

***FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGY WELL-BEING PADA
MAHASISWA RANTAU UKSW***

Katrine Natania Pangli¹, Margaretta Erna Setianingrum²
katrinenatania2003@gmail.com¹, margaretha.erna@uksw.edu²
Universitas Kristen Satya Wacana

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa rantau yang berpotensi memunculkan Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan cemas dan takut tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan tingkat Psychological Well-Being mahasiswa, khususnya dalam proses adaptasi di lingkungan perantauan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Fear of Missing Out dan Psychological Well-Being pada mahasiswa rantau Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW). Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 100 mahasiswa rantau UKSW yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa Fear of Missing Out Scale yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013) dan Ryff's Psychological Well-Being Scale yang telah diadaptasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Fear of Missing Out dan Psychological Well-Being ($r = 0,928$; $p = 0,000$). Artinya, tingkat Fear of Missing Out memiliki keterkaitan yang sangat kuat dengan kondisi Psychological Well-Being mahasiswa rantau. Temuan ini menunjukkan bahwa Fear of Missing Out merupakan salah satu faktor psikologis yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial secara adaptif guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

Kata Kunci: Fear Of Missing Out, Psychological Well-Being, Mahasiswa Rantau, Media Sosial.

Abstract

This study is motivated by the high use of social media among migrant students, which has the potential to trigger Fear of Missing Out (FoMO), namely feelings of anxiety and fear of being left behind from others' social experiences. This condition is suspected to be related to students' levels of psychological well-being, particularly in the process of adapting to a new environment away from home. This study aims to examine the relationship between fear of missing out and psychological well-being among migrant students at Satya Wacana Christian University (UKSW). The research employed a quantitative approach with a correlational design. The research subjects consisted of 100 migrant students at UKSW selected using purposive sampling techniques. Data were collected using the Fear of Missing Out Scale developed by Przybylski et al. (2013) and the adapted Ryff's Psychological Well-Being Scale. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation test with the assistance of SPSS version 25. The results showed a significant relationship between fear of missing out and psychological well-being ($r = 0.928$; $p = 0.000$). This indicates that the level of fear of missing out has a very strong association with the psychological well-being of migrant students. These findings suggest that fear of missing out is one of the psychological factors related to the psychological well-being of migrant students. The implications of this study emphasize the importance of managing social media use adaptively to support the psychological well-being of migrant students.

Keywords: Fear Of Missing Out, Psychological Well-Being, Migrant Students, Social Media.

PENDAHULUAN

Kemajuan zaman yang terus berkembang tidak terlepas dari pesatnya perkembangan teknologi. Di era digital saat ini, kemudahan dalam berkomunikasi dan beraktivitas menjadikan penggunaan smartphone sebagai bagian penting dari kehidupan sehari-hari. Media sosial pun memberikan kemudahan bagi individu untuk mengekspresikan diri dan tetap terhubung dengan orang lain dalam berbagai aspek kehidupan. Menurut laporan *We Are Social* pada tahun 2020, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 175,4 juta orang. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 17% atau sekitar 25 juta pengguna dibandingkan tahun sebelumnya. Dari total populasi Indonesia yang berjumlah 272,1 juta jiwa, sekitar 64% telah terhubung dengan dunia digital. Hasil survei APJII tahun 2019–2020 juga mengungkapkan bahwa mayoritas pengguna internet berasal dari kelompok usia 19–24 tahun. Dari kelompok usia ini, sekitar 85,5% merupakan mahasiswa (APJII, 2020). Putra (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa mahasiswa mendominasi penggunaan internet karena mereka tumbuh di era informasi dan digital yang tengah berkembang. Bagi mahasiswa, internet berperan penting dalam mengakses berbagai sumber informasi untuk mendukung kegiatan perkuliahan. Namun, di luar kegiatan akademik, mereka juga memanfaatkan media sosial untuk mengisi waktu luang.

Media sosial saat ini telah menjadi sarana utama yang memudahkan individu untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain, baik teman, keluarga, maupun kerabat yang berada di lokasi yang berjauhan, hanya melalui perangkat telepon pintar. Beragam platform media sosial yang populer digunakan antara lain Instagram, Twitter, WhatsApp, Facebook, Google, dan YouTube. Menurut data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo, 2021), Indonesia menempati urutan keempat dalam jumlah pengguna Facebook terbanyak di dunia, setelah Amerika Serikat, Brasil, dan India. Sementara itu, berdasarkan survei *Global Web Index* (GWI, 2018), YouTube tercatat sebagai platform yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia, dengan tingkat penggunaan mencapai 94% pada kelompok usia 16 hingga 64 tahun. WhatsApp berada di peringkat kedua, diikuti oleh Instagram di posisi ketiga, sehingga mendorong Facebook ke posisi keempat. Selain itu, aplikasi lain seperti TikTok dan Telegram menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dalam jumlah pengguna. Telegram secara khusus banyak dimanfaatkan untuk mengakses konten film, termasuk yang diperoleh secara ilegal (Wulandari, 2020). Penelitian lain mengungkapkan bahwa individu dapat menghabiskan waktu lebih dari lima jam per hari untuk mengakses media sosial (Azka dalam Azmi, 2019). Meskipun media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti kemudahan dalam komunikasi dan akses informasi, namun tidak terlepas dari dampak negatif. Salah satu konsekuensi psikologis yang ditimbulkan adalah *fear of missing out* (FoMO), yaitu perasaan cemas akan tertinggal dari pengalaman atau informasi penting yang dialami orang lain. Upreti dan Musalay (2018) menyatakan bahwa FoMO dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis. Hal ini diperkuat oleh temuan Adams et al. (dalam Putra, 2019), yang menunjukkan bahwa FoMO mendorong pelajar untuk menunda waktu tidur karena merasa khawatir akan melewatkan aktivitas yang sedang terjadi di media sosial.

Psychology well-being merupakan aspek krusial dalam menunjang keberhasilan akademik dan pribadi seorang mahasiswa. Secara umum, setiap individu memiliki harapan untuk menjalani kehidupan yang bahagia, sehat, serta sejahtera baik secara fisik maupun mental. Perasaan bahagia dan sejahtera akan tercapai apabila seseorang mampu merealisasikan keinginan dan harapannya. Menurut Pieper dan Uden (2006), kondisi kesehatan mental ditandai oleh tidak adanya perasaan bersalah terhadap diri sendiri, adanya penilaian yang realistis terhadap kemampuan pribadi, penerimaan terhadap kelemahan diri, serta kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Selain itu, individu yang memiliki kesehatan mental yang baik juga menunjukkan kepuasan dalam kehidupan sosial serta merasakan kebahagiaan dalam kesehariannya. Huppert (2009) menegaskan bahwa *psychological well-being* dapat

dimaknai sebagai kondisi hidup yang berjalan secara optimal. Konsep ini merupakan gabungan antara kondisi emosional yang positif dan kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif dalam berbagai aspek kehidupan. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung merasa bahagia, kompeten, mendapatkan dukungan sosial, serta merasa puas terhadap kehidupan yang dijalani. Lebih lanjut, Huppert juga mengaitkan kesejahteraan psikologis dengan kesehatan fisik yang lebih baik, yang dipengaruhi oleh aktivitas otak, proses neurokimia, dan faktor genetik.

Dampak negatif yang dapat dialami oleh mahasiswa akibat penggunaan media sosial yang berlebihan salah satunya adalah munculnya perilaku *fear of missing out* (FoMO). Kondisi ini dapat mengarah pada penurunan motivasi belajar, menurunnya prestasi akademik, kurangnya semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, terganggunya *psychological well-being*, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta kebiasaan menunda waktu tidur. Selain itu, mahasiswa juga cenderung meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone* baik saat berada di kelas maupun di rumah (Sianipar & Kaloeti, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Aisafitri dan Yusriyah (2021) memperkuat temuan tersebut dengan menyatakan bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan erat dengan kebiasaan bermain media sosial. Individu yang mengalami FoMO cenderung ingin selalu mengikuti perkembangan informasi terkini di media sosial, sehingga sering kali mengabaikan tanggung jawab utamanya dan menjadi lebih pasif dalam menjalankan kewajiban akademik. Dampak FoMO juga meluas ke aspek sosial. Putri et al. (2019) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami *fear of missing out* cenderung memanfaatkan media sosial sebagai ruang untuk menampilkan aktivitas-aktivitas yang dianggap menarik atau menghibur, dengan tujuan memperoleh perhatian dari jaringan pertemanannya secara daring. Fokus utama mereka bergeser dari interaksi sosial yang bermakna ke dalam usaha mempertahankan eksistensi di media sosial, sehingga perhatian terhadap lingkungan sekitar pun menjadi berkurang.

Psychological well-being, atau dalam bahasa Indonesia disebut kesejahteraan psikologis, merupakan aspek penting dalam kehidupan individu. Tingkat *psychological well-being* yang rendah dapat berdampak negatif, seperti munculnya rasa kecewa, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, ketidakmampuan dalam menentukan arah dan tujuan hidup, ketergantungan terhadap orang lain, kesulitan dalam menjalin relasi sosial, hingga perasaan terisolasi (Ryff, 2014). Menurut Ryff (1995), *psychological well-being* mencerminkan pencapaian optimal dari fungsi psikologis individu, yang ditandai dengan penerimaan terhadap kekuatan dan kelemahan diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain, kemandirian dalam pengambilan keputusan, pengendalian terhadap lingkungan sekitar, serta keterlibatan dalam pengembangan diri. Dalam kerangka ini, Ryff (1989) mengemukakan bahwa *psychological well-being* melibatkan beberapa dimensi utama, antara lain kepuasan dalam relasi sosial serta tingkat kemandirian (*autonomy*). Di sisi lain, fenomena *fear of missing out* (FoMO) muncul sebagai akibat dari perasaan cemas, takut, dan khawatir akan tertinggal dalam pengalaman sosial. Kondisi ini berakar dari ketidakpuasan terhadap pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, khususnya kebutuhan akan kompetensi, kemandirian, dan keterhubungan sosial (*relatedness*) (Przybylski et al., 2013). Berdasarkan temuan tersebut, FoMO memiliki potensi untuk mempengaruhi tingkat *psychological well-being* secara signifikan. Przybylski dan kolega (2013) menyatakan bahwa salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya kesejahteraan psikologis adalah tingginya tingkat FoMO. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung menunjukkan ketertarikan besar untuk terlibat secara aktif di media sosial. Hal ini dikarenakan media sosial memberikan akses langsung dan cepat terhadap informasi sosial seperti aktivitas, acara, dan percakapan, yang meningkatkan peluang keterlibatan sosial. Menurut Ellison et al. (dalam Przybylski et al., 2013), keterlibatan sosial ini menjadi daya tarik utama bagi individu yang mengalami FoMO.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara psychological well-being dan fear of missing out merupakan isu yang relevan untuk diteliti lebih lanjut, mengingat dampaknya terhadap kehidupan psikososial, terutama pada populasi mahasiswa rantau.

Temuan dari Putri et al. (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami fear of missing out (FoMO) memiliki kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk mengakses media sosial. Hal ini terlihat dalam berbagai situasi, termasuk saat perkuliahan berlangsung—baik ketika dosen hadir maupun tidak—serta ketika sedang berkumpul bersama keluarga atau teman. Perilaku ini menunjukkan bahwa dorongan untuk tetap terhubung dengan media sosial sering kali mengabaikan konteks sosial dan akademik yang sedang berlangsung. Penelitian lain oleh Fathadhika dan Afriani (2018) mengungkapkan bahwa dari 343 partisipan, sebanyak 98 orang (28,6%) mengalami kecanduan media sosial. Sebagian besar dari mereka mengaku kesulitan untuk berkonsentrasi atau berpikir jernih jika tidak mengakses media sosial. Selain itu, sebanyak 36 partisipan (10,5%) tercatat mengalami fear of missing out dalam tingkat yang tinggi. Studi ini juga menemukan bahwa mayoritas remaja memiliki kebiasaan mengakses media sosial secara rutin, yaitu 15 menit sebelum tidur dan 15 menit setelah bangun tidur, yang menunjukkan keterikatan yang kuat terhadap media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, dalam penelitian yang dilakukan oleh Wibowo dan Nurwindasari (2019), ditemukan bahwa dari sejumlah mahasiswa Psikologi di Universitas X, sebanyak 56 orang (37,33%) berada pada kategori FoMO sedang, 46 mahasiswa (30,67%) pada kategori tinggi, dan 48 mahasiswa (32%) pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO cukup tersebar secara proporsional di kalangan mahasiswa. Penelitian serupa oleh Timbung (2017) juga menemukan bahwa sebanyak 43% partisipan mengalami FoMO pada tingkat sedang, dan sebanyak 61% menunjukkan intensitas penggunaan media sosial Instagram pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa platform visual seperti Instagram dapat menjadi salah satu pemicu kuat munculnya FoMO di kalangan remaja dan mahasiswa.

Fenomena fear of missing out (FoMO) juga ditemukan di kalangan mahasiswa perantau di Universitas Kristen Satya Wacana. Berdasarkan hasil wawancara terhadap sepuluh mahasiswa rantau UKSW, diperoleh gambaran bahwa para mahasiswa tersebut menunjukkan sejumlah gejala yang berkaitan dengan FoMO. Mereka mengaku menggunakan media sosial dalam durasi yang panjang dan berulang, baik saat sedang menjalankan aktivitas maupun dalam waktu senggang. Selain itu, mereka juga mengalami perasaan cemas dan gelisah ketika tidak memegang gawai untuk mengakses media sosial. Para mahasiswa tersebut seringkali memeriksa ponsel secara berulang meskipun tidak ada kebutuhan yang mendesak. Mereka merasa kesulitan untuk tidak mengikuti perkembangan informasi di media sosial, bahkan ketika tidak ada peristiwa penting yang terjadi. Terdapat kecenderungan untuk tidak mampu menolak hal-hal yang sebenarnya kurang relevan, karena adanya kekhawatiran akan tertinggal dari pengalaman yang sedang dinikmati oleh orang lain. FoMO merupakan salah satu indikator adanya gangguan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks ini, gangguan mental yang dimaksud merujuk pada munculnya perasaan cemas, ketakutan, dan kekhawatiran berlebihan akan kehilangan momen sosial yang dialami oleh teman atau kelompok sebaya, di mana individu tidak terlibat secara langsung di dalamnya. Menurut Przybylski et al. (2013), terdapat beberapa ciri utama individu yang mengalami FoMO, yaitu: (a) keinginan terus-menerus untuk mengecek aktivitas orang lain di media sosial guna memastikan diri tetap mengikuti perkembangan terkini; (b) dorongan kuat untuk terlibat dalam berbagai kegiatan agar dapat mempublikasikannya di media sosial; (c) menganggap media sosial sebagai “panggung” untuk membangun citra diri secara daring maupun luring; serta (d) munculnya perasaan kekurangan atau keterasingan dalam kehidupan nyata, yang dikompensasi dengan pencarian pengakuan di dunia maya.

Mahasiswa perantau adalah individu yang menempuh pendidikan tinggi di daerah yang berbeda dengan tempat asalnya (Agustina & Deastuti, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan dan Eva (2020) terhadap tiga puluh mahasiswa perantau di Universitas Malang, ditemukan bahwa tingkat Psychological Well-Being mahasiswa perantau cenderung rendah. Hal ini dapat dikaitkan dengan adanya gejala fear of missing out (FoMO), sebagaimana dikemukakan oleh Przybylski (dalam Putri et al., 2019), yang menyebut bahwa FoMO ditandai dengan perasaan takut, cemas, dan khawatir karena tidak dapat mengikuti berbagai aktivitas atau informasi yang terjadi di lingkungannya. Lebih lanjut, menurut Przybylski (dalam Sitepu, 2019), individu yang mengalami FoMO akan menganggap media sosial sebagai kebutuhan primer untuk terus menjalin koneksi, selalu ingin mengetahui perkembangan orang lain, dan merasa khawatir jika tertinggal informasi terkini. Ketika intensitas FoMO tinggi, individu cenderung mengalami kecemasan yang berlebihan dan merasa bahwa orang lain tengah menikmati pengalaman menyenangkan yang tidak mereka alami. Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian Aprianti (2012), yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Ryff et al. (1966) mendefinisikan Psychological Well-Being sebagai kondisi di mana seseorang dapat berfungsi secara positif dalam kehidupan sehari-hari, mencerminkan aktualisasi diri dan kedewasaan psikologis. Rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau umumnya disebabkan oleh kesulitan dalam mengatur keuangan, manajemen waktu, penyesuaian terhadap lingkungan baru, serta ketidakmampuan dalam membangun hubungan sosial yang positif (Kurniawan & Eva, 2022). Oleh karena itu, mahasiswa perantau dituntut memiliki ketangguhan dan daya tahan psikologis yang kuat agar mampu mempertahankan kesejahteraan mentalnya. Ketidakpuasan terhadap kehidupan akademik juga dapat muncul ketika individu tidak mampu memenuhi harapan atau tujuan yang mereka tetapkan dalam dunia perkuliahan. Bentuk ketidakpuasan ini bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh persepsi masing-masing individu terhadap makna kepuasan akademik. Suatu pengalaman belajar yang memberi kepuasan bagi satu individu belum tentu memberi efek yang sama bagi individu lain. Ketika ketidakpuasan ini berlangsung terus-menerus, maka dapat berdampak pada terganggunya kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Kecenderungan seseorang mengalami fear of missing out (FoMO) dipengaruhi oleh berbagai faktor. Przybylski (2013) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kepuasan psychological well-being dengan kecenderungan munculnya FoMO. Salah satu penjelasan yang relevan untuk memahami hal ini adalah self-determination theory (SDT), yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar psikologis dalam mendukung kesejahteraan individu. Menurut Przybylski (dalam Christina et al., 2019), SDT merupakan pendekatan yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis seseorang bergantung pada sejauh mana tiga kebutuhan utama—yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan—dapat terpenuhi. Apabila kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara optimal, maka individu berisiko mengalami disfungsi dalam pengaturan diri, yang kemudian memunculkan gejala FoMO. Berdasarkan pemahaman ini, dapat disimpulkan bahwa munculnya FoMO pada individu erat kaitannya dengan ketidakmampuan dalam memenuhi tiga komponen utama dalam psychological well-being, yakni kurangnya rasa kompeten, terbatasnya otonomi pribadi, serta lemahnya rasa keterhubungan sosial.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, hubungan antara fear of missing out (FoMO) dan psychological well-being telah banyak dikaji. Studi oleh Nurul Hikmah dan Duryati (2021) menemukan adanya keterkaitan antara FoMO dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Penelitian serupa oleh Sari Dewi (2023) juga memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara psychological well-being dan FoMO pada mahasiswa UIN SUSKA Riau yang aktif menggunakan media sosial. Hasil yang sejalan juga

ditemukan dalam studi oleh Savitri (2019), yang menyatakan bahwa FoMO dapat berperan sebagai prediktor terhadap tingkat kesejahteraan psikologis. Temuan Utomo Maulyda (2024) menunjukkan adanya hubungan negatif antara FoMO dan psychological well-being pada mahasiswa pengguna media sosial. Demikian pula, penelitian Purba, Andik, dan Sayyidah (2021) mengindikasikan korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Nur Ainiyah dan Listyati Setyo Palupi (2022) juga menemukan adanya keterkaitan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis pada individu yang berada dalam tahap emerging adulthood. Namun demikian, hasil yang berbeda diungkapkan oleh Laato, Islam, dan Laine (2021), yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan psychological well-being. Selain itu, studi oleh Roberts dan David (2019) menyatakan bahwa FoMO tidak selalu berdampak negatif, karena dalam beberapa konteks, FoMO dapat memberikan efek positif secara tidak langsung terhadap psychological well-being, terutama melalui peningkatan intensitas keterlibatan dalam media sosial dan aspek kognisi sosial.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan adanya kesenjangan dalam penelitian-penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, maka dari itu peneliti akan mengaitkan Fear Of Missing Out dengan Psychology well-being pada mahasiswa karena masih minimnya penelitian terhadap topik ini, yang membuatnya menjadi sebuah penelitian yang menarik dan berpotensi memberikan kontribusi yang signifikan. Peneliti telah melakukan observasi di lapangan dan melihat cukup banyak mahasiswa rantau yang terkesan FOMO karena proses adaptasi yang dilakukan. Para mahasiswa menggunakan media sosial dalam sehari lebih dari 6 jam. lalu alasan peneliti mengambil subjek mahasiswa Rantau UKSW karena mengingat penggunaan media sosial yang didominasi oleh kalangan mahasiswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dengan tujuan untuk dapat menentukan hubungan antara Fear Of Missing Out dengan Psychology well-being pada mahasiswa UKSW.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian ini menguji dua variabel yaitu Fear Of Missing Out dan Psychology Well Being. Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebar kuesioner kepada partisipan yang memenuhi kriteria, yaitu Mahasiswa aktif dan Mahasiswa Rantau UKSW. Peneliti mulai mengambil data pada 28 Mei 2025, adapun kesulitan atau kendala yang dihadapi adalah kurangnya koneksi yang terhubung dengan partisipan, sehingga menimbulkan partisipan yang didapat kurang banyak namun memenuhi target.

B. Partisipan Penelitian

a. Karakteristik Partisipan Berdasarkan Asal Daerah

Tabel

1.

No	Asal Daerah	Jumlah	Persentase
1.	Sulawesi Selatan	37	35,9%
2.	Kalimantan	19	18,4%
3.	Sulawesi Tengah	14	13,6%
4.	Sulawesi Utara	11	10,7%
5.	Sumatra	11	10,7%
6.	Jawa	7	6,8%
7.	Papua	4	3,9%

Karakteristik Partisipan Berdasarkan Asal Daerah

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar partisipan (35,9%) berasal dari daerah Sulawesi Selatan, sedangkan partisipan lainnya berasal dari daerah-daerah yang ada diluar pulau Jawa, sesuai dengan data tabel 1.

b. Karakteristik Partisipan Berdasarkan Usia

Tabel 2. Karakteristik Partisipan Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	Persentase
1.	18	4	3,9%
2.	19	19	18,4%
3.	20	21	20,4%
4.	21	25	24,3%
5.	22	16	15,5%
6.	23	10	9,7%
7.	24	3	2,9%
8.	25	2	1,9%
9.	26	1	1,0%
10.	27	2	1,9%

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa sebagian besar partisipan (24,3%) ada pada rentang usia 21 tahun, sedangkan partisipan lainnya terdiri dari berbagai usia mulai dari rentang 18-20, dan 22-27 tahun.

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Statistik Deskriptif

Hasil penelitian terhadap alat ukur skala Fear Of Missing Out dan Psychology well-being menggunakan uji coba terpakai. Terdapat beberapa hal yang akan diuji dalam angket ini yaitu uji seleksi item uji validitas, uji reliabilitas, uji hasil asumsi, uji normalitas dan uji korelasi. Perhitungan uji coba angket terpakai ini menggunakan bantuan SPSS For Windows Versi 25

Tabel 3. Analisis Deskriptif

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
<i>Fear of Missing Out</i>	103	2	3	2.02	.139
<i>Psychological Well-Being</i>	103	25	99	59,17	13,256

a. Kategorisasi Fear of Missing Out

Berdasarkan Tabel 4., sebagian besar (100%) partisipan memiliki variabel Fear of Missing Out pada kategori rendah.

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Fear Of Missing Out

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X < 8,5$	Rendah	103	100%
2	$8,5 \leq X \leq 45$	Sedang	0	0%
3	$X > 45$	Tinggi	0	0%
Jumlah			103	100%

b. Kategorisasi Psychological Well-Being

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar (98,1%) partisipan memiliki variabel Psychological Well-Being pada kategori sedang.

Tabel 5. Kategorisasi skala Psychology well-being

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X < 24,5$	Rendah	0	0%
2	$24,5 \leq X \leq 99$	Sedang	101	98,1%
3	$X > 99$	Tinggi	2	1,9%
Jumlah			103	100%

2. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah residual maupun data berdistribusi normal atau tidak. Idealnya pada model regresi residual atau data harus berdistribusi normal. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dengan melihat nilai signifikansi. Apabila nilai Asymp. Sig < 0,05 maka dapat dikatakan data residual atau error data tidak berdistribusi normal. Berikut hasil Uji Normalitas menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS For Windows 25.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas
One-Sampel Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Fear of Missing Out</i>	<i>Psychological Well-Being</i>
N		103	103
Normal Parameters	Mean	33.50	86.47
	Std. Deviation	5.536	8.049
Most Extreme Differences	Absolute	.082	.078
	Positive	.064	.063
	Negative	-.082	-.078
Test Statistic		.082	0.78
Asymp. Sig. (2-tailed)		.087	.127

Berdasarkan hasil tabel 6. Uji Normalitas menggunakan kolmogorov- Smirnov dapat diketahui untuk variabel Fear of Missing Out menunjukkan nilai Sig. sebesar 0.087, sedangkan pada variabel Psychological Well-Being menunjukkan nilai Sig. Sebesar 0,127 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal

b. Uji Linearitas

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Fear Of Missing Out	Between	(Combined)	2844.330	12	142.217	3.099	.000
	Psychology Well-Being	Groups					
		Linearity	1479.902	1	1479.902	32.246	.000
		Deviation from Linearity	1364.429	19	71.812	1.565	.086
	Within Groups		3763.301	82	45.894		
	Total		6607.631	103			

Berdasarkan hasil uji diketahui deviation from linearity memiliki signifikan $0.086 > 0.05$. Dengan demikian variabel X dan Y memiliki hubungan linear. Syarat uji linearitas jika deviation from linearity < 0.05 maka data dinyatakan tidak linear, sedangkan jika deviation from linearity > 0.05 maka data dinyatakan linear.

3. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi
Correlations

		<i>Fear of Missing Out</i>	<i>Psychological Well-Being</i>
<i>Fear of Missing Out</i>	Person Correlation	1	.928**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	103	103
<i>Psychological Well-Being</i>	Person Correlation	.928**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	103	103

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.928 dengan signifikansi 0.000 ($P < 0.05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dan sangat kuat antara variabel X dan variabel Y. Dengan demikian, peningkatan pada variabel X akan diikuti oleh peningkatan variabel Y secara nyata, sehingga hipotesis penelitian ini diterima.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan Psychological Well-Being pada mahasiswa rantau Universitas Kristen Satya Wacana. Pembahasan disusun berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, uji asumsi, serta uji hipotesis yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, diketahui bahwa variabel Fear of Missing Out memiliki nilai mean sebesar 2,02 dan seluruh partisipan (100%) berada pada kategori FoMO rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau UKSW dalam penelitian ini secara umum tidak mengalami kecemasan berlebihan terkait ketakutan akan tertinggal informasi atau pengalaman sosial di media sosial. Rendahnya tingkat FoMO mengindikasikan bahwa mahasiswa mampu mengelola keterlibatan sosialnya secara daring tanpa ketergantungan yang berlebihan.

Sementara itu, variabel Psychological Well-Being memiliki nilai mean sebesar 59,17, dengan sebagian besar partisipan (98,1%) berada pada kategori sedang dan sebagian kecil (1,9%) berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa rantau UKSW memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang cukup baik, meskipun masih menghadapi berbagai tuntutan adaptasi sebagai mahasiswa perantau.

Temuan ini sejalan dengan pandangan Roberts dan David (2019) yang menyatakan bahwa Fear of Missing Out tidak selalu berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam konteks tertentu, terutama ketika berada pada tingkat rendah, FoMO dapat berfungsi sebagai bentuk keterhubungan sosial yang justru mendukung perasaan terhubung dengan lingkungan sosialnya. Hal ini relevan dengan kondisi mahasiswa rantau yang membutuhkan media sosial sebagai sarana mempertahankan hubungan dengan keluarga dan teman di daerah asal.

Hasil uji normalitas Kolmogorov–Smirnov menunjukkan bahwa data Fear of Missing Out dan Psychological Well-Being berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,087 dan 0,127 ($p > 0,05$). Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan nilai deviation from linearity sebesar 0,086 ($p > 0,05$), yang berarti hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Dengan demikian, data memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis korelasi. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,928$ dengan nilai

signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara Fear of Missing Out dan Psychological Well-Being pada mahasiswa rantau UKSW. Arah hubungan yang ditemukan adalah positif, yang berarti semakin tinggi Fear of Missing Out, maka semakin tinggi pula Psychological Well-Being, dan sebaliknya.

Hasil uji hipotesis ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara Fear of Missing Out dan Psychological Well-Being pada mahasiswa rantau UKSW. Temuan ini mengindikasikan bahwa Fear of Missing Out merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Secara deskriptif, hubungan positif yang ditemukan dapat dipahami karena tingkat Fear of Missing Out pada mahasiswa berada pada kategori rendah. Dalam kondisi tersebut, Fear of Missing Out tidak berkembang menjadi kecemasan sosial yang berlebihan, melainkan lebih berperan sebagai bentuk keterhubungan sosial. Hal ini memungkinkan mahasiswa tetap merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil Measures of Association, diperoleh nilai R sebesar 0,473, yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara variabel Fear of Missing Out dan Psychological Well-Being. Nilai R Square sebesar 0,224 mengindikasikan bahwa 22,4% variasi pada variabel Psychology Well-Being dapat dijelaskan oleh variabel Fear of Missing Out, sedangkan 77,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Selanjutnya, nilai Eta sebesar 0,656 menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel, sedangkan Eta Squared sebesar 0,430 mengindikasikan bahwa Fear of Missing Out memberikan pengaruh sebesar 43,0% terhadap Psychology Well-Being, yang termasuk dalam kategori pengaruh sedang hingga kuat.

Selain itu, berdasarkan Self-Determination Theory (SDT), Psychological Well-Being dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan (Przybylski et al., 2013). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau UKSW kemungkinan telah mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut, sehingga Fear of Missing Out yang dialami tidak berkembang menjadi tekanan psikologis yang mengganggu kesejahteraan.

Dengan demikian, Fear of Missing Out pada tingkat rendah tidak selalu bertentangan dengan kondisi Psychological Well-Being yang baik.

KESIMPULAN

Hasil Penelitian ini, menunjukkan bahwa Fear of Missing Out pada mahasiswa rantau UKSW berada pada kategori rendah, sedangkan tingkat Psychological Well-Being berada pada kategori sedang hingga tinggi. Data penelitian berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi. Terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara Fear of Missing Out dan Psychological Well-Being pada mahasiswa rantau UKSW. Arah hubungan yang ditemukan adalah negatif, dimana semakin rendah Fear of Missing Out maka semakin tinggi Psychological Well-Being begitupun sebaliknya, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara Fear of Missing Out dan Psychological Well-Being diterima. Fear of Missing Out pada tingkat rendah tidak berperan sebagai faktor yang menurunkan Psychological Well-Being pada mahasiswa rantau UKSW. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Fear of Missing Out memiliki hubungan dan pengaruh yang cukup berarti terhadap Psychological Well-Being, meskipun masih terdapat faktor lain yang berkontribusi terhadap variasi Psychology Well-Being di luar penelitian ini.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan Fear of Missing Out dengan Psychological Well-Being pada mahasiswa rantau, maka saran yang dapat diberikan oleh penulis yaitu:

1) Saran bagi Mahasiswa Rantau

Mahasiswa rantau disarankan untuk mempertahankan pola penggunaan media sosial yang seimbang dan terkontrol, sehingga Fear of Missing Out tetap berada pada tingkat rendah dan tidak berkembang menjadi tekanan psikologis. Mahasiswa juga diharapkan mampu mengembangkan strategi coping yang adaptif, seperti meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas akademik maupun non-akademik, memperkuat hubungan sosial secara langsung, serta membangun kemandirian dan pengelolaan emosi yang baik. Dengan demikian, kebutuhan akan keterhubungan sosial tetap terpenuhi tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis.

2) Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan memasukkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi hubungan antara Fear of Missing Out dan Psychological Well-Being, seperti intensitas penggunaan media sosial, dukungan sosial, resiliensi, atau strategi coping. Selain itu, penggunaan pendekatan metodologis yang lebih beragam, seperti metode kualitatif atau mixed methods, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa rantau. Penelitian mendatang juga disarankan untuk memperluas karakteristik dan jumlah sampel, serta mempertimbangkan perbedaan latar belakang budaya dan konteks sosial, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, M. A. H., (2021). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pekanbaru.[Skripsi] Universitas Islam Riau Pekanbaru
- Aisah, N., (2022). Hubungan Antara Fear of Missing Out (Fomo) Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Uin Ar- raniry Banda Aceh. [Skripsi] UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
- Anjarwati, D. (2019). Hubungan antara body dissatisfaction dengan Psychological Well-Being pada laki-laki masa emerging adulthood [Skripsi]. Universitas Brawijaya.
- APPJII. (2022). Profil Internet Indonesia Tahun 2021-2022. Jakarta: APJII.
- Arif, R., Safuwani, Musni R., & Pratama M. F. J. (2024). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau Dan Lokal Di Universitas Malikussaleh. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 649-658. <http://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i1.13420>
- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hikmah, D. N., (2021). Hubungan antara Fear of Missing Out dengan psychological well being pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5 (3), 10414-10422.
- Lestari, B. D., Rasyid, M. J. J., Mudayanah, A. A., Putri, D. S., Aisyah, D. P., & Fitriyani, E. (2023). Pengembangan Alat Ukur Skala Feeling Of Missing Out Pada Mahasiswa. *Journal of Psychology Students*, 2(1), 9–17. <https://doi.org/10.15575/jops.v2i1.25036>
- Pongramma, D., & Soetjningsih, C. H. (2023). Psychological Well-Being Dan Work-Life Balance Pada Wanita Yang Menikah Dan Bekerja (Issue 3).
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1).
- 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 (1), 1841-1848.
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear Of Missing Out Di Kota Palembang (Studi Pada Mahasiswa FoMO di Universitas Sriwijaya dan Universitas Muhammadiyah Palembang). *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2).
- 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>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. *Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach

- to Psychological Well-Being. *Happiness Studies*, 9 (1), 13-19.
- Sari, D. N., (2023). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan Fear Of Missing Out pada Mahasiswa UIN Suska Riau Pengguna Media Sosial. [Skripsi]. UIN Suska Riau
- 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.