

Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Kota Bandung

Azka Salsabila Novaro*, Milda Yanuvianti

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*azkanovaro2852@gmail.com, milda.yanuvianti@unisba.ac.id

Abstract. Psychological well-being is important for every individual to have because it affects various things in human life. With the development of technology, especially social media, it also affects the way individuals interact, share information, and form perceptions about themselves and the environment around them. The development of social media also provides new challenges, one of which is the FOMO phenomenon. Exposure to various contents of other people's lives on social media can trigger social comparison and feelings of dissatisfaction in individuals. One social media that has the potential to trigger FOMO behavior is Instagram. This study aims to find out how much influence FOMO has on Psychological Well-Being in university students in Bandung City. Using quantitative methods with 319 respondents, obtained by convenience sampling technique. Respondent criteria are active students at several universities in Bandung City and active Instagram users. The measuring instruments used are the Fear of Missing Out Scale compiled by Przybylski (2013) and adapted by Santika (2015), and the Psychological Well-Being Scale compiled by Ryff (1989) and adapted by Rachmayani and Ramdani (2014). The results show that FOMO has a negative influence of 13.5% on Psychological Well-Being in university students in Bandung City. The higher the level of FOMO, the lower the level of Psychological Well-Being. While the other 86.5% can be influenced by other variables, one of which is the variable of social media addiction (Parveiz et al, 2023).

Keywords: *FOMO, Psychological Well-Being, University students.*

Abstrak. *Psychological Well-Being* penting untuk dimiliki setiap individu karena berpengaruh dalam berbagai hal di kehidupan manusia. Dengan perkembangan teknologi khususnya sosial media berpengaruh pula pada cara individu berinteraksi, berbagi informasi, dan membentuk persepsi tentang mereka juga lingkungan sekitarnya. Perkembangan media sosial juga memberikan tantangan baru, yaitu salah satunya fenomena FOMO. Paparan dari berbagai konten kehidupan orang lain di media sosial dapat memicu perbandingan sosial dan perasaan tidak puas pada individu. Media sosial yang berpotensi memicu perilaku FOMO salah satunya adalah Instagram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh FOMO terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa di Kota Bandung. Menggunakan metode kuantitatif dengan 319 responden, yang diperoleh dengan teknik convenience sampling. Kriteria responden merupakan mahasiswa aktif di beberapa perguruan tinggi di Kota Bandung dan pengguna aktif Instagram. Alat ukur yang digunakan adalah Fear of Missing Out Scale yang disusun oleh Przybylski (2013) dan diadaptasi oleh Santika (2015), serta *Psychological Well-Being Scale* yang disusun oleh Ryff (1989) dan diadaptasi oleh Rachmayani dan Ramdani (2014). Hasilnya menunjukkan bahwa FOMO memiliki pengaruh negatif sebesar 13,5% terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa di Kota Bandung. Semakin tinggi tingkat FOMO maka semakin rendah tingkat *Psychological Well-Being*. Sementara 86,5% lainnya dapat dipengaruhi oleh variabel lain, salah satunya pada variabel adiksi media sosial (Parveiz et al, 2023).

Kata Kunci: *FOMO, Psychological Well-Being, Mahasiswa.*

A. Pendahuluan

Dewasa ini, isu kesehatan mental semakin ramai dibicarakan. Data WHO yang dikutip dari Kemenkes RI (2023) menunjukkan pada tahun 2012, 450 juta jiwa global mendalami gangguan mental, dan tahun 2016 35 juta jiwa mengalami depresi, 60 juta bipolar, 21 juta skizofrenia, 47,5 juta demensia. Di Indonesia sendiri per awal tahun 2024 ramai berita Indonesia darurat kesehatan mental. Berdasarkan data dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* dalam Kumparan (2024) menunjukkan 1 dari 3 remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Riskesdas 2018 mencatat 6% atau sekitar 14 juta penduduk usia 15⁺ menunjukkan gejala depresi dan kecemasan. 1,7 per 1000 penduduk atau sekitar 400 ribu orang mengalami gangguan jiwa berat seperti skizofrenia. Ketika individu mengalami gangguan kesehatan mental, maka sedikitnya akan mempengaruhi berbagai aspek pada kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* (PWB) menggambarkan kondisi mental yang optimal. Ryff (1989) menguraikannya sebagai keadaan di mana seseorang mampu menerima diri dan masa lalunya, terus berkembang, meyakini makna dan tujuan hidupnya, menjalin relasi positif, mengelola hidup dan lingkungan secara efektif, serta mandiri dalam bertindak. Ryff dan Keyes (1995) memperluas konsep ini, menekankan sebagai aset berharga, yang pada gilirannya menciptakan rasa sejahtera. PWB mencakup elemen-elemen krusial seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan stabilitas emosi, yang semuanya berkontribusi pada eksistensi yang bermakna dan produktif.

Beberapa studi terkini mengungkap tren yang mengkhawatirkan terkait kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa. Penelitian Kurniasari dkk (2019) terhadap 79 mahasiswa Pendidikan Akuntansi UPI menunjukkan 38% responden memiliki tingkat *psychological well-being* rendah. Senada dengan itu, Anindya dkk (2022) menemukan 54% dari 50 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Unika Atma Jaya tergolong kurang sejahtera. Beberapa literatur mengaitkan *psychological well-being* dengan berbagai variabel, termasuk efikasi diri (Kserawati & Farida, 2021), kebahagiaan (Ryff, C.D, 1989), pemaafan (Tacasily & Soetjningsih, 2021), dan persepsi (Estikomah & Sarah, 2019). Hubungan antara *psychological well-being* dan *fear of missing out* (FOMO) juga telah diteliti oleh Savitri (2019) serta Hayran dan Anik (2021). Przybylski et al (2013) bahkan mengidentifikasi FOMO sebagai salah satu faktor penyebab rendahnya tingkat kesejahteraan individu. Temuan-temuan ini menyoroti pentingnya memahami dan menangani FOMO dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama di kalangan mahasiswa.

Mahasiswa di Indonesia sendiri rata-rata berada pada rentang usia 18- 25 tahun (Paramita, 2010), yang mana hal ini dapat dikategorikan pada *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* menurut Arnett (2006) merupakan masa transisi antara remaja dan dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun. *Emerging adulthood* adalah periode eksplorasi identitas diri atau berbagai kemungkinan untuk kehidupan mereka dalam berbagai bidang, terutama dalam hal cinta dan pekerjaan, sebelum akhirnya membuat komitmen dewasa jangka panjang (Arnett, 2006). Ciri khas individu dari fase *emerging adulthood* salah satunya memiliki kemampuan fokus pada diri sendiri. Individu lebih fokus pada pengembangan diri dan kemandirian sebelum memikul tanggung jawab jangka panjang (Arnett, 2000). Menurut Beiter et al., (2015) mahasiswa menghadapi berbagai tanggung jawab, meliputi pengelolaan kehidupan pribadi, akademik, keuangan, relasi sosial, perencanaan masa depan, dan pemeliharaan kesehatan fisik maupun mental.

Seiring perkembangan zaman dan perkembangan teknologi, masyarakat kini menjadi semakin digital. Menurut Perera (2013), pengguna internet tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dikarenakan saat ini internet sudah menjadi sebuah kebutuhan. Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa penetrasi internet di Indonesia mencapai 78,19% pada pertengahan 2023, meningkat 1,17% dari tahun sebelumnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), populasi Indonesia diperkirakan mencapai 278,69 juta jiwa pada pertengahan 2023, sekitar 217,9 juta orang tersebut merupakan pengguna internet. Menurut Kemenkominfo, dari jumlah tersebut, sekitar 95% masyarakat memanfaatkannya untuk mengakses media sosial seperti *Facebook*, *Youtube*,

WhatsApp, *X*, dan *Instagram*. Menurut Kemp (2023) dalam datareportal jumlah pengguna jejaring sosial di Indonesia pada Januari 2023 sebanyak 167 juta orang atau 60,4% dari total penduduk, dan sekitar 157 juta diantaranya berusia di atas 18 tahun. Jika dilihat dari status pekerjaan mayoritas adalah pelajar atau mahasiswa yaitu 99,26% (APJII, 2022 dalam suara.com, 2022). Perkembangan teknologi, khususnya media sosial, sangat mempengaruhi cara individu berkomunikasi, berbagi informasi, dan membentuk persepsi terhadap diri sendiri dan lingkungan disekitarnya. Selain akses komunikasi yang tidak terbatas, media sosial juga memunculkan tantangan baru, salah satunya fenomena *FOMO*.

FOMO atau *Fear of Missing Out* Przybylski (2013) mendefinisikan sebagai kecemasan akan tertinggalnya momen berharga yang dialami orang lain, ditandai dengan dorongan untuk selalu terhubung. Intinya, *FOMO* mencerminkan kegelisahan akan ketertinggalan informasi, pengalaman, atau peluang yang dinikmati pihak lain. Fenomena ini, menurut Przybylski et al (2013), berakar dari kegelisahan sosial dan ketidakpuasan akan kebutuhan psikologis dasar, terutama terkait *self* dan *relatedness*. JWT Intelligence, dikutip dalam Sianipar & Kaloeti (2019), menyoroti peran keterbukaan informasi di media sosial sebagai faktor pemicu *FOMO*. Sejalan dengan itu, Przybylski et al (2013) juga mengidentifikasi penggunaan media sosial sebagai salah satu pemicu eksternal *FOMO*.

Media sosial menjadi wadah unggahan kehidupan personal yang dapat memicu komparasi sosial dan ketidakpuasan diri. Instagram, dengan fiturnya yang beragam, seperti *stories*, *explore page*, *live video*, *reels*, dan notifikasi, berpotensi memicu *FOMO* karena memungkinkan pertukaran aktivitas antar pengguna. Survei *Royal Society for Public Health* tahun 2017 terhadap 1.500 remaja Inggris (14-24 tahun) mengungkap dampak negatif *Instagram* pada kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, kesepian, citra tubuh, identitas diri, dan *FOMO*. Data periklanan Meta awal 2023 menunjukkan 89,15 juta pengguna *Instagram* di Indonesia, setara 32,3% populasi global. Penelitian terhadap 100 mahasiswa Bandung mengkonfirmasi intensitas tinggi dalam penggunaan *Instagram* (Caturmini & Sumaryanti, 2021).

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik mengeksplorasi pengaruh *FOMO* terhadap *Psychological Well-Being* (*PWB*) pada kelompok mahasiswa, khususnya mahasiswa yang aktif menggunakan *Instagram* di Kota Bandung. Ketertarikan ini dipicu oleh meningkatnya fenomena keterhubungan sosial digital yang berpotensi mempengaruhi *PWB*, manifestasinya meliputi kecemasan, depresi, stress, dan rendahnya harga diri. Pemilihan Kota Bandung sebagai fokus penelitian didasari statusnya sebagai *urban city*, mengingat temuan Bauman dan Brooks (2013) yang mengindikasikan rendahnya *PWB* pada penduduk perkotaan. Meski topik *FOMO* dan *PWB* telah banyak diteliti secara global, studi serupa di Indonesia, terutama yang berfokus pada mahasiswa di Kota Bandung dan pengguna aktif *Instagram*, masih terbatas. Penelitian ini juga merespon keterbatasan studi terdahulu yang cenderung berfokus pada pengguna media sosial secara umum atau *platform* spesifik seperti *Facebook* (Przybylski et al., 2013), sementara penggunaan platform lain seperti *Instagram*, *WhatsApp*, dan *TikTok* kini lebih dominan. Sejalan dengan saran Tandon et al. (2021), penelitiannya menyarankan memperluas fokus pada media sosial yang melibatkan pengguna secara aktif, khususnya *Instagram*.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa tinggikah tingkat perilaku *FOMO* pada mahasiswa di Kota Bandung?
2. Seberapa rendahkah tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa di Kota Bandung?
3. Seberapa berpengaruhkah *FOMO* terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa di Kota Bandung?

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu *Fear of Missing Out* (*FOMO*) sebagai variabel bebas (*independent*) yang didefinisikan sebagai seberapa tinggi atau rendahnya kecemasan seseorang bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman lebih baik dari dirinya yang diukur menggunakan *fear of missing out scale* berdasarkan dua aspek, yaitu ketidakpuasan kebutuhan

psikologis terkait *self* dan *relatedness*. Kedua, *Psychological Well-Being (PWB)* sebagai variabel terikat (*dependent*) yang didefinisikan sebagai taraf evaluasi personal yang mencerminkan kondisi kesejahteraan psikologis seseorang berdasarkan skor dari respons terhadap instrumen *psychological well-being scale* yang berisikan pernyataan berdasarkan aspek-aspek pada *psychological well-being*, yaitu penerimaan diri, relasi positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi.

Peneliti menggunakan metode kuantitatif kausalitas. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Kota Bandung yang aktif menggunakan *Instagram*. Jumlah keseluruhan populasi tidak diketahui dikarenakan tidak ditemukannya data akurat bagi mahasiswa aktif di Kota Bandung yang aktif menggunakan *instagram*. Teknik pengambilan sampel, yaitu teori dari penelitian yang dilakukan oleh Muthen & Muthen (2002) dengan mengasumsikan kondisi terburuk dari data yang dimiliki, yaitu data tidak berdistribusi normal dan terdapat data yang hilang, sehingga jumlah sampel yang akan digunakan oleh peneliti berjumlah 315 responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui kuesioner. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis regresi linear sederhana.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut adalah gambaran umum tingkat *fear of missing out* mahasiswa di kota Bandung yang dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Gambaran Umum *Fear of Missing Out* pada mahasiswa di Kota Bandung

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	191	59,9
Rendah	128	40,1
Total	319	100,0

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan bahwa dari 319 orang responden, sebanyak 191 orang termasuk dalam kategori tinggi dan 128 orang termasuk dalam kategori rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa di Kota Bandung memiliki tingkat perilaku *FOMO* yang tinggi.

Gambaran umum tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa di Kota Bandung dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Gambaran Umum *Psychological Well-Being* pada mahasiswa di Kota Bandung

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	142	44,5
Rendah	177	55,5
Total	319	100,0

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan bahwa dari 319 orang responden, sebanyak 142 orang termasuk dalam kategori tinggi dan 177 orang termasuk dalam kategori rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa di Kota Bandung memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang rendah.

Dibawah ini merupakan tabel hasil uji pengaruh parsial atau uji t untuk mengetahui adakah pengaruh antara variabel x dan variabel y:

Tabel 3. Hasil Uji Pengaruh Parsial

		Coefficients ^a			
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
Model		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	174.882	4.785		36.548
					Sig.
					.000

FOMO	-1.164	.166	-.367	-7.029	.000
------	--------	------	-------	--------	------

a. Dependent Variable: Psychological Well-Being

Berdasarkan hasil uji T menunjukkan nilai signifikansi $0.000 < 0,05$. Hal tersebut mengindikasikan penolakan H_0 yang menunjukkan *fear of missing out* berpengaruh secara negatif terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Bandung. Artinya semakin tinggi perilaku *fear of missing out* mahasiswa di Kota Bandung yang aktif menggunakan media sosial *Instagram*, maka semakin rendah tingkat *psychological well-being* yang ditunjukkan. Begitupun sebaliknya.

Dibawah ini merupakan tabel hasil uji koefisien determinasi untuk mengetahui besaran pengaruhnya:

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.367 ^a	.135	.132	18.622165

a. Predictors: (Constant), Fear of Missing Out (FOMO)

b. Dependent Variable: Psychological Well-Being

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa besarnya pengaruh *fear of missing out* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Bandung adalah 0.135. Koefisiensi determinasi yang didapat dari hasil perhitungan adalah 13.50%. Hal ini memberikan pengertian bahwa *Fear of missing out* berkontribusi pengaruh secara negatif terhadap *psychological well-being* sebesar 13,5%, sedangkan sisanya, 86,50%, dipengaruhi variabel lain selain *psychological well-being*. Salah satu variabel yang diindikasikan dapat mempengaruhi *FOMO*, yaitu variabel adiksi media sosial yang diteliti oleh Parveiz et al., (2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini *fear of missing out* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Bandung yang aktif menggunakan media sosial *Instagram*. Hal ini sejalan dengan studi Przybylski et.al (2013) yang mengindikasikan bahwa *FOMO* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi pada penurunan kesejahteraan individu. *FOMO* memungkinkan dapat memicu dorongan untuk mengejar apa yang dilihat pada orang lain, sehingga menyebabkan kecemasan dan stres. Hal ini memungkinkan menurunnya harga diri, mengganggu hubungan sosial, dan mengurangi kepuasan hidup yang mana berkaitan dengan aspek-aspek pada *Psychological Well-Being*. Ketika individu memiliki tingkat *FOMO* yang tinggi maka memunculkan kemungkinan individu tersebut memiliki penerimaan diri yang rendah, kesulitan membangun dan mempertahankan hubungan yang hangat dengan orang lain, rendahnya kemampuan mengatur perilaku dari dalam diri, sulit dalam mengelola lingkungan sekitarnya, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, dan merasa tidak memiliki kesempatan untuk berkembang serta peluang pada pengalaman-pengalaman yang baru.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. *Fear of Missing Out* pada mahasiswa di Kota Bandung yang aktif menggunakan media sosial *Instagram* berada pada kategori tinggi.
2. *Psychological Well-Being* pada mahasiswa di Kota Bandung yang aktif menggunakan media sosial *Instagram* berada pada kategori rendah.
3. *Fear of Missing Out* berpengaruh negatif terhadap *Psychological Well-Being* sebesar 13,5% yang artinya, semakin tinggi perilaku *Fear of Missing Out* maka semakin rendah

tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa di Kota Bandung yang aktif menggunakan media sosial *Instagram*. Begitupun sebaliknya.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi membantu peneliti selama proses penelitian hingga penulisan sampai dengan selesai.

Daftar Pustaka

- [1] Anindya, R., Trihastuti, M, C, W. (2022). Kondisi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psiko Edukasi*, 20(2), 107 – 119.
- [2] Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [3] Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(1), 11 - 20. 10.33557/jpsyche.v15i01.1377
- [4] Arnett, J.J. (2000). Emerging Adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469 – 480.
- [5] Arnett, J. J., & Tanner, J. L. (Eds.). (2006). *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century*. American Psychological Association.
- [6] Bayu, D. (2023, Februari 23). Pengguna Instagram RI Terbesar Keempat di Dunia pada Awal 2023. *DataIndonesia.id*. Retrieved November 20, 2023, from <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-instagram-ri-terbesar-keempat-di-dunia-pada-awal-2023>
- [7] Baumann, O., & Brooks-Cederqvist, B. (2023). Multimodal assessment of effects of urban environments on psychological wellbeing. *Heliyon*, 9(6), e16433. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16433>
- [8] Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- [9] Caturtami, C. Y., Sumaryanti, I. U. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 300 – 304.
- [10] Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (n.d.). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276 - 302. 10.1037/0033-2909.125.2.276
- [11] Estikomah. (2018). Pengaruh Persepsi Pengembangan Karier dan Fear of Success Terhadap Kesejahteraan Psikologis Polisi Wanita di Mapolda DIY. *Wahana Islamika: Jurnal Studi Keislaman*, 4(2), 220 – 246.
- [12] Hasya, R. (2023, Februari 19). Whatsapp Teratas, Ini 7 Media Sosial Paling Banyak Digunakan Warganet Indonesia Sepanjang 2022. *GoodStats*. Retrieved November 20, 2023, from <https://goodstats.id/article/whatsapp-teratas-ini-7-media-sosial-paling-banyak-digunakan-warganet-indonesia-sepanjang-2022-iJklw>
- [13] Himawan, H., D. (2024). Indonesia Darurat Kesehatan Mental. *Kumparan*. Retrieved August 1, 2024, from <https://kumparan.com/hilmandwih/indonesia-darurat-kesehatan-mental-22Xcd7mUnw1/2>
- [14] Instagram adalah Media Sosial berbasis Foto dan Video, Pahami Fungsi dan Fiturnya. (2022, August 21). *Merdeka.com*. Retrieved November 20, 2023, from <https://www.merdeka.com/sumut/instagram-adalah-media-sosial-berbasis-foto-dan-video-simak-penjelasan-nya-kln.html>

- [15] Jemadu, L., Prastya, D. Penetrasi Internet Indonesia Tertinggi di Kalangan Pelajar dan Ibu Rumah Tangga. suara.com. Retrieved November 20, 2023, from <https://www.suara.com/teknologi/2022/06/09/192337/penetrasi-internet-indonesia-tertinggi-di-kalangan-pelajar-dan-ibu-rumah-tangga>
- [16] Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Lembaga Penerbitan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- [17] Kemp, S. (2023, February 9). Digital 2023: Indonesia — DataReportal – Global Digital Insights. DataReportal. Retrieved November 20, 2023, from <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- [18] Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007 - 1022. <https://www.researchgate.net>. 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- [19] Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52 – 58.
- [20] Kuserawati, S., Farida, I., A. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 2(4), 277 – 290.
- [21] Muttaqin, D. (2022). Internal Structure Evaluation on the Indonesian Version of Psychological Well-Being Scales. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1 – 16.
- [22] Paramita, G., V. (2010). Studi Kasus Perbedaan Karakteristik Mahasiswa di Universitas ‘X’- Indonesia dengan Universitas ‘Y’- Australia. *Humaniora*, 1(2), 629 – 635.
- [23] Perera, C. (2014). Context Aware Computing for The Internet of Things: A Survey. *IEEE Communication Surveys and Tutorials*, 16(1). 10.1109/SURV.2013.042313.00197
- [24] 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. 2013. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- [25] Purba, O. B., Matulesy, A., & ul Haque, S. A. (2021). Fear of missing out dan psychological well being dalam menggunakan media sosial. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 42 - 51.
- [26] Rahman, S., Nawal, Insani, H. M., & Tobing, E. I. L. (2021). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi UMBY*, 23 - 34.
- [27] Reeve, J., & Sickenius, B. (1994). Development and Validation of a Brief Measure of the Three Psychological Needs Underlying Intrinsic Motivation: The Afs Scales. *Educational and Psychological Measurement*, 54(2), 506 - 515. 10.1177/0013164494054002025
- [28] Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069 - 1081.
- [29] Ryff, C. D., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141 - 166. 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- [30] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personalitu adn Social Psychology*, 69(4), 719 - 727. <https://www.researchgate.net>. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- [31] Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13 - 39. 10.1007/s10902-006-9019-0

- [32] Savitri. (2019). Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 1(1), 87 – 96.
- [33] Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136 - 143. 10.14710/empati.2019.23587
- [34] Silalahi, U. (2015). Metode penelitian sosial kuantitatif. Refika Aditama
- [35] Siregar, S. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP.
- [36] Sugiyono. (2015). Metode penelitian pendidikan: (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D). Alfabeta.
- [37] Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). Fear of Missing Out (FOMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media. *Proceeding of the 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities*, 463 – 468.
- [38] Tacasily, Y., O., M., & Soetjningsih, C., H. (2021). The Correlation Between Forgiveness and Psychological Well-Being of College Students Who Have Experienced a Breakup. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 259 – 267.
- [39] Tekeng, S. N. Y. (2016). Peranan Kepuasan Kebutuhan Dasar Psikologis dan Orientasi Tujuan Mastery Approach terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 85 - 106.
- [40] Widowati, N. C. A. (2023, February 28). Definisi Gangguan Jiwa dan Jenis-jenisnya. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Retrieved November 20, 2023, from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2224/definisi-gangguan-jiwa-dan-jenis-jenisnya
- [41] Zhang, Z., Jimenez, F. R., Cicala, J. E. (2020). Fear of Missing Out Scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing Journal*, 1-16.
- [42] Hafidzal Rizkia Achmad, & Hedi Wahyudi. (2022). Hubungan Stres Akademik dan Subjective Well-Being pada Anak dan Remaja Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 93–99. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.460>
- [43] Pratiwi, Y. P., & Coralia, F. (2022). Studi Mengenai Gambaran Subjective Well-Being pada Ibu Pekerja Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 140–146. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.560>
- [44] Yulia Putri Pratiwi, & Farida Coralia. (2022). Studi Mengenai Gambaran Subjective Well-Being pada Ibu Pekerja Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 140–146. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.560>