

Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) Dan *Social Support* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Perempuan Di SMK X

Putri Erlangga Santika¹, Prinska Damara Sastri² Rifqi Farisan Akbar³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Universitas Indonesia Membangun
e-mail: putrierlangga@student.inaba.ac.id¹, prinska.damara@inaba.ac.id²
rifqi.farisan@inaba.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Fear of Missing Out* (FOMO) dan *Social Support* (*Social Support*) terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja perempuan di SMK X. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswi SMK X cenderung berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 58,18%, tingkat *Social Support* berada pada kategori tinggi, dan kesejahteraan psikologis sebagian besar berada pada kategori tinggi. Hasil uji parsial menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($p = 0,000 < 0,05$), sehingga hipotesis pertama diterima. Sementara itu, *Social Support* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($p = 0,202 > 0,05$), sehingga hipotesis kedua ditolak. Hasil uji simultan menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) dan *Social Support* secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($F = 11,099$; $p = 0,000 < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,172 menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) dan *Social Support* memberikan kontribusi sebesar 17,2% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan 82,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata Kunci: *Fear Of Missing Out* (FOMO), *Social Support*, Kesejahteraan Psikologis, Siswa Perempuan.

Abstract

This study aimed to examine the relationship between Fear of Missing Out (FOMO) and *Social Support* on psychological well-being among female adolescents at SMK X. The results showed that the level of Fear of Missing Out (FOMO) among female students at SMK X tended to be high, with 58.18% of respondents categorized in the high level. *Social Support* and psychological well-being were generally categorized as high. Partial analysis revealed that Fear of Missing Out (FOMO) had a significant relationship with psychological well-being ($p = 0.000 < 0.05$), indicating that the first hypothesis was accepted. In contrast, *Social Support* did not show a significant relationship with psychological well-being ($p = 0.202 > 0.05$), leading to the rejection of the second hypothesis. Simultaneous analysis demonstrated that Fear of Missing Out (FOMO) and *Social Support* together had a significant relationship with psychological well-being ($F = 11.099$; $p = 0.000 < 0.05$). The coefficient of

determination ($R^2 = 0.172$) indicated that Fear of Missing Out (FOMO) and *Social Support* jointly contributed 17.2% to psychological well-being, while the remaining 82.8% was influenced by other factors outside the scope of this study.

Keywords : *Fear Of Missing Out (FOMO), Social Support, Psychological Well-Being, Female Student*

LATAR BELAKANG

Kecantikan kini telah bergeser dari sekadar aspek fisik menjadi nilai sosial, identitas, dan simbol status yang memengaruhi penerimaan individu dalam interaksi sehari-hari. Penggunaan make up pada remaja saat ini tidak lagi sekadar untuk memenuhi aspek estetika, melainkan telah bergeser menjadi sarana penting dalam membangun citra diri serta meningkatkan rasa percaya diri (Safitri & Rini, 2021). Pengaruh budaya visual yang masif memperkuat posisi *make-up* sebagai norma sosial baru dalam dinamika pergaulan masyarakat (Rizky & Mariana, 2023). Pergeseran tren ini terlihat jelas dari masifnya konsumsi kosmetik di kalangan remaja perempuan (Wulandari & Fitriani, 2022). Data (Katadata Insight Center, 2022) mencatat lonjakan penjualan kosmetik hingga 45% dalam tiga tahun terakhir. Lonjakan ini didukung oleh survei (Populix, 2023) yang menunjukkan 67% remaja perempuan usia 15–17 tahun rutin membeli produk *make-up* setiap bulan demi menyesuaikan diri dengan tren dan mengeskalasi rasa percaya diri di sekolah.

Secara psikologis, siswi SMK berada pada fase remaja tengah menuju akhir, periode krusial pencarian identitas yang mandiri (Santrock, 2019). Namun, karena fungsionalitas pengambilan keputusan mereka belum matang, remaja rentan mengalami distorsi dalam membedakan kebutuhan fungsional (*needs*) dan keinginan impulsif (*wants*) demi konformitas kelompok (Santrock, 2019). Remaja memiliki kecenderungan bawaan meniru (*modelling*) perilaku teman sebaya agar terhindar dari pengucilan sosial yang memicu munculnya kecemasan sosial berupa *Fear of Missing Out* (FOMO).

FOMO didefinisikan sebagai kecemasan mendalam karena takut tertinggal dari momen, tren, atau status yang sedang dinikmati kelompoknya (Aisafitri & Yusriyah, 2021). (Przybylski, 2020) menjelaskan bahwa FOMO berakar pada tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar akan keterhubungan (*relatedness*). Pada remaja, FOMO sering kali diperkuat oleh kebutuhan akan penerimaan sosial dan rasa takut dikucilkan, sehingga menjadikannya faktor risiko penting dalam konteks kesehatan mental (Gumilar, A. P., & Akbar, R. F. 2026. Kecenderungan siswi untuk membeli produk kosmetik tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas produk tersebut, melainkan juga didorong oleh fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), di mana mereka merasa harus memiliki produk kecantikan yang sama dengan apa yang sedang populer saat itu (Rohman & Lating, 2024). Kondisi psikososial ini berkelindan erat dengan variabel *Social Support* (*Social Support*), yaitu kenyamanan, kepedulian, dan penerimaan yang diperoleh dari orang-orang signifikan (Sarafino & Smith, 2020). Dukungan sosial juga merujuk pada sumber daya sosial yang tersedia atau diberikan kepada seseorang melalui kelompok dukungan (*support groups*) atau hubungan informal yang saling mendukung (Ekanesia et al., 2024). Namun, dalam kelompok dengan konformitas tinggi, dukungan ini sering bersifat bersyarat (*conditional Social Support*), di mana pengakuan hanya diberikan jika individu memenuhi standar penampilan tertentu (Rahayu & Fitriani, 2021).

Fenomena tersebut terindikasi nyata di SMK X. Hasil observasi awal menunjukkan adanya habituasi di mana siswi secara kolektif mengenakan riasan wajah pada hari Kamis dan acara sekolah,

menjadikan *make-up* aturan tidak tertulis dalam pergaulan (Rahayu & Fitriani, 2021). Masalahnya, latar belakang sosial-ekonomi siswi di SMK X sangat heterogen (Utami & Rahman, 2021). Aspek demografis seperti jenis kelamin, latar belakang pendidikan, tingkat penghasilan, dan pengalaman hidup juga diketahui memengaruhi berbagai proses pengambilan keputusan pada remaja (Bernadus et al., 2021; Kosadi & Ginting, 2022). Siswi dari keluarga prasejahtera mengalami kesulitan finansial untuk mengadopsi standar fisik kelompok, yang memicu rasa minder dan cemas (Weinstein & Nguyen, 2021). Sebaliknya, siswi yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi lebih tinggi cenderung lebih leluasa mengembangkan potensinya karena memiliki akses yang lebih memadai terhadap berbagai bentuk dukungan, termasuk kemudahan dalam memperoleh informasi (Poedjadi et al., 2026; Sah & Nurtamam, 2025). Wawancara awal peneliti dengan siswi kelas XI mengonfirmasi bahwa mereka merasa cemas, tidak percaya diri, dan takut dikucilkan jika ke sekolah tanpa riasan wajah. Kesulitan psikologis yang muncul akibat pengalaman tersebut dapat meningkatkan stres serta berdampak negatif terhadap interaksi sehari-hari, keterlibatan akademik, dan kemampuan penyesuaian diri remaja (Sastri, 2022). maka kesehatan mental akan cenderung mengalami penurunan, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan disregulasi emosi (Ekanesia et al., 2024). Menariknya, FOMO di SMK X lebih banyak distimulasi oleh interaksi tatap muka harian di sekolah dibandingkan oleh pengaruh media sosial (Weinstein & Nguyen, 2021).

Dinamika sosial yang disruptif ini pada akhirnya mengancam kualitas kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswi. Menurut Ryff kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri yang positif, hubungan hangat, otonomi diri, dan penguasaan lingkungan. Tuntutan penampilan fisik yang berlebihan terbukti berkorelasi negatif dengan tingkat kesejahteraan psikologis remaja perempuan (Tarigan, 2020). Ketika siswi mengalami FOMO akut akibat tekanan standar kecantikan, ia kehilangan otonomi diri dan mengalami penurunan rasa berharga. Artinya, semakin tinggi persepsi remaja terhadap dukungan sosial yang mereka terima, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami kesulitan dalam mengelola emosi (Saskia & Sastri, 2025), namun jika dukungan tersebut bersyarat, kesejahteraan psikologis siswi akan semakin terdegradasi (Rahayu & Fitriani, 2021).

Berdasarkan kompleksitas di atas, terdapat urgensi ilmiah untuk mengkaji secara empiris pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) dan *Social Support* terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja perempuan di SMK X. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini diharapkan mampu memetakan hubungan antarvariabel secara objektif serta memberikan rujukan preventif bagi guru bimbingan konseling (BK) dan orang tua dalam menjaga kesehatan mental remaja di lingkungan pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengkaji hubungan antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) (X1) dan *Social Support* (X2) dengan kesejahteraan psikologis (Y) pada siswa SMK X (Sugiyono, 2017). Sampel berjumlah 110 siswa kelas X–XII yang berasal dari siswi yang mengalami FOMO terhadap Makeup, diambil menggunakan teknik sampling jenuh karena seluruh anggota populasi memenuhi kriteria penelitian. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring (Google Form) menggunakan Skala Likert lima poin, terdiri atas tiga instrumen: skala *Fear Of Missing Out* berdasarkan dimensi Przybylski (12 item), skala *Social Support* berdasarkan dimensi Sarafino dan Smith (12 item), serta skala Kesejahteraan Psikologis berdasarkan enam dimensi Ryff (24 item). Uji validitas menggunakan kriteria $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ ($0,254$; $df = 58$, $\alpha = 0,05$), sedangkan

uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dengan ambang batas $\geq 0,60$. Seluruh item dinyatakan valid dan reliabel. klasik Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS, meliputi statistik deskriptif, uji asumsi (normalitas Kolmogorov-Smirnov, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas Glejser), korelasi Pearson Product Moment, serta regresi linear berganda dengan uji t (parsial), uji F (simultan), dan koefisien determinasi (R^2).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Sampel

Dalam penelitian ini, subjek yang dijadikan sampel adalah siswa SMK perempuan dari berbagai tingkatan kelas. Seluruh responden memenuhi kriteria penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti. Jumlah responden yang berhasil dikumpulkan dalam penelitian ini sebanyak 110 orang. Berikut Tabel 1 menyajikan karakteristik umum subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dan tingkatan kelas.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

KARAKTERISITIK	KATEGORI	(N)	(%)
Jenis Kelamin	Perempuan	110	100%
Tingkat Kelas	X	78	70,91%
	XI	12	10,91%
	XII	20	18,18%
TOTAL		110	100%

2. Uji Validitas Dan Reliabilitas

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel *Fear of Missing Out* (FOMO) (X1), *Social Support* (X2), dan Kesejahteraan Psikologis (Y) memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,187), sehingga semua item dinyatakan valid dan layak digunakan dalam pengujian selanjutnya.

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	R tabel	Keterangan
<i>Fear of Missing Out</i> (FOMO), (X1)	0,792	0,60	RELIABEL
<i>Social Support</i> (X2)	0,726	0,60	RELIABEL
Kesejahteraan Psikologis (Y)	0,764	0,60	RELIABEL

Dari hasil uji reabilitas yang telah dilakukan pada table 2, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.792 pada variabel *Fear of Missing Out* (FOMO). 0.726 pada variable *Social Support* dan 0.762 pada Kesejahteraan Psikologis. Seluruh nilai Cronbach's Alpha tersebut memiliki nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$. Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel *Fear of Missing Out* (FOMO), *Social Support*, dan Kesejahteraan Psikologis, dinyatakan reliabel.

3. Statistik Deskriptif Variabel

Berdasarkan tabel 3, jumlah responden yang valid pada seluruh variabel adalah 60 orang. Variabel *Fear of Missing Out* (FOMO), (X1) memiliki nilai rata-rata 38,17 (SD = 7,08) dengan rentang skor 22-57. Variabel *Social Support*, (X2) memiliki nilai rata-rata 39,68 (SD = 6,34) dengan rentang skor 23-54. Adapun variabel Kesejahteraan Psikologis (Y) memiliki nilai rata-rata 77,32 (SD = 9,48) dengan rentang skor 59-106.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Variabel

Variable	Mean	SD	MIN	MAX
FOMO	38.17	7.08	22	57
<i>Social Support</i>	39.68	6.34	23	54
Kesejahteraan Psikologis	77.32	9.48	59	106

4. Uji Korelasi Pearson Product Moment Tabel

5. Korelasi Person Product Moment

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (2-Tailed)
<i>Fear Of Missing Out</i> (X1) – Kesejahteraan Psikologis (Y)	0,399	0,000
<i>Social Support</i> (X1) – Kesejahteraan Psikologis (Y)	0,299	0,002

Berdasarkan hasil uji Korelasi Pearson Product Moment, diketahui bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki hubungan positif dengan kekuatan hubungan rendah dan signifikan secara statistik terhadap kesejahteraan psikologis ($r = 0,399$; $p = 0,000 < 0,05$). Adapun dukungan sosial juga menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan hubungan rendah dan signifikan secara statistik terhadap kesejahteraan psikologis ($r = 0,299$; $p = 0,002 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO dan dukungan sosial yang dimiliki responden, maka semakin tinggi pula skor kesejahteraan psikologis yang diperoleh, meskipun kekuatan hubungan kedua variabel tersebut tergolong rendah.

6. Analisis Regresi Linear Berganda

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Variable	B	SE	β	t	p
Constant	51.730	6.115		8.459	<.001
FOMO	.487	.123	.363	3.924	<.001
<i>Social Support</i>	.177	.138	.118	1.284	.202

Nilai konstanta sebesar 56,478 maka kesejahteraan psikologis (Y) berada pada nilai tersebut. Variabel *Fear Of Missing Out* (X1) memiliki koefisien regresi positif ($b = 0,487$) menunjukkan setiap kenaikan 1 satuan *Social Support* akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar terhadap Y ($p = 0,001 > 0,05$). Sebaliknya, variabel *Social Support* (X2) memiliki koefisien regresi positif ($b = 0,177$) dan berpengaruh signifikan terhadap Y ($p = 0,000 < 0,202$), menunjukkan bahwa apabila seluruh variabel independen kesejahteraan psikologis sebesar 0,177.

7. Uji F Simultan (ANOVA)

Tabel 5. Hasil Uji F Simultan (ANOVA)

Model	Sum of squares	df	Mean square	F	sig
Regression	1684.205	2	842.102	11.099	.000 ^b
Residual	8118.013	107	75.869		
Total	9802.218	109			

Berdasarkan hasil uji F (simultan), diperoleh nilai F hitung sebesar 11,099 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa variable *Social Support* (X2) dan *Fear of Missing Out* (X1) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis (Y).

8. Uji Koefisien Determinasi

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.415 ^a	.172	.156	8.71030

Berdasarkan hasil Uji Koefisien Determinasi (Model Summary), diketahui nilai R Square sebesar 0,172 atau 17,2%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *Fear of Missing Out* (FOMO) dan *Social Support* secara simultan mampu menjelaskan variasi Kesejahteraan Psikologis sebesar 17,2%, sedangkan sisanya sebesar 82,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain

PEMBAHASAN

1. Tingkat *Fear Of Missing Out* Siswa SMK X

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat Fear of Missing Out (FOMO) pada siswi SMK X cenderung berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 64 responden (58,18%), sedangkan 46 responden (41,82%) berada pada kategori rendah ($M = 38,17$; $SD = 7,08$). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswi memiliki kecenderungan untuk terus mengikuti aktivitas dan informasi sosial agar tidak merasa tertinggal dari teman sebaya. Menurut (Kaloeti et al., 2021), FOMO merupakan kondisi psikologis berupa kekhawatiran individu ketika merasa tidak terlibat dalam pengalaman yang dialami orang lain, sehingga mendorong kebutuhan untuk selalu terhubung secara sosial. Pada masa remaja, kecenderungan ini semakin menonjol karena adanya kebutuhan akan penerimaan sosial, pengakuan kelompok, serta pembentukan identitas diri melalui relasi sebaya (Tanrikulu & Mouratidis, 2023).

Dalam konteks lingkungan SMK, intensitas interaksi sosial yang tinggi serta pentingnya hubungan dengan teman sebaya turut memperkuat munculnya FOMO. Individu dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung lebih sensitif terhadap aktivitas sosial orang lain dan terdorong untuk selalu memperoleh informasi terbaru, terutama melalui media sosial. Sementara itu, individu dengan FOMO rendah cenderung lebih mampu memfokuskan perhatian pada kebutuhan dan tujuan pribadinya (Kaloeti et al., 2021). Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa FOMO merupakan fenomena yang umum terjadi pada remaja dan dapat memengaruhi kondisi emosional serta perilaku sosial mereka (Tanrikulu & Mouratidis, 2023).

2. Tingkat *Social Support* Siswa SMK X

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat Social Support pada siswi SMK X relatif seimbang, yaitu 54 responden (49,09%) berada pada kategori tinggi dan 56 responden (50,91%) berada pada kategori rendah ($M = 39,68$; $SD = 6,34$). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian siswi telah memperoleh dukungan sosial yang memadai, namun sebagian lainnya masih merasakan keterbatasan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Menurut (Sarafino dan Smith, 2020), Social Support merupakan bantuan, perhatian, penghargaan, serta rasa nyaman yang diberikan oleh individu lain seperti keluarga, teman sebaya, maupun orang terdekat. Pandangan seseorang mengenai dukungan sosial yang diperoleh juga berperan dalam memengaruhi berbagai perilaku individu, baik dalam munculnya perilaku tertentu maupun dalam usaha untuk mengubah atau mengakhirinya (Nuradina et al., 2023). Persepsi individu

terhadap dukungan sosial yang diterima juga berperan penting dalam memengaruhi kondisi psikologisnya.

Pada masa remaja, Social Support memiliki peran penting dalam membangun rasa aman, meningkatkan penerimaan diri, serta membantu proses penyesuaian sosial. Dalam konteks pendidikan SMK yang menuntut adaptasi akademik dan sosial, keberadaan dukungan sosial menjadi faktor penting dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan menghadapi tantangan. Sebaliknya, rendahnya Social Support dapat membuat remaja lebih rentan terhadap tekanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Khoerunisa, Isti'adah, & Muhajirin, 2025) yang menunjukkan bahwa remaja dengan Social Support yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih positif, hubungan interpersonal yang sehat, serta kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

3. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Siswa SMK X

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada siswi SMK X relatif seimbang, yaitu 56 responden (50,91%) berada pada kategori rendah dan 54 responden (49,09%) berada pada kategori tinggi ($M = 77,33$; $SD = 9,48$). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian siswi telah memiliki kondisi psikologis yang baik, namun sebagian lainnya masih mengalami hambatan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Menurut Ryff (dalam Isti'adah & Muhajirin, 2025), kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pengembangan potensi diri. Pada masa remaja, kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting karena individu menghadapi berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan akademik yang menuntut kemampuan adaptasi yang baik.

Dalam konteks SMK, tuntutan akademik, praktik kejuruan, serta dinamika hubungan sosial turut memengaruhi kondisi psikologis siswa. Remaja dengan kesejahteraan psikologis tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat. Sebaliknya, remaja dengan kesejahteraan psikologis rendah lebih rentan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dan pengelolaan stres. Temuan ini sejalan dengan Lestari, (2024) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial yang berperan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi dan kesehatan mental.

4. Hubungan *Fear Of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMK X

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa Fear of Missing Out (FOMO) memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,399$; $p < 0,05$) dengan kekuatan hubungan yang tergolong rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara FOMO dan kesejahteraan psikologis pada siswi SMK X. Selanjutnya, hasil uji regresi linear berganda secara parsial menunjukkan bahwa FOMO memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien regresi $b = 0,487$, nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), serta nilai t hitung (3,942) > t tabel (1,982). Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan FOMO dengan kesejahteraan psikologis diterima. FOMO merupakan kondisi ketika individu merasa takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas sosial orang lain (Przybylski et al., 2020). Pada remaja, kondisi ini berkaitan dengan kebutuhan akan keterhubungan sosial yang tinggi sehingga dapat memengaruhi cara individu menilai diri dan mengelola emosi. Individu dengan FOMO tinggi cenderung melakukan perbandingan sosial, merasa khawatir tertinggal, serta lebih sering memantau aktivitas orang lain melalui media sosial. Kondisi ini dapat berdampak pada aspek kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, hubungan sosial, dan penguasaan lingkungan.

Kesulitan dalam meregulasi emosi dapat memperburuk dampak FOMO terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin rendah skor disregulasi emosi yang diperoleh individu, semakin tinggi kemampuan individu dalam meregulasi emosinya (Akbar, 2022). Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu individu dalam mengelola tekanan sosial yang muncul akibat FOMO, sehingga dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dapat diminimalisir. Temuan ini sejalan dengan (Kaloeti et al., 2021) serta (Tanrikulu & Mouratidis, 2023) yang menyatakan bahwa FOMO berkaitan dengan kecemasan, ketidakpuasan hidup, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, semakin tinggi FOMO yang dialami individu, maka kecenderungan kesejahteraan psikologis dapat terpengaruh secara negatif.

5. Hubungan *Social Support* dengan Kesejahteraan Psikologis pada siswa SMK X

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa *Social Support* memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,299$; $p < 0,05$), dengan arah hubungan positif dan kekuatan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin baik kesejahteraan psikologis siswa. Namun demikian, hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa *Social Support* tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap kesejahteraan psikologis ($b = 0,177$; $p = 0,202$; $t_{\text{hitung}} = 1,284 < t_{\text{tabel}} = 1,982$). Hal ini menunjukkan bahwa ketika dianalisis bersama variabel FOMO, pengaruh *Social Support* menjadi tidak signifikan.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh *Social Support*, tetapi juga oleh faktor lain seperti regulasi emosi, kepribadian, penerimaan diri, serta kondisi lingkungan keluarga. Selain itu, dukungan sosial yang diterima belum tentu efektif apabila tidak disertai kemampuan individu dalam memanfaatkannya secara optimal. Temuan ini berbeda dengan penelitian (Isti'adah & Muhajirin, 2025) yang menemukan bahwa *Social Support* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh karakteristik responden dan konteks lingkungan penelitian yang berbeda.

6. Hubungan *Fear Of Missing Out* dan *Social Support* Terhadap Kesejahteraan Psikologis siswa SMK X

Berdasarkan uji simultan (uji F), diperoleh F hitung sebesar 11,099 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa FOMO dan *Social Support* secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK X, sehingga hipotesis diterima. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,172 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut menjelaskan 17,2% variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan 82,8% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepribadian, regulasi emosi, kondisi keluarga, dan pengalaman hidup. Secara konseptual, FOMO dapat memicu perbandingan sosial, ketidakpuasan diri, dan tekanan psikologis, sedangkan *Social Support* berperan sebagai sumber dukungan emosional dan instrumental (Sarafino & Smith, 2020). Meskipun *Social Support* tidak signifikan secara parsial, secara simultan bersama FOMO keduanya tetap berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis remaja dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor psikologis dan sosial, sejalan dengan Ryff (dalam Iganingrat & Eva, 2021) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dibentuk oleh kondisi internal dan eksternal individu. Dengan demikian, peningkatan kesejahteraan psikologis perlu mempertimbangkan pengelolaan FOMO sekaligus penguatan *Social Support* dalam lingkungan remaja.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis, di mana semakin tinggi FOMO maka semakin rendah kesejahteraan psikologis siswi SMK X. Sementara itu, *Social Support* tidak berhubungan signifikan secara parsial, namun secara simultan bersama FOMO berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan FOMO serta penguatan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

(9th Ed.). Wiley.

Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Generasi

Akbar, R. F. (2022). *Efektivitas Problem Solving Therapy Untuk Meningkatkan*

Anxiety, Social Media Use And Fear Of Missing Out Among Adolescents. *Current Psychology*, 42, 28689–28699.

AWARENESS TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PRODUK KOSMETIK PADA MAHASISWI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA. *El-Iqtishod: Jurnal Ekonomi Syariah*, 8(1), 32–50. <https://doi.org/10.70136/El-Iqtishod.V8i1.471>

Bernadus, B., Maarif, M. S., Djohar, S., & Suroso, A. I. (2021). Demographic Analysis Of Content Accessibility Guidelines For Disability-Friendly Scholarship Websites In Indonesia. *Profesi Humas*, 10(2), 215–235.

Dengan Disregulasi Emosi Pada Remaja Pelaku Self-Harm Di Sekolah Menengah Kejuruan X Kota Bandung. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(2), 577–588. <https://doi.org/10.51878/Paedagogy.V5i2.6231>

Ekanesia, P., Akbar, R. F., & Sastri, P. D. (2024). Profil Perceived Social Support Dan

Gumilar, A. P., & Akbar, R. F. (2026). Pengaruh Tingkat Self-Esteem Dan Fear Of

Hubungannya Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 22(01), 173–190. <https://doi.org/10.47007/Jpsi.V22i01.361>

Iganingrat, A., & Eva, N. (2021). Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Tunggal: Sebuah

Isti'adah, F. N., & Muhajirin, M. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap

Journal Of Social Psychology, 14(2), 101–112. <https://doi.org/10.1080/00224545.2022.XXXXX>

Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation And Psychometric

Katadata Insight Center. (2022). *Industri Kosmetik Indonesia: Tren Pertumbuhan Dan Kemampuan*

Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2), 155–171. <https://doi.org/10.26858/Jtm.V1i2.25552>

Kepercayaan Diri Pada Remaja Siswi Di SMAN 19 Medan (Undergraduate Thesis, Universitas Medan Area). Universitas Medan Area Repository.

Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di SMP KHZ Musthafa. *Jurnal Psikoedukasia*, 2(3), 359–386.

Khoerunisa, S., Isti'adah, F. N., & Muhajirin, M. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial

Lestari, I. (2024). *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Remaja*

Literature Review. Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH), 1(1), 444–451.

- Milenial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 19(1), 46–58. <https://doi.org/10.31315/Jik.V19i1.4141>
- Missing Out (Fomo) Terhadap Kondisi Psychological Well-Being Pada Siswa SMK X Bandung. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 6(1), 545-557.
- Missing Out. *Computers In Human Behavior*, 108, 106324.
- Nadila Lazulfa Rohman, & Lating, A. I. S. (2024). PENGARUH FEAR OF MISSING OUT, KUALITAS PRODUK, DAN HALAL
- Nuradina, K., Ekanesia, P., Athallah, S. F., & Mukin, R. (2023). The Importance Of *Panti Asuhan Raudhatul Amal Idi Rayeuk* [Skripsi Sarjana, Universitas Malikussaleh]. RAMA Repository Universitas Malikussaleh
- Perilaku Konsumen*. Katadata.
- Personal Characteristic In Shaping Positive Perceptions Of Organizational Climate In Universities. *West Science Interdisciplinary Studies*, 1(09), 721–730. <https://doi.org/10.58812/Wsis.V1i09.204>
- Poedjadi, M. R., Lestari, G. C., Lisnarini, N., & Umar, M. N. (2026). Implementing Web Populix. (2023). *Perilaku Konsumsi Produk Kecantikan Pada Remaja Indonesia*. Populix
- Properties Of The Indonesian Version Of The Fear Of Missing Out Scale In Adolescents. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 34(15).
- Przybylski, A. K. (2020). Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of *Regulasi Emosi. Schema: Journal Of Psychological Research*. <https://doi.org/10.29313/Schema.V0i0.5002>
- Research Center.
- Safitri, R. A., & Rini, A. S. (2021). Pengaruh Ketergantungan Make-Up Terhadap
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th Ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*
- Saskia, N. N., & Sastri, P. D. (2025). *Hubungan Antara Social Support Dan Loneliness*
- Sastri, P. D. (2022). Psychological Stress And Social Functioning Among Adolescents.
- Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2023). Life Aspirations, School Engagement, Social
- Tarigan, M. R. (2020). *Hubungan Intensitas Pemakaian Kosmetik Dengan Tingkat Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. Jurnal Psikoedukasia*.
- The Retail Business Hypermarket In Indonesia. *Jurnal Aplikasi Bisnis Dan Manajemen*, 7(3), 580.