



Ranah Research:
Journal of Multidisciplinary Research and Development



082170743613 ranahresearch@gmail.com <https://jurnal.ranahresearch.com>

E-ISSN: [2655-0865](https://doi.org/10.38035/rrj.v7i2)
DOI: <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i2>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kesejahteraan Psikologi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Shafira Daffanur¹, Debora Basaria², Astri Anggraini³

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta, shafirrad17@gmail.com

²Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta, deborab@fpsi.untar.ac.id

³Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta, astria@fpsi.untar.ac.id

Corresponding Author: shafirrad17@gmail.com¹

Abstract: *Completing a thesis is one of the challenges that students face during collage years. In this context, easy access to social media can be a distraction that contributes to internet addiction and FoMO. FoMO, although often perceived as a negative phenomenon, can also motivate social interactions that ultimately support pscyhological well-being. This study aims to explore the relationship between FoMO and psychological well-being in university students who are working on thesis. By using quantitative methods through non-probability sampling technique, this study involved 330 participants who were classified as active students who are working thesis. The measuring instruments chosen in this study are the Fear of Misisng Out Scale (FOMOS) and Ryff Scales of Psychological Well-Being. The results of the analysis with Spearman correlation showed a significant positive relationship between FoMO and psychological well-being ($r=0.473$, $p=0.000$) meaning, higher the perceived FoMO, the higher the level of psychological well being. This may be explained by the possibility that the drive to stay socially connected through social media may provide emotional support and a sense of engagement that is important during the thesis process. The findings open up opportunities for further research in identifying factors that may mediate or strengthen this relationship, as well as providing a basis for interventions that can be support students psychological well-being during the thesis period.*

Keyword: *FoMO, Psychological Well-Being, Thesis Students.*

Abstrak: Menyelesaikan skripsi adalah salah satu tantangan yang dihadapi mahasiswa selama masa kuliah. Dalam konteks ini, akses mudah ke media sosial dapat menjadi distraksi yang berkontribusi pada kecanduan internet dan FoMO. Meskipun FoMO sering dianggap sebagai fenomena negatif, juga dapat memotivasi interaksi sosial yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara FoMO dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Dengan menggunakan metode kuantitatif melalui teknik *non probability sampling*, penelitian ini melibatkan 330 partisipan yang tergolong sebagai mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi. Alat ukur yang dipilih di penelitian ini yakni *Fear of Missing Out Scale (FoMOS)* dan *Ryff Scales of Psychological Well-Being*. Hasil analisis dengan korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara FoMO dengan kesejahteraan psikologis ($r= 0.473$, $p= 0.000 < 0.05$). Artinya semakin tinggi FoMO yang dirasakan, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini memberikan wawasan baru dalam pemahaman tentang bagaimana FoMO memengaruhi kesejahteraan psikologis, khususnya mereka yang sedang menjalani tantangan akademik seperti penyelesaian skripsi. Temuan ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memediasi atau memperkuat hubungan ini, serta memberikan dasar untuk intervensi yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa selama masa skripsi.

Kata Kunci: FoMO, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Skripsi.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi di Indonesia meliputi program diploma, sarjana, magister, doktor, profesi, dan spesialis, yang merupakan jenjang setelah pendidikan menengah atas. Berdasarkan Permedikbud No.3 Tahun 2020, Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SNPT) harus diselesaikan dalam tujuh tahun atau 14 semester dengan beban minimal 144 SKS, dirancang dalam 8 semester. Program sarjana memastikan kompetensi lulusan melalui tugas akhir seperti skripsi atau proyek, atau bentuk tugas akhir lain yang sejenis, peraturan ini diubah dalam Permendikbud No.53 Tahun 2023. Skripsi, menurut Partiwati dan Roosyanti (2019), merupakan sebuah fakta tulisan yang dihasilkan dengan menggunakan pengetahuan yang spesifik serta berbagai fakta untuk pemecahan masalah yang luas. Proses penyelesaian skripsi adalah perjalanan panjang yang menguji mahasiswa dari berbagai aspek, termasuk intelektual, mental, sosial dan spiritual (Damayanti, 2020).

Temuan penelitian Keyes & Magyar (dalam Husna, 2014) bahwa kesejahteraan psikologis merupakan sarana untuk menjalani hidup yang lebih baik dan penuh makna. Mahasiswa rentan terhadap penyakit yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologisnya. Penting untuk melihat aspek-aspek kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, karena jika kesejahteraan psikologis terganggu, proses pengerjaan skripsi juga bisa terhambat. Fenomena kecanduan media sosial juga berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa sering menggunakan media sosial untuk mengalihkan perhatian dari tekanan akademik, namun hal ini dapat memperburuk kesejahteraan psikologis mereka (Hikmah & Duryati, 2021).

Menurut Vogel et al., (2015) penggunaan media sosial memiliki beberapa manfaat, seperti membina hubungan, menawarkan dukungan sosial, dan menjadi wadah untuk mengekspresikan emosi. Namun, penggunaan media sosial juga bisa berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang mengarah pada masalah-masalah seperti kesedihan, harga diri yang rendah, dan evaluasi diri yang tidak akurat. Penggunaan media sosial yang digunakan dengan baik maka dapat memberikan dampak yang positif, seperti meningkatkan semangat khususnya pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi (Salsabiela & Khoiri, 2023). Mahasiswa cenderung kecanduan media sosial mungkin menghadapi tantangan dalam hal manajemen waktu, tugas-tugas yang mudah, dan manajemen kualitas tidur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang rendah mungkin berada di bawah tekanan untuk menyelesaikan skripsi dan mereka mungkin juga memiliki kecenderungan kecanduan media sosial (Pratiwi, 2023).

FoMO akademis merupakan kecemasan yang dialami mahasiswa ketika merasa tertinggal dari pencapaian akademik teman sebayanya, seperti menyelesaikan tugas akhir lebih cepat (Polii et al, 2023). Dalam konteks akademik, FoMO tidak hanya berkaitan dengan ketertinggalan dari aktivitas sosial, tetapi juga kemajuan akademik. Ketika mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terpapar pada unggahan teman-temannya di media sosial yang telah lulus atau hampir selesai, mereka sering merasa tertinggal. Perasaan cemas dan stres yang muncul akibat FoMO dapat menghambat produktivitas dan menurunkan motivasi untuk menyelesaikan skripsi mereka. Penggunaan media sosial yang intensif semakin memperparah situasi ini, karena mahasiswa terus-menerus dihadapkan pada unggahan teman-teman mereka yang menikmati berbagai aktivitas, memicu perasaan iri dan FOMO (Kuss & Griffiths, 2017).

Ketika mahasiswa mengalami FoMO, berbagai aspek kesejahteraan psikologis ini menjadi terganggu. Misalnya, mahasiswa yang merasa tertinggal dari teman-temannya cenderung memiliki *self-acceptance* yang rendah, mereka merasa bahwa diri mereka kurang kompeten dibandingkan teman-teman mereka, sehingga berpengaruh terhadap rasa percaya diri dan kemampuan mereka untuk berinteraksi sosial. Mahasiswa yang mengalami FoMO mungkin merasa cemas untuk berinteraksi dengan teman-temannya, terutama ketika diskusi tentang skripsi dan kelulusan muncul, karena mereka merasa tertinggal dalam proses akademik (Ainiyah & Palupi, 2022).

Hasil penelitian analisis deskriptif Polii et al., (2023) menunjukkan 52,4% mahasiswa tingkat akhir mengalami *fear of missing out* yang tinggi, sementara 47,6% berada dalam kategori rendah, artinya sebagian dari mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan ketika mereka merasa teman-temannya menikmati aktivitas yang bermakna, sementara mereka tidak terlibat. Roberts & David (2019) membuktikan bahwa FoMO tidak selalu berdampak buruk. Sebaliknya, FoMO memiliki efek positif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang dalam hal hubungan sosial karena intensitas media sosial.

FoMO mendorong individu untuk terus menerus mencari validasi sosial di media sosial, sehingga mengabaikan interaksi sosial di dunia nyata. Akibatnya, mereka seringkali merasa kesepian dan kehilangan kesempatan untuk membangun hubungan yang berarti dengan orang lain, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis (Turkle dalam Przybylski et al., 2013). Temuan ini sejalan dengan penelitian Savitri (2019) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis, bahwa individu yang sering mengalami FoMO cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah. Pernyataan penelitian Beyens et al., (2016) mendukung temuan sebelumnya bahwa FoMO dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang negatif. Perasaan cemas, khawatir akibat FoMO membuat individu sulit membangun hubungan sosial yang baik dan menerima diri sendiri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan strategi pengambilan sampel *non-probability sampling*, melalui teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2017) *non-probability sampling* merupakan metode pengambilan sampel di mana tidak setiap anggota populasi diberikan kesempatan atau peluang saat akan dipilih sebagai sampel. Teknik *purposive sampling*, dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu, yang dalam penelitian ini mencakup kriteria khusus untuk partisipan. Partisipan yang dipilih dalam penelitian adalah mahasiswa aktif dan tidak sedang menjalani cuti akademik, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, berada dalam rentang usia 21 hingga 25 tahun, berkuliah di wilayah Jabodetabek.

Penelitian ini menggunakan *Fear of Missing Out Scale (FoMOS Scale)* yang dikembangkan oleh Przybylski (2013) dan diadaptasi oleh Walangitan & Dewi (2024), terdiri dari 10 item dengan skala likert 5 poin, mulai dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Instrumne ini menunjukkan validitas *corrected-item total correlation* dengan nilai

diatas 0,2 dan reliabilitas yang baik (*Cronbach's Alpha* =0.925). Dilakukan uji Mann-Whitney dan Kruskal-Wallis sebagai analisis tambahan untuk mengidentifikasi perbedaan *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan karakteristik demografis seperti dengan usia, jenis kelamin dan durasi penggunaan media sosial.

Pengukuran *psychological well being* dalam penelitian ini menggunakan *Ryff Scale Psychological Well Being* yang dikembangkan oleh Ryff (1995) dan telah diadaptasi oleh Angelo (2024). Instrumen ini terdiri dari 31 item pertanyaan dengan menggunakan skala likert 4 poin, mulai dari 1 (Tidak Setuju) hingga 4 (Setuju) yang mencakup butir positif negatif dan positif dalam 6 dimensi. Hasil uji pada dimensi *self acceptance* menunjukkan nilai reliabilitas yang cukup baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.685. Dimensi kedua adalah *positive relations with others* memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.665.

Hasil uji pada dimensi ketiga adalah *autonomy* menunjukkan reliabilitas yang cukup baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.667. Dimensi keempat adalah *environmental mastery* menunjukkan reliabilitas dengan cukup baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.797.

Hasil uji pada dimensi kelima adalah *purpose in life* menunjukkan reliabilitas yang cukup baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.663. Dimensi keenam adalah *personal growth* menunjukkan reliabilitas dengan cukup baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.754. Keenam dimensi tersebut menunjukkan validitas yang baik dengan nilai *corrected-item total correlation* di atas 0,2.

Dilakukan uji Mann-Whitney dan Kruskal-Wallis sebagai analisis tambahan untuk mengidentifikasi perbedaan *psychological well being* berdasarkan karakteristik demografis seperti dengan usia, jenis kelamin, durasi penggunaan media sosial dan sering merasakan FoMO.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Variabel *Fear of Missing Out*

Fear of Missing Out diukur dengan menggunakan *Fear of Missing Out Scale*, terdiri dari 10 item dengan skala yang diterapkan dalam alat ukur ini berkisar 1 hingga 5. Berdasarkan hasil penelitian, partisipan dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori tingkat *fear of missing out*: rendah, sedang, dan tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan (259 orang) termasuk dalam kategori tinggi, yang artinya banyak mahasiswa yang merasa cemas akan kehilangan informasi atau pengalaman penting, khususnya di era media sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa *fear of missing out* merupakan fenomena yang cukup umum dikalangan partisipan.

Tabel 1. Kategorisasi Variabel *Fear of Missing Out*

Tingkat	Frekuensi	Persentase
Rendah	21	6,4
Sedang	50	15,2
Tinggi	259	78,5
Jumlah	330	100

Gambaran Data Variabel *Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being diukur menggunakan *Ryff Psychological Well-Being*, yang merupakan alat ukur multidimensional dengan enam dimensi utama. Skala yang diterapkan dalam alat ukur ini berkisar 1 hingga 4, sehingga mean hipotetik dalam penelitian ini adalah 2,5. Berdasarkan hasil penelitian, partisipan dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori tingkat *psychological well-being* : rendah, sedang, dan tinggi, sebanyak 237 orang atau sekitar 71.5% menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang tinggi, bahwa sebagian besar partisipan memiliki persepsi positif terhadap kualitas hidup mereka, dapat dilihat dari tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Tabel 2. Hasil Uji Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Tingkat	Frekuensi	Persentase
Rendah	90	27.3
Sedang	3	0.9
Tinggi	237	71.8
Jumlah	330	100

Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogro-Smirnov test*. Analisis normalitas normalitas menunjukkan bahwa baik variabel *fear of missing out* maupun *psychological well-being* tidak berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang sangat kecil (0.000) pada kedua variabel, jauh dibawah tingkat signifikansi 0.05. Nilai statistik yang diperoleh masing-masing adalah 0.322 untuk *fear of missing out* dan 0.319 untuk *psychological well-being*.

Analisis Hipotesis

1. Uji Korelasi Spearman

Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan *psychological well-being*, dengan koefisien korelasi yang sebesar $r=0.473^{**}$ dan nilai signifikansi $p=0.000 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat FoMO berkaitan dengan meningkatkan *psychological well-being*. Berdasarkan hasil tersebut, H_0 diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Ketika individu merasa khawatir akan kehilangan pengalaman sosialnya, mereka cenderung lebih proaktif dalam berinteraksi sosial, yang dapat meningkatkan kualitas hubungan dan kesejahteraan psikologis mereka

2. Hasil Uji Korelasi Variabel *Fear of Missing Out* dengan Dimensi *Psychological Well-Being*

Peneliti melakukan uji korelasi antara *fear of missing out* dengan dimensi *psychological well-being*, yaitu *self acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *enviromental mastery*, *purpose in life* dan *personal growth*.

Hasil analisis pada dimensi *self acceptance* menunjukkan korelasi Spearman sebesar $r=0.297^{**}$ dengan nilai $p=0.000 < 0.05$, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara *self acceptance* dengan *fear of missing out*. Hasil analisis pada dimensi *positive relations* menunjukkan korelasi Spearman sebesar $r=0.407^{**}$ dengan nilai $p=0.000 < 0.05$, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara *positive relations* dengan *fear of missing out*.

Hasil analisis pada dimensi *autonomy* menunjukkan korelasi Spearman sebesar $r=0.437^{**}$ dengan nilai $p=0.000 < 0.05$, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara *autonomy* dengan *fear of missing out*. Hasil analisis pada dimensi *enviromental mastery* menunjukkan korelasi Spearman sebesar $r=0.396^{**}$ dengan nilai $p=0.000 < 0.05$, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara *enviromental mastery* dengan *fear of missing out*.

Hasil analisis pada dimensi *purpose in life* menunjukkan korelasi Spearman sebesar $r=0.281^{**}$ dengan nilai $p=0.000 < 0.05$, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara *purpose in life* dengan *fear of missing out*. Hasil analisis pada dimensi *personal growth* menunjukkan korelasi Spearman sebesar $r=0.693^{**}$ dengan nilai $p=0.000 < 0.05$, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara *personal growth* dengan *fear of missing out*.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara FoMO dengan kesejahteraan psikologis, yang artinya semakin tinggi FoMO yang dirasakan, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Dalam hal ini setiap individu memiliki cara yang

berbeda dalam merespons FoMO. Beberapa orang mungkin mampu mengatasi FoMO dengan cara yang lebih sehat, menjaga keseimbangan emosional, dan menghindari kecemasan atau ketidakpuasan, sehingga dapat merasakan dampak positif dari perasaan tersebut. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian lainnya yang terdapat hubungan negatif antara FoMO dengan psychological well-being yang mana apabila tingkat FoMO tinggi maka tingkat psychological well-being akan semakin rendah (Ainiyah & Palupi, 2022). Hal tersebut sejalan dengan temuan Purba et al. (2021) yang menyatakan bahwasanya individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung memiliki psychological well being yang rendah.

Perbedaan penelitian ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, seperti bisa dipengaruhi oleh IPK, jumlah teman dan dukungan teman sebaya serta keikutsertaan mahasiswa yang mengikuti organisasi. Penelitian ini menunjukkan mayoritas mahasiswa dengan IPK tinggi (3,60-4,00) cenderung memiliki FoMO yang tinggi, karena mereka menggunakan smartphone. Dalam konteks ini, FoMO dapat berperan sebagai mediator (Qutishat & Sharour, 2019), meskipun Qutishat dan Sharour (2019) tidak menemukan hubungan langsung antara FoMO dan IPK. Menurut Ryff dan Singer (1996), kesejahteraan psikologis yang baik mendukung kemampuan mengelola stres, memiliki penerimaan diri positif, hubungan interpersonal yang sehat, kemandirian, tujuan hidup, dan kemampuan mengembangkan potensi diri. Hal ini sejalan dengan faktor keberhasilan pendidikan menurut Winkel (1983), seperti motivasi, sikap, minat, dan kondisi psikologis. Dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi, mahasiswa cenderung lebih mampu mengelola stres, termotivasi, dan fokus dalam mencapai tujuan akademik, yang pada akhirnya dapat mendukung pencapaian IPK tinggi selama proses pengerjaan skripsi.

Jumlah teman dapat memengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, baik positif maupun negatif, tergantung bagaimana hubungan sosial tersebut dikelola. Dukungan dari teman-teman yang dekat dapat mempercepat proses pengerjaan skripsi. Menurut Fibriana (dalam Jenira, 2019) mahasiswa yang menerima dukungan teman sebaya yang tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap situasi yang sulit, seperti dalam menyelesaikan skripsi, daripada dengan individu yang memiliki dukungan teman sebaya yang rendah. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat mengurangi stres dan kesulitan skripsi, sementara kurangnya dukungan dapat meningkatkan stres dalam penyelesaian skripsi (Lestari et al., 2023)

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering menghadapi tekanan akademik yang berat, tetapi keterlibatan aktif dalam organisasi dapat mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Organisasi memberikan peluang untuk berinteraksi sosial, mengembangkan diri, dan menghadapi tantangan dengan lebih baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi, meskipun dipicu oleh FoMO, keterlibatan dalam organisasi memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis (Gandhi et al., 2021). Mahasiswa yang terbiasa menghadapi tuntutan organisasi lebih mampu berpikir positif, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan dapat beradaptasi dengan baik (Fajrina & Rosiana, 2015), yang membantu mereka mengelola stres, menjaga emosi tetap stabil, dan menyelesaikan tugas akhir dengan lebih efektif.

Penelitian Roberts dan David (2019) menemukan bahwa FoMO berhubungan dengan penggunaan media sosial, koneksi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Meskipun FoMO berhubungan positif dengan penggunaan media sosial, terdapat adanya hubungan negatif antara FoMO dan koneksi sosial, namun FoMO dapat meningkatkan koneksi sosial melalui media sosial, yang berdampak positif pada kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, Metin-Orta (2020) menunjukkan bahwa kecanduan internet menjadi perantara antara FoMO dan kesejahteraan psikologis, di mana FoMO dapat memicu kecanduan internet yang kemudian memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Sementara penelitian oleh Laato et al., (2021) tidak menemukan hubungan antara FoMO dengan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara FoMO dengan dimensi *psychological well being*. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian Purba et al. (2021) dan Savitri (2019), yang keduanya menemukan hubungan negatif antara FoMO dengan

dimensi *psychological well being*. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lain yang tidak dapat diketahui dalam penelitian ini mempengaruhi hasil yang berbeda.

Terdapat hubungan positif antara FoMO dengan dimensi *self acceptance* dalam kesejahteraan psikologis, yang artinya semakin sering seseorang merasa FoMO, semakin besar kemungkinan dia merasa puas dan senang dengan dirinya sendiri. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Beyens et al., (2016) hasil penelitian tersebut terdapat hubungan negatif antara FoMO dengan dimensi *self-acceptance*. Semakin tinggi tingkat FoMO seseorang, maka semakin rendah tingkat penerimaan dirinya, kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain yang dialami oleh individu dengan FoMO tinggi dapat menghambat pertumbuhan penerimaan diri.

Terdapat hubungan positif FoMO dengan dimensi *positive relations with other* dalam kesejahteraan psikologis, yang artinya semakin sering seseorang merasa FoMO maka semakin baik hubungannya dengan orang lain, individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung memiliki jaringan sosial yang lebih luas dan kualitas hubungan interpersonal yang baik. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Beyens et al., (2016) terdapat hasil negatif FoMO dengan dimensi *positive relations*, bahwa orang yang sering merasa FoMO cenderung lebih sulit menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, FoMO dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain.

Terdapat hubungan positif FoMO dengan dimensi *autonomy* dalam kesejahteraan psikologis, yang menunjukkan bahwa individu yang sering mengalami FoMO cenderung memiliki dorongan yang kuat untuk mengontrol lingkungan mereka dan membuat keputusan mandiri. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2014) terdapat hubungan FoMO dengan dimensi *autonomy*, FoMO merupakan kebutuhan psikologis yang kuat. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung mencari validasi sosial dan akan melakukan berbagai upaya untuk mendapatkan penerimaan dari lingkungannya, yang sering kali mengabaikan evaluasi diri yang objektif.

Terdapat hubungan positif FoMO dengan dimensi *environmental mastery* dalam kesejahteraan psikologis, orang sering merasa FoMO cenderung memiliki dorongan yang lebih kuat untuk mengendalikan lingkungan mereka. Hasil dari penelitian Savitri (2019) terdapat hubungan negatif FoMO dengan *environmental mastery*, individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung memiliki kemampuan penguasaan lingkungan yang rendah, yang ditandai dengan kesulitan dalam mengelola dan mengendalikan lingkungan sosial dan fisik mereka.

Terdapat hubungan positif FoMO dengan dimensi *purpose in life* dalam kesejahteraan psikologis, ketika seseorang memiliki tingkat FoMO yang tinggi, mereka cenderung memiliki tujuan hidup yang lebih jelas dan terarah. Dalam penelitian Savitri (2019) individu dengan FoMO yang tinggi menunjukkan hubungan negatif, individu dengan FoMO yang tinggi seringkali kesulitan menentukan arah hidup yang jelas dan bermakna, karena FoMO dapat menghambat perkembangan tujuan hidup seseorang.

Terdapat hubungan positif FoMO dengan dimensi *personal growth* dalam kesejahteraan psikologis, yang artinya orang yang sering merasa FoMO cenderung memiliki dorongan yang lebih kuat untuk mengembangkan diri atau tumbuh secara pribadi. Penelitian Savitri (2019) menunjukkan terdapat hubungan negatif FoMO dengan dimensi *personal growth* individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam menggali potensi diri atau perilaku yang adaptif, sehingga menghambat pertumbuhan pribadi.

Hasil analisis statistik pada uji beda butir antara variabel *fear of missing out* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan adanya perbedaan laki-laki dengan perempuan, dengan nilai rata-rata laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa laki-laki cenderung lebih rentan mengalami FoMO dibandingkan perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Qutishat (2020) dan Gul et al., (2020) yang menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat *fear of missing out* lebih tinggi daripada perempuan, hal ini dikarenakan kecenderungan laki-laki untuk memperluas jaringan

sosial mereka, sementara perempuan lebih memprioritaskan hubungan interpersonal yang mendalam. Sedangkan pada hasil penelitian yang didapatkan oleh (Przybylski et al., 2013), (Rozgonjuk et al., 2021), dan (Suhertina et al., 2022) didapatkan tidak ada perbedaan FoMO pada laki-laki maupun perempuan.

Terdapat perbedaan signifikansi dalam tingkat kesejahteraan psikologis antara laki-laki dan perempuan, dari hasil tersebut menunjukkan bahwa laki-laki memperoleh skor lebih tinggi, yang mengindikasikan adanya perbedaan dalam konteks kesejahteraan psikologis. Temuan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya Pedhu (2022), yang menunjukkan bahwa perempuan dari segala usia cenderung memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang, dimana perempuan cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dibandingkan dengan laki-laki. Menurut Cicogani (dalam Izzati & Mulyana, 2021) perbedaan ini dapat disebabkan oleh perbedaan strategi yang digunakan oleh laki-laki dan perempuan dalam menghadapi permasalahan, yang pada gilirannya memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan hasil analisis uji beda, terdapat perbedaan signifikan pada variabel FoMO yang ditinjau dari usia. Menurut jajak pendapat JWT Intelligence (dalam Siregar, 2022) individu berusia 13 hingga 33 tahun memiliki tingkat FoMO tertinggi, kelompok usia ini dikenal dengan *digital natives*, yang terampil dalam menggunakan dan mengintegrasikan teknologi internet ke dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian oleh Przybylski et al., (2013) menunjukkan bahwa individu di bawah usia 30 tahun cenderung mengalami FoMO yang lebih tinggi terkait dengan penggunaan media sosial.

Terdapat perbedaan signifikan pada tingkat kesejahteraan psikologis berdasarkan usia. Hasil penelitian Huppert (dalam Ainiyah & Palupi, 2020) menunjukkan bahwa individu usia pertengahan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa tahap perkembangan usia, seperti *emerging adulthood*, dapat memengaruhi kesejahteraan dan FoMO.

Berdasarkan analisis hasil uji beda menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dengan rata-rata pemakaian durasi lebih dari 7 jam dalam tingkat *fear of missing out* ditinjau dari durasi penggunaan media sosial. Lebih lanjut, penelitian yang diteliti oleh Rehman et al., (2019) menunjukkan adanya hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan *fear of missing out*, di mana semakin lama waktu yang dihabiskan di media sosial cenderung meningkatkan perasaan takut ketinggalan informasi pada penggunaannya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Firdaus et al., (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif (yaitu lebih dari 5 jam sehari) dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pengguna. Hal ini disebabkan oleh kemampuan media sosial dalam memfasilitasi hubungan sosial online yang positif.

Dalam penelitian ini tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat *psychological well-being* individu yang menggunakan media sosial lebih dari 7 jam/hari. Artinya, durasi penggunaan media sosial yang lebih lama berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis responden dalam penelitian ini. Mackson et al., (dalam Dobrean & Pasarelu, 2016) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang melebihi dua jam sehari dapat berisiko meningkatkan tekanan psikologis, termasuk gejala kecemasan dan depresi, semakin lama seseorang menghabiskan waktu di media sosial, semakin besar pula kemungkinan timbulnya gangguan psikologis. Sementara, hasil penelitian yang dilakukan oleh Firdaus et al., (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang insentif (yaitu lebih dari 5 jam sehari) dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pengguna.

Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya perbedaan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sering merasakan FoMO. Mahasiswa dengan tingkat FoMO tinggi cenderung menghadapi tantangan dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka. Mereka yang mengalami FoMO dan sangat terikat dengan media sosial akan memiliki skor rendah pada kesejahteraan psikologis, hal ini terjadi karena perasaan takut ketinggalan informasi dan

kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain mendorong individu untuk mengakses media sosial secara berlebihan, yang pada akhirnya dapat memicu kelelahan dalam bermedia sosial dan menurunkan tingkat psychological well-being (Dhir 2018; Burnell et al, 2019; Reer et al, 2019).

Hasil penelitian ini memberikan pemahaman tentang manfaat dan pentingnya kesejahteraan psikologis, khususnya dalam konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Meskipun penelitian ini menghasilkan temuan yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan, seperti alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini tidak secara khusus dirancang untuk mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga mungkin kurang mewakili pengalaman mereka secara menyeluruh, kurangnya eksplorasi terhadap faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi hubungan positif signifikan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis. Sehingga, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan alat ukur dengan pertanyaan yang relevan untuk mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi jika fokus penelitiannya adalah kelompok ini. Selain itu, penelitian mendatang juga dapat menggali faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap hasil positif. Penelitian ini menekankan pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis yang berdampak signifikan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menemukan adanya hubungan positif signifikan antara FoMO dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di wilayah Jabodetabek dengan nilai $r=0.473$, $p=0.000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, maka cenderung diikuti oleh peningkatan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, semakin rendah FoMO maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun FoMO memiliki kontribusi terhadap beberapa kesejahteraan psikologis, tidak memberikan pengaruh yang dominan. Faktor lain di luar penelitian ini memiliki peran yang lebih besar. Oleh karena itu, meskipun FoMO dapat berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, faktor-faktor tambahan perlu dipertimbangkan untuk pemahaman yang lebih komprehensif.

REFERENSI

- Ainiyah, N., & Palupi, L. S. (2022). Fear of missing out dan psychological well-being pada individu usia emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2), 197-209. <http://doi.org/10.11591/ijphs.v11i13.21413>.
- Anggraini, L. (2014). Fenomena FoMO (Fear of Missing Out) sebagai Salah Satu Bentuk Motivasi Konsumen Millennial. In Makalah Non Seminar). *Depok: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Indonesia*.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in human behavior*, 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology*, 13(3). <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-5> <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-5>
- Damayanti, R. (2020). *Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi pada situasi pandemi covid 19 skripsi*. <http://repository.umsu.ac.id/bitstream/handle/123456789/14243/RIFKA%20DAMAYA%20NTI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue,

- anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 141-152. doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012.
- Dobrea, A., Păsăreanu, C. R., Durbano, F., & Marchesi, B. (2016). Impact of social media on social anxiety: A systematic. *New developments in anxiety disorders*, 129. <http://dx.doi.org/10.5772/65188>
- Fajrina, A.D., & Rosiana, D. (2015). Hubungan Flow dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Psikologi UNISBA yang Aktif Organisasi. *Prosiding Psikologi*, 2(0), 348-354.
- Firdaus, T., Matulesy, A., & Prasetyo, Y. (2020). Hubungan Kecenderungan Penggunaan Media Sosial Dengan Psychological Well-Being. *Psikologi*, 1, (1), 1-15
- Gandhi, Natasha and Wahyuningsih, Sri and Karunia, Nurlita Endah (2021) Hubungan Antara Keterlibatan Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Emerging Adulthood Universitas X di Surabaya. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 19 (2). <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30440>.
- Gul, S., van Oort, E., Mullin, C., & Ladendorf, D. (2020). Automated surface measurements of drilling fluid properties: field application in the Permian basin. *SPE Drilling & Completion*, 35(04), 525-534. <http://dx.doi.org/10.15530/urtec-2019-964>
- Hikmah, N., & Duryati. (2021). Hubungan Antara Fear of Missing Out dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa. *Pendidikan Tambusai*, 5, (3), 10414-10422. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2628>.
- Husna, A. N. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 50-63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>.
- Izzati, U. A., & Mulyana, O. P. (2021). Perbedaan jenis kelamin dan status pernikahan dalam kesejahteraan psikologis guru. *Psychocentrum Review*, 3(1), 63-71. <https://doi.org/10.26539/pcr.31567>
- Jenira, S. (2019). Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Komitmen Menyelesaikan Studi Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Psikoborneo*. Vol, 7(2), 274-283. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i2.4783>.
- Laato, S., Islam, A. N., & Laine, T. H. (2022). Playing location-based games is associated with psychological well-being: an empirical study of Pokémon GO players. *Behaviour & Information Technology*, 41(9), 1888-1904. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1905878>
- Lestari, F. P., & Ruzain, R. B. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ners Indonesia*, 14(1), 28-34. <http://doi.org/10.31258/jni.14.1.28-34>.
- Metin-Orta, İ. (2020). Fear of Missing Out, Internet Addiction and Their Relationship to Psychological Symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1). <https://doi.org/10.15805/addicta.2020.7.1.0070>.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Polii, A. F. R., Solang, D. J., & Kapahang, G. L. (2023). Hubungan Antara Fear Of Missing Out dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. *Jurnal Sains Riset*, 13(3), 850-859. <https://doi.org/10.47647/jsr.v13i3.2031>
- Pratiwi, D. C. (2023). Hubungan Kecenderungan Adiksi Media Sosial dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Pratiwi, D. E., & Roosyanti, A. (2019). Analisis Faktor Penghambat Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 101-114. <https://doi.org/10.21009/jpd.v10i1.11272>. <https://doi.org/10.21009/jpd.v10i1.11272>.

- 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>
- Purba, O. B., Matulesy, A., & Haque, S. A. (2021). Fear of Missing Out dan Psychological Well Being Dalam Menggunakan Media Sosial. *Penelitian Psikologi*, 2, (01), 42-51.
- Qutishat, M. E. G. M. (2020). Gender differences in Fear of Missing out experiences among undergraduate students in Oman. *New Emirates Medical Journal*, 2(1), 36-40. <https://doi.org/10.2174/0250688202002022003>.
- Qutishat, M., & Sharour, L. A. (2019). Relationship between fear of missing out and academic performance among omani university students: A descriptive correlation study. *Oman Medical Journal*, 34(5), 404–411. <https://doi.org/10.5001/omj.2019.75>.
- Rehman, S., Goyal, S., Tandon, S., Hira, N., & Ahuja, K. (2019). Ocean of fomo-correlation between fear of missing out (FOMO). *Personality and social media engagement. Phonix International Journal For Psychology and Social Sciences*, 3(2), 41-58.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>.
- Roberts, J. A & David, M. E. (2019). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *Of Human- Computer Interaction*. 10 (1), 1-7. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>.
- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat stres mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam mengerjakan skripsi tahun akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, 5(1). <https://doi.org/10.33373/chypend.v5i1.1872>.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?. *Addictive behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>.
- Siregar, E. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Di Kota Makassar (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS BOSOWA). *Jurnal Psikologi Karakter*, 3 (1), Juni 2023, Halaman: 236 – 241. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.1999>
- Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 1, (1), 87-96. <http://dx.doi.org/10.21831/ap.v1i1.43361>
- Salsabiela, A. E., & Khairi, A. M. (2023). Dampak FOMO Terhadap Kinerja Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 118-127. <https://doi.org/10.34001/intelegensia.v11i2.5729>
- Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 1, (1), 87-96.
- Sugiyono, S. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra.
- Suhertina, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Istiqomah, I. (2022). Fear of missing out mahasiswa; analisis gender, akses internet, dan tahun masuk universitas. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 143-151. <https://doi.org/10.29210/178000>
- Winkel, W.S. (1983). Psikologi Pendidikan Dan Evaluasi Belajar. Jakarta: PT Gramedia.

Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and individual differences*, 86, 249-256.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2015.06.026>