Reswara Journal of Psychology
Volume 5, Number 2, November 2026, pp. 104-119
e-ISSN 2986-6677
DOI : 10.26623/rjp.v5i2.16163

Memaknai Ketidakterlibatan: JoMO dan *Subjective Well-Being* pada *Emerging Adults*

Making Sense of Disengagement: JoMO and Subjective Well-Being among Emerging Adults

Cherina Safa Wardhani*[1], Nanda Audia Vrisaba[1]
[1]Faculty of Psychology, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
*cherinasafa.23306@mhs.unesa.ac.id[1] , nandavrisaba@unesa.ac.id[1]

Article History:

Received
2026-10-12

Revised
2026-10-28

Accepted
2026-11-04

Published
2026-11-20

Abstract. *Emerging adults face social and digital pressures that trigger fear of missing out (FoMO) and are related to lower subjective well-being (SWB). Joy of missing out (JoMO), defined as the contentment of choosing not to be constantly involved, differs from FoMO, yet its association with SWB is rarely studied in Indonesia. This study examines the relationship between JoMO and SWB, including its cognitive and affective components, among emerging adults in Indonesia, with the hypothesis of a positive relationship. This quantitative cross-sectional study involved 560 participants aged 18-29 years selected through purposive sampling. Data were collected online using the JoMOS, SWLS, and PANAS in their Indonesian versions, then analyzed using Spearman correlation. The results showed that JoMO was positively and significantly related to SWB (rs = 0.194, p < 0.001), life satisfaction (rs = 0.223), and positive affect (rs = 0.209), all with weak strength, whereas its relationship with negative affect was not significant (rs = -0.067). JoMO is one factor related to SWB, not a dominant one, and these correlational findings do not indicate a causal relationship.*
Keywords: *emerging adults; joy of missing out; subjective well-being;*

Abstrak. Emerging adults menghadapi tekanan sosial dan digital yang memicu *fear of missing out* (FoMO) dan berkaitan dengan *subjective well-being* (SWB) yang lebih rendah. *Joy of missing out* (JoMO), yaitu rasa puas saat memilih tidak selalu terlibat, berbeda dari FoMO, tetapi kaitannya dengan SWB jarang diteliti di Indonesia. Penelitian ini menguji hubungan JoMO dengan SWB beserta komponen kognitif dan afektifnya pada emerging adults di Indonesia, dengan hipotesis hubungan positif. Penelitian kuantitatif *cross-sectional* ini melibatkan 560 partisipan berusia 18-29 tahun yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan daring dengan JoMOS, SWLS, dan PANAS versi Indonesia, lalu dianalisis menggunakan korelasi Spearman. Hasil menunjukkan JoMO berhubungan positif dan signifikan dengan SWB (r_s = 0,194, p < 0,001), kepuasan hidup (r_s = 0,223), dan afek positif (r_s = 0,209) dengan kekuatan lemah, sedangkan hubungannya dengan afek negatif tidak signifikan (r_s = -0,067). JoMO merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan SWB, bukan faktor dominan, dan temuan korelasional ini tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat.
Kata kunci: *emerging adults; joy of missing out; subjective well-being*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Fase *emerging adulthood* merupakan tahapan perkembangan yang berlangsung pada rentang usia 18 hingga 29 tahun ketika individu mulai mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam kehidupannya, khususnya yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, jati diri, serta hubungan dengan orang lain (Arnett, 2023). Pada tahap ini, individu dapat mengalami perasaan berada "di antara" masa remaja dan dewasa serta menghadapi ketidakstabilan dan kecemasan terhadap berbagai pilihan kehidupan (Klementyeva & Ivanova, 2023). Akan tetapi, tidak semua *emerging adults* merasakan pengalaman yang serupa. Bagi mereka yang berada dalam kondisi rentan secara sosial, seperti hidup dalam kemiskinan, memiliki tempat tinggal yang tidak menentu, atau pernah bergantung pada bantuan layanan sosial, prioritas utamanya bukanlah lagi mencari jati diri. Sebaliknya, mereka lebih berfokus pada upaya mencapai kemandirian, kestabilan ekonomi, serta pemenuhan kebutuhan hidup yang mendasar (Bowen et al., 2021).

Pada *emerging adults* secara umum, banyaknya keputusan yang harus diambil di tengah ketidakpastian juga dapat mendorong perbandingan dengan teman sebaya. Littman-Ovadia & Russo-Netzer (2024) melaporkan bahwa pengalaman takut tertinggal menguat dalam situasi pembentukan identitas dan keputusan hidup penting, dengan memutus koneksi media sosial sementara waktu sebagai salah satu strategi menghadapinya. Tekanan sosial dan ekonomi yang menyertai masa ini dapat berkaitan dengan *subjective well-being* individu, sehingga masa *emerging adulthood* tidak hanya berkaitan dengan proses transisi menuju kedewasaan tetapi juga dengan bagaimana individu berupaya mempertahankan kondisi kesejahteraan subjektif di dalam kehidupan mereka.

Berbagai dinamika yang dialami selama *emerging adulthood* dapat tercermin dalam bagaimana individu menilai dan merasakan kehidupannya. Di tahap ini, *subjective well-being* (SWB) layak diperhatikan karena bisa memperlihatkan bagaimana individu menilai mutu hidupnya sendiri (Petrovic et al., 2024). Pada dasarnya SWB dapat diartikan sebagai cara individu mengevaluasi atau menilai hidupnya lewat aspek kognitif sekaligus perasaan yang dialaminya. Evaluasi ini meliputi *life satisfaction* (kepuasan hidup) sebagai komponen kognitif, *positive affect* (emosi positif), dan *negative affect* (emosi negatif) sebagai komponen afektif (Diener, 2000).

Life satisfaction (kepuasan hidup) merupakan evaluasi sadar yang dilakukan individu saat melihat kehidupan mereka secara menyeluruh kemudian membandingkannya dengan standar yang mereka pegang sendiri tentang hidup yang baik. Dengan kata lain, kriteria yang digunakan untuk mengukur kepuasan hidup bergantung sepenuhnya pada penilaian individu tersebut, bukan ditetapkan oleh peneliti (Diener et al., 2018). Sementara itu, *positive affect* dan *negative affect* mencakup aspek emosional, yakni respons perasaan terhadap pengalaman hidup, baik yang bersifat positif seperti antusiasme dan kegembiraan, maupun negatif seperti rasa kesal dan tertekan (Diener et al., 2018). Kedua jenis afek ini bukan sekadar menjadi kebalikan satu sama lain (Diener & Emmons, 1984). Meskipun hubungan keduanya cenderung berkebalikan, korelasinya hanya berada pada tingkat sedang. Hal ini memungkinkan individu untuk sering mengalami salah satunya saja, jarang merasakan keduanya, atau justru sering merasakan keduanya secara bersamaan (Diener et al., 2018). Kecenderungan serupa juga ditemukan pada *emerging adults*.

Pada 252 mahasiswa di Kanada, Petrovic et al. (2024) menemukan hubungan negatif antara *positive affect* dan *negative affect* yang tidak terlalu besar (r = -0,26). *Negative affect* hanya menunjukkan korelasi yang signifikan dengan satu dimensi *emerging adulthood*, yaitu *negativity/instability*. Sebaliknya, *positive affect* dan *life satisfaction* memiliki korelasi yang signifikan dengan tiga dimensi sekaligus serta berkaitan dengan persepsi individu mengenai tingkat kedewasaan yang telah mereka capai. Mengingat ketiga komponen tersebut tidak selalu bergerak searah, SWB sebaiknya tidak dianggap sebagai konsep tunggal sehingga setiap komponennya perlu dianalisis secara terpisah (Diener et al., 2018). Cara pandang inilah yang dipakai dalam penelitian ini saat JoMO dikaitkan dengan masing-masing komponen SWB.

Kondisi SWB pada *emerging adults* dapat berkaitan dengan berbagai pengalaman sosial yang menyertai kehidupannya termasuk keterlibatan dalam lingkungan digital. Penggunaan media sosial dapat mendorong perbandingan sosial dan paparan terhadap gambaran kehidupan orang lain yang tampak lebih ideal yang berpotensi berkaitan dengan kepuasan hidup (Afzal & Mahmood, 2024). Dorongan untuk terus terhubung dengan lingkungan sosial terkadang membawa rasa cemas terutama saat individu merasa tertinggal dari pengalaman individu lain. Kondisi tersebut dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan takut kalau orang lain sedang menikmati hal yang lebih bermakna tanpa kehadiran kita lalu

muncul keinginan untuk terus memantau apa yang orang lain lakukan (Przybylski et al., 2013). Pada 246 dewasa muda berusia 18-25 tahun yang menggunakan media sosial lebih dari 180 menit per hari, Prabowo & Dewi (2021) menemukan bahwa FoMO memiliki hubungan negatif dengan SWB yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan untuk tertinggal maka semakin rendah pula kondisi kesejahteraan subjektifnya. Temuan mengenai kaitan negatif FoMO ini memicu pentingnya meneliti JoMO sebagai bentuk regulasi diri yang berbeda. Relevansi keduanya bukan terletak pada posisi sebagai kutub yang sepenuhnya berlawanan, melainkan pada bagaimana individu mengelola kenyamanan mereka saat memilih untuk terlibat atau tidak terlibat di dalam lingkungan digital.

Sebagai konsep yang berbeda dengan kekhawatiran untuk tertinggal, *joy of missing out* (JoMO) menggambarkan *positive experience* ketika individu merasa puas untuk tidak selalu terlibat dalam bersosialisasi atau sekadar mengikuti seluruh arus digital. Dalam hal ini, Barry et al. (2023) mendefinisikan JoMO sebagai pengalaman positif berupa kenikmatan atau kelegaan karena tidak ikut serta dalam aktivitas sosial, dengan penekanan pada kebebasan untuk memilih jeda tersebut. Konsep ini sejalan dengan temuan Diandono et al. (2025) terhadap kelompok mahasiswa, yang menjelaskan bahwa penerapan JoMO secara konsep berkaitan dengan pergeseran pola pikir agar lebih reflektif dan selektif dalam merawat kesehatan mental, yakni melalui penggunaan waktu senggang yang lebih bermakna. Oleh karena itu, JoMO bukan hanya mencerminkan minimnya aktivitas di media sosial, melainkan tentang bagaimana individu memaknai absennya keterlibatan tersebut sebagai keputusan yang tetap menghadirkan kepuasan serta kenyamanan. Sementara itu, Gazit et al. (2026) berpendapat bahwa JoMO dan FoMO merupakan dua konstruk yang terpisah dan bukan sekadar dua sisi berlawanan, sehingga keduanya bisa saja muncul secara bersamaan pada diri individu. Barry et al. (2023) juga menunjukkan bahwa motif di balik ketidakterlibatan beragam karena sebagian individu dengan skor JoMO tinggi turut melaporkan kecemasan sosial. Dengan demikian, penelitian ini mengidentifikasi JoMO sebagai pengalaman psikologis positif yang melibatkan pilihan untuk tidak terlibat terus-menerus sebagaimana yang diukur oleh Joy of Missing Out Scale (JoMOS), bukan sebagai perilaku tidak terlibat secara mutlak.

Secara teoritis, hubungan antara JoMO dan SWB dapat dipahami melalui *Self-Determination Theory* yang menjelaskan bahwa kesejahteraan (*well-being*) individu akan

tercapai apabila kebutuhan psikologis dasarnya terutama pada otonomi/kehendak bebas berhasil terpenuhi (Ryan & Deci, 2000). Dalam konteks digital, tindakan individu untuk mengambil jeda dari aktivitas sosial secara sukarela dipahami sebagai wujud dari pemenuhan kebutuhan otonomi tersebut dikarenakan tindakan tersebut atas kendali dan nilai dirinya sendiri bukan karena paksaan oleh lingkungan luar (Shuqair et al., 2026).

Mengacu pada kerangka tersebut, terdapat tiga harapan teoretis yang diusulkan. Pertama, JoMO diharapkan memiliki hubungan positif terhadap kepuasan hidup, sebab keputusan untuk menarik diri secara sukarela mampu menyediakan kesempatan bagi individu dalam mengevaluasi hidupnya sesuai dengan nilai, kebutuhan, serta prioritas pribadi, sekaligus meminimalkan perbandingan sosial. Barry et al. (2023) juga melaporkan bahwa JoMO berhubungan positif dengan kepuasan hidup pada orang dewasa berusia 18–59 tahun. Perbandingan sosial sendiri berkaitan negatif dengan kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis (Gazit et al., 2026). Kedua, JoMO diharapkan berhubungan positif dengan afek positif karena individu dapat menikmati aktivitas pilihannya tanpa merasa harus mengikuti semua pengalaman orang lain. Pada *emerging adults*, hari dengan waktu sendiri yang lebih banyak diikuti afek positif yang lebih tinggi pada interaksi sosial berikutnya, meskipun pola ini bergantung pada motif menyendiri (White et al., 2022). Ketiga, JoMO diharapkan berhubungan negatif dengan afek negatif karena penerimaan bahwa diri tidak harus terlibat dalam setiap pengalaman sosial dapat mengurangi kecemasan akibat berbeda dari lingkungan sekitar. Harapan ketiga memiliki dasar empiris yang lebih lemah, sebab Barry et al. (2023) melaporkan korelasi positif JoMO dengan kecemasan sosial pada orang dewasa. Shuqair et al. (2026) sendiri memosisikan JoMO sebagai pola pikir positif terhadap pelepasan diri digital yang dijalani atas dasar pilihan sendiri, dan tidak menguji kepuasan hidup maupun emosi harian. Meskipun pemenuhan otonomi ini secara teoretis menjadi kemungkinan mekanisme yang menjelaskan mengapa mengambil jeda digital berkaitan dengan kesejahteraan, penting untuk dipertegas bahwa penelitian saat ini tidak menguji variabel proses otonomi tersebut secara statistik. Desain penelitian ini murni dibatasi pada pengujian hubungan korelasional langsung untuk melihat apakah tingkat pengalaman JoMO individu berhubungan secara signifikan dengan pencapaian pada setiap komponen SWB mereka.

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara JoMO dengan berbagai indikator kesejahteraan psikologis, namun hasilnya bervariasi tergantung pada jenis

kesejahteraan yang diukur dan model analisis yang digunakan. Perbedaan hasil ini muncul karena kesejahteraan terbagi menjadi tiga kategori utama: *subjective well-being* (SWB) yang menekankan pada kepuasan hidup serta afek positif dan negatif, *psychological well-being* (PWB) yang berfokus pada fungsi psikologis seperti pertumbuhan diri dan kemandirian, serta *mental well-being* yang memiliki cakupan lebih luas dalam menggambarkan kondisi kesehatan mental secara menyeluruh.

Gazit et al. (2026) menemukan adanya hubungan positif antara JoMO dengan PWB dalam model mediasi yang mengontrol usia dan jenis kelamin pada 707 pengguna media sosial berusia 18–84 tahun, tetapi tidak dengan kesejahteraan emosional maupun sosial. Sementara itu, ketika diuji menggunakan konstruk *mental well-being* yang lebih luas JoMO berkaitan dengan mindfulness dan self-compassion serta berperan sebagai mediator antara self-compassion dan mental well-being (Kaya et al., 2025). Hubungan positif antara JoMO dan kesejahteraan psikologis bisa berubah jika diuji dalam model yang melibatkan kecanduan media sosial.

Kantar et al. (2025) mengungkapkan bahwa pada situasi kecanduan, fungsi JoMO mengalami pergeseran karena turut berkaitan dengan perasaan kesepian (*loneliness*) serta stres psikologis (*psychological distress*). Hal ini mengisyaratkan adanya dua sisi hubungan yang berbeda: di satu sisi JoMO dapat menjadi bentuk regulasi diri yang sehat untuk mengatasi kecanduan *smartphone* (Kalman Halevi et al., 2025), namun di sisi lain dapat menjadi indikasi isolasi sosial jika tidak dimoderasi dengan baik. Di Indonesia sendiri, Mardiansyah & Vrisaba (2026) telah mengkaji JoMO dan SWB pada *emerging adults* dengan menempatkan JoMO sebagai mediator dalam hubungan antara self-compassion dan SWB pada 570 *emerging adults*. Dalam model tersebut, jalur JoMO menuju SWB menunjukkan hasil yang signifikan ($\beta = 0{,}17$) dengan jalur mediasi yang tergolong rendah. Selain itu, SWB diukur berdasarkan skor gabungan yang mencakup kepuasan hidup, afek positif, serta afek negatif yang telah dibalik nilainya.

Merujuk pada tinjauan literatur tersebut, penelitian mengenai kaitan bivariat antara JoMO dan SWB pada kelompok *emerging adults* di Indonesia menjadi penting untuk dilakukan. Berbeda dengan penelitian Mardiansyah & Vrisaba (2026) yang sekadar memandang SWB sebagai total skor gabungan, studi ini memberikan kontribusi baru melalui analisis hubungan yang lebih mendalam pada masing-masing komponen SWB. Langkah ini

diambil untuk menjawab kesenjangan dalam literatur, terutama untuk mengetahui bagaimana JoMO berkaitan dengan penilaian rasional terhadap kepuasan hidup (komponen kognitif) serta bagaimana keterkaitannya dengan suasana hati sehari-hari (afek positif dan afek negatif).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara JoMO dengan SWB, baik secara menyeluruh maupun berdasarkan masing-masing komponen, yakni kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Untuk menjaga analisis tetap konsisten, pemeriksaan hubungan per komponen tersebut ditempatkan sebagai bagian dari pengujian hipotesis utama. Berdasarkan rancangan tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya korelasi positif antara JoMO dengan SWB, di mana JoMO diharapkan berhubungan positif dengan kepuasan hidup dan emosi positif, serta berhubungan negatif dengan emosi negatif.

Metode

Pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain *cross-sectional* digunakan dalam penelitian ini. Pengukuran pada variabel *Joy of Missing Out* (JoMO) dan *Subjective Well-Being* (SWB) dilakukan satu kali melalui kuesioner daring. Desain ini digunakan untuk menguji hubungan antara kedua variabel tanpa menarik kesimpulan sebab-akibatnya.

Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu individu berusia 18–29 tahun yang berdomisili di Indonesia. Partisipan yang berada di luar rentang usia tersebut atau memberikan respons tidak lengkap dikeluarkan dari analisis. Respons dianggap tidak lengkap apabila terdapat aitem yang tidak terisi. Pengumpulan data dilakukan secara daring/*online* menggunakan Google Forms. Pada halaman awal Google Forms, terdapat lembar persetujuan yang mencakup tujuan penelitian, tata cara pengisian, serta penegasan bahwa partisipasi bersifat sukarela. Jika partisipan tidak menyetujui ketentuan tersebut, mereka tidak bisa meneruskan ke bagian pengisian kuesioner. Selain itu, sistem Google Forms dibuat agar setiap akun hanya bisa mengirimkan satu tanggapan guna mencegah adanya respons ganda. Sebanyak 560 partisipan berusia 18–29 tahun memenuhi kriteria dan digunakan dalam analisis. Karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Karakteristik	**n**	**%**
Usia		
18-20 tahun	359	64.1%
21-23 tahun	184	32.9%
24-26 tahun	9	1.6%
27-29 tahun	8	1.4%
Jenis Kelamin		
Perempuan	418	74.6%
Laki-laki	142	25.4%
Status Pekerjaan		
Pelajar/mahasiswa	508	90.7%
Bekerja	52	9.3%
Provinsi Domisili		
Jawa Timur	436	77.9%
Jawa Tengah	81	14.5%
Jawa Barat	21	3.8%
Provinsi lainnya	22	3.9%

Sumber: Output SPSS Statistics versi 32.0.0

JoMO diukur menggunakan *Joy of Missing Out Scale* (JoMOS) yang dikembangkan oleh (Barry et al., 2023). Skala ini terdiri atas 13 aitem yang mencakup tiga faktor, yaitu *joy of independence*, *joy of disconnection*, dan *joy of self-reflection*. Respons diberikan menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak sesuai dengan saya) hingga 5 (sangat sesuai dengan saya). Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh aitem, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat JoMO yang lebih tinggi. JoMOS diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti dengan mengacu pada pedoman ITC (International Test Commission, 2018). Tahapan adaptasi mencakup *forward translation* yang dilakukan oleh dua penerjemah dengan latar belakang bidang psikologi, penggabungan hasil terjemahan tersebut, serta *back-translation* untuk memastikan kesamaan makna dengan instrumen aslinya. Reliabilitas JoMOS pada penelitian (Barry et al., 2023) menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,85–0,86 pada dua sampel, sedangkan reliabilitas pada penelitian ini sebesar 0,813. Korelasi aitem-total

terkoreksi berkisar antara 0,314–0,577, dan penghapusan aitem tidak menunjukkan peningkatan Cronbach's alpha yang bermakna.

Subjective well-being (SWB) diukur menggunakan gabungan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) (Diener et al., 1985) untuk komponen kognitif dan *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) (Watson et al., 1988) untuk komponen afektif. Kedua instrumen telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Juniarti, 2024). Instrumen gabungan terdiri atas 17 aitem, yaitu lima aitem kepuasan hidup (aitem 1–5), enam aitem afek positif (aitem 6, 8, 10, 12, 15, 17), dan enam aitem afek negatif (aitem 7, 9, 11, 13, 14, 16), dengan skala Likert empat poin, mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 4 (sangat sesuai). Aitem unfavorable, yaitu nomor 7, 9, 11, 13, 14, dan 16, dikodekan terbalik sebelum analisis untuk memperoleh skor SWB total. Pada pengujian hubungan dengan komponen afek negatif digunakan skor afek negatif asli tanpa pembalikan, sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan afek negatif yang lebih tinggi. Mengikuti prosedur penskoran Juniarti (2024), skor komponen kognitif, afek positif, dan negatif yang telah dibalik kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor SWB total. Reliabilitas instrumen pada studi Juniarti (2024) sebesar 0,91, sedangkan pada penelitian ini sebesar 0,900. Korelasi aitem-total terkoreksi berkisar antara 0,344–0,695.

Analisis dilakukan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics versi 32.0.0. Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik partisipan serta nilai skor JoMO dan SWB. Reliabilitas instrumen dinilai melalui Cronbach's alpha, sedangkan kualitas aitem dinilai melalui korelasi aitem-total terkoreksi. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan pemeriksaan normalitas data dengan metode Shapiro-Wilk, sementara pola keterkaitan antarvariabel dianalisis melalui uji deviation from linearity. Mengingat hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data kedua variabel tidak berdistribusi normal, maka hubungan antara JoMO dan SWB dianalisis menggunakan korelasi Spearman (*Spearman's rho*) dengan taraf signifikansi 0,05 (uji dua arah). Meskipun hipotesis dirumuskan searah, pengujian tetap dilakukan dua arah agar hasil yang berlawanan dari dugaan awal juga dapat terdeteksi. Analisis serupa juga diterapkan sebagai bagian dari pengujian hipotesis utama untuk menguji kaitan antara JoMO dengan komponen kognitif serta afektif dari SWB.

Hasil

Dari 560 partisipan, skor JoMO bergerak dari 29 sampai 65 dengan rata-rata 50,23 (SD = 7,49). Skor SWB berada di rentang 24 sampai 68 dengan rata-rata 48,40 (SD = 8,79). Skor SWB

sedikit lebih beragam antarpartisipan dibandingkan skor JoMO. Hasil statistik deskriptif disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif JoMO dan SWB

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
JoMO	560	29.00	65.00	50.2268	7.49075
SWB	560	24.00	68.00	48.3964	8.79156

Sumber: Output SPSS Statistics versi 32.0.0

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil menunjukkan bahwa skor JoMO tidak berdistribusi normal ($W = 0{,}989$, $p < 0{,}001$), demikian pula skor SWB ($W = 0{,}992$, $p = 0{,}004$). Sementara itu, uji linearitas menunjukkan komponen linear yang signifikan, $F(1, 524) = 20{,}354$, $p < 0{,}001$, dan tidak terdapat penyimpangan signifikan dari linearitas berdasarkan deviation from linearity, $F(34, 524) = 1{,}449$, $p = 0{,}051$. Dengan demikian, pola hubungan antara JoMO dan SWB tidak menunjukkan penyimpangan signifikan dari linearitas. Berdasarkan hasil tersebut, kedua variabel menunjukkan penyimpangan dari distribusi normal, sehingga pengujian hubungan antara JoMO dan SWB dilakukan menggunakan korelasi Spearman (*Spearman's rho*).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dan Linearitas

	Variabel	Statistic	df	Sig	Keterangan
Uji Normalitas	JoMO	.989	560	<.001	Tidak berdistribusi normal
	SWB	.992	560	.004	Tidak berdistribusi normal
Uji Linearitas	Linearity	-	-	<.001	Terdapat hubungan linear
	Deviation from Linearity	-	-	.051	Memenuhi syarat linearitas

Sumber: Output SPSS Statistics versi 32.0.0

Pengujian hipotesis melalui korelasi Spearman menyatakan adanya hubungan positif dan signifikan antara JoMO dan SWB, $r_s = 0{,}194$, $p < 0{,}001$, dengan $N = 560$. Pada tingkat komponen, JoMO berhubungan positif dan signifikan dengan kepuasan hidup ($r_s = 0{,}223$, $p < 0{,}001$) dan afek positif ($r_s = 0{,}209$, $p < 0{,}001$), sedangkan untuk hubungan JoMO terhadap afek negatif tidak signifikan ($r_s = -0{,}067$, $p = 0{,}114$). Hasil ini menunjukkan bahwa skor JoMO yang lebih tinggi berkaitan dengan kepuasan hidup dan afek positif yang lebih tinggi, tetapi tidak

berkaitan secara signifikan dengan afek negatif. Hasil ini ditafsirkan sebagai hubungan statistik dan tidak digunakan sebagai bukti sebab-akibat.

Tabel 4. Hasil Korelasi Spearman JoMO dengan SWB

Hubungan Variabel	r_s	p	N	Keterangan
JoMO – SWB total	0,194	< 0,001	560	Hubungan positif signifikan dengan tingkat korelasi lemah
JoMO – SWB kognitif (kepuasan hidup)	0,223	< 0,001	560	Hubungan positif signifikan dengan tingkat korelasi lemah
JoMO – SWB afektif (positif)	0,209	< 0,001	560	Hubungan positif signifikan dengan tingkat korelasi lemah
JoMO – SWB afektif (negatif)	-0,067	0,114	560	Hubungan negatif tidak signifikan

Catatan: r_s = koefisien korelasi peringkat Spearman; p = nilai signifikansi dua-arah. Sumber: Output SPSS Statistics versi 32.0.0

Pembahasan

Berdasarkan uji korelasi Spearman, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara JoMO dan SWB pada kelompok *emerging adults* di Indonesia (r_s = 0,194, p < 0,001), sehingga hipotesis utama (JoMO dengan SWB total) diterima sedangkan hipotesis untuk afek negatif tidak terbukti. Hasil ini menunjukkan bahwa individu yang merasa nyaman untuk tidak terus-menerus terlibat dalam aktivitas sosial cenderung memiliki penilaian hidup yang lebih positif. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kaya et al. (2025) serta Gazit et al. (2026) yang juga menunjukkan bahwa JoMO memiliki kaitan positif dengan indikator kesejahteraan. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan Mardiansyah & Vrisaba (2026) yang menemukan keterkaitan antara JoMO dan SWB dengan menempatkan JoMO sebagai mediator antara *self-compassion* dan SWB dalam model jalur (β = 0,17), sebaliknya penelitian ini menguji hubungan bivariat langsung pada JoMO dan SWB tanpa melibatkan variabel lain. Oleh karena itu, kesesuaian kedua temuan lebih tepat dilihat dari arah hubungan yang positif saja bukan dari kemiripan besar koefisiennya. Namun, hasil yang signifikan tersebut tidak berarti kuat. Nilai r_s sebesar 0,194, tingkat kekuatan hubungannya tergolong lemah menurut kriteria (Akoglu, 2018). Dengan sampel sebesar 560 orang, nilai p yang kecil sebaiknya tidak dibaca sebagai tanda hubungan yang besar. Dengan demikian, JoMO lebih tepat ditempatkan sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan SWB, bukan faktor dominan.

JoMO berhubungan positif dan signifikan dengan kepuasan hidup (r_s = 0,223, p < 0,001). Individu yang lebih menikmati pilihan untuk tidak selalu terlibat cenderung menilai kehidupannya secara lebih positif. Arah positif ini juga sejalan dengan hubungan kecil JoMO dengan kepuasan hidup (r = 0,26) pada orang dewasa berusia 18–59 tahun yang dilaporkan (Barry et al., 2023). Penjelasan teoretis melalui berkurangnya perbandingan sosial dan penilaian hidup menurut nilai pribadi tetap berstatus harapan karena perbandingan sosial tidak diukur. Hubungan yang lemah juga mengindikasikan bahwa JoMO dan kepuasan hidup saling terkait, namun tidak sama, dalam sampel yang diteliti. Hal ini bukan berarti menggantikan uji validitas diskriminan, yang memang tidak dilakukan dalam penelitian ini. Pada penelitian Gazit et al. (2026) JoMO tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kesejahteraan emosional yang meliputi kepuasan hidup dan perasaan positif. Perbedaan ini perlu dipahami dengan memperhatikan bahwa studi tersebut menggunakan model mediasi dengan mengontrol usia dan jenis kelamin pada partisipan berusia 18–84 tahun serta mengukur kesejahteraan dengan Mental Health Continuum-Short Form, sebaliknya penelitian ini menguji korelasi bivariat pada *emerging adults* dengan menggunakan SWLS.

JoMO berhubungan positif dan signifikan dengan afek positif (r_s = 0,209, p < 0,001). Besarnya hubungan hampir sama dengan hubungan terhadap kepuasan hidup (r_s = 0,223) dan selisih keduanya kecil sehingga tidak ditafsirkan sebagai perbedaan kekuatan. Temuan ini sejalan dengan harapan bahwa aktivitas yang dipilih sendiri dinikmati tanpa tuntutan mengikuti semua pengalaman orang lain. Namun, pada *emerging adults* pengalaman afektif setelah waktu sendiri bergantung pada motifnya, karena individu yang pemalu atau menghindar justru melaporkan afek cemas yang lebih besar (White et al., 2022). Penelitian ini tidak mengukur motif menyendiri sehingga pola tersebut tidak dapat dikonfirmasi pada sampel yang digunakan.

JoMO tidak berhubungan signifikan dengan afek negatif (r_s = −0,067, p = 0,114). Arah koefisien sesuai dengan harapan, tetapi besarnya mendekati nol. Barry et al. (2023) memberi satu penjelasan teoretis. Pada orang dewasa berusia 18–59 tahun, skor total JoMOS berkorelasi positif dengan kecemasan sosial (r = 0,42) dan dimensi *joy of disconnection* paling kuat berkorelasi dengan kecemasan sosial (r = 0,53), yang menunjukkan bahwa sebagian pengalaman JoMO dapat disertai penghindaran sosial. Jika pola serupa terdapat pada sampel ini, pengurangan afek negatif melalui penerimaan terhadap ketidakterlibatan dapat

diimbangi oleh pengalaman yang tidak bersifat menenangkan. Penjelasan ini tetap bersifat teoretis karena kecemasan sosial dan motif menepi tidak diukur pada penelitian ini. Hasil afek negatif juga memperlihatkan nilai analisis per komponen. Pada skor SWB total, afek negatif yang telah dibalik digabung dengan kepuasan hidup dan afek positif sehingga hubungan yang hampir nol tidak tampak, sedangkan pemisahan komponen memperlihatkan bahwa hubungan JoMO terutama berkaitan dengan kepuasan hidup dan afek positif.

Temuan penelitian ini memiliki sejumlah perbedaan dengan kajian terdahulu. Gazit et al. (2026) mengemukakan bahwa JoMO hanya berhubungan signifikan dengan *psychological well-being* tetapi tidak memperlihatkan hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan emosional maupun sosial. Temuan tersebut berasal dari model mediasi pada 707 pengguna media sosial berusia 18–84 tahun yang mengontrol usia dan jenis kelamin. Perbedaan hasil ini berkaitan dengan perbedaan konsep kedua variabel, model analisis, dan karakteristik sampel. *Psychological well-being* berfokus pada bagaimana fungsi psikologis individu berjalan dengan baik, seperti memiliki tujuan hidup dan penerimaan diri. Sementara itu, penelitian ini menggunakan *subjective well-being* (SWB) yang berfokus pada evaluasi kebahagiaan individu, yaitu tingkat kepuasan hidup serta afek positif dan afek negatif yang dirasakan sehari-hari. Penggunaan SWB dalam penelitian ini memberikan kontribusi baru bagi literatur JoMO dengan menunjukkan bahwa JoMO berhubungan dengan kepuasan hidup dan afek positif, tetapi tidak dengan afek negatif. Mardiansyah & Vrisaba (2026) menempatkan JoMO sebagai perantara, sementara penelitian ini melihat hubungan keduanya tanpa model perantara. Kantar et al. (2025) bahkan menemukan bahwa hubungan JoMO dengan *social media addiction* melibatkan *loneliness* dan *psychological distress*, dan Barry et al. (2023) mencatat JoMO dapat muncul bersamaan dengan FoMO (r = 0,32) dan *social anxiety* (r = 0,42). Perbandingan dengan FoMO juga memberikan sudut pandang tambahan. Pada 246 dewasa muda berusia 18–25 tahun pengguna media sosial lebih dari 180 menit per hari, Prabowo & Dewi (2021) menemukan korelasi FoMO dengan SWB sebesar r = -0,179 dengan analisis Pearson. Perbedaan sampel, instrumen, dan teknik analisis membuat koefisien tersebut tidak dapat dibandingkan langsung dengan temuan ini. Sekilas JoMO terlihat seperti kebalikan dari FoMO, namun karena JoMO dapat muncul beriringan dengan FoMO, keduanya tidak serta merta berada pada posisi yang saling bertolak belakang.

Penelitian ini memberikan gambaran hubungan bivariat antara JoMO dan SWB pada *emerging adults* di Indonesia. Hubungan JoMO terutama tampak pada kepuasan hidup dan afek positif, sedangkan hubungannya dengan afek negatif tidak terbukti. Temuan hubungan bivariat ini melengkapi studi dari Mardiansyah & Vrisaba (2026) yang menguji JoMO sebagai variabel perantara (*mediator*). Besaran nilai korelasi dalam penelitian ini tergolong lemah. Desain penelitian yang bersifat korelasional dengan nilai hubungan yang lemah membuat data ini tidak dapat digunakan sebagai dasar untuk menyusun intervensi atau program yang efektivitasnya terbukti nyata. Data ini hanya dapat dieksplorasi oleh pendidik atau konselor sebagai materi diskusi dalam program literasi digital. Penerapannya ditujukan untuk membantu individu merefleksikan keputusan mereka dalam bersosialisasi secara lebih sadar, tanpa bermaksud menyarankan pengurangan interaksi sosial secara keseluruhan. Nilai hubungan yang lemah ini memperlihatkan bahwa peningkatan skor JoMO tidak otomatis menaikkan tingkat SWB. Sampel penelitian ini juga didominasi oleh partisipan berusia 18-20 tahun (64,1%), berstatus pelajar/mahasiswa (90,7%), dan berdomisili di Jawa Timur (77,9%), sehingga temuan ini belum dapat digeneralisasi pada seluruh *emerging adults* di Indonesia.

Simpulan

Penelitian ini menjawab tujuan penelitian dengan menunjukkan bahwa *joy of missing out* (JoMO) berhubungan positif dengan *subjective well-being* (SWB) pada *emerging adults* di Indonesia sehingga hipotesis utama (JoMO dengan SWB total) diterima, sedangkan hipotesis untuk afek negatif tidak terbukti. Hubungan positif juga ditemukan pada kepuasan hidup dan afek positif. Meski demikian, hubungan tersebut tergolong lemah sehingga JoMO lebih tepat jika dipandang sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan SWB dan bukan faktor yang dominan. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa bukti empiris mengenai kaitan langsung antara JoMO dan SWB di Indonesia dengan menganalisis kepuasan hidup, afek positif, serta afek negatif secara terpisah, mengingat studi mengenai JoMO masih lebih sedikit dibandingkan FoMO. Hasil ini bisa menjadi landasan bagi riset selanjutnya yang ingin meneliti hubungan JoMO dan FoMO secara berbarengan serta mengeksplorasi peran otonomi sebagai faktor penjelasnya. Mengingat sifatnya yang korelasional dan lemah, temuan ini belum bisa dijadikan dasar untuk menyimpulkan bahwa kenaikan JoMO akan berdampak pada peningkatan SWB.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, emerging adults diharapkan dapat mengelola keterlibatan sosial dan digital secara lebih sadar, misalnya dengan menyediakan waktu jeda yang dipilih sendiri tanpa merasa tertinggal dari aktivitas orang lain. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian bisa dikembangkan menggunakan metode eksperimental atau longitudinal guna meninjau arah hubungan antarvariabel, membedah tiap unsur JoMO beserta aspek afek positif dan negatif secara spesifik, serta menyertakan variabel tambahan seperti kesepian, otonomi, dan FoMO. Selain itu, pelibatan partisipan yang lebih bervariasi dari segi wilayah, profesi, dan usia diperlukan agar hasil penelitian dapat diterapkan dalam cakupan yang lebih luas.

Kepustakaan

Afzal, M., & Mahmood, S. (2024). Fear of Missing Out Moderating the Association Between Social Media Usage and Subjective Well-Being Among Young Adults. *Academy of Education and Social Sciences Review*, *4*(4), 631–642. https://doi.org/10.48112/aessr.v4i4.942

Akoglu, H. (2018). User's guide to correlation coefficients. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, *18*(3), 91–93. https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.08.001

Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001

Barry, C. T., Smith, E. E., Murphy, M. B., Halter, B. M., & Briggs, J. (2023). JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health. *Telematics and Informatics Reports*, *10*, 100054. https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054

Bowen, E., Ball, A., Jones, A. S., & Miller, B. (2021). Toward many emerging adulthoods: A theory-based examination of the features of emerging adulthood for cross-systems youth. *Emerging Adulthood*, *9*(3), 189–201. https://doi.org/10.1177/2167696821989123

Diandono, I. S., Sujarwo, & Saipiatuddin. (2025). JOY OF MISSING OUT (JoMO) SEBAGAI GAYA HIDUP BARU GEN Z MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *JURNAL ILMIAH RESEARCH STUDENT*, *2*(2), 773–780. https://doi.org/10.61722/jirs.v2i2.5814

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34–43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*(5), 1105–1117. https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, *2*(4), 253–260. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6

Gazit, T., Eitan, T., & Elhai, J. D. (2026). From online engagement to well-being: The mediating roles of social comparison and joy of missing out (JoMO). *Current Psychology*, *45*(16), 1387. https://doi.org/10.1007/s12144-026-09963-0

International Test Commission. (2018). ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests (Second Edition). *International Journal of Testing*, *18*(2), 101–134. https://doi.org/10.1080/15305058.2017.1398166

Juniarti, W. (2024). *Pengaruh Parasocial Relationship terhadap Subjective Well-being Penggemar K-Pop di Indonesia* [Thesis, Universitas Sumatera Utara]. https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/99950

Kalman Halevi, M., Tutian, R., & Peled, Y. (2025). The interplay between FoMO and JoMO in smartphone addiction and well-being. *Computers in Human Behavior Reports*, *20*, 100844. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100844

Kantar, A., Yalçın, İ., Kocabıyık, O. O., & Barry, C. (2025). Joy of Missing Out (JOMO) and Its Role in Reducing Social Media Addiction: The Serial Mediating Role of Loneliness and Psychological Distress. *Psychological Reports*, 00332941251378710. https://doi.org/10.1177/00332941251378710

Kaya, Y., Yıldırım Kurtuluş, H., Taşkın, S., Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. (2025). Adaptation of the Joy of Missing Out (JoMO) Scale: Its association with fear of missing out (FoMO), social media use, mental well-being, mindfulness, and self-compassion. *Educational and Developmental Psychologist*, *43*(1), 58–69. https://doi.org/10.1080/20590776.2025.2545254

Klementyeva, M. V., & Ivanova, V. I. (2023). Coping strategies in emerging adulthood among russian students. *Cultural-Historical Psychology*, *19*(3), 72–80. https://doi.org/10.17759/chp.2023190309

Littman-Ovadia, H., & Russo-Netzer, P. (2024). Exploring the lived experience and coping strategies of Fear of Missing Out (FoMO) among emerging adults. *Current Psychology*, *43*(42), 32665–32685. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06793-w

Mardiansyah, C. P., & Vrisaba, N. A. (2026). Beyond Fomo: Examining Joy of Missing Out as a Mediating Mechanism Between Self-Compassion and Subjective Well-Being Among Emerging Adulthood. *Journal of Psychological Perspective*, *8*(3), 209–218. https://doi.org/10.47679/jopp.8314742026

Petrovic, J., Sadowski, I., Böke, B. N., Mettler, J., Bastien, L., & Heath, N. L. (2024). Perceived degree of reaching adulthood: A novel predictor of subjective well-being in emerging adulthood. *Current Psychology*, *43*(41), 32223–32232. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06781-0

Prabowo, C. X., & Dewi, F. I. R. (2021). *The Correlation Between Fear of Missing Out and Subjective Well-Being Among Young Adulthood*. 1431–1436. https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.225

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Shuqair, S., Pinto, D. C., Wagner, R., Ferreira, M. B., & Dhillon, G. (2026). Reframing digital disengagement: How mindsets promote digital self-regulation. *International Journal of Information Management*, *90*, 103088. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2026.103088

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063–1070. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063

White, H. I., Bowker, J. C., Adams, R. E., & Coplan, R. J. (2022). Solitude and affect during emerging adulthood: When, and for whom, spending time alone is related to positive and negative affect during social interactions. *International Journal of Behavioral Development*, *46*(6), 490–499. https://doi.org/10.1177/01650254221133296