



## PENGARUH FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI KOTA MEDAN

Dina Imelda Sitohang<sup>1</sup>, Freddy Butarbutar<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

Email: [dinaimeldasitohang@gmail.com](mailto:dinaimeldasitohang@gmail.com), [freddybutarbutar@uhn.ac.id](mailto:freddybutarbutar@uhn.ac.id)

---

### Article History:

Received: 9 November 2024

Revised: 6 May 2025

Published: 5 July 2025

---

### Abstrak

Psychological Well-being merupakan kondisi individu yang tidak terbebani oleh tekanan atau permasalahan mental, yang mencakup perasaan kebahagiaan, kepuasan hidup, rasa mencintai diri sendiri, hubungan yang bermakna dengan orang lain, kemampuan untuk mengatasi stres, serta kemampuan untuk tumbuh dan berkembang. beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan efek negatif salah satunya terhadap tingkat Psychological Well-being akibat dari adanya fear of missing out (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Psychological Well-being pada remaja pengguna media sosial di Kota Medan. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 175 remaja pengguna media sosial di Kota Medan. Alat pengumpulan data menggunakan skala Fear of Missing Out (FoMO) yang telah dimodifikasi dari skala Fear of Missing Out (FoMO) milik wegman dan skala Psychological Well-being yang telah dimodifikasi dari skala milik Ryff. Skala FoMO memiliki pernyataan sebanyak 17 item dengan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,877$  dan skala Psychological Well-being memiliki 36 item pernyataan dengan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,911$ . Teknik analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Psychological Well-being pada remaja pengguna media sosial di Kota Medan ( $p = 0,000 < 0,05$ ). Fear of Missing Out (FoMO) memberikan kontribusi terhadap psychological well being pada pengguna yaitu dengan nilai  $R^2 = 0,284$  ( $p < 0,01$ ). Artinya Fear of Missing Out (FoMO) sebagai variabel prediktor memiliki kontribusi sebesar 28,4% terhadap psychological well being pada remaja pengguna media sosial di Kota Medan.

**Kata Kunci :** Fear of Missing Out (FoMO), Psychological Well-being, remaja pengguna media sosial

### PENDAHULUAN

Pengguna internet di Indonesia terus bertambah setiap harinya dan telah menjadi hal yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu jenis konten internet yang sangat diminati oleh pengguna adalah media sosial. Menurut Boyd & Ellison (Prameswari, Chotidjah, & Wyandini, 2022) media sosial adalah sebuah layanan berbasis web yang memungkinkan pengguna untuk membuat profil umum atau semi-umum dalam suatu sistem. Pengguna dapat menampilkan koneksi mereka dengan pengguna lain, serta melihat

dan mengamati daftar jaringan mereka sendiridan daftar yang dibuat oleh pengguna lain dalam sistem tersebut (Salsabila, 2022).

Tidak dapat dipungkiri, media sosial dapat membawa dampak positif dan dampak negatif terhadap pengguna (Ryan & Deci, 2020). Dampak positif penggunaan media sosial yaitu dapat digunakan sebagai sarana yang mudah untuk menjaga hubungan sosial serta dapat memuaskan kebutuhan sosial individu, individu dapat dengan mudah berbagi minat, aktivitas pekerjaan atau kehidupan pribadi (Rahardjo & Soetjiningsih, 2022). Sementara itu, dampak negatif penggunaan media sosial dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental bagi anak, remaja, dan dewasa awal. Gangguan Kesehatan mental seperti stress, depresi, gangguan mood, sikap pesimis, hilang minat serta perubahan perilaku negatif lainnya sehingga mengakibatkan rendahnya Psychological Well-being (F. P. Utami, 2022).

Survei kesehatan mental di Indonesia menunjukkan prevalensi yang signifikan terhadap gangguan mental, terutama di kalangan remaja. Survei I- NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) yang dilakukan pada tahun 2021 mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja, setara dengan lebih dari 17 juta, mengalami masalah kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan sebagai yang paling umum (3,7%), diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%) dan gangguan perilaku (0,9%). Selain itu, Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 mencatat bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dengan lebih dari 12 juta di antaranya mengalami depresi (Akbar, 2018).

Santrock dalam Lizardi dan Carregari (Santoso, Widyasari, & Soliha, 2021) menjelaskan bahwa remaja adalah periode peralihan masa anak-anak menuju masa dewasa yang terdiri atas perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional. Pengembangan Psychological Well-being menjadi aspek penting yang perlu ditanamkan pada remaja, sehingga mereka dapat menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensi mereka (Aprianti & Wendari, 2022).

Ryff (Astuti, 2021) mengartikan Psychological Well-being sebagai penilaian individu atau evaluasi terhadap diri sendiri yang diakibatkan oleh pengalaman dan ambisi pada kehidupan, individu memiliki sikap positif terhadap dirinya dan orang lain, membuat keputusan sendiri, mengatur tingkah lakunya, memiliki tujuan hidup yang bermakna, dapat mengembangkan potensi dirinya, serta mampu mengendalikan lingkungan sesuai kebutuhannya. Sejalan dengan pendapat Hardjo et al., (F. P. Utami, 2023) Psychological Well-being merupakan suatu faktor yang penting yang perlu ditanamkan pada diri individu agar mampu menghadapi dan menjalankan tugas-tugas perkembangannya dengan bertanggung jawab dan sadar dengan potensi yang dimiliki (Hernawati, 2020).

Psychological Well-being mencerminkan kebahagiaan dan pencapaian perkembangan psikologis melalui pengalaman hidup, sehingga individu mampu mengoptimalkan potensinya. Psychological Well-being merupakan suatu kondisi seseorang yang bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental serta kondisi mental yang dianggap berfungsi secara maksimal (Muharam, Sulistiya, Sari, Zikrinawati, & Fahmy, 2023)..

Psychological Well-being memiliki 6 aspek, yaitu self-acceptance, positive relation with others, autonomy, personal growth, environmental mastery, purpose in life, dan positive relation with others (Savira, 2022). Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara terhadap 2 remaja dan survei oleh 35 partisipan remaja berusia 18-21 tahun untuk memperoleh fenomena lebih lanjut terkait Psychological Well-being remaja pengguna media sosial di Kota Medan. Item survei disusun berdasarkan aspek-aspek Psychological Well-being, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Survey menunjukkan hanya 40% remaja yang merasa puas dengan kehidupannya, 45% remaja yang memiliki hubungan erat dengan teman-temannya, 37% remaja merasa bebas untuk menentukan pilihan hidup sesuai pilihan hidup sendiri, 34,30% remaja mampu mengatur waktu dengan baik sehingga saya dapat mengerjakan semua hal yang perlu diselesaikan, 54,3% remaja memiliki sasaran hidup yang membuat hidup terasa berarti, dan 68,6% remaja yang selalu mencari cara untuk belajar dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Hasil survey tersebut menunjukkan bahwa ada 4 aspek yang berada di bawah 50%. Dengan demikian, survey tersebut menunjukkan bahwa Psychological Well-being remaja di Kota Medan cenderung rendah (Prameswari et al., 2022).

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (Dey & Beena Daliya, 2019) Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya Psychological Well-being adalah Fear of Missing Out (FoMO). Individu yang mengalami Fear of Missing Out (FoMO) memiliki kebutuhan yang kuat untuk tetap online dan tidak ketinggalan berita serta menerima pesan di media sosial secara pasif atau aktif karena ketakutannya akan ketinggalan percakapan di lingkaran sosial, peristiwa berharga, dan aktivitas berharga yang dianggap menarik (P. W. Utami & Duryati, 2023). Hal ini sejalan dengan pendapat Reer et al., (Seigfried-Spellar, 2018) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami Fear of Missing Out (FoMO) dan sangat tertarik pada media sosial akan memiliki skor rendah pada Psychological Well-being nya, hal ini karena rasa takut akan ketinggalan dan membandingkan diri dengan orang lain akan membuat individu tersebut mengakses media sosial secara berlebihan dan menjadi pemicu untuk kelelahan, sehingga perilaku tersebut menjembatani penurunan Psychological Well-being (Masyhuri, Saragih, & Prasetyo, 2023).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Savitri (Rohmayani, 2022) bahwa terdapat korelasi negatif antara Fear of Missing Out (FoMO) dan Psychological Well-being pada pengguna media sosial yang berada dalam tahap usia dewasa awal di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Artinya, ketika seseorang memiliki tingkat Fear of Missing Out (FoMO) yang rendah, maka kemungkinan besar Psychological Well-being akan tinggi. Sebaliknya, jika seseorang mengalami tingkat Fear of Missing Out (FoMO) yang tinggi, maka cenderung berdampak negatif pada Psychological Well-beingnya.

Hasil Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Purba et al., (Wati, Venny, Tantama, & Dwi Putra, 2021) menunjukkan hubungan antar Fear of Missing Out dengan Psychological Well-being remaja yang menggunakan media sosial memiliki korelasi negatif dan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Fear of Missing Out (FoMO) maka semakin rendah Psychological Well-being remaja menggunakan media sosial. Sebaliknya semakin rendah Fear of Missing Out (FoMO) maka semakin tinggi Psychological Well-being remaja menggunakan media sosial (Lianda & Himawan, 2022).

Berdasarkan wawancara, hasil survei dan penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Psychological Well-being pada Remaja Pengguna Media Sosial di Kota Medan.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif. Terdapat dua variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu Fear of Missing Out (FoMO) dan Psychological Well-being. Fear of Missing Out (FoMO) adalah merupakan kecemasan atau kekhawatiran yang muncul ketika seseorang merasa bahwa aktivitas yang dilakukan oleh orang lain lebih menarik, berharga, atau lebih seru daripada kehidupan pribadinya sendiri. Fear of Missing Out (FoMO) dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan

aspek-aspek menurut oleh Wegmann, Oberst, Stodt, & Branda (2017), yaitu Trait-FoMO dan State- FoMO. Psychological Well-being Psychological Well-being merupakan kondisi individu yang tidak terbebani oleh tekanan atau permasalahan mental, yang mencakup perasaan kebahagiaan, kepuasan hidup, rasa mencintai diri sendiri, hubungan yang bermakna dengan orang lain, kemampuan untuk mengatasi stres, serta kemampuan untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu. Psychological Well-being dalam penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek menurut Ryff (Dani & Aryono, 2019) yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala psikologi. Terdapat dua skala yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala Psychological Well-being dan Fear of Missing Out (FoMO) (Sarina, 2018). Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala model likert. Skala Likert dalam pengukuran ini memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan favorable dan unfavorable, yaitu Sangat setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju (Agustina, 2018). Pelaksanaan dan pengumpulan data penelitian berlangsung selama 19 hari, yaitu mulai tanggal 10 Agustus 2024 sampai dengan 29 Agustus 2024. Adapun skala yang diberikan kepada 175 orang subjek yang sesuai dengan karakteristik penelitian, yaitu remaja pengguna media sosial di Kota Medan berusia 18-21 Tahun. Skala tersebut diberikan kepada masing-masing subjek melalui Google Form

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Psychological Well-being pada remaja pengguna media sosial di Kota Medan. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, menunjukkan nilai  $r = -0,533$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) berarti hipotesis penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian oleh Sutanto et al., (Annishaliha, 2018) bahwa terdapat hubungan negatif antara Fear of Missing Out (FoMO) dan Psychological Well-being.

Dalam penelitian ini, penggunaan media sosial memicu Fear of Missing Out (FoMO) yang berkontribusi negatif terhadap Psychological Well-being sebesar 28,4%. Sisanya sebesar 71,6% dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya dan dukungan sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Franchina et al., (2018) bahwa faktor usia dan jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat Psychological Well-being.

Hipotesis yang diterima dalam penelitian ini turut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Hikmah dan Duryati (Pelupessy, Hartono, & Yang, 2020) bahwa Fear of Missing Out (FoMO) memberikan kontribusi secara negatif terhadap Psychological Well-being sebesar 14,5%. Setiap penambahan skor Psychological Well-being maka akan terjadi penurunan perilaku Fear of Missing Out (FoMO) sebesar 0,546. Artinya, semakin rendah skor Fear of Missing Out (FoMO), maka akan semakin tinggi skor Psychological Well-being yang dirasakan, begitupun sebaliknya.

Ryff & Keyes (Hakim & Khasanah, 2022) mengungkapkan bahwa individu dengan tujuan hidup yang rendah ditandai dengan perasaan bahwa hidup tidak memiliki makna, tidak memiliki arah dan tujuan dalam hidup. Individu yang mengalami Fear of Missing Out (FoMO) akan merasa tidak puas dengan keadaan mereka saat ini. Kesulitan dalam menjalin hubungan yang baik karena

terlalu sibuk dengan media sosial, cenderung mencari penerimaan dari orang lain, tidak mampu mengelola lingkungan sekitarnya, tidak memiliki perasaan terarah tentang tujuan kedepannya, dan sulit untuk membentuk perilaku yang membantu mereka berkembang.

Individu dengan Fear of Missing Out (FoMO) yang tinggi cenderung memiliki penguasaan lingkungan yang rendah karena individu tidak mampu mengendalikan dunia di luar dalam dirinya. Individu dengan penguasaan lingkungan yang rendah ditandai dengan merasa tidak mudah dalam menghadapi kehidupannya, merasa kurang mampu untuk merubah dan memperbaiki lingkungannya, tidak sadar akan kesempatan yang ada disekitar serta kurang mampu dalam mengendalikan dunia luar (Pasyola, Abdullah, & Puspasari, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian pada variabel Fear of Missing Out (FoMO) menunjukkan bahwa rata-rata remaja pengguna media sosial di Kota Medan berada pada kategori sedang sebesar 63,4% yaitu 111 orang. selanjutnya hasil penelitian data pada variabel Psychological Well-being menunjukkan bahwa rata-rata remaja pengguna media sosial di Kota Medan berada pada kategori sedang sebesar 65,7% yaitu 115 orang.

Aspek Psychological Well-being yang cenderung berada pada kategori sedang mengarah ke rendah di atas 20% yaitu aspek penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan. Dengan demikian remaja pengguna media sosial pada penelitian ini memiliki 3 aspek rendah di atas 20% yaitu aspek penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan (Rahmahdianti & Rusli, 2020).

#### **Uji Hipotesa**

Pengujian hipotesa dilakukan untuk mengetahui taraf signifikansi pengaruh antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Psychological Well-being. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS version 26 for Windows.

**Tabel 1. Hasil Uji Statistik F**

ANOVAa						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig,
1	Regression	14284.287	1	14284.287	68.642	.000 <sup>b</sup>
	Residual	36001.062	173	208.099		
	Total	50285.349	174			

Berdasarkan uji ANOVA pada tabel 4.15 di atas diketahui nilai F hitung sebesar 68,64 dengan probabilitas nilai sig,  $0,000 < (0,05)$ . Hasil ini menandakan bahwa Fear Of Missing Out (FoMO) dapat memprediksi Psychological Well- being.

**Tabel 2. Hasil Uji Koefisien Determinan**

Model	R	R Square	Adjusted Square	RStd, Error of the Estimate
-------	---	----------	-----------------	-----------------------------

1	-.533	.284	.747	.557
---	-------	------	------	------

Berdasarkan hasil penghitungan pada tabel di atas dapat dilihat bahwa besar nilai korelasi (R) yaitu sebesar -0,533. koefisien determinasi R Square sebesar 0,284 yang berarti 28,4% variasi Psychological Well-being dapat dijelaskan oleh variasi dari variabel bebas Fear Of Missing Out (FoMO). Sisanya (71,6%) dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain di luar model

**Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear**

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			
Model		a.	B b.	Std c.	Beta t	Sig.	
		. Error					
d.	1e.	(Constant)	f.	13g.	5.7 h.	i.	24j.
			8.312	07		.237	00
	k.	<i>Fear</i>	ofl.	- m.	.12 n.	-.533 o.	- p.
		<i>Missing Out</i>	1.046	6		8.285	00

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa analisis koefisien uji regresi linear sederhana diidentifikasi melalui nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Kemudian pada nilai Thitung sebesar 8,285 sedangkan nilai Ttabel sebesar 1,973. Hasil hipotesis tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Fear Of Missing Out (FoMO) terhadap Psychological Well-being. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan aspek penerimaan diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wolniewicz et al., (Angelia & Arianti, 2022) yang mengatakan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) mempengaruhi penerimaan diri pada remaja karena mereka takut menerima evaluasi positif maupun negatif terhadap diri mereka sendiri dan juga khawatir kehilangan pengalaman yang berguna dan berharga sehingga mereka cenderung menggunakan smartphone secara berlebihan untuk mengatasi Fear of Missing Out (FoMO).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan aspek hubungan positif dengan orang lain. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sutanto et al., (D.W.S, 2018) dimana Fear of Missing Out (FoMO) mengakibatkan individu merasa harus selalu terhubung dengan orang lain dan menimbulkan perasaan iri dengan kehidupan orang lain dan juga menganggap bahwa kehidupan orang lain jauh lebih baik dan bahagia daripada dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan aspek otonomi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Savitri, (Nurhikmah, Taibe, & Zubair, 2022) yang mengatakan bahwa seseorang dengan Fear of Missing Out (FoMO) yang tinggi akan cenderung memiliki kemandirian yang rendah serta

mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial. Elhai et al., (Rohma & Syah, 2021) mengatakan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) mempengaruhi otonomi pada remaja karena penggunaan internet atau media sosial yang berlebihan mempunyai hubungan yang erat dengan rendahnya kepuasan terhadap otonomi, kompetensi dan keterkaitan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan aspek penguasaan lingkungan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alt ((TRANGGONO, 2022) mengatakan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) mempengaruhi penguasaan lingkungan pada remaja dikarenakan adanya kekhawatiran remaja yang berlebihan atas dukungan finansial atau sosial ekonomi dari orang tua, ketidakmampuan untuk dapat memanfaatkan setiap kesempatan yang ada disekitarnya, dan pengaruh budaya setempat yang berpandangan bahwa kepentingan keluarga besar jauh lebih penting daripada kepentingan diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan aspek tujuan hidup. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Przybylski et al., (2013) yang mengatakan bahwa seseorang dengan Fear of Missing Out (FoMO) cenderung memiliki kepuasan yang rendah dalam pemenuhan kebutuhan dasar psikologisnya sehingga mereka hanya fokus dalam upaya pemenuhan kebutuhan tersebut (Edelweiss, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan aspek pertumbuhan pribadi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Savitri (Yani, 2021) yang menyatakan bahwa seseorang dengan Fear of Missing Out (FoMO) yang tinggi cenderung sulit mengembangkan sikap atau perilaku baru untuk berkembang ke arah yang lebih baik. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Alt (2018) yang menemukan bahwa seseorang dengan Fear of Missing Out (FoMO) yang tinggi cenderung tidak memiliki motivasi untuk belajar.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan penelitian yang telah dilakukan pada remaja pengguna media sosial di Kota Medan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh negatif antara Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Psychological Well-being pada remaja pengguna media sosial di Kota Medan. Dengan demikian, semakin tinggi Fear of Missing Out (FoMO) maka Psychological Well-being akan cenderung rendah. Sebaliknya, semakin rendah Fear of Missing Out (FoMO) maka Psychological Well-being cenderung akan tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis menggunakan uji regresi linear sederhana dimana diperoleh nilai  $r = -0,533$  dengan  $p = 0,000$ .

Peneliti menyarankan peneliti selanjutnya untuk memperluas kajian teori tentang Fear of Missing Out serta menghubungkannya dengan variabel-variabel lain yang dianggap memiliki pengaruh terhadap Psychological Well-being agar dapat memperkaya ilmu kajian penelitian. Dan hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan perbandingan dan sumber referensi untuk penelitian dan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian selanjutnya yang terkait dengan remaja pengguna media sosial dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan subjek penelitian yang lebih luas. Diharapkan juga dapat menambah dan

memperkaya penyajian data yang lebih beragam sehingga dapat memperluas pengetahuan dunia penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. (2018). Well-Being; Studi Sosiodemografi Di Kecamatan Getasan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2). <https://doi.org/10.30651/Jkm.V2i2.948>
- Akbar, R. M. (2018). Hubungan Kebersyukuran Dengan Psychological Well-Being Pada Pasien Yang Mengidap Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2. *Opgehaal Van* <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/6548>
- Angelia, S., & Arianti, R. (2022). Gambaran Psychological Well-Being Pada Remaja Di Dusun Krasak Yang Tidak Melanjutkan Pendidikan Formal. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(02), 59–72. <https://doi.org/10.51353/Inquiry.V12i02.353>
- Annishaliha, W. O. N. (2018). *Stres Dan Psychological Well-Being Wanita Single Parent Karena Bercerai*. University Of Muhammadiyah Malang. *Opgehaal Van* <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/42657>
- Aprianti, K., & Wendari, W. (2022). Fenomena Sindrom Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Digital Natives: Kontribusi Positif Atau Negatif Bagi Kualitas Pembelajaran Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 8(2), 67–76. <https://doi.org/10.17509/Jpm.V8i2.58866>
- Astuti, C. N. (2021). Hubungan Kepribadian Neurotisme Dengan Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2). *Opgehaal Van* <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/21468>
- D.W.S, F. P. (2018). Psychological Well-Being Wanita Dewasa Lajang (Ditinjau Dari Empat Tipe Wanita Lajang Menurut Stein). *Motiva Jurnal Psikologi*, 1(1), 28. <https://doi.org/10.31293/Mv.V1i1.3494>
- Dani, R. A., & Aryono, M. M. (2019). Hubungan Psychological Well Being Dengan Loneliness Pada Lansia Yang Memilih Melajang. *Proyeksi*, 14(2), 162. <https://doi.org/10.30659/Jp.14.2.162-171>
- Dey, P., & Beena Daliya, R. (2019). The Effect Of Resilience On The Psychological Well Being Of Orphan And Non-Orphan Adolescents. *Indian Journal Of Mental Health*, 6(3), 253.
- Edelweiss, R. R. (2020). *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Psychological Well Being Yang Dimediasi Oleh Kebahagiaan*. Universitas Muhammadiyah Malang. *Opgehaal Van* <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/69166>
- Hakim, S. M., & Khasanah, A. N. (2022). Hubungan Kematangan Karir Dengan Psychological Well-Being Pada Fresh Graduate Di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 411–420.
- Hernawati, L. (2020). The Effectiveness Of Holistic Health Counseling Based On Self Regulation In Improving Psychological Well Being Of University Students. *Journal Of Critical Reviews*, 7(12), 259–265. <https://doi.org/10.31838/Jcr.07.12.50>
- Lianda, T. C. R., & Himawan, K. K. (2022). A Source Of Hope Whilst In Waiting: The Contributions Of Religiosity To The Psychological Well-Being Of Involuntarily Single Women. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 37(2), 244–267.



- Masyhuri, M. A., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2023). *Psychological Well-Being Of Student Cat Owners: Is There A Role For Pet Attachment And Emotion Regulation?*
- Muharam, G. M., Sulistiya, D., Sari, N., Zikrinawati, K., & Fahmy, Z. (2023). The Effect Of Fear Of Missing Out (Fomo) And Peer Conformity On Impulsive Buying In Semarang City Students (Study On Tiktok Shop Consumers). *Experimental Student Experiences*, 1(8), 687–695. <https://doi.org/10.58330/Ese.V1i8.277>
- Nurhikmah, N., Taibe, P., & Zubair, A. G. H. (2022). Gambaran Psychological Well-Being Pada Wanita Dewasa Madya Lajang Bersuku Bugis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 95–106.
- Pasyola, N. E., Abdullah, A. M., & Puspasari, D. (2021). Peran Parenting Self-Efficacy Dan Optimisme Terhadap Psychological Well-Being Ibu Yang Memiliki Anak Intellectual Disability. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 131–142.
- Pelupessy, D., Hartono, S. S. B., & Yang, Y. (2020). Psychological Well-Being And The Sense Of Community Among Displaced (Women) Natural Disaster Survivors. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(1), 46–56.
- Prameswari, T. P., Chotidjah, S., & Wyandini, D. Z. (2022). Pengaruh Fear Of Missing Out Dan Kesepian Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Twitter Di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 1–11.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/Bocp.V4i3.328>
- Rahmahdianti, R., & Rusli, D. (2020). Gratitude Dan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja Yang Memiliki Anak Tunagrahita. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(1). <https://doi.org/10.24036/Jrp.V2020i1.7968>
- Rohma, R. N., & Syah, A. M. (2021). Psychological Well Being Pada Wanita. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 21–30.
- Rohmayani, R. P. W. (2022). *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Santri Madrasah Mualimat Roudlotut Thullab Paciran Lamongan*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Self-Determination Theory And The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development, And Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 296–312. <https://doi.org/10.4324/9780429052675-23>
- Salsabila, I. W. (2022). *Hubungan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Guru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. [Opgehaal Van Http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/Id/Eprint/59136](http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/59136)
- Santoso, I. H., Widayarsi, S., & Soliha, E. (2021). Fomsumerism : Mengembangkan Perilaku Conformity Consumption Dengan Memanfaatkan Fear Of Missing Out Konsumen. *Jurnal Ilmiah Bisnis Dan Ekonomi Asia*, 15(2), 159–171. <https://doi.org/10.32815/Jibeka.V15i2.230>
- Sarina, S. (2018). Gambaran Psychological Well-Being Pekerja Sosial Dian Bersinar Foundation Medan. *Jurnal Diversita*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.31289/Diversita.V4i1.1567>

- Savira, A. K. (2022). *Perbedaan Fear Of Missing Out Dalam Penggunaan Media Sosial Ditinjau Dari The Big Five Personality Pada Remaja Di Medan*. Universitas Medan Area. Opgehaal Van [Http://Repository.Uma.Ac.Id/Handle/123456789/18454](http://Repository.Uma.Ac.Id/Handle/123456789/18454)
- Seigfried-Spellar, K. C. (2018). Assessing The Psychological Well-Being And Coping Mechanisms Of Law Enforcement Investigators Vs. Digital Forensic Examiners Of Child Pornography Investigations. *Journal Of Police And Criminal Psychology*, 33(3), 215-226. [Https://Doi.Org/10.1007/S11896-017-9248-7](https://doi.org/10.1007/S11896-017-9248-7)
- Tranggono, A. (2022). *Pengaruh Psychological Well Being Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar*. Universitas Bosowa. Opgehaal Van [Http://localhost:8080/Xmlui/Handle/123456789/2294](http://localhost:8080/Xmlui/Handle/123456789/2294)
- Utami, F. P. (2022). Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (Fomo) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2). [Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.35334/Jbkb.V4i2.3261](https://doi.org/10.35334/jbkb.V4i2.3261)
- Utami, F. P. (2023). Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (Fomo) Media Sosial Remaja Generasi Z : Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2). [Https://Doi.Org/10.35334/Jbkb.V4i2.3261](https://doi.org/10.35334/Jbkb.V4i2.3261)
- Utami, P. W., & Duryati, D. (2023). Hubungan Self-Disclosure Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3435-3442. [Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.31004/Jptam.V7i1.5739](https://doi.org/10.31004/jptam.V7i1.5739)
- Wati, R., Venny, V., Tantama, Y. S., & Dwi Putra, A. I. (2021). Psychological Well-Being Pada Pengungsi Pencari Suaka Yang Tinggal Di Negara Transit. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1). [Https://Doi.Org/10.23887/Jjbk.V12i1.31809](https://doi.org/10.23887/jjbk.V12i1.31809)
- Yani, A. I. (2021). *Psychological Well-Being Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Iain Bengkulu*. Uin Fas Bengkulu. Opgehaal Van [Http://Repository.Iainbengkulu.Ac.Id/Id/Eprint/6794](http://Repository.Iainbengkulu.Ac.Id/Id/Eprint/6794)