

## **HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN REGULASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PESERTA DIDIK SMA**

**Livia Zahrotun Nafisah<sup>1</sup>**  
**Moesarofah<sup>2\*</sup>**

### **Abstrak**

Remaja saat ini semakin terpapar fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), khususnya melalui media sosial, yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Sementara regulasi diri diyakini berperan sebagai faktor pelindung yang membantu menjaga kesejahteraan psikologis remaja meskipun menghadapi tekanan FoMO. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara FoMO dan regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis siswa kelas X di SMA Wachid Hasyim Surabaya. Desain penelitian adalah korelasional, menggunakan pendekatan kuantitatif. Partisipan penelitian melibatkan 216 partisipan yang dipilih melalui simple random sampling dari jumlah populasi sebanyak 2020 siswa. Data dikumpulkan menggunakan skala FoMO, regulasi diri, dan kesejahteraan psikologis yang didistribusikan melalui *Google Forms*, dan dianalisis menggunakan statistik uji regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis, serta hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dan kesejahteraan psikologis. Lebih lanjut, baik FoMO maupun regulasi diri secara signifikan berkontribusi dalam menjelaskan variasi kesejahteraan psikologis. Implikasi penelitian terkait menunjukkan pentingnya optimalisasi layanan Bimbingan dan Konseling melalui layanan informasi, bimbingan kelompok, konseling individu, dan konseling kelompok yang berfokus pada pengembangan regulasi diri peserta didik guna mengurangi dampak negatif FoMO serta meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

*Kata Kunci: Fear of Missing Out (FoMO), Regulasi Diri, Kesejahteraan Psikologis*

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND SELF-REGULATION WITH THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF HIGH SCHOOL STUDENTS**

### **Abstract**

*Adolescents today are increasingly exposed to the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon, particularly through social media, which can negatively impact their psychological well-being. Meanwhile, self-regulation is believed to act as a protective factor that helps maintain adolescents' psychological well-being despite the pressure of FoMO. This study aims to examine the relationship between FoMO and self-regulation with the psychological well-being of 10th-grade students at Wachid Hasyim High School, Surabaya. The research design was correlational, using a quantitative approach. The study involved 216 participants selected through simple random sampling from a population of 2,020 students. Data were collected using the FoMO, self-regulation, and psychological well-being scales distributed through Google Forms, and analyzed using multiple linear regression test statistics. The results showed a significant negative relationship between FoMO and psychological well-being, as well as a significant positive relationship between self-regulation and psychological well-being. Furthermore, both FoMO and self-regulation significantly contributed to explaining variations in psychological well-being. The implications of this research indicate the importance of*

<sup>1</sup> Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, vianafisah879@gmail.com

<sup>2\*</sup> Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, moesarofah@unipasby.ac.id

*optimizing Guidance and Counseling services through information services, group guidance, individual counseling, and group counseling that focus on developing students' self-regulation to reduce the negative impact of FoMO and improve adolescents' mental well-being.*

*Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), self regulation, Psychological Well-Being*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, yang sangat memengaruhi perkembangan peserta didik (Ramadhani & Rista, 2025). Di era digital ini, remaja semakin terpapar fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang merupakan perasaan khawatir dan cemas ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman, aktivitas, atau informasi yang dialami orang lain terutama melalui media sosial (Przybylski et al., 2013). Menurut Przybylski et al., (2013) FoMO muncul ketika kebutuhan psikologis individu untuk merasa terhubung dengan orang lain, memiliki kompetensi, dan otonomi tidak terpenuhi secara optimal. Kondisi tersebut mendorong individu untuk terus memantau aktivitas orang lain, kecenderungan melakukan perbandingan sosial, serta dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial. Individu yang mengalami FoMO umumnya menunjukkan karakteristik berupa keinginan untuk selalu terhubung dengan media sosial, kecenderungan memantau aktivitas orang lain secara terus-menerus, melakukan perbandingan sosial, serta merasa tidak nyaman atau cemas ketika tidak mengetahui informasi terbaru yang beredar di lingkungan pertemanannya.

FoMO dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, yang meliputi dimensi penerimaan diri, otonomi, dan penguasaan lingkungan (Moesarofah et al., 2024; Ryff, 2018). Ryff (2018) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang ditandai oleh keberfungsian psikologis yang optimal. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi cenderung mampu menerima dirinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta menjalin hubungan sosial yang positif.

Menurut Zimmerman (2002), regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku secara aktif dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Regulasi diri melibatkan tiga aspek utama, yaitu metakognitif, motivasional, dan perilaku.

Individu dengan regulasi diri yang baik mampu mengontrol impuls, mengelola emosi, serta menyesuaikan perilaku sesuai dengan tuntutan lingkungan. Dalam konteks ini, regulasi diri menjadi faktor penting yang dapat membantu remaja mengelola kecemasan akibat FoMO dan mempertahankan kesejahteraan psikologis (Amelisastris et al., 2024).

Penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa FoMO dapat menyebabkan kecemasan sosial, stres emosional, dan gangguan tidur pada remaja yang aktif menggunakan media sosial Hammi & Kholifah (2024). Kesejahteraan psikologis remaja yang mencakup penerimaan diri, hubungan sosial, dan penguasaan lingkungan sering kali terganggu oleh perasaan tertinggal dalam perkembangan sosial yang dipicu oleh FoMO (Panggabean & Brahmana, 2024). Selain itu, temuan dari (Se'u & Rahayu, 2022) mengungkapkan bahwa regulasi diri berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi dampak negatif dari FoMO terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh Liestyowati (2024) juga menunjukkan bahwa regulasi diri yang tinggi berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, penelitian oleh Przybylski et al. (2013) menyatakan bahwa perasaan dikucilkan dan perbandingan sosial yang berlebihan melalui media sosial dapat mengurangi kesejahteraan psikologis remaja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMA Wachid Hasyim Surabaya pada tanggal 6 Maret 2025, ditemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi salah satu permasalahan yang sering dijumpai pada peserta didik. Beberapa peserta didik diketahui menghabiskan waktu sekitar 7-10 jam per hari untuk mengakses media sosial dan merasa khawatir ketika tidak mengetahui informasi terbaru yang sedang berkembang di lingkungan pertemanannya. Hasil wawancara dengan peserta didik kelas X juga menunjukkan bahwa mereka menggunakan media sosial untuk mengikuti tren dan menghindari ketertinggalan

informasi dari teman sebaya. Ketika tidak dapat mengikuti perkembangan tersebut, peserta didik cenderung merasa cemas dan takut tertinggal dari pengalaman yang dialami orang lain. Kondisi ini menunjukkan adanya kecenderungan FoMO yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk mengkaji hubungan antara FoMO dan regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian mengenai hubungan antara FoMO, regulasi diri, dan kesejahteraan psikologis diperlukan untuk memahami keterkaitan antar variabel yang berhubungan dengan kondisi psikologis remaja. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan berbagai permasalahan psikologis, sedangkan regulasi diri berhubungan dengan kemampuan individu dalam mempertahankan kesejahteraan psikologisnya (Dzakiyah & Moesarofah, 2025; Merdika & Moesarofah, 2025). Temuan penelitian dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi psikologis di sekolah, terutama dalam layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada penguatan regulasi diri untuk mengurangi dampak negatif FoMO.

Selain itu, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan teori psikologi perkembangan dan psikologi positif dalam konteks generasi digital yang semakin terhubung melalui media sosial. Program pelatihan tentang manajemen waktu, penggunaan media sosial yang sehat, dan peningkatan kesadaran diri tentang dampak FoMO dapat membantu remaja mengelola perasaan kecemasan (Ramadhani et al., 2025). Layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat dioptimalkan dengan pendekatan yang mengajarkan keterampilan regulasi diri, untuk mengurangi dampak negatif FoMO dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Prihartini et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara FoMO dan regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis peserta didik SMA. Berdasarkan kajian teoritis dan penelitian terdahulu, hipotesis penelitian ini adalah FoMO memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis, sementara regulasi diri memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain korelasional untuk menguji hubungan antara dua variabel independen, yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Regulasi Diri, dengan variabel dependen Kesejahteraan Psikologis pada peserta didik kelas X SMA Wachid Hasyim Surabaya. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur sejauh mana hubungan antara FoMO dan regulasi diri berhubungan dengan kesejahteraan psikologis tanpa memanipulasi variabel-variabel tersebut. Tujuan utama dari desain ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO, regulasi diri, dan kesejahteraan psikologis peserta didik SMA. Desain korelasional memungkinkan peneliti memperoleh gambaran mengenai hubungan antarvariabel dalam kondisi alami tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X di SMA Wachid Hasyim Surabaya, berjumlah 2020 peserta didik. Karakteristik sampel meliputi usia remaja awal, yaitu antara 15-16 tahun, dengan proporsi jenis kelamin yang seimbang dengan jumlah 86 sampel laki-laki, dan 130 sampel perempuan. Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 142 peserta didik. Dalam pelaksanaannya, penelitian berhasil memperoleh 216 responden yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*.

Pengumpulan data dimulai dengan mendapatkan persetujuan dari lembaga pendidikan dan informasi tertulis dari peserta didik yang bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Maret 2025, dengan waktu pengisian skala yang disesuaikan dengan jadwal sekolah, baik pada jam pelajaran maupun setelah jam sekolah. Data dikumpulkan secara sistematis dengan instruksi yang jelas dari Guru BK kepada peserta didik tentang cara pengisian. Peneliti juga melakukan wawancara singkat dengan beberapa guru BK untuk mendapatkan perspektif tambahan mengenai kesejahteraan psikologis peserta didik dan penggunaan media sosial di kalangan remaja.

Instrumen penelitian terdiri atas Skala FoMO, Skala Regulasi Diri, dan Skala Kesejahteraan Psikologis yang disusun menggunakan model Skala Likert 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), dengan rentang skor 1-4. Skala FoMO merupakan adaptasi dan pengembangan berdasarkan aspek FoMO yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013), meliputi *Comparison with friends, being left out, missed experiences*, dan *compulsion*. Skala Regulasi Diri disusun berdasarkan aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku menurut Zimmerman (1989), sedangkan Skala Kesejahteraan Psikologis disusun berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (2018) yang meliputi penerimaan diri, tujuan hidup, dan hubungan sosial, penguasaan lingkungan, perkembangan pribadi, otonomi (Ryff, 2018). Seluruh instrumen telah melalui uji validitas konstruk dan uji reliabilitas *Cronbach's alpha* untuk memastikan konsistensi dan akurasi data yang dikumpulkan.

| Instrumen                | Jumlah Item Awal | Item Valid | Item Gugur | Cronbach'S Alpha |
|--------------------------|------------------|------------|------------|------------------|
| FoMO                     | 25               | 18         | 7          | 0,910            |
| Regulasi Diri            | 32               | 21         | 11         | 0,866            |
| Kesejahteraan Psikologis | 44               | 28         | 16         | 0,9227           |

Tabel 1. Jumlah item validitas

Seluruh instrumen memiliki koefisien Cronbach's Alpha > 0,80 yang menunjukkan reliabilitas tinggi.

Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson, untuk menguji hubungan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis, serta regulasi diri dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, analisis linear berganda digunakan untuk menguji hubungan simultan antara FoMO dan regulasi diri terhadap kesejahteraan psikologis.

Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linearitas sebagai prasyarat penggunaan analisis parametrik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas digunakan untuk memastikan adanya hubungan linear

antara variabel yang diteliti. Setelah memenuhi prasyarat tersebut, data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dan uji analisis linear berganda. Teknik analisis ini digunakan untuk menguji hubungan antara FoMO dan regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis peserta didik serta mengetahui besarnya hubungan antarvariabel yang diteliti.

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data

Data dalam penelitian ini meliputi variabel FoMO (X1), Regulasi Diri (X2), Kesejahteraan Psikologis (Y). Berikut ini dikemukakan deskripsi data hasil penelitian.

#### FoMO (X1)

Pengujian statistik deskriptif pada variabel FoMO menunjukkan secara keseluruhan jumlah item pertanyaan variabel FoMO terdapat 18 butir item dengan rentangan skor 1-4

| No | Kategori | Nilai        | Frekuensi | Presentase |
|----|----------|--------------|-----------|------------|
| 1  | tinggi   | $X > 45$     | 34        | 15,70%     |
|    |          | $33,2 < X <$ |           |            |
| 2  | sedang   | 45           | 146       | 67,60%     |
| 3  | rendah   | $X < 33,2$   | 36        | 16,70%     |
|    | total    |              | 216       | 100        |

Tabel 2. Kategorisasi FoMO

#### Regulasi Diri (X2)

Pengujian statistik deskriptif pada variabel Regulasi Diri menunjukkan secara keseluruhan jumlah item pertanyaan variabel Regulasi Diri terdapat 21 butir item dengan rentangan skor 1-4

| No | Kategori | Nilai      | Frekuensi | Presentase |
|----|----------|------------|-----------|------------|
| 1  | tinggi   | $X > 73,8$ | 30        | 13,90%     |
|    |          | $60 < X <$ |           |            |
| 2  | sedang   | 73,8       | 147       | 68,10%     |
| 3  | rendah   | $X < 60$   | 39        | 18,10%     |
|    | Total    |            | 216       | 100%       |

Tabel 3. Kategorisasi Regulasi Diri

#### Kesejahteraan Psikologis (Y)

Pengujian statistik deskriptif pada variabel Kesejahteraan Psikologis menunjukkan secara keseluruhan jumlah item pertanyaan variabel Kesejahteraan Psikologis terdapat 28 butir item dengan rentangan skor 1-4.

| No    | Kategori | Nilai               | Frekuensi | Presentase |
|-------|----------|---------------------|-----------|------------|
| 1     | Tinggi   | X > 97,3<br>78,16 < | 37        | 17,10%     |
| 2     | Sedang   | X < 97,2            | 142       | 65,70%     |
| 3     | Rendah   | X < 78,16           | 37        | 17,10%     |
| Total |          |                     | 216       | 100%       |

**Tabel 4.** Kategorisasi kesejahteraan psikologis

### Pengujian Prasyarat Analisis Data

Uji prasyarat analisis yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas.

### Uji Normalitas

Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan jenis *Kolmogorov-Smirnov* dan diperoleh hasil uji normalitas variabel FoMO dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,200, variabel Regulasi Diri memperoleh nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,08, variabel Kesejahteraan Psikologis memperoleh nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,200. Berdasarkan hasil uji normalitas ketiga variabel yang memperoleh hasil > 0,05, menandakan bahwa ketiga data variabel berdistribusi normal.

### Uji Linearitas

Pada penelitian ini uji linearitas dilakukan dua kali yaitu: yang pertama, uji linearitas variabel FoMO (X1) dengan Variabel Kesejahteraan Psikologis (Y) yang memperoleh hasil nilai *Sig Deviation From Linearty* sebesar 0,098, kemudian yang kedua, uji linearitas variabel Regulasi Diri (X2) dengan variabel Kesejahteraan Psikologis (Y) yang memperoleh hasil nilai *Sig Deviation From Linearty* sebesar 0,065. Berdasarkan hasil uji linearitas dua variabel yang memperoleh nilai *Sig Deviation Form Linearty* > 0,05, maka dapat diartikan bahwa kedua variabel X memiliki hubungan yang linear dengan variabel Y.

### Uji Multikolinearitas

Pada penelitian ini uji multikolinearitas variabel FoMO dan regulasi diri memperoleh nilai VIF 1,084 < 10,00, dan nilai *tolerance value* sebesar 0,922 > 0,100, hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

### Hasil korelasi antara variabel FoMO (X1), dan Kesejahteraan Psikologis (Y)

Hasil korelasi antara variabel FoMO (X1), dan Kesejahteraan Psikologis (Y) ditunjukkan dalam tabel berikut:

| Correlations |                     |        |             |
|--------------|---------------------|--------|-------------|
|              |                     | FOMO   | PSIKOLOGI S |
| FOMO         | Pearson Correlation | 1      | -,343**     |
|              | Sig. (2-tailed)     |        | 0           |
|              | N                   | 216    | 216         |
| PSIKOLOGI S  | Pearson Correlation | -,343* | 1           |
|              | Sig. (2-tailed)     | 0      |             |
|              | N                   | 216    | 216         |

**Tabel 5.** Hasil Uji Pearson Correlation Fomo dengan Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel 1. diketahui bahwa nilai koefisien korelasi antara FoMO dan Kesejahteraan Psikologis sebesar -0,343 dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,05). Berdasarkan nilai tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif yang lemah dan signifikan antara FoMO dan Kesejahteraan Psikologis. Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami oleh peserta didik maka tingkat Kesejahteraan Psikologis akan semakin rendah, dan sebaliknya semakin rendah tingkat FoMO maka semakin tinggi tingkat Kesejahteraan Psikologis pada peserta didik.

| Correlations |                     |          |            |
|--------------|---------------------|----------|------------|
|              |                     | REGULASI | PSIKOLOGIS |
| REGULASI     | Pearson Correlation | 1        | ,579**     |
|              | Sig. (2-tailed)     |          | 0          |
|              | N                   | 216      | 216        |
| PSIKOLOGIS   | Pearson Correlation | ,579**   | 1          |
|              | Sig. (2-tailed)     | 0        |            |
|              | N                   | 216      | 216        |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Tabel 6.** Hasil Uji Pearson Correlation Regulasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil uji korelasi seperti dalam tabel 2. diperoleh nilai koefisien korelasi antara Regulasi Diri dan Kesejahteraan Psikologis sebesar 0,579 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ). Dari nilai tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup dan signifikan antara Regulasi Diri dan Kesejahteraan Psikologis. Dalam kata lain semakin tinggi tingkat Regulasi Diri pada peserta didik maka tingkat Kesejahteraan Psikologis pada peserta didik akan semakin tinggi, dan sebaliknya semakin tinggi tingkat Kesejahteraan Psikologis pada peserta didik maka tingkat Regulasi Diri pada peserta didik akan semakin tinggi.

### Hubungan antara FoMO dan Regulasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis

| Model Summary     |                   |                   |          |               |
|-------------------|-------------------|-------------------|----------|---------------|
| R                 | Adjusted R Square | Change Statistics |          |               |
|                   |                   | R Square Change   | F Change | Sig. F Change |
| ,609 <sup>a</sup> | 0,365             | 0,371             | 62,778   | 0             |

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, FoMO

Tabel 7. (Hasil Uji Analisis Linear Berganda)

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi berganda seperti pada tabel 3. diartikan bahwa nilai sig. F Change 0,000 ( $< 0,05$ ) dan nilai R = 0,609 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat Hubungan signifikan yang kuat antara FoMO dan Regulasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada peserta didik SMA Wachid Hasyim Surabaya.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara FoMO dan Regulasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada peserta didik SMA. Temuan ini menjawab pertanyaan penelitian yang dijelaskan di bagian pendahuluan, di mana FoMO berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis, sedangkan Regulasi Diri berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Hasil uji analisis linear berganda menunjukkan bahwa baik FoMO maupun regulasi diri secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik.

### Hubungan antara FoMO dan Kesejahteraan Psikologis

Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara FoMO dan Kesejahteraan Psikologis dengan koefisien korelasi -0.343 ( $p < 0.05$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami oleh peserta didik, semakin rendah kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat FoMO tinggi cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis karena perhatian mereka lebih terfokus pada aktivitas dan pencapaian orang lain dibandingkan pada pengembangan diri. Kondisi tersebut dapat memunculkan perbandingan sosial yang berlebihan sehingga mengurangi penerimaan diri dan kepuasan terhadap kehidupan yang dimiliki. Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang tergolong lemah ( $r = -0,343$ ) mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis peserta didik tidak hanya dipengaruhi oleh FoMO, tetapi juga oleh faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, efikasi diri, maupun kemampuan regulasi diri. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Sianipar & Kaloeti (2019) yang menemukan bahwa FoMO dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dengan cara meningkatkan kecemasan sosial dan perasaan tertinggal. FoMO sering kali terkait dengan perbandingan sosial negatif yang dapat menurunkan penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan hubungan sosial, yang merupakan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis (Ryff, 2018). Sebagai konsekuensinya, peserta didik yang mengalami FoMO cenderung merasakan stres yang dapat mengganggu kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Savitri, 2019).

### Hubungan antara Regulasi Diri dan Kesejahteraan Psikologis

Temuan lainnya menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara Regulasi Diri dan Kesejahteraan Psikologis dengan koefisien korelasi 0.579 ( $p < 0.05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa peserta didik yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Menurut Zimmerman (2002), regulasi diri mencakup kemampuan untuk mengontrol perilaku, emosi, dan kognisi dalam

menghadapi tuntutan eksternal, yang berperan penting dalam mengelola tekanan sosial, terutama yang disebabkan oleh media sosial. Penelitian ini memperkuat temuan oleh Se'u & Rahayu (2022) dan Damri et al. (2024) yang menunjukkan bahwa regulasi diri dapat berfungsi sebagai proteksi terhadap masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Hubungan positif yang lebih kuat dibandingkan hubungan FoMO dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan faktor yang lebih dominan dalam menjaga kondisi psikologis peserta didik. Pada masa remaja, kemampuan mengontrol emosi, mengelola penggunaan media sosial, serta menetapkan prioritas akademik memungkinkan peserta didik menghadapi tekanan sosial secara lebih adaptif. Oleh karena itu, peserta didik yang memiliki regulasi diri tinggi cenderung lebih mampu mempertahankan tujuan hidup, mengelola lingkungan, dan menerima dirinya secara positif.

### **Hubungan Simultan antara FoMO, Regulasi Diri, dan Kesejahteraan Psikologis**

Hasil dari uji analisis linear berganda menunjukkan bahwa FoMO dan Regulasi Diri secara simultan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis dengan R-squared 0.371 ( $p < 0.05$ ). Ini menunjukkan adanya interaksi antara faktor risiko (FoMO) dan faktor protektif (Regulasi Diri) dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun peserta didik mengalami FoMO, mereka yang memiliki regulasi diri yang baik dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki FoMO tinggi namun regulasi diri rendah. Penemuan ini konsisten dengan temuan yang diungkapkan (Przybylski et al., 2013) yang menunjukkan bahwa regulasi diri berperan penting dalam mengurangi dampak negatif dari FoMO.

Nilai koefisien determinasi sebesar 37,1% menunjukkan bahwa FoMO dan regulasi diri bukan satu – satunya faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik. Masih terdapat 62,9% varians

yang dapat dijelaskan oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, hubungan keluarga, efikasi diri, resiliensi, kondisi akademik, maupun karakteristik kepribadian. Temuan ini mengindikasikan bahwa upaya peningkatan kesejahteraan psikologis remaja perlu dilakukan secara komprehensif dan tidak hanya berfokus pada pengurangan FoMO atau peningkatan regulasi diri.

Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara FoMO dan kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh (Shafira et al., 2024) mengungkapkan bahwa FoMO yang tinggi dapat menurunkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis, yang juga ditemukan dalam penelitian ini. Penelitian ini juga mendukung argumen bahwa faktor eksternal, seperti kecemasan akibat ketertinggalan informasi melalui media sosial, berkontribusi pada penurunan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja (Meiveara et al., 2024). Meskipun demikian, penelitian ini memberikan penekanan pada hubungan yang lemah, yang menunjukkan bahwa faktor lain seperti dukungan sosial dan regulasi diri juga berperan besar dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Sebaliknya, temuan tentang hubungan positif antara Regulasi Diri dan Kesejahteraan Psikologis memperkuat temuan dari (Martínez-López et al., 2021), menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk mengontrol perilaku dan emosi berperan penting dalam mengelola tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menambahkan bukti lebih lanjut bahwa regulasi diri bukan hanya berfungsi sebagai protektif terhadap masalah psikologis, tetapi juga meningkatkan aspek positif dari kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, tujuan hidup, dan hubungan sosial yang sehat.

Penelitian ini mengkonfirmasi bahwa FoMO berperan sebagai faktor risiko yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis, sementara Regulasi Diri berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini memperlihatkan bahwa meskipun FoMO dapat menyebabkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, kemampuan untuk

mengatur diri dapat menjadi alat yang efektif dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian simultan antara FoMO sebagai faktor risiko dan regulasi diri sebagai faktor protektif terhadap kesejahteraan psikologis pada peserta didik SMA. sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji hubungan FoMO dengan kesejahteraan psikologis atau regulasi diri dengan FoMO secara terpisah. Penelitian ini menawarkan perspektif yang lebih komprehensif dengan menempatkan kedua variabel tersebut dalam satu model prediksi kesejahteraan psikologis pada remaja sekolah menengah. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas X SMA yang merupakan kelompok usia remaja awal dan relatif masih jarang diteliti dibandingkan populasi mahasiswa. Penelitian ini mengisi celah dalam literatur dengan menyarankan bahwa pengelolaan FoMO dan penguatan Regulasi Diri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terkait dengan teori psikologi perkembangan dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja di era digital. Implikasi penelitian terkait pengembangan program intervensi di sekolah yang mengedepankan penguatan Regulasi Diri dan literasi digital guna mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis peserta didik dipengaruhi oleh faktor risiko dan faktor protektif yang berasal dari diri individu. FoMO berperan sebagai faktor risiko yang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis, sedangkan regulasi diri berperan sebagai faktor protektif yang membantu peserta didik mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Temuan ini menunjukkan bahwa peserta didik yang mampu mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik meskipun berada dalam lingkungan digital yang rentan memunculkan FoMO. Dengan demikian, penguatan regulasi diri menjadi aspek penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik di era digital.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan lokasi penelitian yang hanya dilakukan pada satu sekolah. Meskipun demikian, temuan penelitian tetap memberikan gambaran empiris, mengenai hubungan FoMO, regulasi diri, dan kesejahteraan psikologis pada peserta didik SMA, sehingga perlu diuji kembali pada populasi yang lebih beragam untuk meningkatkan daya generalisasi temuan.

## SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, guru Bimbingan dan Konseling disarankan untuk mengembangkan layanan informasi, bimbingan kelompok, dan konseling kelompok yang berfokus pada pengembangan keterampilan regulasi diri, pengelolaan penggunaan media sosial, serta pencegahan dampak negatif FoMO. Pihak sekolah disarankan untuk mendukung program literasi digital dan kesehatan mental guna membantu peserta didik menggunakan media sosial secara lebih sehat dan seimbang. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor – faktor lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial, *self-esteem*, resiliensi, atau *self-efficacy*, dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelisastris, W., Yandri, H., & Kholidin, F. I. (2024). *Fear of Missing Out (FOMO): Exploring Its Relationship with Self-Control and Self-Regulation in College Students*. *Buletin Konseling Inovatif*, 4(2), 122–132. <https://doi.org/10.17977/um059v4i22024p122-132>
- Damri, R., Oksanda, E., & Rusdi, A. (2024). Gratitude and Self-Regulation as Predictors of *Fear of Missing Out* among Generation Z in Indonesia. *PSIKODIMENSIA*, 23(1), 78–87. <https://doi.org/10.24167/psidim.v23i1.11979>
- Dzakiyah, F., & Moesarofah. (2025). Pengaruh Self-Esteem dan Self-Regulation Terhadap *Fear of Missing Out* Pada Peserta Didik MTSN Sidoarjo. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 22(1),

- 113–124.  
<https://doi.org/10.34005/guidance.v22i01>
- Hammi, I. M. F., & Kholifah, N. (2024). *Fear of Missing Out (FoMO) Ditinjau dari Kesejahteraan Psikologis Remaja*. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 289–301.  
<https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5526>
- Liestyowati, B. S. (2024). *Pengaruh Regulasi Diri Dan Social Comparison Terhadap Fear of Missing Out (Fomo) Pada Organisasi Daerah Imaka UIN Malang [Skripsi Sarjana]*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Martínez-López, Z., Villar, E., Castro, M., & Tinajero, C. (2021). Autorregulación de las emociones académicas: investigaciones recientes y prospectiva. *Anales de Psicología*, 37(3), 529–540.  
<https://doi.org/10.6018/analesps.415651>
- Meiveara, I., Hammi, F., & Kholifah, N. (2024). *Fear of Missing Out (FoMO) Ditinjau Dari Kesejahteraan Psikologis Remaja*. 11(September), 289–301.
- Merdika, N., & Moesarofah. (2025). Pengaruh Self Compassion terhadap Psychological Well Being pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Simki Pedagogia*, 8(1), 224–231.  
<https://jipred.org/index.php/JSP>
- Moesarofah, Mudhar, Muwakhidah, & Hartono. (2024). Sosialisasi dan Edukasi: Membangun Kesehatan Mental dan Fisik Pada Siswa SMK Negeri Surabaya. *Karya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 90–96.
- Panggabean, N. C., & Brahmana, K. (2024). Literatur Review: Pengaruh Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Generasi Milenial (Gen Z) di Indonesia. *Southeast Asian Journal of Technology and Science*, 2(2), 104–108.
- Prihartini, D., Al Habsy, B., Hariastuti, R. T., & Christiana, E. (2023). Faktor-Faktor Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 10(4), 393–406.  
<https://doi.org/10.29407/nor.v10i4.21570>
- 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>
- Ramadhani, C., & Rista, K. (2025). *Fear of Missing Out dengan Subjective Well-Being pada Remaja*. 9, 4778–4783.
- Ramadhani, C., Suhadianto, S., & Rista, K. (2025). *Fear of Missing Out dengan Subjective Well-Being pada Remaja*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 4778–4783.
- Ryff, C. D. (2018). Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248.  
<https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Savitri, J. A. (2019). Impact of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being Among Emerging Adulthood Aged Social Media Users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 23–30.  
<https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>
- Se' u, L. Y., & Rahayu, M. N. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 445.  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7823>
- Shafira, D., Basaria, D., & Anggraini, A. (2024). 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.  
<https://doi.org/10.38035/rrij.v7i2.1287>
- 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. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>*

Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View Of Self-Regulated Academic Learning. . *Journal of Educational Psychology, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>*

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice, 41(2), 64–70. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)*