

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan media sosial yang begitu pesat memberikan dampak signifikan dalam bidang informasi dan komunikasi. Kemajuan ini ditandai dengan hadirnya berbagai aplikasi yang berfungsi sebagai penghubung, yaitu media sosial. Media sosial sendiri menjadi *platform* yang memudahkan individu untuk komunikasi dengan orang lain dari jauh serta berperan sebagai alat yang menghubungkan banyak orang dalam linimasa tertentu. menyediakan umpan balik yang memberikan kesempatan para pengguna untuk saling bertukar informasi, berinteraksi, dan berkolaborasi. Berbagai aktivitas yang tersedia di media sosial mendorong mahasiswa untuk menggunakannya dengan cara yang positif maupun negatif.¹

Media sosial adalah platform berbasis internet yang memanfaatkan teknologi web 2.0 untuk bertukar informasi dan berinteraksi. Aplikasi seperti Facebook, Instagram, WhatsApp, Telegram, dan TikTok memungkinkan pengguna berkomunikasi, berbagi cerita, serta mengakses informasi dan pengetahuan dari berbagai negara. Karena itu, media sosial kini menjadi kebutuhan penting, terutama bagi mahasiswa.²

Pada usia 18 hingga 25 tahun, individu menghadapi berbagai tuntutan untuk mengembangkan diri dan mempersiapkan masa depan. Fase ini merupakan masa

¹ Ayu Permata Sari, Asmidir Ilyas, and Ifdil Ifdil, "Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal," JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia) 3, no. 2 (2017), hal. 110–117, <https://doi.org/10.29210/02018190>.

² Zahrah Lathifah et al., "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Perkembangan Usaha Kecil Dan Menengah Kuliner Wilayah Solo," Jurnal Komunikasi Pembangunan 16, no. 1 (2018), hal. 1693–3699.

peralihan menuju kedewasaan, yang umumnya dialami oleh mahasiswa.³ Keaktifan ini tak lepas dari tingginya penetrasi internet di Indonesia, yang menurut survei APJII tahun 2024 mencapai 221,56 juta pengguna dari keseluruhan penduduk Tanah Air. Dengan demikian, tingkat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 79,5%, termasuk dikalangan mahasiswa.⁴

Instagram menempati urutan ketiga sebagai platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia, setelah *WhatsApp* dan *YouTube*. Pada tahun 2024, jumlah pengguna Instagram di Indonesia mencapai 90,183 juta orang dengan total tersebut, sekitar 54,2% berjenis kelamin Perempuan, sementara 45,8% adalah berjenis kelamin laki-laki.⁵ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Instagram merupakan media sosial yang menduduki peringkat teratas dalam hal popularitas di Indonesia, dengan mayoritas pengguna berjenis kelamin perempuan.

Instagram kini menjadi salah satu media sosial paling populer, terutama di kalangan remaja. Sebagai platform SNS, Instagram menawarkan berbagai fitur seperti *feed* yang memudahkan pengguna memantau aktivitas orang lain. Selain untuk berkomunikasi, Instagram juga digunakan untuk berjualan dan aktivitas lainnya. Penggunanya berasal dari berbagai usia, termasuk Generasi Z yaitu generasi yang lahir sejak 1997 dan tumbuh dengan internet serta media sosial.⁶

³ Wenny, Djibran, Rizki, Moh Hulukati, "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo," *Jurnal Bikotetik*, no. 01 (2018), <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>. Hal. 73–114,

⁴ Wa Sainap, "Strategi Pemasaran Digital Era Modern Terhadap Pengaruh Influencer Marketing (Sebuah Studi Literatur)," *NAAFI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, no. 2 (2025), <https://doi.org/10.62387/naafijurnalilmiahmahasiswa.v2i2.169>. Hal. 374–379

⁵ Riyanto Andi, "Hootsuite (We Are Social): Data Digital Indonesia 2024," February 21, 2024.

⁶ Satria Siddik, Mafaza Mafaza, and Lala Septiyani Sembiring, "Peran Harga Diri Terhadap Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, vol. 10, no. 2 (March 30, 2020): 127, <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2>. Hal. 127-138.

Fenomena kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa IAIN Kediri yang menggunakan Instagram menunjukkan bahwa media sosial, khususnya Instagram, memiliki pengaruh besar terhadap kondisi mental individu. Salah satu faktor utama adalah ketergantungan pada perbandingan sosial, di mana mahasiswa sering membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain yang tampak lebih ideal atau bahagia. Sebagai *platform* berbasis visual, Instagram kerap menampilkan sisi terbaik dari kehidupan seseorang, sehingga dapat membuat penggunaannya merasa kurang puas dengan diri sendiri. Bahkan, hal ini dapat memicu perasaan cemas dan depresi. Dengan demikian, meskipun Instagram menawarkan hiburan, *platform* ini juga berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis penggunaannya.⁷

Setiap orang menginginkan kesejahteraan, tidak hanya secara fisik tetapi juga psikologis. Untuk mencapainya, individu berusaha memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosialnya dengan menjalani hidup positif dan menghindari penderitaan. Kesehatan mental yang baik mencerminkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).⁸ Kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi di mana seseorang merasa puas dengan dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta dapat mengelola lingkungannya dengan baik.⁹

⁷ Daria J. Kuss and Mark D. Griffiths, "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 14, no. 3 (2017): hal. 3–7, <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>. Hal. 3-7.

⁸ Faqih Purnomosidi, Musslifah A, and Widiyono, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha* (Kediri: Penerbit Lembaga Chakra Brahmada Lentera, 2022), <https://sites.google.com/view/penerbitcandle>. Hal. 1

⁹ Arcani Ida & Nurdibyanandaru Duta, "Gambaran Psychological Well-Being Pada Lansia Yang Menjadi Sulinggih Di Bali," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*. vol. 6 (2017), <http://url.unair.ac.id/5e974d38>. Hal. 1–22

Menurut Prihartanti dikutip oleh Purnomosidi, kesejahteraan psikologis terletak pada sikap tatag atau ketabahan, yaitu keberanian menghadapi kenyataan tanpa rasa takut berlebihan serta kesediaan menerima situasi apa adanya dengan lapang dada.¹⁰ Mereka yang mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi disebut sebagai "manusia tanpa ciri", merupakan individu yang mampu menghargai dan mengamalkan empat sikap utama, yaitu ketegaran, optimisme, kemampuan, dan empati. Konsep ini sejalan dengan ajaran *Kawruh Jiwa* dari Suryomentaram, yang menekankan pentingnya sikap tabah dalam menghadapi kesulitan hidup. Melalui ketabahan inilah, seseorang dapat meraih kesejahteraan psikologis sekaligus spiritual yang sejati.¹¹

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi emosional yang seimbang, ditandai dengan kemampuan menjalani hidup bermakna, berdamai dengan diri dan masa lalu, terus berkembang, menjalin relasi sehat, menilai lingkungan secara efektif, serta mengambil keputusan mandiri yang mencerminkan kebahagiaan dan kepuasan hidup.¹² Faktor-faktor yang memengaruhinya meliputi demografi (usia, jenis kelamin, budaya, pendidikan, pekerjaan), dukungan sosial, penilaian terhadap pengalaman hidup, tingkat religiusitas, *locus of control*, dan kesadaran diri.¹³

Menurut Abraham Maslow dalam Alwisol, lima kebutuhan dasar manusia agar hidup optimal adalah kebutuhan fisiologis, rasa aman, kasih sayang dan sosial,

¹⁰ Purnomosidi, Musslifah A, and Widiyono, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha*. Hal. 1

¹¹ Husain Ali Assyafii et al., "Mawas Diri: Dinamika Kesejahteraan Psikologis Pengasuh Orang Dengan Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kawruh Jiwa," *Jurnal Psikohumanika*, no. 16, no. 2 (2024), <https://doi.org/10.31001/j.psi.v16i2.2278>. Hal. 152–169

¹² Carol D Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 57, no. 6 (1989), hal. 1069–1081.

¹³ Carol D. Ryff, "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia," *Psychotherapy and Psychosomatics*. vol. 83, no. 1 (2013), <https://doi.org/10.1159/000353263>. Hal. 10–28

penghargaan, serta aktualisasi diri.¹⁴ Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2009 menyebutkan bahwa kesejahteraan adalah kondisi terpenuhinya kebutuhan material, spiritual, dan sosial agar warga negara dapat hidup layak, mengembangkan potensi, dan menjalankan peran sosialnya.¹⁵ Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an memaknai kesejahteraan sebagai kondisi terbebas dari kebodohan, kekufuran, kemiskinan, dan ketakutan sehingga manusia hidup aman dan damai lahir batin.¹⁶

Religiusitas merupakan faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Menurut Jalaludin dikutip oleh Sayyidah, religiusitas adalah kondisi dalam diri yang mendorong individu bertindak sesuai ajaran agamanya. Tingkat religiusitas berpengaruh terhadap perilaku sehari-hari, termasuk kecenderungan seseorang dalam berbuat tidak terpuji.¹⁷ Penelitian yang dilakukan oleh Furqani menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis, yang berarti semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin baik pula tingkat kesejahteraan psikologisnya.¹⁸

Kesejahteraan psikologis yang rendah dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti usia, penggunaan media sosial, dan FoMO (*Fear of Missing Out*). FoMO, yaitu rasa takut tertinggal dari informasi atau pengalaman orang lain, menjadi salah satu faktor utama yang menurunkan kesejahteraan psikologis.¹⁹ Mahasiswa yang

¹⁴ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2019). Hal. 202

¹⁵ "UU Nomor 11 Tahun 2009 'Kesejahteraan Sosial,'" 2009, [https://jdih.bkn.go.id/common/dokumen/UU Nomor 11 Tahun 2009 Kejehteraan Sosial.pdf](https://jdih.bkn.go.id/common/dokumen/UU%20Nomor%2011%20Tahun%202009%20Kejehateraan%20Sosial.pdf).

¹⁶ Salwa Nabila and Ahmad Nabil Amir, "Parenting Dalam Surah Luqman Ayat 11-19 (Kajian Keluarga Luqman Al-Hakim)," *AQWAL: Journal of Qur'an and Hadis Studies*, vol. 3, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.28918/aqwal.v3i2.6730>. Hal. 188–202

¹⁷ Sayyidah A et al., "Peran Religiusitas Islam Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis," *Jurnal Al-Qalb*, vol. 13 (2022), file:///D:/Bismillah 2/REVISI Proposal/4274-11686-1-PB.pdf. hal. 103–115

¹⁸ Nusaibah Nur Furqani, "Peranan Religiusitas Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis," *Psychological Journal: Science and Practice*, vo. 1, no. 1 (2021), <https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i1.16491>. Hal. 9–15

¹⁹ Andrew K. Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior*, vol. 29, no. 4 (2013), <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>. Hal. 1841–1848

mengalami FoMO umumnya merasa cemas, gelisah, dan khawatir karena takut tertinggal dari momen penting orang lain. Kondisi ini menunjukkan kesejahteraan psikologis yang kurang optimal, menyebabkan kesulitan beradaptasi dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Dorongan untuk terus mengikuti tren dan aktivitas di Instagram secara berlebihan justru memicu stres dan kecemasan.²⁰ Hal ini diperkuat oleh penelitian Sugiharto yang menyebutkan bahwa FoMO merupakan kondisi di mana seseorang merasa cemas atau takut jika tidak mengikuti atau mengetahui informasi terkini di media sosial, khususnya Instagram.²¹

Berdasarkan pengertian dari pembahasan di atas adalah bahwa FoMO menimbulkan rasa cemas pada individu. Menurut Greist dalam *Psikoterapi: Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, kecemasan merupakan ketegangan mental yang disertai gejala fisik, di mana individu merasa tak berdaya dan lelah karena terus berada dalam kewaspadaan terhadap ancaman yang tidak jelas sumbernya.²² Dalam perspektif Islam, fenomena FoMO dapat diredakan melalui penguatan spiritual seperti bersyukur, menjauhi hidup berlebihan, memperbanyak dzikir, menjaga konsumsi informasi, dan meningkatkan kualitas ibadah. Hal ini dijelaskan dalam QS. Ibrahim:7, QS. Al-A'raf:31, dan QS. Ar-Ra'd:28.²³

Mahasiswa dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis apabila memiliki pandangan positif terhadap diri, percaya diri, mandiri, mampu beradaptasi, memiliki tujuan jelas, serta mengalami perkembangan dan penerimaan diri yang baik, sehingga

²⁰ Feilina Sutanto, Riana Sahrani, and Debora Basaria, "Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media," *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, vol. 478 (2020), hal. 463–468.

²¹ Sutanto, Sahrani, and Basaria. Hal. 463.

²² Rahayu IIn Tri, *Psikoterapi: Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN Malang Press, 2009). Hal. 168.

²³ Kementerian Agama, "Qur'an Kemenag," 2022.

merasa bahagia dan bersemangat menjalani aktivitas. Sebaliknya, mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung kurang percaya diri, sulit berhubungan sosial, kesulitan mengatur waktu, minim dukungan sosial, dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas.²⁴ Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa hampir semua mahasiswa IAIN Kediri aktif menggunakan media sosial seperti Instagram, WhatsApp, TikTok, Facebook, dan YouTube. Penggunaan ini sering menimbulkan rasa malas, mengganggu aktivitas harian, dan menurunkan keterlibatan sosial. Karena itu, mahasiswa IAIN Kediri menjadi subjek yang relevan untuk meneliti hubungan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis.

Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 18–19 Februari 2025 menguatkan temuan observasi. Seorang responden mengungkapkan:

“Iya, merasa insecure (kurang percaya diri) di media sosial itu memang sering banget terjadi. Banyak banget foto dan video orang-orang yang kelihatan cantik, berkulit putih, seperti selebgram, artis, atau pintar dan sukses seperti para pengusaha. Sementara aku sadar banget, aku sendiri cuma jadi penonton dari semua kesuksesan itu, tanpa benar-benar memperhatikan diriku sendiri. Kadang hal itu bikin aku kecewa sama diri sendiri karena merasa nggak bisa seperti mereka. Bukan berarti aku nggak bersyukur, tapi jujur aja, aku merasa diri ini jelek, malas, dan bodoh. Hal-hal itu bikin aku susah menerima diriku yang sekarang.”²⁵

Mahasiswa tersebut menyampaikan bahwa media sosial memicu perasaan tidak percaya diri akibat perbandingan sosial, serta menyebabkan penurunan produktivitas akibat terlalu asyik mengakses konten daring. Mahasiswa lain mengatakan:

“Kalau dibilang nyaman, ya memang sangat nyaman karena saat memakai media sosial aku merasa senang, tidak galau atau bosan lagi. Tapi karena terlalu nyaman, kegiatan sehari-hariku jadi terganggu. Aku jadi terlalu asyik main media sosial dan menonton, sampai-sampai malas mengerjakan tugas kuliah. Akhirnya, pas sudah mendekati deadline, baru deh stres sendiri. Saya sering merasa nggak punya pencapaian seperti yang saya lihat di Instagram. Padahal kalau dipikir-pikir, belum tentu juga mereka sebahagia itu. Tapi tetap

²⁴ Syifa Aulia and Ria Utami Panjaitan, “Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 7, no. 2 (2019), hal. 127–134.

²⁵ Hasil wawancara dengan Mahasiswa AB di Gedung Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, pada tanggal 18 Februari 2025.

saja, saya jadi sering ngebandingin diri dan merasa kurang."²⁶

Dalam hasil wawancaranya, mahasiswa tersebut menyebutkan bahwa meskipun media sosial memberikan hiburan, namun juga membuatnya lalai dari tugas-tugas penting hingga menimbulkan stres menjelang tenggat waktu.

Penggunaan media sosial dapat menimbulkan berbagai masalah bagi mahasiswa, seperti malas beraktivitas, sulit membagi waktu, serta terganggunya pola tidur dan makan.²⁷ Selain itu, kebiasaan membandingkan diri di media sosial membuat mahasiswa kesulitan menerima diri sendiri. Hal ini menunjukkan adanya tantangan dalam menjaga kesejahteraan psikologis, terutama dalam mengelola lingkungan, menerima diri, berkembang secara pribadi, dan mencapai tujuan hidup.²⁸

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan aspek-aspek psikologis. Penelitian Kholifah dan Hammi dengan judul "*Fear of Missing Out (FoMO) Ditinjau dari Kesejahteraan Psikologis Remaja*" menemukan adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dan FoMO pada remaja. Kesejahteraan psikologis berkontribusi sebesar 6,4% terhadap FoMO ($R^2 = 0,064$), menunjukkan masih banyak faktor lain yang turut memengaruhi FoMO secara signifikan.²⁹

Penelitian Emma dan Fahyuni berjudul "Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja" menunjukkan bahwa FoMO, yaitu ketakutan akan kehilangan momen penting orang lain, berhubungan erat dengan kecanduan media sosial. Dengan metode systematic

²⁶ Hasil wawancara dengan Mahasiswa RM di Gedung Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, pada tanggal 19 Februari 2025.

²⁷ Przybylski et al., "*Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.*" Hal. 1844.

²⁸ Carol D Ryff, Corey Lee, and M Keyes, "*The Structure of Psychological Well-Being Revisited,*" *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 69, no. 4 (1995), hal. 719–727.

²⁹ Irandha Meiveara, Fahrina Hammi, and Nanik Kholifah, "*Fear Of Missing Out (FoMO) Ditinjau Dari Kesejahteraan Psikologis Remaja,*" *Jurnal Psikologi*, vol. 11 (2024), <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2>. Hal. 289–301

literature review (SLR), studi ini menemukan bahwa semakin tinggi FoMO, semakin tinggi pula kecanduan media sosial.³⁰

Masih terdapat kesenjangan penelitian karena belum banyak studi yang meneliti hubungan antara *Fear of Missing Out* dan kesejahteraan psikologis, khususnya dengan fokus pada pengguna Instagram. Padahal, Instagram merupakan media sosial yang banyak digunakan mahasiswa dan berpotensi memicu FoMO. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji hubungan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri. Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman mendalam tentang dampak FoMO terhadap kondisi mental mahasiswa serta menjadi dasar pengembangan lingkungan kampus yang lebih peduli terhadap kesejahteraan psikologis.

B. Rumusan Masalah

1. Seberapa besar tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri?
2. Seberapa besar tingkat Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri?
3. Apakah terdapat hubungan antar *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri?

³⁰ Emma Azizah and Fahyuni Baharuddin, "Hubungan Antara *Fear of Missing Out (FoMO)* Dengan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja," *Humanistik*, vol. 9, no. 1 (2021), <https://univ45sby.ac.id/ejournal/index.php/humanistik/article/view/197>. Hal. 15–25

C. Tujuan Masalah

1. Guna mengetahui seberapa besar tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri.
2. Guna mengetahui seberapa besar tingkat Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri.
3. Guna mengetahui apakah terdapat hubungan antar *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang dinamika psikologis dalam penggunaan Instagram, berkontribusi pada pengembangan psikologi klinis dan sosial, serta memperkaya kajian tentang kesejahteraan psikologis sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Pengalaman ini menambah wawasan dan memberi kesempatan untuk menerapkan ilmu tentang FoMO dan kesejahteraan psikologis pada pengguna Instagram di lembaga tertentu.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan memberi pemahaman bagi orang tua agar lebih memperhatikan penggunaan media sosial anak.

c. Bagi Mahasiswa

Tujuannya untuk mendorong mahasiswa menggunakan media sosial

secara sehat agar terhindar dari FoMO dan menjaga kesejahteraan psikologis.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu menunjukkan persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini, terutama pada metode, variabel, karakteristik subjek, dan lokasi. Variabel kesejahteraan psikologis dan FoMO (Fear of Missing Out) juga telah dibahas dalam beberapa penelitian sebelumnya, di antaranya:

1. Penelitian Nafisa, S. dan Salim, I. K. berjudul "*Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial*" meneliti keterkaitan antara FoMO dan kecanduan media sosial pada 100 mahasiswa Universitas Islam Riau berusia 19–25 tahun menggunakan analisis korelasi Spearman Rank Order.³¹ Penelitian ini serupa dengan studi yang sedang dilakukan dalam hal topik FoMO dan pendekatan kuantitatif, namun berbeda pada lokasi, karakteristik responden, jumlah partisipan, dan teknik pengambilan sampel.
2. Penelitian oleh Syahnur Rahman, Hasfi Mutiara Insani, dan Erhica Inriani Lumban Tobing berjudul "*Penggunaan Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa*" bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis pada orang dewasa. Variabel independennya adalah penggunaan media sosial, sedangkan variabel dependennya adalah kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode literature review.³² Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada fokus pembahasan, yaitu pengguna media sosial dan kesejahteraan psikologis, sedangkan perbedaannya terletak pada metode

³¹ Salwa Nafisa and Irma Kusuma Salim, "*Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial*," *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, vol. 2, 2022.

³² Syahnur Rahman, Hasfi Mutiara Insani, and Erhica Inriani Lumban Tobing, "*Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa*," *Prosiding Seminar Nasional*, 2021, 23–34.

penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sementara penelitian Syahnur Raham dkk. menggunakan pendekatan kualitatif.

3. Penelitian “*Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia*” oleh Epi Kurniasari, Nandang Rusmana, dan Nandang Budiman bertujuan mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa Program Studi Pendidikan Akuntansi UPI. Subjek penelitian berjumlah 79 mahasiswa angkatan 2018/2019, dengan skala kesejahteraan psikologis sebagai alat ukur.³³ Persamaan dengan penelitian ini terletak pada fokus pembahasannya, yaitu mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sementara itu, perbedaannya ada pada lokasi penelitian, instrumen yang digunakan, subjek yang diteliti, serta jumlah sampelnya.
4. Penelitian oleh Intan Injili Mumek dan Arthur Huwae berjudul “*Hope dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Menjalani Long Distance Relationship*” bertujuan mengidentifikasi hubungan antara harapan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalani LDR. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, penelitian melibatkan 174 mahasiswa berusia 18–24 tahun yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara harapan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalani LDR.³⁴ Kesamaan penelitian ini terletak pada fokus pembahasan, yaitu kesejahteraan psikologis mahasiswa, metode kuantitatif, dan kriteria responden, sedangkan

³³ Epi Kurniasari, Nandang Rusmana, and Nandang Budiman, “*Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*,” *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, vol. 3, no. 2 (2019), http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling. Hal. 52–58

³⁴ Intan Injili Mumek and Arthur Huwae, “*Hope Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Menjalani Long Distance Relationship*,” *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, vol. 8, no. 3 (May 1, 2024), <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5864>. Hal. 1375–86

perbedaannya terdapat pada lokasi dan teknik penelitian.

5. Penelitian oleh Satria Siddik, Mafaza Mafaza, dan Lala Septiyani Sembiring berjudul “*Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial*” bertujuan untuk mengetahui pengaruh harga diri terhadap FoMO pada remaja pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan metode regresi linear sederhana dengan instrumen skala FoMO dan *Self-Liking/Self-Competence Scale-Revised*, serta melibatkan 349 remaja yang dipilih melalui teknik nonprobability sampling.³⁵ Persamaan penelitian ini terletak pada topik FoMO dan pendekatan kuantitatif, sedangkan perbedaannya ada pada lokasi penelitian, kriteria responden, dan teknik pengambilan data.
6. Penelitian oleh Linda Kusuma Dewi Rahardjo dan Christiana Hari Soetjningsih berjudul “*Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa*” bertujuan mengetahui hubungan antara FoMO dan kecanduan media sosial. Penelitian menggunakan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BMAS) dan *Indonesian FoMO Scale* (FoMOS) dengan 67 mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana sebagai responden yang menggunakan media sosial minimal 5 jam per hari. Data dianalisis menggunakan uji korelasi product moment.³⁶ Kesamaan terlihat pada fokus pembahasannya terkait FoMO serta analisis data yang dipakai, serta metode pendekatan kuantitatif. Perbedaannya terletak pada lokasi studi, kriteria responden, serta jumlah sampel.
7. Studi Emma Azizah serta Fahyuni Baharuddin “*Hubungan antar Fear of Missing*

³⁵ Siddik, Mafaza, and Sembiring, “*Peran Harga Diri Terhadap Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial.*” *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, vol. 10, No. 2 (March 30, 2020), <https://doi.org/10.26740/jppt.v10n2.p>. Hal. 127-138.

³⁶ Linda Kusuma Dewi Rahardjo and Christiana Hari Soetjningsih, “*Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa,*” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, vol. 4, no. 3 (November 1, 2022), <https://doi.org/10.51214/boep.v4i3.328>. Hal. 460–465

Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja.” Studi bertujuan mengetahui hubungan antara FoMO dengan kecanduan media sosial Instagram pada remaja. Subyek dalam studi ini yaitu siswa SMAN 1 Kertosono. Studi ini memakai metode *systematic literature review* (SLR).³⁷ Persamaan studi ini terlihat pada konteks pembahasan mengenai FoMO dengan platform media sosial Instagram. Perbedaan yaitu Lokasi studi, responden, serta metode yang dipakai.

8. Studi Rini Risnawita serta Tatik Imadatus “Dinamika Psikologis Anak Remaja Awal Pengguna Media Sosial”. Studi ini bertujuan guna mengungkap serta mendeskripsikan dinamika psikologis pengguna media sosial pada anak remaja awal.³⁸ Kesamaan yaitu fokus pada fenomena kecanduan media sosial. Perbedaan terlihat pada metode studi, lokasi studi, karakteristik responden, serta jumlah sampel.
9. “*Fear of Missing Out* (FoMO) Ditinjau Dari Kesejahteraan Psikologis Remaja” Irandha Meiveara Fahrina Hammi serta Nanik Kholifah bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap FoMO pada remaja di SMK Negeri 2 Sukorejo. Penelitian ini melibatkan 267 siswa yang dipilih melalui teknik stratified random sampling dan dianalisis menggunakan metode kuantitatif dengan regresi linier.³⁹ Persamaan terlihat pada fokus pembahasan yaitu FoMO serta Kesejahteraan Psikologis, Teknik pengambilan sampel, serta

³⁷ Azizah and Baharuddin, “Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja.” *Humanistik*, vol. 9, no. 1 (2021), <https://univ45sby.ac.id/ejournal/index.php/humanistik/article/view/197>. Hal. 15-25

³⁸ Rini Risnawita Suminta and Tatik Imadatus Sa’adati, “*Dinamika Psikologis Anak Remaja Awal Pengguna Media Sosial*,” *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 15, no. 1 (2024), <https://doi.org/10.29080/jpp.v15i1.1197>. Hal. 1–12

³⁹ Meiveara, Hammi, and Kholifah, “Fear Of Missing Out (FoMO) Ditinjau Dari Kesejahteraan Psikologis Remaja.” *Jurnal Psikologi*, vol. 11 (2024), <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2>. Hal. 289–301

metode yang dipakai. Perbedaan terlihat pada Lokasi studi, kriteria responden, serta jumlah sampel yang dipakai.

10. Studi Syifa Aulia serta Ria Utami Panjaitan berjudul '*Kesejahteraan Psikologis serta Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir*'. Studi itu bertujuan guna mengidentifikasi hubungan antar kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek studi melibatkan 108 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia yang sedang menyusun skripsi, dengan teknik pengambilan sampel memakai total sampling. Skala yang dipakai yaitu Ryff's *Scale of Psychological Well-being* serta *Student Nurse Stress Index* (SNSI) serta analisis uji statistik memakai uji korelasi gamma.⁴⁰ Persamaan terletak pada fokus pembahasan mengenai kesejahteraan psikologis, serta skala yang dipakai. Perbedaan terletak pada lokasi studi, teknik pengambilan sampel, serta analisis statistik.

F. Definisi Operasional

1. *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out merupakan kecemasan karena takut tertinggal pengalaman atau informasi penting orang lain, terutama di media sosial, yang pada penelitian ini diukur menggunakan skala Przybylski dkk. yang menilai pemenuhan kebutuhan keterhubungan (*relatedness*) dan pengakuan diri (*self*).⁴¹

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis mencakup kemandirian, kemampuan membangun relasi positif, pengelolaan lingkungan, makna hidup, dan pertumbuhan diri, yang

⁴⁰ Aulia and Panjaitan, "*Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.*" *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 2 (2019), hal. 127–34

⁴¹ Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.", *HAL*. 1844

diukur melalui enam aspek Ryff dan Keyes penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.⁴²

⁴² Ryff, “*Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia.*” *Psychotherapy and Psychosomatics*. vol. 83, no. 1 (2013), <https://doi.org/10.1159/000353263>. Hal. 2