

PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI KOTA MEDAN

Malvika Tomaulla

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

Corresponden E-mail; malvika.tomaulla@student.uhn.ac.id

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima: 02 Februari 2026 Direvisi: 21 Februari 2026 Disetujui: 14 Maret 2026 Tersedia Daring: 30 April 2026	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Subjek penelitian berjumlah 349 mahasiswa di Kota Medan yang berusia 18–25 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Fear of Missing Out dan skala kesejahteraan psikologis dengan model Likert, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Fear of Missing Out dan kesejahteraan psikologis mahasiswa berada pada kategori sedang. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa Fear of Missing Out berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi sebesar $0,011 < 0,05$. Arah pengaruh bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi Fear of Missing Out, maka kesejahteraan psikologis mahasiswa cenderung semakin rendah. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,018 menunjukkan bahwa Fear of Missing Out memberikan kontribusi sebesar 1,8% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan 98,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan Fear of Missing Out terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Kota Medan.
ABSTRACT	
Keywords: <i>Fear of Missing Out; psychological well-being; university students; Medan City.</i>	<i>This study aims to determine the effect of Fear of Missing Out (FoMO) on psychological well-being among university students in Medan City. This study employed a quantitative approach using simple linear regression analysis. The participants consisted of 349 university students in Medan City aged 18–25 years who actively used social media. Data were collected using Fear of Missing Out and psychological well-being scales based on a Likert model, while data analysis was conducted using SPSS. The results showed that both Fear of Missing Out and psychological well-being among the students were at a moderate level. The results of the simple linear regression analysis indicated that Fear of Missing Out had a statistically significant effect on psychological well-being, with a significance value of $0.011 < 0.05$. The direction of the effect was negative, indicating that higher levels of Fear of Missing Out tended to be associated with lower psychological well-being. The coefficient of determination (R^2) was 0.018, indicating that Fear of Missing Out contributed 1.8% to psychological well-being, while the remaining 98.2% was influenced by other factors outside the variables examined in this study. Thus, this study demonstrates a significant negative effect of Fear of Missing Out on psychological well-being among university students in Medan City.</i>

1. Pendahuluan

Perkembangan media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, khususnya dalam memperoleh informasi, membangun relasi sosial, serta mengikuti berbagai aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Intensitas penggunaan media sosial dapat menimbulkan fenomena Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan takut atau cemas ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman, informasi, aktivitas, atau pencapaian orang lain. Pada mahasiswa, kondisi tersebut dapat muncul ketika mereka melihat aktivitas teman atau lingkungan sosialnya di media sosial dan merasa perlu terus mengikuti perkembangan agar tidak dianggap tertinggal. Przybylski dkk. (2013) menjelaskan bahwa FoMO berkaitan dengan kekhawatiran individu terhadap kemungkinan kehilangan pengalaman sosial yang sedang dinikmati orang lain. Kondisi ini dapat mendorong individu untuk terus memantau media sosial dan membandingkan dirinya dengan orang lain.

Mahasiswa berada pada tahap perkembangan emerging adulthood, yaitu periode transisi menuju masa dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pembentukan relasi sosial, pencapaian akademik, serta penentuan arah kehidupan. Pada tahap tersebut, kesejahteraan psikologis menjadi salah satu aspek penting karena berkaitan dengan kemampuan individu menerima dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mengembangkan potensi diri. Ryff dan Keyes (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup enam aspek, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Tingginya penggunaan media sosial dan kecenderungan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain berpotensi mengganggu beberapa aspek tersebut, terutama ketika individu merasa kehidupannya tidak sebaik kehidupan yang ditampilkan orang lain di media sosial.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada mahasiswa di Kota Medan. Berdasarkan survei pendahuluan terhadap 34 mahasiswa, sebanyak 72,0% responden menunjukkan tingkat FoMO yang tinggi, sedangkan 63,3% menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Pada kesejahteraan psikologis, aspek penerimaan diri, tujuan hidup, dan otonomi menunjukkan proporsi kategori rendah yang cukup besar. Sementara itu, pada FoMO, aspek relatedness dan self menunjukkan kecenderungan kategori tinggi. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mahasiswa merasa tertinggal ketika melihat aktivitas, pencapaian, maupun tren yang diikuti orang lain melalui media sosial. Kondisi tersebut dapat memunculkan kecemasan, perbandingan sosial, serta perasaan kurang puas terhadap diri sendiri.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis, meskipun hasil penelitian belum sepenuhnya konsisten. Penelitian Savitri (2019) menemukan bahwa FoMO berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis pada individu pengguna media sosial pada tahap emerging adulthood, dengan kontribusi sebesar 9,9%. Penelitian Ulfa dan Farida (2023) juga

menemukan bahwa FoMO secara signifikan memprediksi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengguna Instagram dengan arah negatif. Namun, penelitian Daffanur dkk. (2025) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di wilayah Jabodetabek menemukan hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh karakteristik subjek dan konteks penelitian.

Kesenjangan penelitian juga terlihat pada penelitian Tampubolon dan Brahmana (2023) yang dilakukan pada mahasiswa di Kota Medan. Penelitian tersebut menemukan bahwa FoMO tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi 0,358 dan kontribusi sebesar 0,6%. Hasil tersebut berbeda dengan beberapa penelitian yang menemukan adanya pengaruh negatif FoMO terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menguji kembali pengaruh FoMO terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Kota Medan dengan karakteristik dan kondisi penelitian yang berbeda.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Fear of Missing Out terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Kota Medan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai peran FoMO dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa serta menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya dalam mengkaji faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan penggunaan media sosial pada mahasiswa.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Kota Medan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Fear of Missing Out (X), sedangkan variabel terikat adalah kesejahteraan psikologis (Y). Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa di Kota Medan dengan subjek yang memenuhi karakteristik penelitian dan aktif menggunakan media sosial. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berupa skala psikologis yang disebar secara daring (online). Instrumen penelitian terdiri atas dua skala, yaitu skala Fear of Missing Out dan skala kesejahteraan psikologis. Skala Fear of Missing Out digunakan untuk mengukur kecenderungan individu mengalami kekhawatiran ketika merasa tertinggal dari pengalaman atau aktivitas yang dilakukan orang lain. Pengukuran FoMO mengacu pada aspek yang digunakan dalam penelitian, yaitu self dan relatedness. Sementara itu, skala kesejahteraan psikologis disusun berdasarkan konsep Ryff yang mencakup enam aspek, yaitu self-acceptance (penerimaan diri), positive relations with others (hubungan positif dengan orang lain), autonomy (otonomi), environmental mastery (penguasaan lingkungan), purpose in life (tujuan hidup), dan personal growth (pertumbuhan pribadi). Kedua instrumen menggunakan model skala Likert dengan pilihan jawaban yang diberikan kepada responden sesuai dengan tingkat persetujuan terhadap setiap pernyataan. Sebelum

digunakan untuk pengumpulan data, instrumen penelitian melalui pengujian validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan alat ukur. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala Fear of Missing Out memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,941, sedangkan skala kesejahteraan psikologis memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,900. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki konsistensi internal yang baik. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan program SPSS. Analisis data diawali dengan analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat Fear of Missing Out dan kesejahteraan psikologis pada subjek penelitian. Selanjutnya dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan linear antara variabel Fear of Missing Out dan kesejahteraan psikologis. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh Fear of Missing Out terhadap kesejahteraan psikologis. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi sebesar 0,05.

3. Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini, jumlah subjek penelitian yaitu sebanyak 349 mahasiswa/I aktif yang berusia 18-25 tahun di Kota Medan. Berdasarkan skala yang telah disebarkan oleh peneliti kepada subjek, diperoleh gambaran subjek penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, asal universitas, semester, dan jenis media sosial yang digunakan saat ini.

Berdasarkan usia responden pada sampel penelitian, diketahui bahwa jumlah subjek penelitian berdasarkan usia sebanyak 352 responden. Mayoritas responden berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 88 orang (25,0%). Selanjutnya, responden berusia 21 tahun berjumlah 78 orang (22,2%), diikuti responden berusia 22 tahun sebanyak 56 orang (15,9%), responden berusia 19 tahun sebanyak 47 orang (13,4%), responden berusia 23 tahun sebanyak 34 orang (9,7%), responden berusia 18 tahun sebanyak 27 orang (7,7%), responden berusia 24 tahun sebanyak 13 orang (3,7%), responden berusia 25 tahun sebanyak 8 orang (2,3%), dan responden berusia 27 tahun merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu 1 orang (0,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada rentang usia 20–21 tahun, dengan usia 21 tahun sebagai kelompok usia yang paling dominan.

Tabel 1. Penyebaran Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Prosentase (%)
18 Tahun	27	7,7%
19 Tahun	47	13,4%
20 Tahun	88	25,0%
21 Tahun	78	22,2%
22 Tahun	56	15,9%
23 Tahun	34	9,7%
24 Tahun	13	3,7%
25 Tahun	8	2,3%
27 Tahun	1	0,3%
Total	352	100%

Berdasarkan jenis kelamin responden pada sampel penelitian, diketahui bahwa jumlah subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin sebanyak 352 responden. Responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 222 orang (63,1%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 130 orang (36,9%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase (%)
Laki-laki	130	36,9%
Perempuan	222	63,1%
Total	352	100%

Berdasarkan asal universitas responden, sampel penelitian terdiri dari mahasiswa yang berasal dari 9 perguruan tinggi dengan jumlah keseluruhan 352 responden. Responden terbanyak berasal dari Universitas Negeri Medan (UNIMED), yaitu sebanyak 74 orang (21,0%). Selanjutnya, responden berasal dari Universitas Sumatera Utara (USU) sebanyak 72 orang (20,5%), Universitas Prima Indonesia sebanyak 55 orang (15,6%), Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sebanyak 46 orang (13,1%), Universitas Sari Mutiara Indonesia sebanyak 38 orang (10,8%), Universitas Panca Budi sebanyak 25 orang (7,1%), Universitas HKBP Nommensen sebanyak 24 orang (6,8%), Universitas Medan Area sebanyak 16 orang (4,5%), serta Universitas Katolik Santo Thomas sebanyak 2 orang (0,6%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian didominasi oleh responden yang berasal dari Universitas Negeri Medan (UNIMED).

Tabel 3. Penyebaran Subjek Berdasarkan Asal Universitas

Asal Universitas	Frekuensi	Persentase
Universitas Sumatera Utara	72	20,5%
Universitas HKBP Nommensen	24	6,8%
Universitas Katolik Santo Thomas	2	0,6%
Universitas Medan Area	16	4,5%
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara	46	13,1%
Universitas Negeri Medan	74	21,0%
Universitas Panca Budi	25	7,1%
Universitas Prima Indonesia	55	15,6%
Universitas Sari Mutiara Indonesia	38	10,8%
Total	352	100%

Berdasarkan semester responden, sampel penelitian terdiri dari mahasiswa yang berasal dari 6 semester dengan jumlah keseluruhan 352 responden. Responden terbanyak berada pada semester 3, yaitu sebanyak 94 orang (26,7%). Selanjutnya, responden berada pada semester 5 sebanyak 91 orang (25,9%), semester 7 sebanyak 76 orang (21,6%),

semester 9 sebanyak 51 orang (14,5%), semester 1 sebanyak 34 orang (9,7%), serta semester 11 sebanyak 6 orang (1,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian didominasi oleh responden yang berada pada semester 3.

Tabel 4. Penyebaran Subjek Berdasarkan Semester

Semester	Frekuensi	Persentase
1	34	9,7%
3	94	26,7%
5	91	25,9%
7	76	21,6%
9	51	14,5%
11	6	1,7%
Total	352	100 %

Berdasarkan kategori perguruan tinggi responden pada sampel penelitian, diketahui bahwa responden berasal dari dua kategori perguruan tinggi, yaitu perguruan tinggi negeri (PTN) dan perguruan tinggi swasta (PTS), dengan jumlah keseluruhan 352 responden. Responden yang berasal dari perguruan tinggi swasta (PTS) berjumlah 206 orang (58,5%), sedangkan responden yang berasal dari perguruan tinggi negeri (PTN) berjumlah 146 orang (41,5%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian didominasi oleh responden yang berasal dari perguruan tinggi swasta (PTS).

Tabel 5. Penyebaran Subjek Berdasarkan Perguruan Tinggi

Kategori Perguruan Tinggi	Frekuensi	Persentase
PTS	206	58,5%
PTN	146	41,5%
Total	352	100 %

UJI NORMALITAS

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi yang normal. Uji ini digunakan untuk menguji asumsi bahwa data yang diambil dari populasi berasal dari sebaran normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS 20.0 for Windows dengan teknik uji Kolmogorov-Smirnov. Kriteria pengambilan keputusannya adalah jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan jika nilai $p < 0,05$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas One-sample Kolmogorov-Smirnov test

Variabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Fear of Missing out Psychological Well-being	.293	Data terdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji, diperoleh nilai signifikansi (sig. 2-tailed) untuk variabel fear of missing out dan kesejahteraan psikologis sebesar 0,293. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data

untuk kedua variabel, yaitu Fear of Missing out dan kesejahteraan psikologis, terdistribusi normal.

UJI LINEARITAS

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel Fear of Missing out dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji asumsi linearitas dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows 20.0. Syarat dan ketentuan uji linearitas dalam penelitian ini adalah jika linearity memiliki Sig. < 0.05, maka hubungan linear signifikan begitu sebaliknya jika linearity memiliki Sig. > 0.05, maka tidak ada hubungan linear yang signifikan. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7 Hasil Uji Linearitas Fear Of Missing Out Dengan Kesejahteraan Psikologis

Variabel	Sig. Linearity	Keterangan
Fear of Missing out	.011	Linear
Psychological Well-being	.287	

Tabel 7, menunjukkan bahwa nilai Linearity memiliki signifikansi adalah <0.05 yakni sebesar .011 dan deviation from linearity sig >0.05 yakni sebesar .287. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel X (fear of missing out) memiliki hubungan yang linear dengan variabel Y (kesejahteraan psikologis).

UJI HIPOTESA

Uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana yang bertujuan untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung pada penelitian ini. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah: H1: Terdapat pengaruh FoMo terhadap Psychological Well-being pada mahasiswa akhir di Kota Medan. H0 : Tidak terdapat pengaruh FoMo dengan Psychological Well-being pada mahasiswa akhir di Kota Medan. Untuk menguji hipotesis tersebut dapat dilakukan dengan perhitungan dengan menggunakan program SPSS 20.0 for windows maka diperoleh nilai.

Tabel 8 Hasil Uji Hipotesis

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std.Error of the Estimate
Fear of missing out dan kesejahteraan psikologis	.135	.018	.016	17,15059

Dapat dilihat pada tabel diatas menjelaskan bahwa besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0.135) dan dijelaskan bahwa persentase pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen yang disebut dengan koefisien determinasi yang dimana merupakan hasil dari pengkuadratan dari nilai R. Dari hasil SPSS tersebut diperoleh koefisien determinasi (R) sebesar 0.18 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel independen fear of missing out terhadap variabel dependen

kesejahteraan psikologis adalah sebesar 1,8. Sedangkan sisanya 98,2 dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar dari variabel penelitian ini.

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	107,595	4,958		21,701	,000
	<i>Fear of missing out 1</i>	0,352	,138	-,135	-2,558	,011

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada kolom B constant (a) adalah 107,595, sedangkan nilai FoMo adalah 0,352. Sehingga persamaan/model regresinya dapat ditulis: Y: Variabel dependen (kesejahteraan psikologis X: Variabel independen (fear of missing out) a: Konstanta

$$Y=a+ Bx$$

$$Y=107,595 + (-352X)$$

$$Y=107,595 - 0,352X$$

Dari hasil diatas menunjukan bahwa Nilai konstanta sebesar 107,595 mengandung arti bahwa nilai konsistensi variabel Psychological Well-being adalah sebesar 107,595, dengan kata lain jika variabel fomo bernilai nol, maka nilai pwb berada pada angka 107,595. Koefisien regresi variabel fear of missing out bernilai negatif yaitu 0,352, yang berarti setiap peningkatan satu satuan pada variabel fear of missing out akan diikuti oleh penurunan kesejahteraan psikologis sebesar 352.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Fear of Missing Out terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Kota Medan. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa fear of missing out memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap kesejahteraan psikologis ($p = 0,011 < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima. Arah pengaruh yang ditemukan bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat fear of missing out yang dirasakan mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Przybylski dkk. (2013) dan Beyens dkk. (2016) yang menyatakan bahwa fear of missing out berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Meskipun demikian, perlu dicatat bahwa nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,018 menunjukkan bahwa fear of missing out hanya memberikan kontribusi sebesar 1,8% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan 98,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti. Artinya, meskipun fear of missing out berpengaruh secara statistik, efeknya tergolong sangat kecil. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa di Kota Medan lebih banyak ditentukan oleh

faktor lain, sebagaimana dikemukakan Ryff (1989) bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, perbedaan kelas sosial, dan latar belakang budaya.

Fear of missing out hanya memberikan kontribusi sebesar 1,8% terhadap kesejahteraan psikologis, yang berarti masih terdapat 98,2% varians yang dijelaskan oleh faktor-faktor lain. Humaidah, Nihayah, dan Sumiati (2024) dalam scoping review-nya menemukan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah resiliensi dan optimisme, dukungan sosial, religiusitas, serta stres. Faktor pertama adalah resiliensi dan optimisme. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan, sedangkan optimisme adalah kecenderungan untuk memiliki pandangan positif terhadap masa depan. Humaidah dkk. (2024) menemukan bahwa resiliensi dan optimisme secara bersama-sama memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Individu yang resilien cenderung mampu merawat kesehatan fisik dan psikologisnya dengan baik, sedangkan individu yang optimis akan terus berusaha mencapai tujuannya dengan mengelola diri dan menerapkan strategi koping yang efektif saat menghadapi tantangan.

Faktor kedua adalah dukungan sosial. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang diterima individu dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitarnya. Choirunisak dan Rohmatun (2024) menemukan hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, seperti adaptasi dengan lingkungan baru, tuntutan akademik, dan rasa kesepian. Dukungan sosial dalam bentuk perhatian emosional, bantuan praktis, dan validasi sosial membantu mahasiswa merasa dihargai, dicintai, dan diakui, sehingga mereka lebih percaya diri dan mampu menghadapi tekanan.

Faktor ketiga adalah religiusitas. Religiusitas merupakan komitmen individu terhadap nilai-nilai dan praktik keagamaan yang bersifat pribadi maupun sosial. Kafaabillah, Kusumawati, dan Saraswati (2025) menemukan hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa keperawatan. Mahasiswa dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan berisiko lebih rendah mengalami masalah kesehatan mental. Religiusitas dapat membangun makna hidup dan harapan, dua komponen penting dalam menjaga kestabilan mental seseorang. Faktor keempat adalah stres. Stres merupakan tekanan yang dialami individu akibat tuntutan lingkungan, termasuk tuntutan akademik. Saraswati (2022) menemukan bahwa *perceived stress* memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Artinya, semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa, semakin rendah kesejahteraan psikologisnya.

Hasil kategorisasi per aspek kesejahteraan psikologis pada Tabel 4.16 menunjukkan bahwa aspek penerimaan diri memiliki proporsi kategori rendah sebesar 8,1%, diikuti oleh hubungan positif dengan orang lain sebesar 19,4% dan otonomi sebesar 12,7%. Sementara itu, aspek pertumbuhan pribadi justru memiliki proporsi kategori rendah sebesar 24,0%, yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa tidak berkembang dan tidak mampu mengaktualisasikan potensi diri secara optimal. Temuan ini sejalan dengan

penjelasan Przybylski dkk. (2013) bahwa individu dengan fear of missing out tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang rendah karena terus membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial. Perbandingan sosial yang terus-menerus dapat menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya menghambat kemampuan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan dirinya. Selain itu, rendahnya hubungan positif dengan orang lain juga dapat dijelaskan oleh kecenderungan individu dengan fear of missing out untuk lebih memilih interaksi virtual daripada hubungan nyata, sebagaimana ditemukan oleh Beyens dkk. (2016) bahwa fear of missing out berkaitan dengan stres dan kecemasan yang berdampak pada penguasaan lingkungan dan hubungan sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ulfa dan Farida (2023) yang menemukan bahwa fear of missing out secara signifikan memprediksi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengguna Instagram dengan arah pengaruh negatif. Penelitian Savitri (2019) juga menunjukkan hasil serupa, di mana fear of missing out mampu memprediksi kesejahteraan psikologis pada individu di usia emerging adulthood. Kedua temuan tersebut memperkuat kesimpulan bahwa fear of missing out merupakan salah satu faktor yang menghambat tercapainya kesejahteraan psikologis yang optimal. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Daffanur dkk. (2025) yang justru menemukan hubungan positif yang signifikan antara fear of missing out dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di wilayah Jabodetabek. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh konteks situasional yang dihadapi responden. Daffanur dkk. (2025) berargumen bahwa dorongan untuk tetap terhubung secara sosial melalui media sosial dapat memberikan dukungan emosional dan rasa keterlibatan yang krusial bagi mahasiswa yang sedang menghadapi isolasi dan tekanan mental selama proses pengerjaan skripsi. Perbedaan serupa juga terlihat pada penelitian Elsayed (2025) di Arab Saudi yang menemukan bahwa fear of missing out berhubungan positif dengan kepuasan hidup, yang dijelaskan oleh konteks budaya kolektivisme di mana keterlibatan sosial yang tinggi justru meningkatkan rasa inklusi individu.

Yang perlu menjadi perhatian khusus adalah penelitian Tampubolon dan Brahmana (2023) yang dilakukan pada mahasiswa di Kota Medan. Penelitian tersebut menemukan bahwa fear of missing out tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, dengan kontribusi yang sangat kecil. Temuan ini kontradiktif dengan hasil penelitian ini yang menemukan pengaruh signifikan meskipun dengan kontribusi yang juga kecil. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh perbedaan alat ukur yang digunakan, perbedaan karakteristik sampel, perbedaan waktu pengambilan data, serta perbedaan teknik analisis data yang digunakan. Meskipun demikian, kedua penelitian ini sama-sama menunjukkan bahwa kontribusi fear of missing out terhadap kesejahteraan psikologis tergolong kecil, yang mengindikasikan bahwa faktor lain memiliki peran yang lebih dominan.

Penelitian ini juga menemukan variasi tingkat fear of missing out berdasarkan karakteristik demografis subjek. Pada aspek jenis kelamin, proporsi mahasiswa perempuan yang berada pada kategori fear of missing out tinggi sedikit lebih besar

dibandingkan laki-laki. Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Przybylski dkk. (2013) yang menemukan bahwa laki-laki usia remaja hingga dewasa muda cenderung lebih rentan mengalami fear of missing out dibandingkan perempuan. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa pola fear of missing out pada mahasiswa di Kota Medan kemungkinan lebih dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial dan kebutuhan afiliasi sosial pada mahasiswa perempuan, dibandingkan dengan faktor jenis kelamin semata sebagaimana ditemukan pada populasi Barat. Selain itu, ditemukan pula kecenderungan penurunan tingkat fear of missing out seiring bertambahnya usia, di mana proporsi kategori tinggi lebih besar pada kelompok usia 18–21 tahun dibandingkan kelompok usia 22–27 tahun. Kecenderungan serupa juga terlihat pada distribusi berdasarkan semester, di mana tingkat fear of missing out tampak lebih tinggi pada mahasiswa semester 3 hingga 7 dibandingkan mahasiswa semester awal maupun akhir. Hal ini kemungkinan berkaitan dengan intensitas interaksi sosial dan akademik pada periode pertengahan masa studi, di mana mahasiswa mulai terlibat dalam berbagai kegiatan organisasi, kompetisi, dan pencarian jati diri, sehingga paparan terhadap aktivitas orang lain di media sosial juga semakin tinggi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa fear of missing out bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, dan bahkan kontribusinya tergolong sangat kecil. Faktor-faktor seperti resiliensi dan optimisme, dukungan sosial, religiusitas, serta stres justru memiliki peran yang jauh lebih besar. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi penting. Pertama, meskipun kontribusi fear of missing out terhadap kesejahteraan psikologis tergolong kecil, fear of missing out tetap perlu menjadi perhatian karena dapat memicu kecemasan, perbandingan sosial yang tidak sehat, dan penurunan penerimaan diri. Mahasiswa perlu dibekali dengan kemampuan literasi digital yang kritis agar mampu menyaring informasi dan tidak mudah terpengaruh oleh konten yang ditampilkan di media sosial. Kedua, institusi pendidikan tinggi, khususnya unit bimbingan dan konseling, dapat mengembangkan program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, misalnya melalui pelatihan manajemen diri, pengembangan keterampilan sosial, dan kegiatan yang mendorong interaksi langsung antar mahasiswa. Program tersebut tidak hanya berfokus pada penurunan fear of missing out, tetapi juga pada penguatan faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam membentuk kesejahteraan psikologis, seperti resiliensi, optimisme, dukungan sosial, religiusitas, dan manajemen stres. Ketiga, mahasiswa diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial, misalnya dengan membatasi waktu penggunaan, memilih konten yang positif, dan mengembangkan kesadaran diri bahwa apa yang ditampilkan di media sosial tidak selalu mencerminkan realitas yang utuh.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, penelitian ini menggunakan kuesioner self-report yang disebar secara online, sehingga rentan terhadap bias respon. Kedua, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas ke seluruh populasi mahasiswa di Indonesia. Ketiga, penelitian ini hanya mengukur dua variabel, yaitu fear of missing out dan kesejahteraan psikologis, tanpa melibatkan variabel mediasi atau moderasi. Keempat, waktu pengambilan data yang dilakukan pada bulan

Agustus 2026 mungkin bersamaan dengan periode tertentu dalam kalender akademik yang dapat memengaruhi kondisi psikologis responden. Kelima, nilai koefisien determinasi yang sangat kecil menunjukkan bahwa masih banyak faktor lain yang tidak terukur dalam penelitian ini.

Berdasarkan keterbatasan di atas, beberapa saran untuk penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut. Pertama, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel mediasi atau moderasi, seperti resiliensi, optimisme, dukungan sosial, atau religiusitas, untuk memahami mekanisme yang menghubungkan fear of missing out dengan kesejahteraan psikologis secara lebih mendalam. Kedua, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode pengambilan sampel yang lebih representatif, seperti stratified random sampling, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Ketiga, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan metode campuran (mixed methods) dengan menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif, misalnya melalui wawancara mendalam, untuk memperoleh pemahaman yang lebih kaya mengenai pengalaman subjektif mahasiswa terkait fear of missing out dan kesejahteraan psikologis. Keempat, penelitian selanjutnya dapat membandingkan kelompok mahasiswa dari berbagai latar belakang budaya atau daerah untuk melihat apakah pola hubungan antara fear of missing out dan kesejahteraan psikologis bersifat universal atau dipengaruhi oleh konteks budaya tertentu.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa aktif di Kota Medan mengalami kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) pada kategori tinggi (72,2%), yang terutama terwujud melalui perilaku pemantauan media sosial secara kompulsif. Tingginya tingkat FoMO tersebut berinteraksi dengan tingkat kesejahteraan psikologis (psychological well-being) mahasiswa yang berada pada kategori sedang, dengan titik kerentanan utama yang teridentifikasi pada dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, dan otonomi akibat tingginya frekuensi membandingkan diri di platform digital. Implikasi praktis dari temuan ini menegaskan bahwa perilaku FoMO yang tidak terkontrol berisiko nyata mengganggu konsentrasi akademik, fokus harian, serta stabilitas kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Abd Ellatif Elsayed, H. (2025). Fear of missing out and its impact: Exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1582572.
- Abel, J. P., Cheryl, L. B., & Sarah, A. B. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian (Edisi revisi)*. Malang: UMM Press.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.

- 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>
- Daffanur, S., Basaria, D., & Anggraini, A. (2025). Hubungan fear of missing out (FoMO) dengan kesejahteraan psikologi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(2), 925–936
- Desky, A. F. (2024). *Pengaruh perubahan perilaku konsumtif terhadap sindrom fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa muslim di Kota Medan* [Laporan Penelitian BOPTN]. UIN Sumatera Utara.
- Fasya, S. S., & Qudsyi, H. (2024). Fear of missing out and psychological well-being among undergraduate university students who are working on thesis in Indonesia. *Proceedings of the 6th International Seminar on Psychology (ISPsy 2023)*.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian* (Edisi ke-7). Jakarta: Salemba Humanika.
- GoodStats. (2023). *Data pengguna Instagram berdasarkan rentang usia 2023*. <https://data.goodstats.id/statistic/pengguna-instagram-berdasarkan-rentang-usia-2023-MEdzz>
- GoodStats. (2024). *Rentang umur pengguna Facebook di Indonesia*. <https://data.goodstats.id/statistic/rentang-umur-pengguna-facebook-di-indonesia-Fe9gc>
- GoodStats. (2025). *Media sosial favorit Gen Z 2025*. <https://data.goodstats.id/statistic/media-sosial-favorit-gen-z-2025-b2tXg>
- Hutagalung, T. F. (2024). *Pengaruh mahasiswa FOMO dalam interaksi sosial terhadap perilaku konsumtif di Kota Medan* [Skripsi, Universitas Sumatera Utara].
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11–17.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kerlinger, F. N. (1973). *Foundations of behavioral research* (2nd ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Lim, J. H., Ahmad, M., & Prihadi, K. D. (2024). New media literacy, self-acceptance, and psychological flexibility in enhancing Gen Z wellbeing. *PSE: Jurnal Psikologi dan Edukasi*, 16(3), 10–19.
- Pratama, R., & Miswar. (2025). Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam mencegah fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada peserta didik di SMA Kartika 1-2 Medan. *IQRO: Journal of Islamic Education*, 8(3). <https://doi.org/10.24256/iqro.v8i3.9206>

- 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>
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap *Fear of Missing Out* di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148. <https://doi.org/10.14203/jmb.v21i2.867>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, 2(7), 463–471.
- 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.
- Sibagariang, Y. A. B., & Nasution, N. B. (2024). Pengaruh Fomo (Fear of Missing Out) terhadap kesehatan mental pada siswa SMAN 3 Medan. *Paedagogi: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 10(2), 190–198. <https://doi.org/10.24114/paedagogi.v10i2.64462>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian bisnis: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D* (Cet. 17). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Ed. II, Cet. I). Bandung: Alfabeta.
- Tampubolon, S. M., & Brahmana, K. M. B. (2023). The effect of fear of missing out (FOMO) on the psychological wellbeing of social media users for students in Medan City. *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Thorat, S., & Walke, S. B. (2026). Nomophobia, fear of missing out (FoMO), and psychological well-being among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 14(2), 1904–1912.
- Ulfa, I. S. S., & Farida, I. A. (2023). Fear of missing out sebagai prediktor psychological well-being pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Flourishing*, 3(10), 421–433.
- Utami, R. D. (2025). Layanan informasi menggunakan model pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mencegah *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 7(1). <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/23966>
- 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 well-being. *Computers in Human Behavior*, 42, 25–32. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.012>
- Wardani, L. M. I., & Astuti, S. W. (2019). Gambaran kesejahteraan psikologi generasi milenial pengguna media digital di Jakarta Selatan. *Southeast Asia Psychology Journal*, 7(1), 1–14.
- 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.2016.06.006>

GoodStats. (2024). *Statistik penggunaan media sosial di Indonesia 2024*. GoodStats Indonesia.