terhindar dari gejala *fear of missing out* dan dapat meningkatkan *psychological well being*.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan ilmu baru untuk dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dan untuk melengkapi kekurangan dan kelebihan setiap pembahasan dalam penelitian yang tertarik untuk meneliti tentang *fear of missing out* dan *psychological well being*.