HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GENERASI Z

PROPOSAL SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

Ingriana Damayanti
NIM: 030002200219

UNIVERSITAS TRISAKTI

FAKULTAS KEDOKTERAN

JAKARTA, JANUARI 2026

Bidang Ilmu: Kedokteran Komunitas

PROPOSAL SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GENERASI Z

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

Ingriana Damayanti
NIM: 030002200219

PROGRAM PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TRISAKTI
JAKARTA, JANUARI 2026

PERSETUJUAN

Proposal Skripsi

Judul:

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GENERASI Z

Ingriana Damayanti

NIM 030002200219

Telah disetujui untuk diuji di hadapan

Tim Penguji Proposal Skripsi

Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Senin Tanggal 22 Desember 2022

Pembimbing

dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ke

PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI

Judul:

HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GENERASI Z

Nama mahasiswa: Ingriana Damayanti

NIM: 030002200219

Telah diuji dan disahkan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**

Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Kamis, Tanggal 8 Januari 2026

Pembimbing

Nama :

NIK :

Penguji I

Nama :

NIK :

Penguji II

Nama :

NIK :

Jakarta, 8 Januari 2026

Dekan FK Trisakti

Dr.dr.Yenny,Sp.FK.

NIK:2613/USAKTI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Ingriana Damayanti
NIM	: 030002200219
Program Studi	: Sarjana Kedokteran Alamat Korespondensi
Telepon / mobile	: 08568744706
E-mail	: 030002200219@std.trisakti.ac.id
Judul skripsi	: Hubungan antara *Fear of Missing out (FoMO)* dengan kesejahteraan psikologis pada generasi Z.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri. Skripsi ini belum pernah diajukan sebagai suatu karya ilmiah untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari tebukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupkan hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan SK Permendiknas No.17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 8 Januari 2026

Ingriana Damayanti

NIM 030002200219

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul "Hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan kesejahteraan psikologis " dengan lancar. Proposal ini disusun sebagai langkah awal dalam menelaah dan mengembangkan kajian ilmiah yang berkaitan dengan topik yang telah dipilih, serta diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam bidang ilmu yang relevan.

Tersusunnya proposal ini tentunya tidak lepas dari bantuan, dukungan, serta arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berperan dalam proses penyusunan proposal ini, khususnya penulis sampaikan kepada.

1. Dr. dr. Yenny, Sp.FK, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam proses pendidikan.
2. dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked. selaku dosen pembimbing, yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, waktu, serta masukan berharga selama proses penulisan berlangsung.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih memerlukan perbaikan dan penyempurnaan. Penulis terbuka terhadap segala kritik dan saran yang bersifat membangun, demi meningkatkan kualitas proposal ini dan mencapai hasil yang maksimal. Akhir kata, semoga proposal ini dapat memberikan manfaat serta menjadi awal yang baik dalam penyusunan skripsi selanjutnya.

Jakarta, 8 Januari 2026

Ingriana Damayanti
NIM 030002200219

DAFTAR ISI

HALAMAN

PROPOSAL SKRIPSI i

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI ii

PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv

KATA PENGANTAR v

DAFTAR ISI vi

DAFTAR GAMBAR ix

DAFTAR TABEL x

DAFTAR LAMPIRAN xi

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 Latar belakang 1

1.2 Perumusan masalah 3

1.3 Tujuan 3

1.3.1 Tujuan umum 3

1.3.2 Tujuan khusus 3

1.4 Hipotesis 3

1.5 Manfaat 3

1.5.1 Bagi pengembangan ilmu pengetahuan 3

1.5.2. Bagi profesi/institusi 4

1.5.3 Bagi masyarakat 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 5

2.1 Tinjauan Pustaka 5

2.1.1 Generasi Z 5

2.1.2 *Fear of Missing Out (FoMO)* 6

2.1.2.1 Definisi 6

2.1.2.2 Prevalensi 7

2.1.2.3 Faktor- Faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)* 8

2.1.2.4 Ciri Ciri *Fear of Missing Out (FoMO)* 9

2.1.2.5 Dampak *Fear of Missing Out (FoMO)* 10
2.1.2.6 Pencegahan 11
2.1.3 Kesejahteraan Psikologis 12
2.3.2.1 Definisi 12
2.3.2.2 Prevalensi 13
2.3.2.3 Faktor Fakor Kesejahteraan Psikologis 14
2.3.2.3 Dimensi Kesejahteraan Psikologis 15
2.1.4 Hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan kesejahteraan psikologis 16
2.2 Ringkasan pustaka 18
2.3 Kerangka teori 20
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL 21
3.1 Kerangka konsep 21
3.2. Variabel 21
3.2.1 Variabel bebas 21
3.2.2 Variabel tergantung 21
3.3 Definisi operasional 22
BAB IV METODE 24
4.1 Desain 24
4.2 Lokasi dan waktu 24
4.3 Populasi dan subjek 24
4.3.1 Populasi 24
4.3.1.1 Populasi target 24
4.3.1.2 Populasi terjangkau 24
4.3.2 Subjek 24
4.3.2.1. Kriteria pemilihan subjek 24
4.3.2.2 Perhitungan jumlah subjek 25
4.4.1 Alat ukur *Fear of Missing Out (FoMO)* 27
4.4.2 Alat ukur kesejahteraan psikologis 27
4.5 Analisis statistik 28
4.5.1 Analisis Univariat 28
4.5.2 Analisis Bivariat 29

4.6 Alur kerja penelitian 30
4.7 Etika penelitian 31
4.8 Penjadwalan penelitian 31

DAFTAR PUSTAKA 32
LAMPIRAN 37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori 30
Gambar 2. Kerangka konsep 31
Gambar 3. Alur kerja 39

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ringkasan pustaka 28
Tabel 2. Definisi Operasional 32
Tabel 3. Penjadwalan pelaksanaan penelitian 40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent.....47
Lampiran 2. Kuesioner Penyaring Kriteria Eksklusi.....48
Lampiran 3.Kuesioner *Fear of Missing Out (FoMO)* 49
Lampiran 4.Kuesioner Kesejahteraan Psikologis 51
Lampiran 5.Dummy table.....54

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Zoomers, yang juga dikenal sebagai Generasi Z, adalah orang-orang yang lahir antara tahun 1997 dan 2012. Mereka adalah generasi pertama yang mengintegrasikan teknologi digital ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. (1) Penelitian yang dilakukan oleh Ahmed N hampir kepada seluruh generasi Z, yaitu sebanyak 99%, memiliki *smartphone,* dan 98% di antaranya menggunakan *smartphone* untuk terhubung ke internet hampir sepanjang waktu. Lebih dari separuh responden generasi Z dilaporkan menghabiskan waktu sembilan jam atau lebih setiap hari untuk menggunakan *smartphone,* sementara hampir setengah lainnya menggunakan *smartphone* antara tiga hingga delapan jam per hari. Dalam hal penggunaan media sosial, lebih dari separuh generasi Z mengakses berbagai *platform* media sosial beberapa kali dalam sehari.(2)

Generasi Z menghabiskan lebih dari satu jam setiap harinya di berbagai situs digital. Misalnya, tren iklan dan konten di *platform* seperti TikTok dapat membuat individu ingin tetap *up-to-date* dan mengikuti tren agar tidak ketinggalan informasi atau mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)*. (3)

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kondisi kecemasan yang muncul akibat kekhawatiran tertinggal dari sesuatu peristiwa, aktivitas, atau interksi sosial yang sedang berlangsung. Seseorang yang mengalami *FoMO* akan memiliki ciri-ciri yaitu mereka harus terus-menerus terhubung dengan kehidupan orang lain.(4) Pengguna media sosial yang intensif sering kali mengalami tantangan, yang dapat merusak ikatan sosial, memperburuk kondisi kesedihan dan kecemasan, serta menciptakan ekspektasi yang tidak rasional. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardani *et al*, mengatakan bahwa seseorang yang menggunakan media sosial secara intensif juga umumnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Dengan kata lain, kesehatan psikologis seseorang dapat terpengaruh oleh penggunaan media sosial yang berlebihan.(5)

Komponen penting dalam proses perkembangan remaja adalah

kesejahteraan psikologis. Remaja yang memiliki kesehatan psikologis yang baik cenderung memiliki emosi yang lebih baik dan terarah, merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupan mereka, serta lebih terhindar terhadap gejala depresi dan emosi yang negatif.[6] Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa elemen yang mempengaruhi kesehatan mental meliputi emosional, interpersonal intelektual dan keagamaan.[7] Przybylski *et al,* mengklaim bahwa salah satu faktor yang berkontribusi terhadap masalah psikologis yang rendah adalah rasa takut ketinggalan atau biasa disebut dengan *FoMO.*[8] Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu melindungi lingkungannya, membangun hubungan sehat dengan orang lain, menunjukan penerimaan diri yang baik serta pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya, memiliki tujuan hidup yang lebih terarah, dan memiliki kemampuan untuk berkembang secara optimal.[9]

Sebuah penelitian tentang remaja panti asuhan di Kabupaten Aceh Timur yang dilakukan oleh Lestari *et al.* menemukan bahwa 46,3% dari 123 responden 57 remaja laki-laki dan 66 remaja perempuan memenuhi definisi kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa banyak remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang optimal. Selain itu, subjek berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah yaitu sekitar 42,42%, dan subjek berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat yang lebih tinggi. Namun, remaja berusia 17 tahun memiliki tingkat gangguan psikologis tertinggi, yang kemungkinan disebabkan oleh kecenderungan mereka untuk membandingkan diri dengan orang lain.[10]

Terdapat penelitian yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara *fomo* dengan kesejahteraan psikologis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah *et al*, *FoMO* secara signifikan terkait dengan kontrol psikologis dan kontrol diri.[11] Namun, penelitian yang dilakukan oleh Tampubolon SM *et al,* menunjukkan bahwa *FoMO* dan kesejahteraan psikologis tidak secara signifikan terkait.[12]

Menurut penelitian tentang hubungan antara kesejahteraan psikologis dan rasa takut ketinggalan (*FoMO),* diperlukan penyelidikan lebih lanjut untuk sepenuhnya memahami interaksi antara kedua faktor pada generasi saat ini.

Peningkatan prevalensi fenomena *FoMO* di era digital, terutama di kalangan remaja dan Generasi Z yang sangat terpengaruh oleh media sosial, menunjukkan bahwa dampaknya terhadap masalah psikologis perlu dievaluasi. Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk membantu lembaga pendidikan, tenaga pendidik, dan bahkan individu itu sendiri dalam merancang strategi dan intervensi yang dapat mengurangi kesenjangan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi muda di era digital.

1.2 Perumusan masalah

Apakah terdapat hubungan bermakna antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan karakteristik responden (umur dan jenis kelamin) dengan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Meningkatkan kualitas hidup Generasi Z dengan memahami hubungan antara karakteristik psikologis mereka dan sifat reaksi (umur dan jenis kelamin) serta *Fear of Missing Out (FoMO).*

1.3.2 Tujuan khusus

a. Menganalisis hubungan antara karakteristik responden (umur dan jenis kelamin) dengan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z.
b. Menganalisis hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z.

1.4 Hipotesis

Terdapat hubungan bermakna antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan karakteristik responden (umur dan jenis kelamin) dengan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z.

1.5 Manfaat

1.5.1 Bagi pengembangan ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan akan memperluas pemahaman mengenai psikologi positif dan psikologi sosial, terutama terkait dengan bagaimana fenomena media sosial memengaruhi pertumbuhan psikologis Generasi Z.

1.5.2 Bagi profesi/institusi

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi lembaga pendidikan dan profesional psikologi dalam menyusun program intervensi atau edukasi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja dan dewasa muda.

1.5.3 Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan upaya edukatif kepada masyarakat, khususnya Generasi Z tentang dampak *FoMO* terhadap kesehatan mental, serta mendorong penggunaan media sosial secara lebih bijak dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Generasi Z

Generasi Z, yang juga dikenal sebagai *centennials*, lahir antara tahun 1997 dan 2012. Mereka termasuk dalam Generasi Y atau lahir setelah tahun 2000. Selain itu, siapa pun yang lahir antara tahun 1998 dan 2009 dapat dianggap sebagai kelompok generasi Z.[13] Generasi Z juga kadang-kadang disebut sebagai "*digital natives*" karena kemajuan pesat mereka dalam teknologi informasi, di mana perangkat digital dan akses internet sudah menjadi hal yang umum bagi mereka.[14] Teknologi sangat disukai oleh generasi Z. Saat mereka lahir, komputer pribadi telah menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dari akivitas sehari-hari. Generasi ini sangat bergantung pada internet dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki hubungan yang kuat antara dunia online dan dunia nyata. Mereka dikenal sebagai generasi "*digital native"* karena kehidupan mereka didorong oleh ambisi dan uang, menyukai petualangan, suka bermain game online, menikmati kenangan masa lalu, dan menggunakan media sosial dengan fleksibel.[15]

Menurut studi yang dilakukan oleh McKinsey, Karakteritik Generasi Z dikelompokan menjadi 4 elemen, yang pertama Gen z dikenal karena memiliki karakter realitis, inklusif serta terbuka terhadap perbedaan, Mereka dijuluki sebagai "*the undefined ID*" karena menghargai keberagaman identitas dan kebebasan berekspresi tiap individu tanpa terikat label tertentu. Sebagai *"the communaholic"*, Gen Z senang berpartisipasi dalam berbagai komunitas dan memanfaatkan teknologi untuk memberikan dampak positif. Mereka juga disebut "*the dialoguer"*, karena percaya bahwa komunikasi dan dialog adalah kunci dalam menyelesaikan konflik dan mendorong perubahan. Selain itu, sebagai "*the realistic*", Gen Z memiliki cara berpikir yang lebih logis dan mandiri, serta menyukai kebebasan dalam belajar dan mengambil keputusan.[16]

Pengguna media sosial yang berlebihan sering kali mengalami kesulitan yang diakibatkan oleh kemajuan teknologi saat ini. Penggunaan media sosial yang

berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, terutama terkait dengan ketergantungan. Generasi Z selalu aktif dalam aktivitas yang dimiliki oleh orang lain dan memiliki minat yang kuat terhadap media sosial. Hal akan menimbulkan rasa akan takut ketinggalan sesuatu atau biasa disebut "*Fear of Missing Out*" *(FoMO*)".[17]

Banyak pengguna media sosial menghadapi masalah yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Media sosial sering kali menampilkan sisi terbaik dari kehidupan individu yang dibagikan kepada publik. Namun, hal ini sering dianggap sebagai patokan dan dibandingkan dengan bagian-bagian yang kurang menguntungkan dalam kehidupan seseorang. Alih-alih merasa bahagia, kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain sering kali menimbulkan rasa cemas. Media sosial memfasilitasi hal ini, dan konsekuensinya dapat menyebabkan kegelisahan, kesedihan, atau kecemasan.[18]

2.1.2 *Fear of Missing Out* (FoMO)

2.1.2.1 Definisi

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kondisi kecemasan yang muncul akibat kekhawatiran tertinggal dari sesuatu peristiwa, aktivitas, atau interksi sosial yang sedang berlangsung. Seseorang yang mengalami *FoMO* akan memiliki ciri-ciri yaitu mereka harus terus-menerus terhubung dengan kehidupan orang lain. [4] Individu sering mengalami ketidaknyamanan akibat dorongan untuk terus terhubung dan memantau aktivitas teman atau orang lain dan akan menimbulkan rasa cemas ketika pengalaman orang lain lebih menarik atau lebih menyenangkan daripada pengalaman pribadi, kondisi tersebut biasanya dikatakan dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Kebutuhan seseorang untuk selalu hadir dan memperhatikan tindakan orang lain, seperti dimedia sosial, merupakan contoh dari *FoMO*. Seseorang yang menderita *FoMO* cenderung membandingkan kehidupan mereka sendiri dengan kehidupan orang lain. Selain itu, masalah emosional yang terkait dengan penggunaan media sosial sering kali dikaitkan dengan *FoMO*.[19]

Perasaaan cemas akibat perbandingan diri sendiri dengan orang sekitar dapat menyebabkan individu yang mengalami *FoMO* terdorong untuk meningkatkan keterlibatan dalam berbagai aktivitas, memperoleh pengalaman baru, serta

menyesuaikan diri dengan standar yang mereka anggap ideal. Seiring pesatnya perkembangan teknologi dan internet, fenomena ini menempatkan individu memiliki ketergantungan yang tinggi. Media sosial berperan sebagai salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap timbulnya *FoMO*.[20]

2.1.2.1 Prevalensi

Fenomena *FoMO* lebih sedikit terjadi pada generasi sebelumnya, remaja saat ini, yang juga dikenal sebagai Generasi Z lebih sering mengalami *FoMO* dikarenakan Generasi Z dikenal sebagai penggunaan internet yang intensif, terutama di media sosial. Mereka sudah merasa sangat nyaman berinteraksi baik secara individu maupun dalam kelompok melalui media digital. Rata-rata waktu yang dihabiskan oleh orang Indonesia di media sosial setiap hari adalah tiga jam dua puluh enam menit. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu penyebab utama fenomena *FoMO*, yang telah merasuki gaya hidup generasi ini adalah penggunaan media sosial secara berlebih.[21]

Sebuah survei yang melibatkan 900 orang dari Singapura dan Amerika, dilakukan untuk menilai pandangan marsyarakat mengenai pengunaan *platfrom* media sosial. Hasil survei menunjukkan bahwa 684 responden merasa khawatir dan cemas apabila mereka tidak melakukan pengecekan pada media sosial mereka. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak negatif yaitu *FoMO* pada 72% peserta. Selain itu, pada tahun 2015, hanya 25% orang dewasa yang mengalami *FoMO* sedangkan prevalensi *FoMO* pada remaja mencapai 50%. Angka-angka ini menunjukkan bahwa frekuensi kejadian *FoMO* yang dialami oleh remaja jauh lebih tinggi daripada orang dewasa.[22]

Indonesia termasuk negara dengan jumlah penduduk terbesar di dunia. Pada tahun 2022, jumlah penduduk Indonesia mencapai sekitar 275,773 juta jiwa. Dari total tersebut, sebanyak 215,636 juta penduduk atau sekitar 78,19% telah terhubung dengan internet. Sebagian besar pengguna internet di Indonesia juga aktif menggunakan media sosial, dengan persentase mencapai 60,4% dari total populasi. Data ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah penduduk Indonesia merupakan pengguna internet yang aktif di media sosial. Kelompok usia yang paling mendominasi penggunaan internet di Indonesia berada pada rentang 18 hingga 34

tahun. Namun demikian, tingginya tingkat penggunaan internet tersebut belum sepenuhnya diiringi dengan perilaku serta pemahaman masyarakat dalam memanfaatkan internet secara bijak dan bertanggung jawab.[23]

2.1.2.2 Faktor- Faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)*

Terdapat beberapa aspek yang menyebabkan seseorang mengalami *FoMO* mencakup ketidakpuasan terhadap kebutuhan akan kemampuan, ketidakcukupan dalam memperoleh kebebasan dan kekurangan dalam kebutuhan untuk berinteraksi.[24] Berdasarkan studi Abel *et al*, terdapat 3 aspek yang berkontribusi terhadap terjadinya *FoMO* diantara lain minimnya keterhubungan, pemenuhan kebutuhan mental, dan rendahnya harga diri. Di sisi lain, remaja yang selalu merasa ingin tahu tentang informasi atau kejadian apapun, tanpa pengendalian diri, dapat menyebabkan munculnya kecemasan ketika menghadapi kendala dalam mengakses informasi, yang sering disebut sebagai *FoMO*.[25] Selain itu, *FoMO* juga dipengaruhi oleh rendahnya pengaturan diri. Sebaliknya individu yang memiliki kemampuan manajemen diri yang kuat mampu mengambil keputusan secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain, pengaturan diri sangat penting untuk tiap individu dalam mendukung perkembangan mental mereka, karena pengaturan diri dapat memberikan kontrol yang efektif terhadap emosi dan penyesuaian sosial.[26]

Faktor-faktor lain yang menyebabkan *FoMO* yaitu penggunaan media sosial yang berlebihan merupakan salah satu penyebab utama rasa takut ketinggalan atau biasa disebut dengan *FoMO*. Algoritma media sosial dibuat agar menampilkan konten yang menarik, sehingga pengguna sering merasa cemas jika tidak terus mengecek atau ikut tren terbaru. Selanjutnya yaitu tekanan sosial dan budaya yang kompetitif. Lingkungan perkotaan yang kompetitif membuat orang merasa penting untuk mencapai hasil dan mendapatkan pengakuan sosial. Orang terus- menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain sebagai akibatnya, terutama di media sosial. Perkembangan *FoMO* juga dipengaruhi oleh sifat-sifat pribadi. Beberapa kepribadian seperti rendahnya kepercayaan diri dan sensitif terhadap hal-hal sosial akan lebih rentan mengalami rasa takut ketinggalan. Orang dengan kepribadian seperti ini lebih mudah merasa cemas ketika merasa tertinggal oleh orang lain. Selain itu, ketersediaan teknologi juga memperparah masalah ini.

Tingginya akses internet dan perangkat digital di masyarakat perkotaan membuat orang lebih mudah terhubung dan melihat aktivitas orang lain, yang bisa memicu rasa takut ketinggalan atau *FoMO*.[27]

2.1.2.3 Ciri Ciri *Fear of Missing Out (FoMO)*

Seseorang dikatakan *FoMO* biasanya mempunyai ciri-ciri yaitu perilaku yang selalu memeriksa perangkat elektronik setelah bangun tidur dan sebelum tidur, seakan- akan kehilangan informasi penting bila tidak melakukannya. Orang yang mengalami *FoMO* biasanya akan lebih fokus pada media sosial yang berpengaruh terhadap keinginan untuk diakui oleh orang lain, Terus memerus penasaran dengan kehidupan orang lain, hasrat yang tinggi untuk mengetahui isu-isu terkini, berperilaku konsumtif dalam aspek keuangan demi menjaga agar tidak terlewatkan situasi dan seringkali mengatakan "ya" meskipun tidak ingin melakukannya, serta mereka akan mengeluarkan uang lebih dari kemampuannya dan membeli barang-barang yang tidak begitu dibutuhkan, yang menunjukkan keinginan untuk selalu mengikuti perkembangan zaman.[28] Orang yang mengalami *FoMO* juga biasanya merasa tidak tenang dan khawatir jika belum mengecek atau menggunakan *platform* media sosial, dan kerap menggenggam *smartphone* untuk terhubung ke internet, dan mereka cenderung menggunakan media sosial utnuk berkomunikasi daripada komunikasi tatap muka langsung, memiliki dorongan yang kuat untuk selalu terlihat atau terkenal dengan terus membagikan aktivitas yang dilakukan di media sosial, serta merasa cemas ketika sangat sedikit orang yang melihatnya di media sosial.[29] Seseorang yang mengalami *FoMO* biasanya memiliki perilaku berlebihan dalam berbagi informasi, biasanya terjadi diakibatkan kurangnya perhatian dari sekelilingnya secara langsung. Hal ini membuat mereka ingin mendapatkan perhatian lebih melalui *platform* media sosial. Mereka sering menggunakan media sosial untuk mengekspresikan emosi mereka karena merasa bahwa mengekspresikan diri dalam kehidupan sehari-hari cukup sulit. Akibatnya, mereka tidak mampu melakukan analisis diri dan pengambilan keputusan yang logis.[30]

2.1.2.4 Dampak *Fear of Missing Out (FoMO)*

Studi yang dilakukan Mulyani *et al* menyatakan remaja yang mengalami

tingkat *FoMO* yang tinggi menunjukkan tanda-tanda stres akademik, kelelahan digital *(digital fatigue),* dan menghadapi tantangan dalam mengelola waktu. Mereka cenderung menunda pekerjaan sekolah untuk tetap terkoneksi dengan media sosial. *FoMO t*erkait erat dengan masalah tidur dan kecemasan sosial di kalangan remaja. Dalam hal pembelajaran, hal ini berdampak pada menurunnya minat untuk belajar, kesulitan dalam mempertahankan fokus, dan munculnya stres akademik yang berkepanjangan. Kecemasan sosial yang muncul akibat perbandingan di media digital juga menyebabkan dalam interaksi sosial, seseorang yang *FoMO* akan menunjukkan kurangnya rasa percaya diri.(31)

Secara psikologis, *FoMO* dapat menyebabkan perasaan gelisah, kurangnya rasa aman, serta stres yang berkepanjangan. Karena mereka merasa tidak mampu mematuhi norma dan ekpetasi kelompok sosialnya, sehingga orang tersebut cenderung mengikuti aturan yang mereka nikmati di *platform* media sosial, dan perilaku ini dapat memicu munculnya perasaan rendah diri serta ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi mereka. Dari pandangan sosiologis, *FoMO* mendorong orang untuk berperilaku boros, di mana mereka sering kali membeli barang yang tidak diperlukan atau menjalani gaya hidup tertentu demi menyesuaikan diri dengan tren yang ada dan mendapatkan pengakuan dari orang lain. Dampak *FoMO* terhadap pola konsumsi umumnya bersifat tidak logis dan lebih didorong oleh keinginan untuk memenuhi ekspektasi sosial dibandingkan dengan kebutuhan pokok. Pada akhirnya, *FoMO* tidak hanya berpengaruh pada relasi sosial, tetapi juga menyebabkan tekanan finansial bagi individu tersebut.(32)

Dalam aspek sosial, fenomena *FoMO* dapat menurunkan mutu hubungan antarpribadi. Seseorang yang menghabiskan waktu berlebihan disosial media cenderung melewatkan peluang berbicara secara santai dengan orang-orang tersayang, teman, atau individu lain. Orang yang terlalu mementingkan kehidupan dimedia sosial cenderung melewatkan kesempatan untuk meningkatkan keterampilan sosial seperti empati, komunikasi interpersonal, dan kemampuan untuk membangun hubungan yang lebih dekat dengan orang sekitar. Hal ini mungkin menyebabkan isolasi sosial dalam jangka panjang, di mana seseorang merasa terputus dari kehidupan sosialnya meskipun memiliki koneksi digital.(33)

2.1.2.5 Pencegahan

Terdapat beberapa cara untuk mencegah terjadinya *FoMO* diantaranya kita harus bisa menghargai diri sendiri yang berarti menyadari bahwa setiap individu unik dan berharga. Kita perlu menerima kelebihan dan kekurangan diri tanpa membandingkan dengan orang lain, serta tidak perlu memaksakan diri demi mendapat pengakuan atau penerimaan sosial. Kita juga harus bisa membatasi penggunaan media sosial dan perangkat digital yang berlebih, dengan mengurangi waktu di media sosial, kita memiliki lebih banyak kesempatan untuk melakukan kegiatan bermanfaat seperti belajar, berolahraga, beristirahat, dan berinteraksi langsung dengan orang lain. Pembatasan ini juga membantu mengurangi perasaan iri atau tekanan akibat membandingkan diri dengan aktivitas orang lain dan kita juga harus bisa membangun hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar, menjalin relasi yang sehat dan saling menghargai dapat menumbuhkan empati dan rasa saling mendukung. Hubungan yang positif membantu kita merasa diterima tanpa harus berpura-pura atau melakukan hal di luar kemampuan kita.[28, 34]

Pencegahan lain yang bisa dilakukan yaitu pengendalian diri yang bertujun untuk membatasi informasi yang diterima serta mengatur durasi penggunaan media sosial adalah kunci dalam strategi untuk mencegah terjadinya *FoMO*. Pendekatan seperti kesadaran penuh, pengaturan waktu pemanfaatan media sosial, dan penentuan prioritas pribadi telah diusulkan untuk memperkuat pengendalian diri. Pendekatan ini bermanfaat untuk mengurangi rasa takut ketinggalan atau *FoMO* dan meningkatkan kualitas hidup secara umum.[35] Semua ini dapat tercapai jika masalah tersebut ditangani dengan layanan yang tepat. Salah satu bentuk layanan tersebut adalah layanan informasi. Untuk mengoptimalkan pemberian layanan informasi, diperlukan pendekatan yang pas, salah satunya adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). REBT* merupakan metode dalam konseling yang dapat membantu mengubah perspektif seorang klien dan mengubah keyakinan yang awalnya tidak rasional serta membantu dalam modifikasi sikap, pola pikir, dan persepsi.[36]

2.1.3 Kesejahteraan Psikologis

2.3.2.1 Definisi

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana seseorang menunujukan berbagai dimensi kesehatan mental, termasuk adanya penilaian yang postif terhadap diri sendiri serta pengalaman masa lalu yang dimilikinya. Orang-orang yang secara teratur mengalami kemajuan dan perkembangan biasanya mereka menginginkan hidup mereka memiliki makna dan arti. Mereka juga biasanya akan mampu mengelola kehidupan mereka sendiri, berinteraksi dengan lingkungan sekitar dengan baik dan membentuk hubungan positif dengan orang lain. Selain itu, mereka mampu menentukan arah kehidupan masing- masing.[37] Masalah yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis bisa dialami oleh siapa saja pada berbagai tahap kehidupan. Terdapat berbagai perilaku atau sikap yang bisa ditunjukkan oleh individu yang menghadapi tantangan dalam kesejahteraan psikologis, mereka akan sering kali berpikiran negatif tentang diri sendiri, menunjukkan sikap buruk dalam interaksi dengan orang lain, contohnya menghindar dari lingkungan sosial dan kurang percaya diri. Mereka mungkin juga belum mencapai kemandirian, serta tidak memiliki kemampuan untuk mengelola lingkungan di sekitarnya, mereka tidak menyadari potensi mereka sendiri dan tidak memiliki tujuan hidup yang spesifik.[38] Kesejahteraan psikologis berperan dalam mengurangi kemungkinan seseorang mengalami depresi, rasa takut, kecemasan, serta perilaku negatif yang lain. Oleh sebab itu, memiliki kesejahteraan mental sangatlah penting bagi seseorang, agar mereka dapat menikmati kehidupan yang sejahtera dan bahagia.[39]

2.3.2.2 Prevalensi

Secara global, sekitar dari tujuh anak yang berusia antara 10 dan 19 tahun mengalami gangguan pada kesehatan mental, yang berkontribusi sebesar 13% terhadap keseluruhan beban penyakit pada kelompok usia tersebut. Gangguan depresi, kecemasan, serta masalah prilaku merupakan penyebab utama munculnya penyakit dan disabilitas pada remaja. Selain itu, bunuh diri tercatat sebagai penyebab kematian keempat tertinggi pada individu berusia 15-19 tahun.[40] Melalui survei online Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan

Universitas Indonesia, berusaha memahami kesehatan mental remaja berusia 16 hingga 24 tahun di seluruh Indonesia, terutama mereka yang merupakan mahasiswa baru. Menurut penjelasan, 95,4% remaja mengalami kecemasan, dan 88% pernah mengalami depresi. 96,4% sebagian dari mereka mengaku tidak tahu cara mengatasi stres yang disebabkan oleh masalah yang mereka hadapi secara rutin. Saat ini, remaja harus menghadapi perubahan lingkungan, lingkaran pertemanan yang lebih luas, beban pendidikan atau karier yang semakin berat, dan budaya yang beragam, yang seringkali menyebabkan berbagai permasalah dan konflik.(41)

Asosiasi Psikologi Amerika (APA) menyatakan bahwa tingkat stres di kalangan Generasi Z lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Hanya 45% dari Generasi Z yang mengatakan bahwa kesehatan mental mereka baik atau sangat baik. Selain itu, gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan bipolar, dan ADHD dilaporkan lebih sering terjadi di kalangan Generasi Z dalam kelompok ini.(42) Studi selanjutnya yang dilakukan kepada remaja panti asuhan di Kabupaten Aceh Timur yang dilakukan oleh Lestari *et al.* menemukan bahwa 46,3% dari 123 responden 57 remaja laki-laki dan 66 remaja Perempuan memenuhi definisi kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa banyak remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang optimal. Selain itu, subjek berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah yaitu sekitar 42,42%, dan subjek berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat yang lebih tinggi. Namun, remaja berusia 17 tahun memiliki tingkat gangguan psikologis tertinggi, yang kemungkinan disebabkan oleh kecenderungan mereka untuk membandingkan diri dengan orang lain.(10)

2.3.2.3 Faktor Fakor Kesejahteraan Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang membuat mahasiswa menghadapi persoalan psikologis. Keterikatan pada media sosial juga memiliki peran dalam kondisi kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa akan merasakan kebahagiaan saat menggunakan media sosial, yang mendorong mereka untuk terus-menerus terhubung, hingga terjebak dalam kecanduan. Namun, situasi ini dapat membuat mahasiswa terkena informasi yang berlebihan dan memunculkan rasa khawatir akan ketertinggalan berita terbaru yang disebut dengan *FoMO*. (43) Faktor lain yang

bisa mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah stabilitas keuangan. Beberapa orang berpendapat bahwa memiliki kondisi keuangan yang kokoh membuat mereka merasa lebih percaya diri. Faktor dari pasangan hidup juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis seseorang. (44)

Elemen tambahan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis meliputi kehidupan keluarga, jenis lingkungan sosial, demografi, dan fleksibilitas. Proses alami adaptasi diri berusaha untuk mengubah perilaku individu guna menciptakan hubungan yang lebih harmonis dengan lingkungannya. Kemampuan untuk memenuhi kebutuhan psikologis, merawat diri sendiri, menikmati hidup tanpa hambatan, dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial disebut sebagai kemampuan beradaptasi. Sebaliknya, interaksi sosial erat kaitannya dengan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang berasal dari berbagai sumber dan diberikan atau diterima oleh seseorang. Faktor prediktif yang mencakup komponen internal dan eksternal dari gangguan psikologis adalah dukungan sosial dan penyesuaian diri.(45)

2.3.2.3 Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan Ryff kesejahteraan psikologis adalah konsep yang melibatkan berbagai dimensi. Diantarnya penerimaan diri, yang didefinisikan sebagai sikap positif terhadap diri sendiri, memahami dan menghargai berbagai aspek diri sendiri, baik yang baik maupun yang buruk, serta memiliki sikap positif terhadap tantangan hidup yang telah diatasi, Selanjutnya yaitu mengembangkan hubungan baik dengan orang sekitar, di mana seseorang menjalin interaksi yang menyenangkan, memiliki kemampuan empati yang mendalam serta peduli terhadap kesejahteraan psikologis orang yang berada disekitarnya.(46)

Aspek berikutnya yaitu kemandirian, pada dimensi ini kita dapat melihat bagaimana seseorang mengendalikan perilakunya sendiri, bertindakan secara otonom, serta tidak bergantung pada tekanan sosial dan budaya. Seseorang yang memiliki fungsi psikologis yang baik akan cenderung berorentasi pada evaluasi internal, yaitu mengevaluasi diri mereka sendiri berdasarkan standar dan nilai pribadi, bukan semata-mata bergantung pada pengakuan atau persetujuan orang lain. Di sisi lain, individu yang memiliki tingkat kemandirian yang rendah hidupnya

lebih mudah terpengaruh oleh orang lain, merasa ragu dengan keputusan dan mudah terpengaruh oleh faktor eksternal serta penguasaan terhadap lingkungan, di mana kemampuan seseorang untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikologisnya, sehingga memungkinkan mereka untuk manjalani kehidupan secara efektif, baik dalam konteks personal atau sosial. Selain itu, kemandirian ini berperan penting dalam memotivasi individu untuk terus berkembang.(47)

Dimensi lainya yaitu tujuan hidup, yang mencakup baik arah maupun pemahaman tentang tujuan hidup. Keyakinan yang memberdayakan individu untuk percaya bahwa hidup mereka memiliki makna dan tujuan.(9) Aspek terakhir adalah pertumbuhan diri yang menekankan proses perkembangan individu secara berkelanjutan, dengan memandang manusia sebagai sosok yang selalu mengalami perubahan dan kemajuan. Individu yang memiliki pertumbuhan diri yang baik dan terbuka terhadap pengalaman baru mereka akan mampu mengenali serta mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Selain itu, mereka dapat mereflesikan dirinya ketika adanya peningkatan dalam dirinya, serta menyadari perubahan yang akan terjadi dari waktu ke waktu. Melalui proses ini, individu akan terus berkembang menjadi pribadi yang lebih berwawasan, memiliki pola pikir yang matang dan mampu mengaplikasikan pengetahuan secara lebih efektif.(48)

2.1.4 Hubungan antara *Fear of Missing (FoMO)* dengan kesejahteraan psikologis

Penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah AW *et al*, pada tahun 2020 terhadap 180 mahasiswa program studi psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta antara tahun 2020 dan 2023. dengan 31 mahasiswa (17,2)% berjenis kelamin laki-laki dan 149 orang (82,8%) perempuan. Responden yang paling banyak berusia 20 tahun yaitu berjumlah 56 mahasiswa (31,1%), berusia 19 tahun berjumlah 46 mahasiswa (25,6%), berusia 21 tahun berjumlah 45 mahasiswa (25%), berusia 22 tahun berjumlah 24 mahasiswa (13,3%), berusia 18 tahun berjumlah 6 mahasiswa (3,3%), dan yang berusia 23 tahun berjumlah 3 mahasiswa (1,7%). Analisis korelasi kuantitatif dengan skala pengendalian diri, pengendalian psikologis, dan rasa takut ketinggalan (*FoMO*) digunakan dalam studi ini. Didapatkan hasil dengan (p=<0.01)

yang artinya terdapat korelasi yang signifikan antara fomo dengan kesejahteraan psikologis.[11]

Penelitian lebih lanjut yang dilakukan oleh Maulida F pada tahun 2025 menunjukkan bahwa 314 orang berusia antara 18 dan 30 tahun merupakan pengguna media sosial. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), *FoMOs*, dan Ryff's *Psychological Well-Being Scale* (RPWBS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian emosi dan rasa takut ketinggalan *(FoMO)* saling terkait, dengan nilai p = < 0,01.[49]

Penelitian lainnya mengenai mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi di wilayah Jabodetabek dengan 330 peserta dilakukan pada tahun 2025 oleh Daffanur S, *et al. Skala Fear of Missing Out (FoMOS)* dan Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa *FoMO* dan gangguan psikologis memiliki korelasi positif yang signifikan ($r = 0.473$, $p = 0.000 < 0.05$). Akibatnya, semakin tinggi tingkat *FoMO* yang dirasakan oleh seseorang akan mengakibatkan rendahnya kesejahteraan psikologis pada orang tersebut.[50]

Sementara itu penelitian lain yang dilakukan oleh Tampubolon MS *et al*, pada tahun 2025 yang menggunakan 150 responden 72 (48%) perempuan dan 78 (52%) laki-laki berpartisipasi dalam studi ini. Dilakukan pada kalangan mahasiswa di Medan. Nilai F hitung sekitar 0,850 dengan tingkat signifikansi 0,358 (>0,05), menurut hasil uji INOVA. Akibatnya, hipotesis nol (Ho) didukung dan hipotesis alternatif (H1) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa *FoMO* tidak memiliki korelasi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.[12]

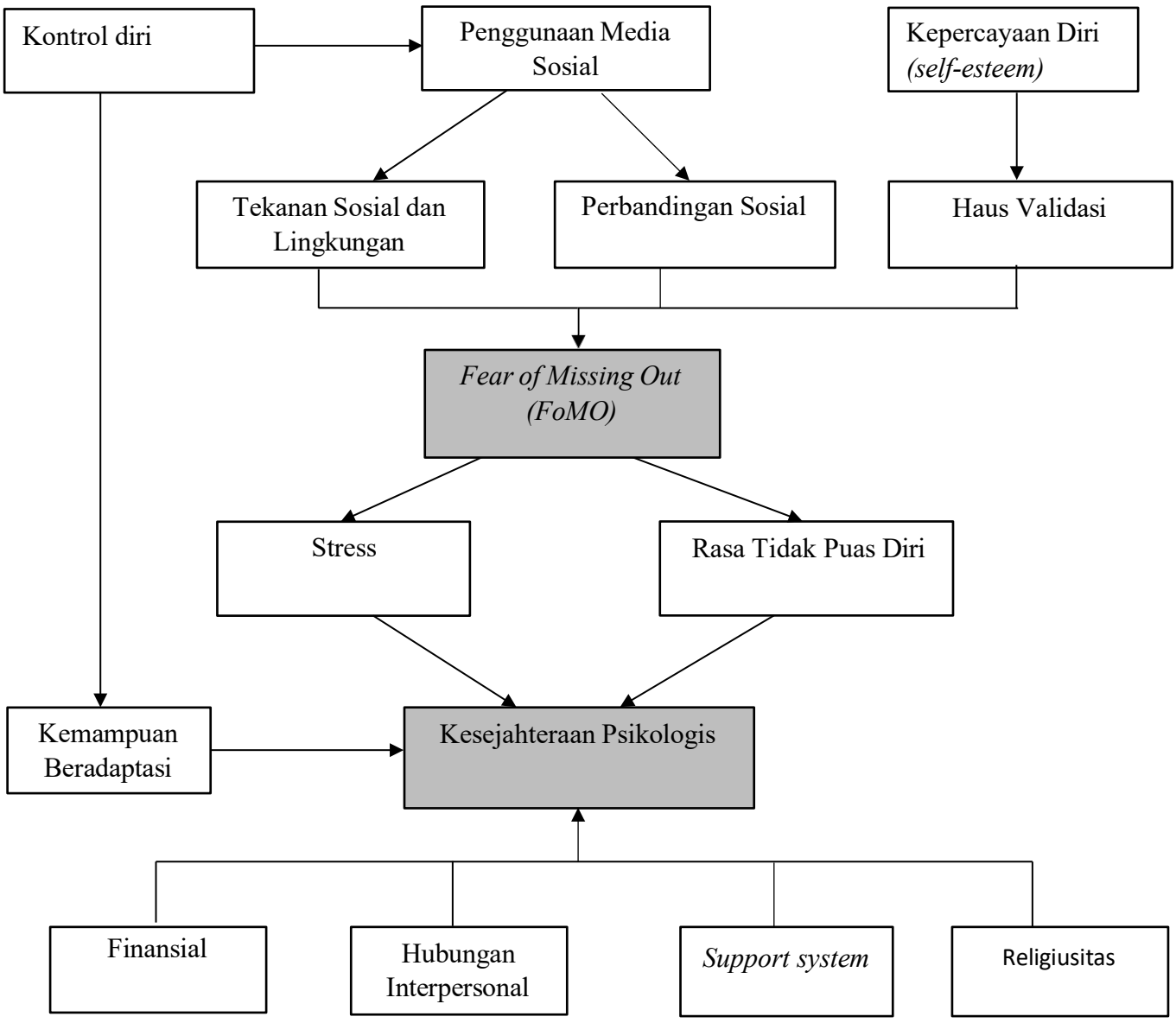
2.2 Ringkasan pustaka

Tabel 1. Ringkasan pustaka

peneliti	Lokasi & waktu	Desain	Subjek	Variabel yang Diteliti	Lama	Hasil
Fadhilah et al. [11]	Universitas Muhammadiyah Surakarta 2018	*Purposive Sampling*	180 orang, usia 18-23 tahun	Kontrol diri dan kesejahteraan psikologis dengan *Fear of Missing Out (FoMO*)	-	Penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar *Fear of Missing Out* dengan kesejahteraan piskologis dengan nilai $p < 0,01$.
Maulida F.[49]	Indonesia 2025	*Purposive Sampling*	314 orang, usia 18-30 tahun	*Fear of Missing Out (FoMO)* dan regulasi emosi dengan kesejehateraan psikologis	-	Didapatkan hasil yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan gangguan psikologis terkait dengan rasa takut ketinggalan *(FoMO).*
Daffanur S *et* . [50]	Jabotabek, Indonesia 2025	*Purposive Sampling*	330 orang, Usia 21-35 tahun	*Fear of Missing Out (FoMO)* dan kesejahteraan psikologis	-	Hasil meunujukan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *FoMO* dengan kesejahteraan psikologis dengan hasil analisis korelasi ($r = 0,473$, $p = 0,000 < 0,05$).

Permatasari SG, *et al.* [51]	Univesitas muahmmadiyah Surakarta,2023	*Purposive Sampling*	159 orang, 19-23 tahun	*Fear of Missing Out (FoMO)* dan *self-worth* dengan *psychological well-being*	-	Kesejahteraan psikologis Generasi Z ditemukan memiliki korelasi negatif dengan rasa takut ketinggalan *(FoMO)*, dengan nilai signifikan pada uji T sebesar 0.000 (< 0.05) .
Tampubolon SM, *et al*[12]	Medan,Indonesia 2025	*Purposive Sampling*	150 orang	*Fear of Missing Out* dengan *psychological well-being*	20 April – 26 April 2025	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *FoMO* tidak memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan hasil (p => 0.05).

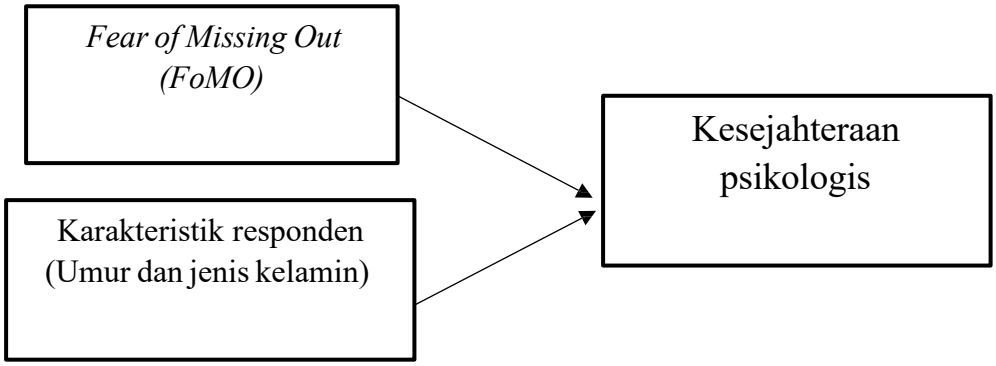
2.3 Kerangka teori



Gambar 1. Kerangka teori

BAB III
KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL

3.1 Kerangka konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

3.2. Variabel

3.2.1 Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang berpotensi mempengaruhi atau mengubah variabel terikat. Variabel ini bersifat independen yang bertujuan untuk melacak dan mengevaluasi bagaimana pengaruhnya terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah karakteristik responden (umur dan jenis kelamin) dan *Fear of Missing Out (FoMO).*

3.2.2 Variabel tergantung

Variabel dependen, yang juga dikenal sebagai variabel tergantung, adalah variabel yang terpengaruh atau berubah ketika variabel bebas hadir dalam suatu penelitian. Variabel yang paling signifikan dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis.

3.3 Definisi operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara Mengukur	Hasil	Skala	Referensi
Fear of Missing Out (FoMO)	Sebuah emosi yang muncul karena merasa tertinggal, merasa takut, dan cemas akan kurangnya partisipasi seseorang dalam aktivitas atau kejadian tertentu. Seperti tidak mengikuti informasi terbaru atau tren yang ada.	*Fear of missing out (FoMO) scale*	Kuesioner	Skor total dikelompokan menjadi - rendah : <24 - sedang: 24- 36 - tinggi: > 36	ordinal	Permatasari *et al.*[51]
Kesejahteraan Psikologis	Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri apa adanya, dapat menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, menetapkan tujuan hidup, dan mengembangkan potensi diri secara optimal.	*Ryff 's Scale of Psyhological well-being.*	Kuesioner	Skor total dikelompokkan menjadi - rendah : <36, - sedang : 36 - 53 - tinggi: : > 54	ordinal	Permatasari *et al*,[51]

Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara mengukur	Hasil	skala	Referensi
Jenis kelamin	Jenis kelamin merujuk pada variasi dalam bentuk, karakteristik, dan fungsi biologis antara pria dan wanita yang menentukan tugas mereka selama proses reproduksi. Pembentukan jenis kelamin pada manusia dimulai pada minggu kedelapan ketika janin masih berada di dalam rahim.		Formulir	Laki-laki Perempuan	Nominal	Bungaalsa *et al*.[53]
Umur	Umur adalah ukuran lamanya seseorang menjalani kehidupan yang dihitung sejak dilaahirkan		Formulir	15 16 17 18	Ordinal	Santika *et al*[54]

BAB IV
METODE

4.1 Desain

Jenis penelitian yang dilakukan merupakan penelitian observasional analitik dengan desain korelasional dan menggunakan pendekatan potong *lintang (cross sectional)* untuk menilai hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan kesjahteraan psikologis

4.2 Lokasi dan waktu

- Lokasi penelitian : Sekolah SMA Negeri 26 Jakarta BARAT
- Waktu penelitian : Februari-April 2025

4.3 Populasi dan subjek

4.3.1 Populasi

4.3.1.1 Populasi target

Remaja usia 15–18 tahun merupakan populasi sasaran studi ini.

4.3.1.2 Populasi terjangkau

Remaja usia 15–18 tahun di SMA Negeri 26 Jakarta Barat merupakan populasi sasaran studi ini.

4.3.2 Subjek

4.3.2.1. Kriteria pemilihan subjek

Populasi terjangkau (sampel) akan dipilih berdasarkan data kuesioner yang diterima menggunakan metode cluster random sampling. Dalam metode ini populasi dibagi ke dalam beberapa kelompok (klaster) homogen berdasarkan karakteristik tertentu. Kemudian, beberapa klaster dipilih secara acak, dan dari setiap klaster yang terpilih, sampel akan diambil menggunakan teknik stratified random sampling proporsional.

\

4.3.2.1.1 Kriteria inklusi

- Siswa SMA usia 15-18 tahun
- Pengguna media sosial aktif minimal satu platform dengan frekuensi penggunaan setidaknya satu jam setiap hari.
- Bersedia menjadi responden.
- Terdaftar aktif disekolah.

4.3.2.1.2 Kriteria eksklusi

- Memiliki riwayat gangguan psikologi sebelumnya yang sudah terdiagnosis.
- Memiliki riwayat penyakit kronis.
- Menggunakan alkohol dan obat obat terlarang.
- Mengalami pembullyan.

4.3.2.2 Perhitungan jumlah subjek

Rumus sampel yang digunakan dengan rumus pengambilan sampel untuk studi *cross-sectional*, yaitu:

Rumus populasi infinit:

$$n_0 = \frac{z\alpha^2 \times p \times q}{d^2}$$

Keterangan:

- n_o = Besar sampel
- Zα = Tingkat kemaknaan sebesar 95%. Untuk nilai α sebesar 95%, nilai Zα (derajat kesalahan) adalah 1,96
- p = Prevalensi kesejahteraan psikologis 46,3% (0,463) [9]
- q = Prevalensi yang tidak terdapat kesejahteraan psikologis ß, didapatkan dari 1-p (0,537)

- d = Tingkat ketepatan absolut yang dikehendaki, ditetapkan sebesar 5%

$$n_o = \frac{1{,}96^2 \; x \; 0{,}463 \; x \; 0{,}537}{0{,}05^2}$$

$$n_o = \frac{3{,}8416 \; x \; 0{,}248631}{0{,}0025}$$

$$n_o = \frac{0{,}5514085}{0{,}0025}$$

$$n_o = 382$$

Rumus populasi finit:

$$n = \frac{n_0}{1+(\frac{n_0}{N})}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel yang diperlukan (382)

N=Jumlah populasi siswa/i kelas XI SMAN 26 Jakarta Barat (108)

$$n = \frac{382}{1+\left(\frac{382}{108}\right)}$$

$$n = \frac{383}{4{,}5370}$$

$$n = 84,197$$

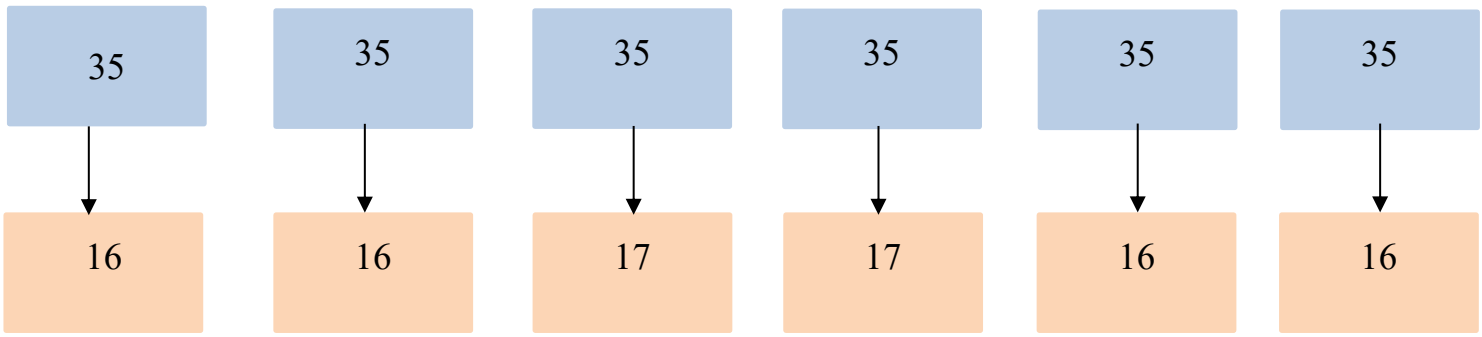
Jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 85 subjek. Namun, untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya *drop-out* selama proses penelitian, dilakukan penyesuaian dengan menambahkan estimasi *drop-out* sebesar 15%. Berdasarkan perhitungan tersebut, jumlah sampel yang diperlukan

menjadi subjek.

- 85x15%= 12,75
- 85x13=98

Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini bila dibulatkan yaitu sebanyak 98 subjek.

Cluster random sampling



4.4 Bahan dan instrumen

4.4.1 Alat ukur *Fear of Missing Out (FoMO)*

Skala yang dibuat oleh Przybylski *et al* dan diadaptasi dari skala yang dibuat oleh Aisyah digunakan dalam Pengukuran *Fear of Missing Out (FoMO).* Terdiri dari 2 Aspek yaitu mengenai *Relatedness* dengan indikator rasa ingin terhubung dan ingin selalu berinteraksi dan aspek selanjutnya yaitu *Self* dengan indikator sulit membaur dan sulit mengintergrasikan tindakan. Skala ini terdapat 12 item yang bersifat favorable dan berisi 9 pertanyaan yaitu point (5,6,7,8,9,10,11,12) dan unfavourable yang berisi 4 pertanyaan yaitu point (1,2,3,4) lalu pertanyaan tersebut mempunyai 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Setelah itu akan dilakukan penjumlahan dan diklasifikasikan ke dalam tiga kategori: rendah (skor < 24), sedang (skor 26–36), dan tinggi (skor > 36).

Koefisien reliabilitas skala *FoMO*, yang juga dikenal sebagai *Cronbach alpha*, sekitar 0.776. Hubungan aspek Nilai Validitas P-Value > 0.42124. Nilai validitas pada aspek self P-Value > 0.77063. Skala *Fear of Missing Out (FoMO)* memiliki reliabilitas, atau *Cronbach alpha*, sekitar 0,720 dan validitas berkisar antara 0,75 hingga 0,9 setelah dievaluasi oleh para ahli. Metode Pembagian Kuesioner diilakukan secara tatap muka, dengan peneliti membagikan instrument langgsung kepada responden.[51]

4.4.2 Alat ukur kesejahteraan psikologis

Pengukuran variabel Kesejahteraan Psikologis menggunakan skala Ryff yang dimodifikasi dari skala Maulida . Skala ini terdiri dari penerimaan diri, tujuan hidup, hubungan interpersonal yang positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan diri. Skala item ini bersifat *favorable* yang berisi 9 pertanyaan yaitu point ke (6,12,11,4,1,7,2,8,9) dan *unfavourable* yang berisi 9 pertanyaan yaitu point ke (18,5,7,10,16,13,14,3,15). Terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Lalu pertanyaan tersebut mempunyai 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Setelah itu akan dilakukan penjumlahan dan diklasifikasikan ke dalam tiga kategori: rendah (skor < 36), sedang (skor 36–53),

dan tinggi (skor > 54).

Koefisien reliabilitas (*Cronbach alpha*) untuk Skala Kesejahteraan Psikologis sekitar 0.617. Setiap item pada pengukuran Kesejahteraan Psikologis memiliki skor validitas antara 0.388 dan 0.514. Setelah dilakukan expert judgment skala *Psychological Well-Being* terdapat 18 item, memiliki validitas dalam rentang 0.8 hingga 1 dan nilai reliabilitas atau *cronbach alpha* sebesar 0.736 sehingga layak digunakan sebagai alat ukur penelitian. Metode Pembagian Kuesioner dilakukan secara tatap muka, dengan peneliti membagikan instrument langgsung kepada responden.[51]

4.5 Analisis statistik

Analisis data dalam studi ini dilakukan menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).* Program ini digunakan untuk melakukan analisis data setelah analisis kuesioner guna menghasilkan hasil statistik deskriptif yang sesuai. Data dalam bentuk tabel grafis atau ringkasan numerik ditampilkan dan dianalisis menggunakan teknik atau proses yang dikenal sebagai statistik deskriptif. Statistik deskriptif menggunakan data kelompok untuk menarik kesimpulan atau contoh yang relevan tentang kelompok yang bersangkutan.

4.5.1 Analisis Univariat

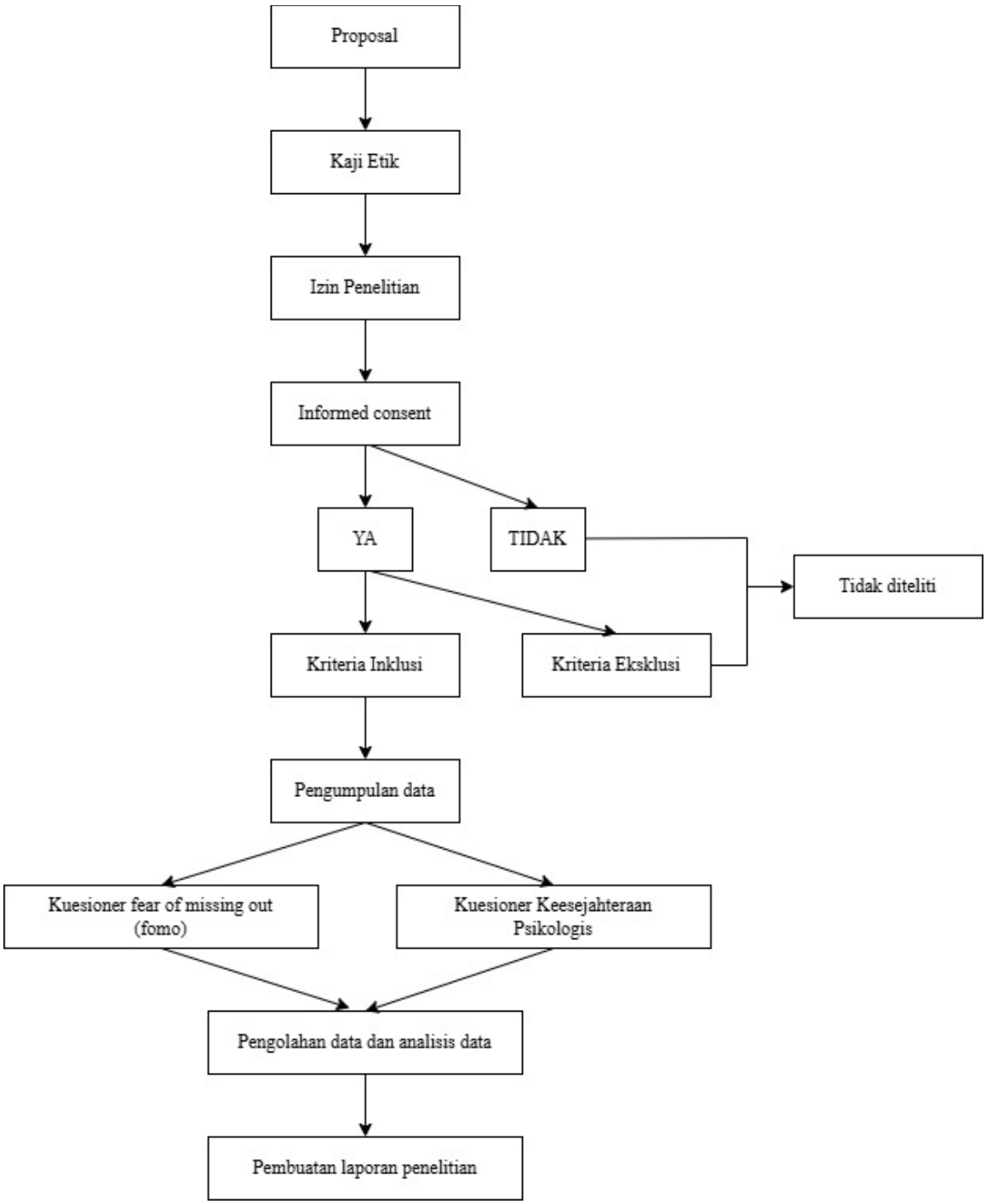
Distribusi frekuensi dan persentase dari karakteristik subjek penelitian, termasuk usia, jenis pendidikan, dan variabel utama *Fear of Missing Out (FoMO)* sebagai variabel dependen dan gangguan psikologis sebagai variabel independen dianalisis dalam studi ini menggunakan analisis univariat. Untuk memberikan gambaran awal tentang pola data yang diteliti, hasil analisis univariat akan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

4.5.2 Analisis Bivariat

Ketika dua jenis variabel tergantung dan bebas hadir dalam data yang dianalisis, analisis bivariat digunakan. Tujuan analisis ini adalah untuk mengevaluasi hipotesis peneliti. Hubungan antara kesejahteraan psikologis sebagai variabel dasar dan rasa takut ketinggalan *(FoMO)* sebagai variabel kunci diinvestigasi dalam studi ini. Hubungan antara kedua variabel tersebut dianalisis menggunakan analisis *chi-square*. Jika ambang batas signifikansi (nilai p) kurang

dari 0,05, hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan tergantung, sehingga hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima

4.6 Alur kerja penelitian



Gambar 3. Alur kerja

4.7 Etika penelitian

Usulan penelitian akan dikirimkan ke Komite Etika Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti untuk mendapatkan persetujuan etika. Kerahasiaan data subjek penelitian dalam studi ini akan dijaga, dan setelah menerima penjelasan (persetujuan yang terinformasi) mengenai hal-hal berikut serta dalam studi sukarela, subjek penelitian telah memiliki tujuan yang sangat jelas.

4.8 Penjadwalan penelitian

Tabel 3. Penjadwalan pelaksanaan penelitian

Kegiatan	WAKTU											
	Bulan		Bulan		Bulan		Bulan		Bulan		Bulan	
	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl
Pemilihan judul												
Penyusunan dan penyelesaian BAB I **(Pendahuluan)**												
Penyusunan dan penyelesaian BAB II (**Tinjauan Pustaka)**												
Penyusunan dan penyelesaian BAB III **(Kerangka konsep & definisi operasional)**												
Penyusunan dan penyelesaian BAB IV **(Metode)**												
Persiapan ujian												

DAFTAR PUSTAKA

1. Wibowo W, Ayuningtyas F. Generasi Z Sebagai Konsumen Masa Depan: Karakteristik, Preferensi, dan Tantangan Baru. Buana Komunikasi (Jurnal Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi). 2024;5(2):90–9. Available from; http://jurnal.usbypkp.ac.id/index.php/buanakomunikasi. (Accessed at Dec 2024).
2. Niaz Ahmed. Generation Z's Smartphone and Social Media Usage: A Survey. Journalism and Mass Communication. 2019;9(3) ;101-122. Doi ; 10.17265/2160-6579/2019.03.001
3. Gita Maharani E, Putra P, Riza Faizal A. Fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* dan Komsumsi Digital di Kalangan Gen Z. Studi Netrografi Pada Komunitas Konsumen Trend di Tiktok. Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial. 2025;8(9). Available from; https://ejournal.cahayailmubangsa.institute/index.php/triwikrama/article/download/1042/917/3020. (Accessed at Jun 2025).
4. Fitri H, Hariyono DS, Arpandy GA. Pengaruh *Self-Esteem* Terhadap *Fear Of Missing Out (Fomo)* pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. Jurnal Psikologi. 2024 Jul 3;1(4):21. Doi: 10.47134/pjp.v1i4.2823.
5. Meiliyandrie Indah Wardani L, Wahyuning Astuti S. Gambaran Kesejahteraan Psikologi Generasi Milenial Pengguna Media Digital di Jakarta Selatan. Southeast Asia Psychology Journal. 2019;7(1):1–14. Available from; https://www.researchgate.net/profile/Laila-Wardani/publication/337657381. (Accessed at Oct 2019).
6. Deviana M, Umari T, Khadijah K. Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. Jurnal Pendidikan dan Konseling. 2023;5(1). Available from;https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/11563/8866.(Accessed at 2023).
7. Triastuti MCW, Anindya R. Kondisi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Psikoedukasi (Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling.2022;20(2) 107–19. Available from; https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/psikoedukasi/article/download/3917/1806/14577. (Accessed at 2022).

8. Savitri JA, Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood, Acta Psychologia. 2019;1(1)87-96. Available from: http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia. (Accessed at 2019).
9. Ramadhani T, Djunaedi, Sismiati AS, Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai Jurnal Bimbingan Konseling, 2016;5(1),108–116.Available from: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight. (Accessed at: Nov 2024.)
10. Lestari I, Astuti W, Mazrura L. Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada Remaja Panti Asuhan Raudhatul Amal di Idi Rayeuk Psychological Well-Being In Adolescents of Raudhatul Amal Orphanage In Idi Rayeuk: Jurnal Penelitian Psikologi. 2024;2(4):854–66. Doi; https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
11. Fadhilah AW, Uyun Z. Hubungan antara kontrol diri dan kesejahteraan psikologis dengan Fear of Missing Out pada mahasiswa pengguna media sosial .Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2024. Available from: https://eprints.ums.ac.id/126624/1/naspub.pdf.
12. Tampubolon SM, Brahmana KMB. *The Effect Of Fear Of Missing Out (FoMO) On The Psychological Wellbeing Of Social Media Users For Students In* Medan *City*.Jurnal Pendidikan,Sains,Sosial dan Agama (PSSA). 2024;9(2). Available from: https://jurnal.radenwijaya.ac.id/index.php/PSSA/article/view/1966/890. (Accessed at: 10 May 2024)
13. Arum LS, Zahrani A, Duha NA. Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal* . 2023;2(1):59–72. Available from: https://www.scribd.com/document/944191154/1909-Article-Text-6593-1-10-20250706 (Accessed at: Maret 2023)
14. William H, Martinah, Riniwati. Peran Generasi Z Dalam Membangun Harmoni Di Tengah Keberagaman. *Proceeding National Conference of Christian Education and Theology*. 2024;2(2):121–32. Available from: https://journal.sttsimpson.ac.id/index.php/NCCET/article/download/960/400/4190.

(Accessed at: 2024)

15. Kamil R, Laksmi. Generasi Z, pustakawan dan vita activa kepustakawanan. Jurnal Dokumentasi dan Informasi. 2023;44(1):25–34. Doi; 10.55981/j.baca.2023.1119
16. Francis T, Hoefel, F. True Gen: Generation Z and Its Implications for Companies MC & Company. 2018. Available from: https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/true-gen-generation-z-and-its-implications-for-companies
17. Yunarti DP. Analisis Dampak Media Sosial pada Perilaku FoMO Generasi Milenial. Jurnal Bimbingan dan Konseling . 2024;11(1):2443-0870. Available from: https://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/bkmb/article/view/842/282. (Accessed at: 2024)
18. Putri TAW, Hapsari MTB. Hubungan *Self Acceptance* dan *Fear of Missing Out (FoMO)* Mahasiswa Generasi Z Pengguna Aplikasi TikTok. Jurnal Bimbingan dan Konseling dan Psikologi (Junal Consulenza). 2024;5(1);59-73. Available from: http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS. (Accessed at 30 March 2024).
19. Wibowo DS, Nurwindasari R. Psikologi Sosial di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang dan Tantangan. In: Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial Fakultas Pendidikan Psikologi; 2019. Available from: https://repository.unmuhjember.ac.id/10153/1/Danan-Satriyo.pdf. (Accessed at 2019).
20. Mayasari F, Nurrahmi N. Menilik Fenomena FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau. Komunikasiana: Journal of Communication Studies. 2023;5(2):75–90. Available from: https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/komunikasiana/article/download/26672/10343. (Accessed at 2023).
21. Hudoyono CLC, Baqita CR, Sinar Sejuk Sari Rejeki Br Silitonga D, Yogyakarta UPNV. Analisis Dampak Fear of Missing Out terhadap Kesehatan Mental Generasi Z: Studi Empiris Penggunaan Media Sosial. AZZAHRA: Scientific Journal of Social Humanities. 2025;3(1). Available from: https://journal.csspublishing.com/index.php/azzahra. (Accessed at 2025).
22. Australian Psychological Society. Teens suffer highest rates of FoMO. Melbourne;

APS 2015. Available from: Www.Psychology.Org.Au.https://www.psychology.org.au/news/media releases/_ 8Nov2015-fomo/.

23. Paramitha DI, Al Farauqi MDA, Tyas IKD. Literasi Digital Pengguna Internet Indonesia Guna Mewujudkan Budaya Damai di Ruang Mayantara. Jurnal Kewarganegaraan. 2023;7(1):1208-1215. Available from: https://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/view/4853 (Accessed at 2023).
24. Christina R, Yuniardi MS, Prabowo A. Hubungan Tingkat Neurotisme dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi. Doi;2019;4(2):105–17. https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024
25. Abel JP, Buff CL,Burr SA. *Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. Journal of Business & Economics Research,* 2016;14(1);33-44. Available from: https://journals.klalliance.org/index.php/JBER/article/view/192.
26. Dzakiyah F. Pengaruh *Self- Esteem* dan *Self -Regulation terhadap Fear of Missing Out* pada Peserta didik MTSN Sidoarjo. Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling. 2025;22:113–24. Doi; 10.34005/guidance.v22i01
27. Nurhasanah A. Fenomena *FoMO (Fear of Missing Out)* pada Masyarakat Perkotaan di Indonesia. Mandalika: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Bahasa. 2024;2(2):97–106. Available from: https://www.researchgate.net/publication/391182936. (Accessed at 2024).
28. Taswiyah. Mengantisipasi *Gejala Fear Of Missing Out (FoMO)* Terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui *Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO)*. Jurnal Pendidikan Karakter.2022;8(1). Available from: https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/index (Accessed at 9 Jun 2022).
29. Khuluqiyah B, Satwika YW. Hubungan Self Control dengan *FoMO* pada Remaja Madya Pengguna Aktif Media Sosial The Relationship of Self Control with FoMO in Middle Teenagers Social Media Active Users. 2024;11(02):1049–66. Doi: 10.26740/cjpp.v11n2.p1049-1066.
30. Prasetya A, Retnasary M, Azhar DA. Pola Perilaku Bermedia Sosial Netizen Indonesia

Menyikapi Pemberitaan Viral di Media Sosial. Desain Journal of Digital Communivation and Desaign (JDCODE). 2022;1(1):1–12. Available from: https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/jdcode/article/download/699/475/. index (Accessed at 15 Feb 2022).

31. Hidayati Hutasuhut D, Maulidin S, Muslim Nusantara Alwashliyah Medan U, Bustanul Ulum Lampung Tengah S. Mengurangi Gejala *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Siswa Melalui Psioedukasi Dalam Layanan Bimbingan Klasikal. Action: Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas dan Sekolah.2025;5(1). Available from: https://jurnalp4i.com/index.php/action. (Accessed at 2025).
32. Alfian I. FOMO dan Media Sosial: Dampak Perilaku Konsumtif terhadap Kesehatan Mental dan Keuangan dari Perspektif Islam. PROFJES: Profetik Jurnal Ekonomi Syariah. 2024;3(1). Available from: https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Profetik/index. (Accessed at 2024).
33. Pujiastuti T, Pebriyanti L, Oktavia R, Evindo E, Joharman Y, Delmi A. Dampak Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Kehidupan Diri Mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia. 2025;4(2). Available from: https://jpion.org/index.php/jpi488Situswebjurnal:https://jpion.org/index.php/jpi. (Accessed at 2025).
34. Chyquitita T. Mengurai Fenomena FoMO di Kalangan Remaja. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan. 2024;6(4):3763–3771. Doi; https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7406
35. Putra RS, Pratama SLP, Intania CP, Febrianti D, Nurfadah, Setyaputri NY. Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengatasi FoMO di Era Media Sosial melalui Layanan Konseling Multibudaya. Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN). 2025;4:451-459. Available from: https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/6500.c(Accessed at 2025.
36. Utami RD. Layanan Informasi Menggunakan Model Pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk mencegah *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Siswa SMA Swasta Budiagung Medan. Jurnal Couns ; Jurnal Kajian dan Konseling dan Pendidikan. 2024;4(10). Doi : http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390

37. Tranggono A, Florentina T, Aditya AM. Kesejahteraan Psikologis terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau. Jurnal Psikologi Karakter. 2022 Dec 31;2(2). Doi: 10.56326/jpk.v2i2.1958
38. Faricha I, Rifatil Muna N, Fuad A. Efektivitas Konseling Qur'ani terhadap Peningkatan Psychological Well-Being pada Remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi. Al-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. 2022 Dec 10;(2):90-100. Available from: https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/. (Accessed at 16 Nov 2024).
39. Reskido ADP, Sutra SD, Oksanda E, Nashori F. Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim. Jurnal Psikologi Islam. 2022;9(2):2549–9297. Doi; 10.47399/jpi.v9i2.206.
40. Yulia Y, Rahma G, Hasnah F, Alhamda S. Determinants of Mental Health in Adolescents Aged 11-18 Years in Padang. JIK Jurnal Ilmu Kesehatan. 2024 Nov 12;8 (2):290. Doi ; http://dx.doi.org/10.33757/jik.v8i2.1146.
41. Kaligis F, Ismail RI, Wiguna T, Prasetyo S, Indriatmi W, Gunardi H, et al. Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(8). Doi: 10.3390/ijerph18084046.
42. Association AP. Stress in America: Generation Z. American Psychological Association; 2018. Available from: https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.
43. Fayyaza AR, Al-Jannah HH, Chairina NA, Alyannisa NS, Amalia SF, Damayanti W. Analisis Faktor Akademis yang Memengaruhi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. Psikologi Jenjang Pendidikan. Nov 2;(4);1-11. doi; 10.47134/pjp.v2i4.4049
44. Trianto HS, Soetjiningsih CH, Setiawan A. Faktor Pembentuk Kesejahteraan Psikologis pada Milenial. Philanthropy Journal of Psychology . Oct 2020;4(2):105-117. Available from: http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy. (Accessed at 25 Nov 2020).
45. Hasanuddin,Khairuddin. Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. Jurnal Magister Psikologi UMA. 2021;13(2). Doi; 10.31289/analitika.v13i1.5906.

46. Kurniasari E, Rusmana N, Budiman N. Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research.2019;3(2):52–8. Available from: http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling. (Accessed at 2019).
47. Damiyati AN, Puteri AA, Hasanah A, Tarigan CPY, Azhar MD, Yazid K. Tingkat Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal. MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin. 2024;2(3):1297–305. Available from: https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras. (Accessed 20 Jul 2024).
48. Aisyah A, Chisol R. Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar. Jurnal Psikologi. 2018;13(2): 109-122. Available from: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/107095836/4319-libre.pdf. (Accessed 2018).
49. Maulida F. Peran Fear of Missing Out (FoMO) dan Regulasi Emosi untuk Memprediksi Kesejahteraan Psikologis pada Pengguna Media Sosial Dewasa Awal. Jurnal Diversita .2025. Doi; 10.31289/diversita.v11i1.14707.
50. Daffanur S, Basaria D, Anggraini A. Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Ranah Research Journal. 2025;7(2). Doi; 10.38035/rrj.v7i2.
51. Permatasari SG, Uyun Z. Hubungan Antara *Fear Of Missing Out (FoMO)* Dan *Self Worth* Dengan *Psychological Well-being* Gen-Z. Universitas Muhammadiyah Surakarta.; 2025. Available from: http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/137338
52. Alidrus ND, Syahrina IS, Mariana R. Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan Psychological Well- Being pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan. Psyche 165 Journal. 2022;15(2);105-112. Doi: 10.35134/jpsy165.v15i2.174.
53. Kaulani Bungaalsa S, Widodo S, Reni Setiawati O. Hubungan Tradisi Budaya dan Agama terhadap Penentuan Jenis Kelamin Anak pada Keluarga di Wilayah KUA Rajabasa dan Kedaton. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan. 2023;10 (1). Available from: http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan. (Accessed 2023).
54. Santika Al. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra IKIP Pgri Bali . Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi 2015;(1)42-47. Available from:

https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/download/6/4/19. (Accessed 2015).

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ingriana Damayanti

NIM : 030002200219

Dalam hal ini melakukan penelitian yang berjudul Hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan kesejahteraan psikologis.Berdasarkan keperluan tersebut, saya membutuhkan informasi dari saudara/saudari yang saya harapkan dapat diperoleh melalui kuesioner. Informasi yang diperoleh dari responden akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian sehingga tidak merugikan responden. Apabila saudara/saudari menyetujui untuk mengisi kuesioner maka silahkan untuk menandatangani lembaran persetujuan ini dan mengisi pertanyaan pada kuesioner.

Demikian saya sampaikan, atas kesedian saudara/saudari untuk menjadi responden dalam penelitian ini saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, Januari 2026

Ingriana Damayanti

Lampiran 2. Kuesioner Penyaring Kriteria Eksklusi Petunjuk:

Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur. Data ini bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

1. Apakah kamu pernah didiagnosis mengalami gangguan psikologis berat oleh dokter atau psikolog?

   ☐ Ya ☐ Tidak

2. Apakah kamu pernah mengonsumsi alkohol dan obat obatan terlarang (NAPZA)

   ☐ Ya ☐ Tidak

3. Apakah kamu memiliki penyakit yang sudah lama dan tidak sembuh-sembuh, seperti asma, diabetes, atau penyakit jantung?

   ☐ Ya ☐ Tidak

4. Apakah kamu pernah mengalami masalah di sekolah, seperti dikeluarkan dari kelas karena berkelahi,melakukan perundungan,atau melanggar aturan sekolah? (contoh: membuat keributan,membawa barang terlarang, dsb)

   ☐ Ya ☐ Tidak

5. Apakah kamu pernah mengalami bullying dari teman sekolah, seperti diejek, disingkirkan, atau disakiti secara fisik?

   ☐ Ya ☐ Tidak

Lampiran 3.Kuesioner *Fear of Missing Out (FoMO)*

Nama :

Jenis kelamin :

Kelas :

Umur :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Baca dan pahami baik-baik setiap pertanyaan berikut jawablah semua pertanyaan sesuai dengan keadaan dan perasaan anda yang sesungguhnyaa.
2. Pilihlah salah satu jawaban dari 4 jawaban yang tersedia

   Sangat sesuai

   Sesuai

   Tidak sesuai

   Sangat tidak sesuai
3. Berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda pilih.
4. Dalam memberikan jawaban tidak ada yang benar atau salah. Usahakan memeberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan saudara dan jangan sampai ada yang terlewatkan.

   Atas partisipasinya dan kesediaanya dalam pengisian angket ini saya mengucapkan terimakasih.

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya kurang peduli dengan teman yang lain.				
2	Saya kurang suka berinteraksi dengan teman.				
3	Saya mudah berbaur dengan orang baru.				
4	Saya lebih suka menyendiri dibanding kumpul bersama teman.				
5	Saya merasa kecewa ketika teman saya lebih memilih pergi dengan orang lain diibanding saya.				
6	Saya ingin terus terhubung dengan teman-teman saya.				
7	Saya ingin sering berkumpul dengan teman.				
8	Saya sedih ketika tidak ada yang memberikan informasi akan berkumpul bersama dengan teman-teman.				
9	Ketika sedang berlibur saya ingin mengetahui apa yang teman-teman lakukan				
10	Jika tidak memeriksa *handphone* secara rutin, Saya merasa khawatir akan tertinggal informasi.				
11	Saya memikirkan banyak hal terkait apa yang dilakukan oleh teman.				
12	Saya khawatir ketika kehilangan kesempatan untuk bertemu dengan teman.				

Blue print Skala *Fear of Missing Out (FoMO)*

Aspek	Indikator	Alitem		Jumlah
		Favourable	**Unfavourable**	
Relatedness	Rasa ingin terhubung *(Needs for connectedness)* dan ingin selalu berinteraksi *(Needs for Connectedness to other)*	5,6,7,8	1,2	6
Self	Sulit membaur *(Feel difficult to blend in)* dan Sulit mengintergrasikan tindakan *(Needs for comptence and autonomy seen by the difficulty of integrating actions)*	9,10,11,12	3,4	5
	Total	**8**	**4**	**12**

Interpresentasi:

Jawaban	Favourable	Unfavourable
SS (Sangat Sesuai)	1	4
S (Sesuai)	2	3
TS (Tidak Sesuai)	3	2
STS (Sangat Tidak Sesuai)	4	1

Lampiran 4. Kuesioner Kesejahteraan Psikologis

PETUNJUK PENGISIAN

1. Baca dan pahami baik-baik setiap pertanyaan berikut jawablah semua pertanyaan sesuai dengan keadaan dan perasaan anda yang sesungguhnyaa.
2. Pilihlah salah satu jawaban dari 5 jawaban yang tersedia

   SS : jika anda SANGAT SETUJU dengan pernyataan berikut

   S : jika anda SETUJU dengan pernyataan berikut

   TS : jika anda TIDAK SETUJU dengan pernyataan berikut

   STS : jika anda SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyatan berikut
3. Berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda pilih.

   Dalam memberikan jawaban tidak ada yang benar atau salah. Usahakan memeberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan saudara dan jangan sampai ada yang terlewatkan.

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak takut untuk menyampaikan pendapat walaupun bertentangan dengan pendapat kebanyakan orang.				
2	Secara umum, saya merasa memiliki kendali atas situasi dalam hidup saya.				
3	Saya tidak tertarik pada kegiatan yang menuntutkan wawasan saya.				
4	Kebanyakan orang melihat saya sebagai pribadi yang pengasih dan penyayang.				
5	Saya tidak benar-benar berpikir tentang masa depan.				
6	Saat mengingat tentang pengalaman hidup, saya merasa senang dengan segala hal yang telah saya jalani.				
7	Keputusan yang saya ambil biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain.				
8	Tuntutan hidup membuat saya jenuh dan lelah.				
9	Saya berpikiir bahwa penting untuk memiliki pengalaman baru yang dapat mengubah bagaimana kita berpikir tentang diri sendiri dan dunia.				
10	Saya merasa kesulitan untuk menjalin hubungan yang akrab dengan orang lain.				

11	Saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup.				
12	Saya merasa percaya diri dan positif terhadap diri sendiri.				
13	Saya merasa khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan tentang saya.				
14	Saya merasa tidak nyaman dengan orang-orang dan lingkungan sekitar saya.				
15	Saya menganggap bahwa tidak ada pengembangan yang berarti sejak saya menjalani kuliah.				
16	Saya cenderung merasa kesepian karena tidak ada teman yang dapat saya jadikan tempat mencurahkan segala yang saya rasakan.				
17	Aktivitas sehari-hari yang saya jalani sering kali tidak berarti dan tidak penting bagi saya.				
18	Saya merasa bahwa keberadaan orang yang saya kenal memiliki hidup yang lebih beruntung dari yang saya miliki.				

Blue print Skala *Fear of Missing Out (FoMO)*

Aspek	Indikator	Alitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Self acceptance	Memahami dan menerima berbagain aspek diri termasuk didalamnya.	6,12	18	3
Purpose in life	Memiliki tujuan dan arah dalam hidup .	11	5,7	3
Positiv relations with others	Mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan diri orang lain.	4	10,16	3
Autonomy	Mampu menentukan nasib sendiri dan mengatur perilaku diri sendiri	1,7	13	3
Environmental Mastery	Memiliki keyakinan dan komptensi dalam mengatur lingkungan	2,8	14	3
Personal Growth	Adanya perasaan menganai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya.	9	3,15	3
	Total	**9**	**9**	**18**

Interpresentasi:

Jawaban	Favourable	Unfavourable
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	1	2
TS (Tidak Seuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Lampiran 5.*Dummy table*

Tabel 1 . Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki		
Perempuan		
Usia		
15		
16		
17		
18		
Fear of Missing Out		
Rendah		
Sedang		
Tinggi		
Kesejahteraan psikologis		
Rendah		
Sedang		
Tinggi		

Keterangan : *Fear of Missing Out (FoMO)* diukur menggunakan kuesioner *Fear of Missing Out (FoMO)* Scale dikategorikan: Rendah (<24), Sedang (24-36), dan Tinggi (>36). Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan kuesioner *Ryff's Scale of Psyhological well-being scale* dikategorikan : Rendah (<36), Sedang (36-53), dan Tinggi (> 5.

Tabel 2. Hubungan *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan kesejahteraan psikologis

Variabel	Kesejahteraan psikologis			p-*value*
	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)	
Fear of Missing Out				
Rendah				
Sedang				
Tinggi				

Analisis data menggunakan uji *chi-squere.* Batas kemaknaan statistik yang digunakan p=<0,05