

**HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
SISWA PENGGUNA *TIKTOK*
DI SMKN 2 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

MUHAMMAD IRVAN

190901060



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2026**

**HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGI PADA SISWA PENGGUNA *TIKTOK*
DI SMKN 2 BANDA ACEH**

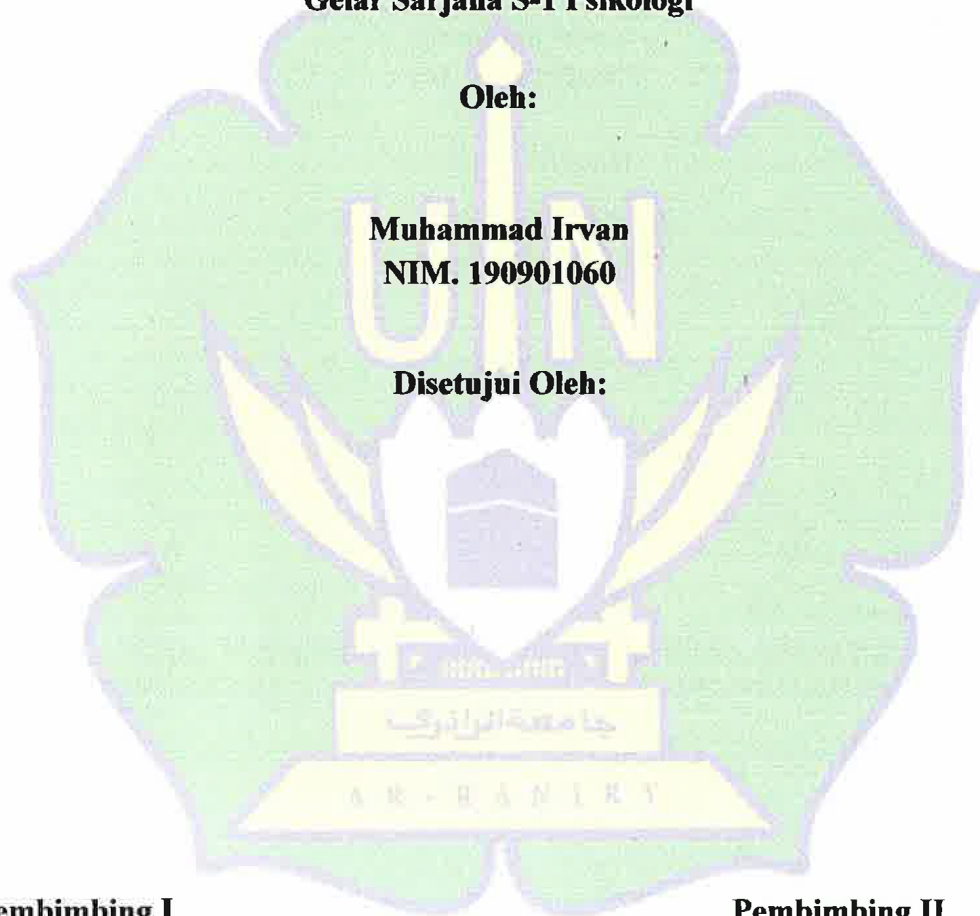
SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi**

Oleh:

**Muhammad Irvan
NIM. 190901060**

Disetujui Oleh:



Pembimbing I

**Fatimah Ibda, S.Ag., M.Si., Ph.D
NIP. 197110181997032001**

Pembimbing II

**Cut Rizka Aliana S.Psi., M.Si
NIP. 199010312019032014**

**HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGI PADA SISWA PENGGUNA *TIKTOK*
DI SMKN 2 BANDA ACEH**

SKRIPSI

**Telah Dinilai oleh Tim Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Diajukan Oleh:

**Muhammad Irvan
NIM. 190901060**

Pada Hari/Tanggal

**Senin, 4 Mei 2026 M
16 Dzulqaidah 1447 H**

**di
Darussalam - Banda Aceh**

Tim Munaqasyah Skripsi

Ketua,

**Fatimah Ibda, S.Ag., M.Si., Ph.D
NIP. 197110181997032001**

Sekretaris,

**Cut Rizka Aliana S.Psi., M.Si
NIP. 199010312019032014**

Penguji I

**Dr. Barmawi, S.Ag., M.Si
NIP. 197001032014111002**

Penguji II

**Siti Najir Sri Hidayati, S.Psi., M.A
NIP. 199107142022032001**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry**



**Prof. Dr. Muslim, M.Si
NIP. 196610231994021001**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya:

Nama : Muhammad Irvan
NIM : 190901060
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini disebutkan dalam daftar Pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 23 April 2026

Yang Menyatakan,



Muhamad Irvan
NIM. 190901060

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologi Pada Siswa Pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh”. Shalawat beserta salam kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang telah memperjuangkan Islam dan membawa umatnya kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Alhamdulillah skripsi ini telah selesai, tentunya tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara moral maupun secara material. Terima kasih yang tak terhingga kepada orang tua tercinta, Ayahanda Jufri Arani, Ibunda Misrawati, dan kakak saya Widia Sari, yang selalu mencurahkan kasih sayang dan cintanya tanpa henti serta senantiasa mendoakan dan memberikan semangat berkorban dalam menyediakan segala kebutuhan penulis hingga sampai detik ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, yaitu kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar- Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Dr. Sافرلسyah, S.Ag., M.Si sebagai Wakil Dekan 1 bidang Akademik dan Kelembagaan yang telah membantu bidang akademik mahasiswa.

3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag., Ph.D sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry, yang telah memberi dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
6. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., S.Sos., I., M.A sebagai Sekretaris Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan masukan kepada penulis.
7. Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penasehat akademik, yang telah membantu banyak hal dan meluangkan waktu hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
8. Ibu Fatimah Ibda, S. Ag., M. Si., Ph.D selaku pembimbing I dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah memberikan motivasi, masukan, dan dukungan serta meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
9. Ibu Cut Rizka Aliana, S.Psi., M.Si., selaku pembimbing II dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah memberikan motivasi, masukan, dan dukungan serta telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
10. Seluruh dosen dan seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Ar- Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.

11. Terima kasih kepada Ust.Ahmad Maulana, Zakia Nailul Izzaty, Elma Safitri, dan abang Alfi Yudha, S.Psi. sahabat seperjuangan dari awal kuliah sampai saat ini, terimakasih atas dukungan, bantuan dan semangat yang diberikan kepada penulis.
12. Terima kasih kepada seluruh teman-teman angkatan 2019 yang selalu memberikan dukungan, doa, dan semangat kepada penulis.
13. Terima kasih juga kepada teman-teman sekolah yang turut mendukung, membantu, dan mendoakan untuk kelancaran skripsi ini.
14. Terima kasih kepada Sekolah SMKN 2 Banda Aceh dan seluruh siswa SMKN 2 Banda Aceh yang telah bersedia menjadi responden dan memberi izin untuk penulis melakukan penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak terkait, terutama di lingkungan akademik Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar- Raniry serta para pembaca pada umumnya.

Banda Aceh, 23 April 2026

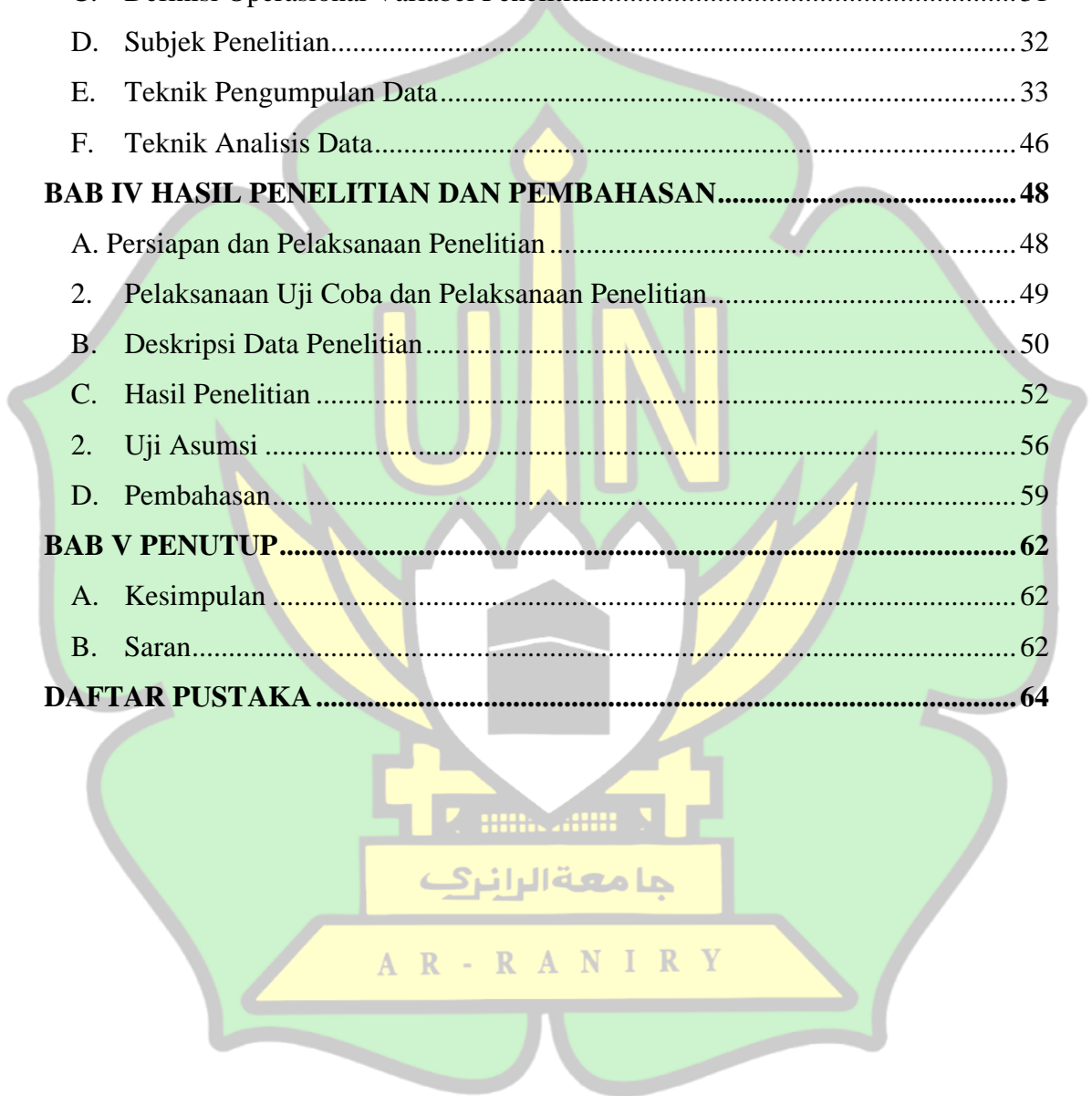
جامعة الرانيري
A R - R A N I R Y

Muhammad Irvan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. RUMUSAN MASALAH	8
C. TUJUAN PENELITIAN	8
D. MANFAAT PENELITIAN	8
E. KEASLIAN PENELITIAN	9
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. Kesejahteraan Psikologi	14
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	14
2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	18
B. Fear of Missing Out	21
1. Pengertian Fear of Missing Out	21
2. Aspek-Aspek Fear of Missing Out	23
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	25
C. Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> dengan Kesejahteraan Psikologi	26
D. Hipotesis	29

BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	30
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
D. Subjek Penelitian.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	48
2. Pelaksanaan Uji Coba dan Pelaksanaan Penelitian	49
B. Deskripsi Data Penelitian.....	50
C. Hasil Penelitian	52
2. Uji Asumsi	56
D. Pembahasan.....	59
BAB V PENUTUP.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Skala Favorabel dan Unfavorabel	34
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologi	36
Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i>	38
Tabel 3. 4 Koefisien <i>CVR</i> Skala Kesejahteraan Psikologi.....	40
Tabel 3. 5 Koefisien <i>CVR</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i>	41
Tabel 3. 6 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kesejahteraan Psikologi.....	42
Tabel 3. 7 <i>Blue Print</i> Akhir Skala Kesejahteraan Psikologi	43
Tabel 3. 8 Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i>	43
Tabel 3. 9 <i>Blue Print</i> Akhir Skala <i>Fear of Missing Out</i>	44
Tabel 3. 10 Klasifikasi Reliabilitas <i>Alpha Cronbach's</i>	44
Tabel 3. 11 Nilai <i>Alpha Cronbach's</i> Skala Kesejahteraan Psikologi	45
Tabel 3. 12 Nilai <i>Alpha Cronbach's</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i>	45
Tabel 4. 1 Data Demografi Subjek Penelitian Kategorisasi Jenis Kelamin	50
Tabel 4. 2 Data Demografi Subjek Penelitian Kategorisasi Kelas.....	51
Tabel 4. 3 Data Demografi Subjek Penelitian Kategorisasi Usia	51
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian Skala Kesejahteraan Psikologi	52
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologi	53
Tabel 4. 6 Data Demografi Subjek Penelitian Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i>	54
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skala <i>Fear of Missing Out</i>	55
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas <i>One-Sampel Kolmogorov Smirnov</i>	56
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas <i>Skewness</i> dan <i>Kurtosis</i>	56
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Hubungan Data Penelitian.....	57
Tabel 4. 11 Hasil Uji Korelasi <i>Spearman's Rho</i>	58

جامعة الرانري

A R - R A N I R Y

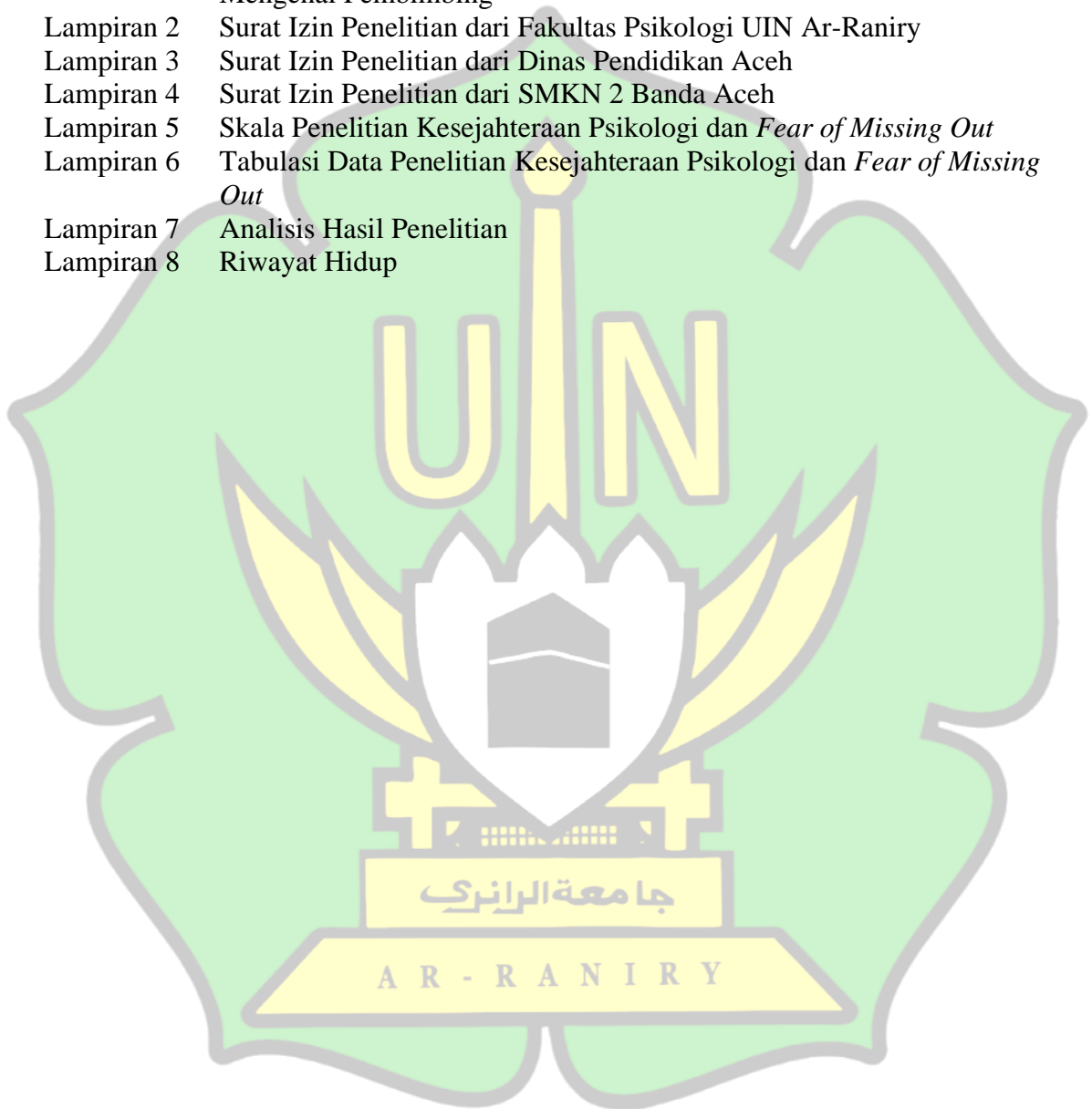
DAFTAR GAMBAR

Tabel 2. 1 Kerangka Konseptual.....29



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Mengenai Pembimbing
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Aceh
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari SMKN 2 Banda Aceh
- Lampiran 5 Skala Penelitian Kesejahteraan Psikologi dan *Fear of Missing Out*
- Lampiran 6 Tabulasi Data Penelitian Kesejahteraan Psikologi dan *Fear of Missing Out*
- Lampiran 7 Analisis Hasil Penelitian
- Lampiran 8 Riwayat Hidup



**HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
SISWA PENGGUNA *TIKTOK*
DI SMKN 2 BANDA ACEH**

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologi Siswa Pengguna TikTok SMKN 2 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Alat ukur penelitian ini yaitu skala *Fear of Missing Out* dan skala Kesejahteraan Psikologi. Jumlah populasi sebanyak 480 siswa SMKN 2 Banda Aceh dengan jumlah sampel sebanyak 202 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,253 dengan nilai signifikansi 0.000 yang menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kesejahteraan Psikologi dengan *Fear of Missing Out* pada siswa Pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh. Hal ini menunjukkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan atau tidak searah, artinya semakin tinggi *Fear of Missing Out*, maka semakin rendah Kesejahteraan Psikologi yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah *Fear of Missing Out*, maka semakin tinggi pula Kesejahteraan Psikologi yang dirasakan pada siswa pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out, Kesejahteraan Psikologi, Siswa*

A R - R A N I R Y

The Relationship Between Fear of Missing Out and Psychological

Well-Being Among TikTok Users at SMKN 2 Banda Aceh

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between Fear of Missing Out and the Psychological Well-being of TikTok-using students at SMKN 2 Banda Aceh. This study used a quantitative approach with a correlation method. The measurement tools were the Fear of Missing Out Scale and the Psychological Well-being Scale. The population was 480 students at SMKN 2 Banda Aceh, with a sample size of 202. The sampling method used in this study was probability sampling with a simple random sampling technique. The results showed a correlation coefficient of -0.253 with a significance value of 0.000, indicating a significant relationship between Psychological Well-being and Fear of Missing Out among TikTok-using students at SMKN 2 Banda Aceh. This indicates that the direction of the relationship between the two variables is inverse or not unidirectional, meaning that the higher the Fear of Missing Out, the lower the perceived Psychological Well-being. Conversely, the lower the Fear of Missing Out, the higher the perceived Psychological Well-being among TikTok-using students at SMKN 2 Banda Aceh.

Keywords: *Fear of Missing Out, Psychological Well-being, Students*

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Internet merupakan jaringan yang dapat diakses oleh siapapun, dimanapun, dan kapan pun. Dengan adanya internet berbagai informasi dan ilmu pengetahuan dapat diakses dan didistribusikan secara cepat ke berbagai penjuru dunia. Pada bidang pendidikan, internet merupakan media yang cukup efektif dan efisien dalam membantu mencari berbagai informasi dan referensi sebagai sumber belajar (Bektiarso, dkk, 2023). Teknologi menjadi sebuah sistem fasilitas bagi para pendidik dan peserta didik secara lebih luas dan bervariasi. Teknologi merupakan sebuah media pembelajaran yang mempermudah proses belajar siswa dalam memperoleh informasi, contoh perkembangan teknologi adalah adanya media sosial. Media sosial pada umumnya berfungsi bagi pengguna media sosial itu sendiri termasuk berbagi pesan, berupa berita, gambar dan video. Orang-orang pada zaman dahulu berkomunikasi menggunakan surat sekarang sudah bisa berkomunikasi melalui *smartphone* yaitu menggunakan media sosial, hal ini membuat masyarakat dapat berkomunikasi kapan dan di mana saja (Saputri, 2022).

Penggunaan aplikasi media sosial sekarang ini sangat banyak di kalangan siswa yang sudah mulai tren seperti *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *Tiktok* dan

aplikasi media sosial lainnya. Pemberian kebebasan kepada siswa untuk memiliki *handphone* oleh orang tua membuat media sosial semakin digandrungi oleh peserta didik untuk berkomunikasi. media sosial sering digunakan oleh siswa bahkan sangat melekat dengan kehidupan sehari-hari mereka (Bujuri, dkk, 2023).

Siswa sering kali merasa perlu untuk menggunakan perangkat elektronik sebagai sarana untuk membangun identitas sosial yang positif, mengekspresikan diri, dan terhubung dengan rekan-rekan mereka. *TikTok* telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan siswa SMA. Media sosial ini telah memberikan platform baru bagi interaksi sosial, komunikasi, dan ekspresi diri, berbagi cerita, dan menciptakan jejaring sosial secara online, yang mungkin memiliki dampak pada interaksi sosial di dunia nyata (Suwarno, 2023).

Menurut (Lusiana, dkk, 2023), *TikTok* adalah platform video pendek yang dimiliki oleh perusahaan Tiongkok yang memungkinkan pengguna berimajinasi dan mengekspresikan ide secara bebas dalam bentuk video pendek atau kolaborasi foto-foto. Menurut Bohang (dalam Lusiana, dkk, 2023) aplikasi *TikTok* ini mengalahkan aplikasi populer seperti *Youtube*, *Instagram*, *Facebook*, dan *Messenger*. Mayoritas pengguna *TikTok* di Indonesia adalah kaum millennial, anak usia sekolah, atau biasa dikenal dengan Generasi Z.

Menurut Arif (2023) *TikTok* merupakan platform sosial yang berbasis video, di mana tingkat kepopulerannya saat ini sudah dapat menyaingi platform sosial media lainnya, seperti *Youtube* dan *Instagram*. Menurut laporan *business of apps*, jumlah pengguna *TikTok* di tahun 2022 telah mencapai 1,46 miliar, dimana angka tersebut

telah membuat *instagram* tersalip dan turun di posisi ke dua setelah *TikTok* dalam peringkat *non game* yang paling banyak diunduh. Maka dari itu, kini pihak *instagram* mengeluarkan fitur baru yg mirip dengan aplikasi *TikTok*, yang di sebut dengan fitur *reels*.

Namun dibalik kepopuleran media sosial, ia juga memiliki berbagai dampak baik positif maupun negatif. Penggunaan media sosial yang bijak dan baik dapat menimbulkan dampak positif, misalnya kemudahan mendapatkan informasi kesehatan dari orang yang ahli, mendapatkan dukungan emosi, membentuk komunitas, mencari dan menemukan berbagai macam informasi tertentu, menemukan solusi dari masalah, tempat mengekspresikan diri, hiburan dan juga dapat menghilangkan kebosanan. Sedangkan penggunaan media sosial yang maladaptif dapat memberikan dampak negatif yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti depresi, gangguan mood, sikap pesimis, hilang minat serta perubahan perilaku negatif lainnya sehingga mengakibatkan rendahnya kesejahteraan psikologis. Sedangkan penggunaan media sosial yang maladaptif dapat memberikan dampak negatif yang Siringoringo, Sitepu & Girsang, 2022).

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupan di masa lalunya, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengukur kehidupan lingkungannya secara efektif dan kemampuan

seseorang untuk menentukan tindakan sendiri sehingga akan menciptakan kesejahteraan pada individu tersebut yang diukur melalui kebahagiaan dan kepuasan hidup (Ryff, 1995).

Siswa dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik apabila dirinya memiliki penilaian positif terhadap dirinya dan percaya diri, mampu bertindak secara mandiri, menguasai lingkungannya, memiliki tujuan yang ingin dicapai, mengalami perkembangan diri serta memiliki penerimaan diri yang baik sehingga dapat membuat individu selalu merasa bahagia dan bersemangat dalam menjalani setiap kegiatan sehari-harinya. Selanjutnya, siswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah memiliki ciri perilaku yaitu tidak percaya diri, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, kurang mampu mengatur waktu, kurangnya dukungan sosial dan tidak memiliki tujuan hidup (Aulia & Panjaitan, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Afifah dan Cahyanti (2025) bahwa durasi penggunaan *TikTok* berkorelasi negatif secara signifikan dengan kesejahteraan psikologi. Artinya, semakin lama remaja menggunakan *TikTok*, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini sejalan dengan studi Jain et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu perbandingan sosial maladaptif, menurunkan harga diri, serta meningkatkan stres psikologis. Selain itu, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, mengurangi aktivitas fisik dan interaksi sosial secara langsung, yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis. Dalam jangka panjang, paparan digital yang intens juga dapat melemahkan kemampuan individu dalam mengatur waktu dan

membangun relasi bermakna. Hasil ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan *TikTok* menjadi faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis remaja.

Hal tersebut juga peneliti dapatkan ketika melakukan wawancara awal (*preliminary research*) pada siswa pengguna *TikTok* di SMKN 2 Banda Aceh. Berikut wawancara awal dengan siswa pengguna *TikTok* di SMKN 2 Banda Aceh yang dapat dilihat pada cuplikan wawancara di bawah ini:

“kalo lagi jam istirahat tuh aku cuma scroll tiktok aja sih di dalam kelas sambil makan, malas berinteraksi sana sini, enak sendirian aja, apalagi bergaul sama anak kelas lain, ataupun bergaul sama adik atau kakak letting, aduh males kali kak hahaha.”
(Wawancara personal dengan insial S, pada tanggal 12 September 2025).

“kalo udah pulang sekolah biasanya main hp sih kak, buka ig, tiktok, atau upload story. Kadang sampe kebablasan main hp sampe lupa buat PR atau kerjaan rumah, apalagi orang tua aku tu bukan tipe yang tanyain ada PR atau gak, jadi ya jadinya suka-suka aku gitu, jam tidur aku pun juga jadi berantakan.”
(Wawancara personal dengan insial MI, pada tanggal 12 September 2025).

“iya aku insecure kali karena di media sosial tu banyak banget loh orang- orang yang cantik-cantik kayak selebgram dan artis-artis, banyak juga orang-orang pinter kayak influencer dan lain-lain, sedangkan aku apalah jelek kayak gini, malas, bodoh lagi, buat aku kecewa sama diri sendiri dan gak bisa terima dengan kondisi aku sekarang ini.”
(Wawancara personal dengan insial K, pada tanggal 12 September 2025).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa siswa pengguna *TikTok* di SMKN 2 Banda Aceh mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, kurang mampu mengatur waktu, kurangnya dukungan sosial, terganggu aktivitas kesehariannya seperti timbulnya rasa malas untuk melakukan berbagai hal, sulit dalam mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas, serta pola tidur menjadi tidak teratur. Selain itu siswa di SMKN 2 Banda Aceh merasa tidak

percaya diri, suka membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, dan tidak menerima dirinya sendiri.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi, salah satunya adalah *Fear Of Missing Out*. *Fear of Missing Out* adalah adanya perasaan cemas, gelisah, dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, sementara ia tidak dapat terlibat di dalamnya (Przybylski, dkk, 2013).

Abel, Buff, dan Burr (dalam Aulia, dkk, 2024) mendeskripsikan *Fear of Missing Out* sebagai dorongan yang kuat untuk berada di dua tempat atau lebih dalam satu waktu, disadari dari rasa ketakutan akan kehilangan sesuatu sehingga media sosial sebagai wadah yang dapat ditempatkan sebagai suatu sumber kebahagiaan seseorang, khususnya dalam hal ikut merasakan setiap momen yang dialami oleh orang lain dari hasil mendapatkan informasi tersebut.

Fenomena *Fear of Missing Out* pada remaja di Indonesia sudah mulai tampak dan menjadi perhatian. Dampaknya seperti perasaan frustrasi, kelelahan mental, dan perasaan dikucilkan secara sosial ketika seseorang tidak dapat berpartisipasi atau tidak mengetahui tentang apa yang sedang dilakukan teman. Jika perasaan *Fear of Missing Out* dibiarkan, dapat memicu hal-hal negatif seperti kelelahan, stress, depresi, bahkan masalah tidur. Perasaan ini dapat memengaruhi ketidakpuasan seseorang terhadap hidupnya, membuat apa yang telah dilakukan atau dimiliki tidak pernah cukup. Selain

itu, *Fear of Missing Out* dapat memicu masalah finansial, di mana seseorang bersedia mengeluarkan biaya besar agar tetap *up to date* dan tidak ketinggalan zaman (Hendrawan, 2020).

Fear of Missing Out menjadi tanda bahwa kesejahteraan psikologis seseorang cenderung negatif. Dikatakan demikian karena perasaan takut, cemas, serta khawatir yang dihasilkan karena adanya *Fear of Missing Out* membuat individu tidak mampu untuk menguasai lingkungan, menjalin relasi positif dengan orang lain, dan penerimaan diri yang rendah (Sutanso, Sahrani & Basaria, 2020). Dengan demikian, *Fear of Missing Out* menjadi salah satu tanda kesejahteraan psikologis seseorang rendah.

Didukung oleh penelitian oleh Przybylski et al. (2013) Menemukan bahwa *Fear of Missing Out* berhubungan dengan penurunan kepuasan hidup, gangguan tidur, dan kecemasan. Di tambahkan oleh Oberst et al. (2017) *Fear of Missing Out* dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih rendah, seperti meningkatnya depresi dan stres, terutama pada remaja pengguna media sosial.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan *Fear of Missing Out* Dengan Kesejahteraan Psikologi Pada Siswa Pengguna *TikTok* di SMKN 2 Banda Aceh”

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada Hubungan *Fear of Missing Out* Dengan Kesejahteraan Psikologi Pada Siswa Pengguna *TikTok* di SMKN 2 Banda Aceh?

C. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan *Fear of Missing Out* Dengan Kesejahteraan Psikologi Pada Siswa Pengguna *TikTok* di SMKN 2 Banda Aceh.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu Psikologi Klinis, Psikologi Sosial, dan Psikologi Positif, dapat memperluas kajian keilmuan mengenai Kesejahteraan Psikologis dan memberikan pengetahuan mengenai hubungan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan kesejahteraan psikologis pada pengguna media sosial, serta dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

a. Siswa

Penelitian ini di harapkan mampu memberikan pengetahuan kepada siswa untuk dapat mengontrol diri dalam menggunakan media sosial sehingga dapat terhindar dari gejala *Fear of Missing Out* dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

b. Sekolah

Penelitian ini diharapkan sekolah dapat memberikan wawasan serta pengetahuan untuk selalu memantau perkembangan peserta didik dalam menggunakan media sosial.

c. Peneliti Lainnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu dijadikan landasan untuk melengkapi kekurangan dan kelebihan setiap pembahasan dalam penelitian ini untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait dengan *Fear of Missing Out* dengan kesejahteraan psikologis.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Pada penelitian sebelumnya terdapat persamaan dan perbedaan dalam konteks penelitian ini. Menurut peneliti terdapat persamaan dan juga memiliki perbedaan dalam metode penelitian, identifikasi variabel, karakteristik subjek, dan tempat

penelitian. Sejauh yang telah peneliti temukan, variabel kesejahteraan psikologi dan *fear of missing out* (fomo) sudah pernah dilakukan sebelumnya di antaranya:

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Putrisia dan Hartini (2024) mengenai "*Fear of Missing Out dengan Psychological Well-Being Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram*". Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal pengguna instagram. Subjek dalam penelitian ini ialah individu pada usia 18-25 tahun yang aktif menggunakan instagram. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 120 orang yang di dapatkan dengan metode *purposive sampling*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, subjek penelitian, metode pengambilan sampel dan jumlah sampel.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2019) mengenai "*Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood*". Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kesejahteraan psikologis terutama pada pengguna media sosial di usia *emerging adulthood*. Subjek dalam penelitian ini ialah individu pada usia *emerging adulthood* (18-25) tahun di provinsi DIY yang di sebarakan melalui *link googleform*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 400 orang yang di dapatkan dengan metode *accidental sampling*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, subjek penelitian, metode pengambilan sampel dan jumlah sampel.

Peneliti lain oleh Hikmah dan Duryati (2021) mengenai “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* Dengan *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological wellbeing* pada mahasiswa. Desain penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan sampel *incidental sampling*. Partisipan dalam penelitian ini ialah 358 mahasiswa universitas di Kota Padang yang berusia 18-25 tahun dan telah mengisi kuesioner berisi skala *fear of missing out* dan *psychological well being*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, subjek penelitian, metode pengambilan sampel dan jumlah sampel.

Penelitian yang dilakukan oleh Sianturi dan Siregar (2023) mengenai “Hubungan *Fear of Missing Out* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram Pada Remaja di SMP Negeri 1 Hutabayuraja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketakutan kehilangan sesuatu dengan kesejahteraan psikologis remaja yang menggunakan Instagram di SMP Negeri 1 Hutabayuraja Kabupaten Simalungun. Desain penelitian ini adalah kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini ialah 60 orang dan menggunakan teknik *purposive sampling* serta telah mengisi kuesioner *fear of missing out* dan kuesioner kesejahteraan psikologis. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, subjek penelitian, metode pengambilan sampel dan jumlah sampel.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan dan Eva (2020) mengenai “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada

Mahasiswa Rantau”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologi pada mahasiswa rantau. Desain penelitian ini adalah kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini ialah 375 mahasiswa rantau dan menggunakan teknik *purposive sampling* serta telah mengisi kuesioner dukungan sosial dan kuesioner kesejahteraan psikologis. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variabel bebas (X), lokasi penelitian, subjek penelitian, metode pengambilan sampel dan jumlah sampel.

Penelitian yang dilakukan oleh Maghfiroh dan Dewi (2023) mengenai “Hubungan Kecemasan Karir Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan karir dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Desain penelitian ini adalah kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 136 orang dengan rentang usia 21-25 tahun dan menggunakan teknik *purposive sampling* serta telah mengisi kuesioner kecemasan karir dan kuesioner kesejahteraan psikologis. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variabel bebas (X), lokasi penelitian, subjek penelitian, metode pengambilan sampel dan jumlah sampel.

Penelitian yang dilakukan oleh Juwita dan Kustanti (2020) mengenai “Hubungan Antara Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Perundungan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan di SMA Swasta

Kecamatan Kota Kendal. Desain penelitian ini adalah kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini ialah 117 siswa dan menggunakan teknik *proportionate cluster random sampling* serta telah mengisi kuesioner pemaafan dan kuesioner kesejahteraan psikologis. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variabel bebas (X), lokasi penelitian, subjek penelitian, metode pengambilan sampel dan jumlah sampel.

Penelitian yang dilakukan oleh Dityo dan Satwika (2023) mengenai “Hubungan Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan yang Sedang Menyusun Skripsi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi. Desain penelitian ini adalah kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini ialah 100 mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi dan menggunakan teknik *purposive sampling* serta telah mengisi kuesioner dukungan sosial dan kuesioner kesejahteraan psikologis. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variabel bebas (X), lokasi penelitian, subjek penelitian, metode pengambilan sampel dan jumlah sampel.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologi

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana individu berfungsi secara optimal secara psikologis, bukan sekadar bebas dari gangguan mental, tetapi benar-benar berkembang sebagai manusia yang utuh. Ryff memandang kesejahteraan psikologis sebagai pencapaian aktualisasi diri dan makna hidup yang mendalam, sejalan dengan pandangan humanistik (misalnya Maslow dan Rogers).

Menurut Keyes (2002) kesejahteraan psikologis adalah bagian dari kesejahteraan mental yang utuh (*complete mental health*) mencakup kemampuan individu untuk berfungsi secara positif dalam kehidupan pribadi dan sosial, bukan hanya ketiadaan gangguan mental. Sedangkan menurut Ryff dan Singer (1996) kesejahteraan psikologis adalah fungsi positif penuh (*positive human functioning*), yang muncul ketika seseorang hidup sesuai nilai-nilai dirinya, tumbuh, dan memiliki tujuan bermakna.

Hurlock (Prabowo, 2016) menguraikan pengertian kesejahteraan psikologis merupakan terpenuhinya kebutuhan yang terkait dengan

penerimaan, kasih sayang, dan pencapaian. Sedangkan menurut Schultz, kesejahteraan psikologis yakni efektivitas fungsi psikologis individu yang mengarah pada tujuan hidup yang sehat (Ramadhani, Djunaedi, & Sismiati, 2016).

Selain itu, kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi psikologis individu yang sehat ditandai dengan berfungsinya dimensi psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. Proses pengaktualisasi diri pada individu merupakan suatu potensi yang mengarah pada kesejahteraan dan kebahagiaan hidup atau yang disebut kesejahteraan psikologis (Sayyidah, dkk, 2022).

Raudatussalamah & Susanti (2017) juga mendefinisika kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana individu menjadi sejahtera dengan menerima diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Sedangkan menurut Sayyidah, dkk (2022) kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kegiatan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengamatan hidup.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka peneliti memilih menggunakan definisi yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yaitu kesejahteraan psikologi merupakan kondisi seseorang di mana seseorang merasa baik dan berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupannya.

2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) menjelaskan bagaimana seseorang bisa merasa sejahtera secara mental bukan hanya bebas dari gangguan psikologi, tetapi juga tumbuh secara pribadi, memiliki relasi yang baik, dan hidup yang bermakna. Model ini terdiri dari enam dimensi utama yaitu:

- a. *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri) yaitu kemampuan individu untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri, termasuk kelemahan, kegagalan, dan masa lalu.

Ciri-cirinya adalah:

- 1) Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri
- 2) Menerima semua aspek diri (baik dan buruk)
- 3) Tidak terlalu mengkritik diri secara berlebihan

- b. *Positive Relations with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain) yaitu kemampuan untuk menjalin relasi yang sehat, hangat, dan saling percaya dengan orang lain.

Ciri-cirinya adalah:

- 1) Empati dan kehangatan dalam hubungan
- 2) Mampu menjaga hubungan jangka panjang
- 3) Merasa nyaman dalam berinteraksi sosial

- c. *Autonomy* (Otonomi) yaitu kemampuan untuk hidup mandiri dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial.

Ciri-cirinya adalah:

- 1) Mampu membuat keputusan sendiri
 - 2) Tidak bergantung pada persetujuan orang lain
 - 3) Berani bertindak sesuai nilai pribadi
- d. *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan) ialah kemampuan untuk mengelola kehidupan sehari-hari secara efektif, termasuk waktu, tanggung jawab, dan lingkungan sosial.

Ciri-cirinya adalah:

- 1) Bisa menyeimbangkan antara pekerjaan, hiburan, dan relasi
 - 2) Merasa mampu mengatur waktu dan tujuan hidup
 - 3) Mampu menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan
- e. *Purpose in Life* (Tujuan Hidup) merupakan rasa bahwa kehidupan memiliki makna, arah, dan tujuan jangka panjang.

Ciri-cirinya adalah:

- 1) Mengetahui tujuan hidup yang ingin dicapai
 - 2) Mempunyai motivasi yang stabil
 - 3) Merasa hidupnya bermakna dan berkontribusi
- f. *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi) ialah kemauan untuk terus berkembang sebagai pribadi dan terbuka terhadap pengalaman baru.

Ciri-cirinya adalah:

- 1) Merasa terus belajar dari pengalaman
- 2) Tidak merasa stagnan

- 3) Tertarik mencoba hal-hal baru yang positif

Menurut Keyes (2002) dimensi-dimensi kesejahteraan psikologi meliputi:

1. *Emotional well-being* mencakup kebahagiaan, kepuasan hidup, dan pengalaman afek positif.
2. *Psychological well-being* mencakup aspek seperti otonomi, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup.
3. *Social well-being* mencakup perasaan merasa diterima dan berfungsi baik dalam komunitas sosial, termasuk kontribusi sosial dan integrasi sosial.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Ryff dan Singer (2008) mengatakan ada lima faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya:

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial ialah suatu gambaran perilaku yang dapat mendukung individu dengan memberikan motivasi atau tindakan yang positif sehingga individu tersebut memiliki emosi yang positif dalam kehidupannya. Dukungan ini biasa berasal dari orang terdekat seperti keluarga, sahabat dan lain-lain.

b. Kepribadian

Kepribadian merupakan suatu hal yang dimiliki setiap masing-masing individu, individu yang memiliki kepribadian yang suka bergaul, penuh semangat dan mampu mengontrol hubungannya dengan orang lain akan menumbuhkan emosi yang positif.

c. Usia

Kesejahteraan psikologis ialah salah satu hal yang dapat mengalami perkembangan seiring dengan bertambahnya usia. Huppert (2009) mengatakan kesejahteraan mental psikologi individu di usia pertengahan lebih rendah dibandingkan individu di usia muda. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Azka, Firdaus dan Kurniadewi (2018) individu pada usia emerging adulthood (usia pertengahan) juga memiliki kerentanan tinggi dalam menggunakan media sosial dikarenakan kurang stabil dalam mengelola kebutuhan hidup, hubungan interpersonal serta mengembangkan aspek afektif maupun kognitif. Sehingga, individu melarikan diri dengan menggunakan media sosial secara intensif. Hal itu dapat menimbulkan *fear of Missing out* dan menyebabkan rendahnya hubungan positif dengan orang lain sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu tersebut.

d. Jenis kelamin

Faktor ini memiliki hubungan dengan kebahagiaan individu. Huppert (2009) mengemukakan perempuan kemungkinan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibanding pria sehingga lebih mungkin memiliki mental disorder. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2019) mengatakan bahwa mayoritas dalam penelitian yang dilakukannya banyak dialami oleh perempuan sehingga hasil penelitiannya sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya.

e. Status sosial ekonomi

Individu dengan tingkat sosial dalam memiliki pendapatan tinggi cenderung memperoleh kebahagiaan yang tinggi dan cenderung terhindar dari stress.

Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2019) menyatakan ada dua faktor utama yang menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis yaitu:

a. Media sosial

Media sosial dikenal sebagai situs jejaringan sosial, memudahkan pengguna dalam berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat membentuk ikatan sosial secara virtual, selain itu juga dapat mempresentasikan dirinya melalui media sosial. Selain itu, lamanya seseorang mengakses media sosial merupakan salah satu faktor yang menjadi pemicu sindrom FoMO (Lira, 2020). Oberst, Renau, Chamarro dan Carbonell (2016) mengungkapkan Penggunaan media sosial yang maladaptif dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesejahteraan dan fungsi psikologis anak, remaja dan dewasa awal.

b. *Fear of Missing Out*

Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, mengatakan bahwa *Fear of Missing Out* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya kesejahteraan psikologis seseorang. Pernyataan tersebut didukung oleh Beyens, Frison, dan Eggermont (2016) dengan mengatakan bahwa *Fear of Missing Out* menjadi tanda

bahwa kesejahteraan psikologis seseorang cenderung negatif. Individu yang mengalami FOMO cenderung merasakan stress hingga ketakutan ketika tidak dapat terhubung dengan media sosial. Perasaan takut, cemas, serta khawatir yang dihasilkan karna adanya FOMO membuat individu tidak mampu untuk menguasai lingkungan menjalin relasi yang positif dengan orang lain dan penerimaan diri yang rendah. Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya: dukungan sosial, kepribadian, usia, gender, status sosial ekonomi, media sosial dan *fear of missing out*.

B. Fear of Missing Out

1. Pengertian Fear of Missing Out

Fear of Missing Out merupakan kekhawatiran individu tidak dapat ikut serta atau mengetahui pengalaman berharga dari orang lain sehingga mendorong individu tersebut untuk selalu terhubung secara terus menerus dan mengikuti berita terbaru tentang segala sesuatu yang dilakukan orang lain (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013).

Fear of Missing Out merupakan suatu kebutuhan individu agar selalu terkoneksi atau terhubung dengan kegiatan yang dilakukan individu lain. Perilaku tersebut muncul karena di dahului oleh motivasi maupun dorongan tertentu sehingga hal tersebut dapat muncul sebagai suatu tindakan (Christina, Yuniardi & Prabowo, 2019).

Menurut Putri, Purnamasari, dan Auroryningtyas, (2025) *Fear of Missing Out* adalah fenomena psikologis di mana seseorang merasa cemas atau takut akan kehilangan kesempatan, pengalaman, atau informasi yang dirasakan penting. Banyaknya pembaruan yang terus-menerus dari teman, keluarga, dan bahkan orang asing di platform digital, *Fear of Missing Out* dapat mendorong seseorang untuk terus memantau media sosial agar tetap merasa terkoneksi dan tidak tertinggal dari perkembangan sosial.

Selain itu, menurut (Julianto, 2024) *Fear of Missing Out* adalah perasaan cemas atau khawatir yang dialami remaja ketika merasa telah melewatkan pengalaman atau kesempatan menarik. Terlepas dari keinginan alami untuk mengikuti trend dan juga terhubung dengan teman-teman, *Fear of Missing Out* juga dapat menyebabkan stress, cemas, dan orang cenderung mengabaikan kebahagiaan dan kepentingan pribadinya. Sedangkan menurut Grohol (2011) mendefinisikan *Fear of Missing Out* adalah sebuah ketakutan yang terjadi karena adanya kemungkinan sebuah hubungan sosial tersebut lebih penting dari yang lainnya.

Berdasarkan dari beberapa definisi di atas, maka peneliti menggunakan definisi yang dikemukakan oleh Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell (2013), yaitu *Fear of Missing Out* merupakan perasaan khawatir jika tidak tahu terhadap hal yang dilakukan oleh orang lain sehingga membuat seseorang selalu *update* supaya tidak ketinggalan informasi tersebut.

2. Aspek-Aspek Fear of Missing Out

Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) mengatakan *Fear of Missing Out* memiliki dua aspek yaitu:

- a. Kebutuhan psikologis akan *relatedness* yang tidak terpenuhi

Relatedness adalah kebutuhan individu untuk dapat merasakan suatu hubungan atau kedekatan dengan orang lain dimana kondisi tersebut memiliki hubungan yang hangat dan peduli yang dapat memuaskan kebutuhan individu sehingga memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang yang lain yang dianggap penting dan kompeten dalam sosialnya. Apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi akan menimbulkan suatu kecemasan. Yang pertama kecemasan fisik yaitu perasaan gelisah dan gugup, yang kedua kecemasan *behavioral* yaitu perilaku melekat dan *dependen* dengan orang lain dan yang ketiga kecemasan kognitif yaitu kekhawatiran dan ketakutan (Nevid, Rathus & Greene, 2005). Selain itu, individu akan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain salah satunya melalui media sosial.

- b. Kebutuhan psikologis akan *self* yang tidak terpenuhi

Kebutuhan psikologis akan *self* berkaitan dengan *Competence* dan *Autonomy*. *Competence* adalah keinginan individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Apabila *competence* individu tidak terpenuhi maka akan menimbulkan kurangnya umpan balik interaksi di

lingkungannya dan kurang optimal dalam menghadapi tantangan di lingkungan. Sedangkan *Autonomy* bermakna bahwa individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain. Apabila *autonomy* individu tidak terpenuhi maka akan membuat individu kurang mampu menentukan pilihan, kurangnya pengakuan perasaan dalam lingkungan dan adanya suatu keinginan yang dipaksakan oleh orang lain (Ryan & Deci 2000). Sehingga ketika individu tidak memenuhi kebutuhan *self* individu akan menyalurkannya melalui media sosial untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain.

Sementara menurut JWT Intelligence (dalam Irwandila, 2021) mengatakan *Fear of Missing Out* memiliki tiga aspek diantaranya adalah:

- a. Perasaan takut kehilangan informasi terbaru yang ada dalam internet. Perasaan takut tersebut akan muncul apabila seseorang tidak mendapatkan informasi yang sedang viral dalam media sosial.
- b. Perasaan gelisah ketika tidak menggunakan internet sedangkan orang lain menggunakannya. Perasaan gelisah tersebut timbul apabila seseorang mengalami *fear of missing out* sehingga berkeinginan untuk tidak ketinggalan apapun dari orang lain.
- c. Perasaan tidak aman karena tertinggal informasi di internet. Perasaan ini membuat seseorang berkeinginan untuk selalu terhubung dengan media

sosial sehingga akan timbul rasa nyaman saat sudah terhubung dengan media sosial dan merasa cemas saat tidak terhubung dengan media sosial.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out*

Menurut Przbylski, Muramaya, DeHaan, dan Gladwell (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* meliputi:

a. Kebutuhan akan keterhubungan sosial (*Relatedness*):

Individu yang merasa terputus dari kelompok sosialnya lebih rentan mengalami FoMO karena takut kehilangan koneksi dan penerimaan sosial.

b. Kebutuhan akan otonomi (*Autonomy*):

Kurangnya rasa kendali terhadap pilihan hidup sendiri dapat membuat seseorang lebih bergantung pada validasi sosial.

c. Kebutuhan akan kompetensi (*Competence*):

Jika seseorang merasa tidak cukup mampu atau berhasil dibandingkan orang lain, ia akan cenderung membandingkan diri secara berlebihan melalui media sosial.

Selain itu menurut Abel, Buff, dan Burr (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* yaitu:

a. Perbandingan sosial (*Social comparison*):

Melihat keberhasilan, kebahagiaan, atau aktivitas orang lain di media sosial menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri.

b. *Self-esteem* rendah:

Individu dengan harga diri rendah lebih mudah merasa bahwa hidup orang lain lebih menarik.

c. Kebutuhan akan penerimaan sosial:

Dorongan untuk menjadi bagian dari kelompok atau trend sosial tertentu.

C. Hubungan *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologi

Menurut Putri, Purnamasari, dan Auroryningtyas, (2025) *Fear of Missing Out* adalah fenomena psikologis di mana seseorang merasa cemas atau takut akan kehilangan kesempatan, pengalaman, atau informasi yang dirasakan penting. Banyaknya pembaruan yang terus-menerus dari teman, keluarga, dan bahkan orang asing di platform digital, *Fear of Missing Out* dapat mendorong seseorang untuk terus memantau media sosial agar tetap merasa terkoneksi dan tidak tertinggal dari perkembangan sosial.

Fenomena *Fear of Missing Out* pada remaja di Indonesia sudah mulai tampak dan menjadi perhatian. Dampaknya seperti perasaan frustrasi, kelelahan mental, dan perasaan dikucilkan secara sosial ketika seseorang tidak dapat berpartisipasi atau tidak mengetahui tentang apa yang sedang dilakukan teman. Jika perasaan *Fear of Missing Out* dibiarkan, dapat memicu hal-hal negatif seperti kelelahan, stress, depresi, bahkan masalah tidur. Perasaan ini dapat memengaruhi ketidakpuasan seseorang terhadap hidupnya, membuat apa yang telah dilakukan atau dimiliki tidak pernah cukup. Selain itu, *Fear of Missing Out* dapat memicu masalah finansial, di mana seseorang bersedia

mengeluarkan biaya besar agar tetap *up to date* dan tidak ketinggalan zaman (Hendrawan, 2020).

Fear of Missing Out menjadi tanda bahwa kesejahteraan psikologis seseorang cenderung negatif. Dikatakan demikian karena perasaan takut, cemas, serta khawatir yang dihasilkan karena adanya *Fear of Missing Out* membuat individu tidak mampu untuk menguasai lingkungan, menjalin relasi positif dengan orang lain, dan penerimaan diri yang rendah (Sutanso, Sahrani & Basaria, 2020). Dengan demikian, *Fear of Missing Out* menjadi salah satu tanda kesejahteraan psikologis seseorang rendah.

Namun, tidak semua individu mengalami tingkat *Fear of Missing Out* yang tinggi. Sebagian justru menunjukkan tingkat *Fear of Missing Out* yang rendah, yang ditandai dengan kemampuan untuk tetap tenang, tidak mudah cemas, dan mampu menikmati kehidupannya tanpa tekanan sosial untuk selalu mengikuti tren. Individu dengan *Fear of Missing Out* rendah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Mereka tidak mudah terpengaruh oleh perbandingan sosial dan lebih fokus pada hal-hal yang bermakna dalam hidupnya (Przybylski et al, 2013). Hal ini juga diperkuat oleh Baker, Krieger, dan LeRoy (2016) yang menemukan bahwa *Fear of Missing Out* rendah berhubungan dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi serta penurunan gejala depresi.

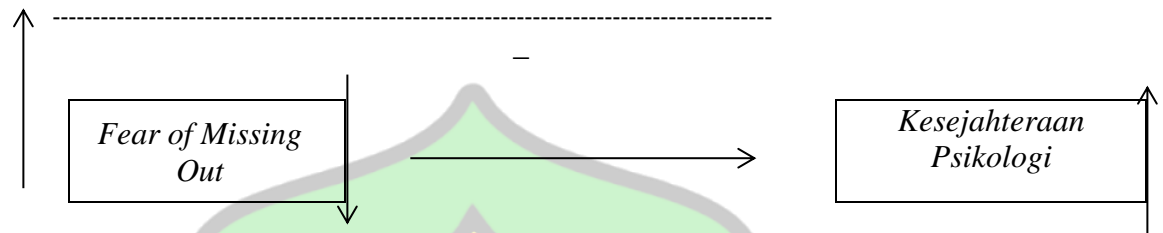
Lebih lanjut, Elhai et al. (2020) menunjukkan bahwa kontrol diri terhadap penggunaan media sosial serta tingkat *Fear of Missing Out* yang rendah berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosi. Dalam penelitian Riordan et al. (2020), ditemukan bahwa penurunan *Fear of Missing Out* dari waktu ke waktu

berkaitan erat dengan peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Sementara itu, Blackwell et al. (2017) menambahkan bahwa individu dengan gaya keterikatan aman (*secure attachment*) cenderung memiliki *Fear of Missing Out* rendah, yang berdampak pada keseimbangan emosional dan hubungan sosial yang lebih sehat.

Dari perspektif teori *Self-Determination* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000), kesejahteraan psikologis seseorang bergantung pada terpenuhinya tiga kebutuhan dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. *Fear of Missing Out* yang rendah mendukung ketiga aspek ini karena individu tidak lagi berorientasi pada validasi eksternal, melainkan pada nilai dan pengalaman pribadi. Akibatnya, mereka lebih mampu menikmati kehidupan secara autentik, merasa puas dengan diri sendiri, serta memiliki stabilitas emosi yang lebih tinggi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* yang rendah berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Individu dengan *Fear of Missing Out* rendah memiliki kemampuan regulasi diri yang baik, merasa cukup dengan kehidupannya, serta memiliki hubungan sosial yang lebih sehat. Mereka tidak lagi terjebak dalam perbandingan sosial yang menimbulkan stres, melainkan menikmati pengalaman hidup dengan penuh kesadaran dan rasa syukur.

Kerangka konseptual hubungan positif *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologi dapat dilihat pada bagan berikut:

Tabel 2. 1 Kerangka Konseptual**Tabel 2. 2 Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologi pada siswa pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh. Artinya semakin tinggi *Fear of Missing Out*, maka semakin rendah Kesejahteraan Psikologi yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah *Fear of Missing Out*, maka semakin tinggi pula Kesejahteraan Psikologi yang dirasakan oleh siswa Pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian dalam konsep teoritis di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologi pada siswa Pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh. Artinya semakin tinggi *Fear of Missing Out*, maka semakin rendah Kesejahteraan Psikologi yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah *Fear of Missing Out*, maka semakin tinggi pula Kesejahteraan Psikologi yang dirasakan oleh siswa Pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini bertujuan untuk mengemukakan hubungan antar dua variabel, menguji teori, dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif. Data penelitian dalam pendekatan ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2017).

Adapun metode penelitian yang digunakan adalah korelasional, yaitu untuk mengetahui hubungan variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologi Pada Siswa Pengguna *Tiktok* di SMKN 2 Banda Aceh.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel penelitian yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas (X) : *Fear of Missing Out*
2. Variabel terikat (Y) : Kesejahteraan Psikologi

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Fear of Missing Out*

Fear of Missing Out merupakan perasaan khawatir jika tidak tahu terhadap hal yang dilakukan oleh orang lain sehingga membuat seseorang selalu *update* supaya tidak ketinggalan informasi tersebut. Untuk mengukur *Fear of Missing Out* maka digunakan 2 aspek yang dikemukakan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) yaitu kebutuhan psikologis akan *relatedness* yang tidak terpenuhi dan kebutuhan psikologis akan *self* yang tidak terpenuhi.

2. Kesejahteraan Psikologi

Kesejahteraan psikologi merupakan kondisi seseorang di mana seseorang merasa baik dan berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupannya. Untuk mengukur kesejahteraan psikologi maka digunakan 6 aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yaitu aspek *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri), *Positive Relations with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain), *Autonomy* (Otonomi), *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan), *Purpose in Life* (Tujuan Hidup), dan *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi).

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2017), populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Pada penelitian ini populasi yang diambil adalah seluruh siswa SMKN 2 Banda Aceh Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 480 orang yang peneliti peroleh pada bulan Januari tahun 2026.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2017).

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini mengambil tingkat kesalahan 5% dan tingkat kepercayaan 95% yang terdapat pada tabel penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael (Sugiyono, 2017). Maka dari 480 populasi, peneliti memperoleh jumlah penelitian ini sebanyak 202 siswa SMKN 2 Banda Aceh.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, alat ukur psikologi digunakan untuk menghasilkan data dalam bentuk skor atau angka pada kontinum tertentu (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang peneliti pakai adalah skala Likert. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa teknik skala Likert digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang dijabarkan menjadi indikator variabel. Selanjutnya, indikator variabel ini digunakan sebagai titik tolak untuk membuat item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Dimensi dari variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator dan dari indikator ini pernyataan dalam bentuk *favorabel* (F) atau *unfavorabel* (UF) dibuat.

Pernyataan *favorable* (F) adalah pernyataan yang mendukung variabel yang diteliti. Sedangkan pernyataan *unfavorable* (UF) adalah pernyataan yang tidak mendukung pada variabel yang diteliti (Azwar, 2016). Jawaban dalam skala ini mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Menurut Azwar (2012), jika diberikan opsi tengah atau netral, mayoritas responden akan cenderung memilih kategori tengah, sehingga data menjadi tidak informatif.

Tabel 3. 1
Skor Skala Favorable dan Skor Skala Unfavorable

Pernyataan	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Berikut adalah gambaran skala yang digunakan dalam penelitian ini:

a. Skala Kesejahteraan Psikologi

Skala Kesejahteraan Psikologi disusun oleh peneliti berdasarkan enam aspek dari Ryff (1989) yaitu:

- 1) *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri) yaitu kemampuan individu untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri, termasuk kelemahan, kegagalan, dan masa lalu. Ciri-cirinya adalah:
 - a) Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri
 - b) Menerima semua aspek diri (baik dan buruk)
 - c) Tidak terlalu mengkritik diri secara berlebihan
- 2) *Positive Relations with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain) yaitu kemampuan untuk menjalin relasi yang sehat, hangat, dan saling percaya dengan orang lain.

Ciri-cirinya adalah:

 - a) Empati dan kehangatan dalam hubungan
 - b) Mampu menjaga hubungan jangka panjang
 - c) Merasa nyaman dalam berinteraksi sosial

- 3) *Autonomy* (Otonomi) yaitu kemampuan untuk hidup mandiri dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial.

Ciri-cirinya adalah:

- a) Mampu membuat keputusan sendiri
 - b) Tidak bergantung pada persetujuan orang lain
 - c) Berani bertindak sesuai nilai pribadi
- 4) *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan) ialah kemampuan untuk mengelola kehidupan sehari-hari secara efektif, termasuk waktu, tanggung jawab, dan lingkungan sosial.

Ciri-cirinya adalah:

- a) Bisa menyeimbangkan antara pekerjaan, hiburan, dan relasi
 - b) Merasa mampu mengatur waktu dan tujuan hidup
 - c) Mampu menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan
- 5) *Purpose in Life* (Tujuan Hidup) merupakan rasa bahwa kehidupan memiliki makna, arah, dan tujuan jangka panjang.

Ciri-cirinya adalah:

- a) Mengetahui tujuan hidup yang ingin dicapai
 - b) Mempunyai motivasi yang stabil
 - c) Merasa hidupnya bermakna dan berkontribusi
- 6) *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi) ialah kemauan untuk terus berkembang sebagai pribadi dan terbuka terhadap pengalaman baru.

Ciri-cirinya adalah:

- a) Merasa terus belajar dari pengalaman
- b) Tidak merasa stagnan
- c) Tertarik mencoba hal-hal baru yang positif

Tabel 3. 2
Blue Print Kesejahteraan Psikologi

Dimensi	Indikator	Aitem		Total	Bobot (%)
		F	UF		
1. <i>Self-Acceptance</i> (Penerimaan Diri)	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri	2	10	6	16,667%
	Menerima semua aspek diri (baik dan buruk)	13	5		
	Tidak terlalu mengkritik diri secara berlebihan	19	22		
2. <i>Positive Relations with Others</i> (Hubungan Positif dengan Orang Lain)	Empati dan kehangatan dalam hubungan	4	25	6	16,667%
	Mampu menjaga hubungan jangka panjang	21	27		
	Merasa nyaman dalam berinteraksi sosial	9	18		
3. <i>Autonomy</i> (Otonomi)	Mampu membuat keputusan sendiri	24	36	6	16,667%
	Tidak bergantung pada persetujuan orang lain	20	26		
	Berani bertindak sesuai nilai pribadi	1	17		
4. <i>Environmental Mastery</i> (Penguasaan Lingkungan)	Bisa menyeimbangkan antara pekerjaan, hiburan, dan relasi	23	28	6	16,667%
	Merasa mampu mengatur waktu dan tujuan hidup	8	29		
	Mampu menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan	11	30		
5. <i>Purpose in Life</i> (Tujuan Hidup)	Mengetahui tujuan hidup yang ingin dicapai	7	14	6	16,667%
	Mempunyai motivasi yang stabil	16	33		
	Merasa hidupnya bermakna dan berkontribusi	31	35		
6. <i>Personal Growth</i>	Merasa terus belajar dari pengalaman	3	32	6	16,667%

(Pertumbuhan Pribadi)	Tidak merasa stagnan	15	34		
	Tertarik mencoba hal-hal baru yang positif	6	12		
Total		18	18	36	100%

b. Skala *Fear of Missing Out*

Skala *Fear of Missing Out* disusun oleh peneliti berdasarkan dua aspek dari Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) yaitu:

1) Kebutuhan psikologis akan *relatedness* yang tidak terpenuhi

Relatedness adalah kebutuhan individu untuk dapat merasakan suatu hubungan atau kedekatan dengan orang lain dimana kondisi tersebut memiliki hubungan yang hangat dan peduli yang dapat memuaskan kebutuhan individu sehingga memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang yang lain yang dianggap penting dan kompeten dalam sosialnya. Apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi akan menimbulkan suatu kecemasan. Yang pertama kecemasan fisik yaitu perasaan gelisah dan gugup, yang kedua kecemasan behavioral yaitu perilaku melekat dan dependen dengan orang lain dan yang ketiga kecemasan kognitif yaitu kekhawatiran dan ketakutan (Nevid, Rathus & Greene, 2005). Selain itu, individu akan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain salah satunya melalui media sosial.

2) Kebutuhan psikologis akan *self* yang tidak terpenuhi

Kebutuhan psikologis akan *self* berkaitan dengan *Competence* dan *Autonomy*. *Competence* adalah keinginan individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Apabila *competence* individu tidak terpenuhi maka akan menimbulkan

kurangnya umpan balik interaksi di lingkungannya dan kurang optimal dalam menghadapi tantangan di lingkungan. Sedangkan *Autonomy* bermakna bahwa individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain. Apabila *autonomy* individu tidak terpenuhi maka akan membuat individu kurang mampu menentukan pilihan, kurangnya pengakuan perasaan dalam lingkungan dan adanya suatu keinginan yang dipaksakan oleh orang lain (Ryan & Deci 2000). Sehingga ketika individu tidak memenuhi kebutuhan *self* individu akan menyalurkannya melalui media sosial untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain.

Tabel 3. 3
Blue Print Fear of Missing Out

Dimensi	Indikator	Aitem		Total	Bobot (%)
		F	UF		
1. Kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i> yang tidak terpenuhi	Kecemasan fisik yaitu perasaan gelisah dan gugup	4	9	12	54,55%
	Kecemasan <i>behavioral</i> yaitu perilaku melekat dan <i>dependen</i> dengan orang lain	2,16	13,22		
	Kecemasan kognitif yaitu kekhawatiran dan ketakutan	1,10	5,14		
	Individu akan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain salah satunya melalui media sosial	17	20		
2. Kebutuhan akan <i>self</i> yang tidak terpenuhi	Kurangnya umpan balik interaksi di lingkungannya dan kurang optimal dalam menghadapi tantangan di lingkungan	6	11	10	45,454%
	Individu kurang mampu menentukan pilihan	18,3	21,22		
	Kurangnya pengakuan perasaan dalam lingkungan	7	15		

Adanya suatu keinginan yang dipaksakan oleh orang lain	12	8		
Total	11	11	22	100%

2. Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketetapan suatu alat ukur mengukur sesuai dengan tujuan ukurnya. Jika alat ukur digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur secara tepat, alat tersebut dapat dikatakan valid (Azwar, 2016). Dalam penelitian ini, uji validitas yang dilakukan berupa uji validitas isi (*content validity*). Validitas isi dinilai dan diukur melalui pengujian isi skala oleh para ahli (*expert judgement*). Ini dilakukan untuk mengetahui apakah aitem-aitem mencerminkan ciri perilaku yang akan diukur (Azwar, 2016).

Dalam penelitian ini menggunakan komputasi validitas CVR (*Content Validity Ratio*), CVR diperoleh dari hasil penilaian para ahli yang dikenal sebagai SME (*Subject Matter Expert*). SME menilai dan menentukan apakah isi suatu aitem dianggap esensial untuk mendukung tujuan pengukuran. Aitem dapat dikatakan esensial apabila aitem tersebut dapat dengan jelas mempresentasikan tujuan pengukuran (Azwar, 2012). Menurut Azwar (2017), Angka CVR bergerak antara -1.00 sampai dengan +1.00 dengan CVR = 0,00 berarti 50% dari SME dalam panel menyatakan aitem adalah esensial dan valid. Pada penelitian ini peneliti menggunakan hasil penilaian dari 3 orang *expert reviewer*.

Adapun statistic CVR dirumuskan sebagai berikut:

$$CVR = (2ne/n) - 1$$

Keterangan:

ne = Banyaknya SME yang menilai suatu item sebagai “esensial”

n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian

a. Komputasi Skala Kesejahteraan Psikologi

Hasil komputasi content validity ratio dari skala kesejahteraan psikologi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 4

Koefisien CVR Skala Kesejahteraan Psikologi

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	10	1	19	1	28	1
2	1	11	1	20	1	29	1
3	1	12	1	21	1	30	1
4	1	13	1	22	1	31	1
5	1	14	1	23	1	32	1
6	1	15	1	24	1	33	1
7	1	16	1	25	1	34	1
8	1	17	1	26	1	35	1
9	1	18	1	27	1	36	1

Hasil komputasi *Content Validity Ratio* skala Kesejahteraan Psikologi yang peneliti gunakan dengan *expert judgment*, terdapat 36 aitem yang memiliki koefisien 1. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian SME pada skala Kesejahteraan Psikologi, didapatkan bahwa semua koefisien CVR menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

b. Komputasi Skala *Fear of Missing Out*

Hasil komputasi CVR skala *Fear of Missing Out* dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 3. 5

Koefisien CVR Skala Fear of Missing Out

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	12	1
2	1	13	1
3	1	14	1
4	1	15	1
5	1	16	1
6	1	17	1
7	1	18	1
8	1	19	1
9	1	20	1
10	1	21	1
11	1	22	1

Hasil komputasi *Content Validity Ratio* skala *Fear of Missing Out* yang peneliti gunakan dengan *expert judgment*, terdapat 22 aitem yang memiliki koefisien 1. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian SME pada skala *Fear of Missing Out*, didapatkan bahwa semua koefisien CVR menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

3. Uji Daya Beda Aitem

Pengujian daya beda aitem dilakukan untuk mengetahui sejauh mana aitem dapat membedakan individu atau kelompok individu yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2016). Peneliti menggunakan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor skala dengan distribusi skor item. Koefisien korelasi item total (r_x) akan dihasilkan dari komputasi ini. Kriteria yang digunakan peneliti untuk memilih item adalah batasan r_{ix} harus lebih dari 0,25. Setiap item dengan koefisien

korelasi atau daya beda minimal 0,25 dianggap memuaskan, sedangkan item dengan harga rix kurang dari 0,25 dianggap memiliki daya beda rendah (Azwar, 2016). Uji daya beda aitem yang dilakukan dengan menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 22.0 for windows*.

a. Uji Daya Beda Aitem Skala Kesejahteraan Psikologi

Hasil analisis daya beda aitem skala kesejahteraan psikologi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 6
Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kesejahteraan Psikologi

No	Rix	No	Rix	No	rix	No	Rix
1	0.181	10	0.509	19	-0.004	28	0.382
2	0.189	11	0.019	20	-0.098	29	0.336
3	0.355	12	0.530	21	0.098	30	0.497
4	0.026	13	0.321	22	0.532	31	0.191
5	0.430	14	0.390	23	-0.047	32	0.291
6	0.314	15	0.253	24	0.144	33	0.418
7	0.289	16	0.075	25	0.495	34	0.556
8	0.222	17	0.251	26	0.237	35	0.743
9	0.140	18	0.487	27	0.616	36	0.412

Berdasarkan koefisien uji daya beda aitem diatas menunjukkan bahwa dari 36 aitem terdapat 14 aitem yang nilai koefisien kolerasi dibawah 0,25 sehingga tersisa 22 aitem yang dapat digunakan. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel *blue print* akhir skala Kesejahteraan Psikologi.

Tabel 3. 7
Blue Print Akhir Skala Kesejahteraan psikologi

No	Dimensi	Aitem		Jumlah	%
		Favorabel	Unfavorabel		
1.	<i>Self-Acceptance</i> (Penerimaan Diri)	13	10,5, 22	4	18,18%
2.	<i>Positive Relations with Others</i> (Hubungan Positif dengan Orang Lain)	-	25, 27, 18	3	13,63%
3.	<i>Autonomy</i> (Otonomi)	-	36, 17	2	0,10%
4.	<i>Environmental Mastery</i> (Penguasaan Lingkungan)	-	28, 29, 30	3	13,63%
5.	<i>Purpose in Life</i> (Tujuan Hidup)	7	14, 33, 35	4	18,18%
6.	<i>Personal Growth</i> (Pertumbuhan Pribadi)	3, 15, 6	32, 34, 12	6	27,27%
Total		5	17	22	100%

b. Uji Daya Beda Aitem Skala *Fear of Missing Out*

Hasil analisis daya beda aitem skala *Fear of Missing Out* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 8
Koefisien Daya Beda Aitem Skala Fear of Missing Out

No	Rix	No	rix
1	0.583	12	-0.040
2	0.416	13	0.157
3	0.335	14	-0.066
4	0.398	15	-0.029
5	-0.134	16	0.402
6	0.093	17	0.191
7	0.460	18	0.214
8	-0.247	19	0.261
9	-0.036	20	0.074
10	0.239	21	0.114
11	-0.459	22	0.217

Berdasarkan koefisien uji daya beda aitem diatas menunjukkan bahwa dari 22 aitem terdapat 15 aitem yang nilai koefisien kolerasi dibawah 0,25 sehingga tersisa 7 aitem yang dapat digunakan. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel *blue print* akhir skala *Fear of Missing Out*.

Tabel 3. 9
Blue Print Akhir Skala Fear of Missing Out

No	Dimensi	Aitem		Jumlah	%
		Favorabel	Unfavorabel		
1.	Kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i> yang tidak terpenuhi	1, 4, 2, 16	16	4	66,67%
2.	Kebutuhan akan <i>self</i> yang tidak terpenuhi	3, 7	-	2	33,33%
Total		5	1	7	100%

4. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan uji yang digunakan untuk mengukur ketepatan suatu ukuran atau alat pengukur keandalannya (Sugiyono, 2016). Reliabilitas menunjukkan pada tingkat keandalan (dapat dipercaya) dari suatu indikator yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini untuk mencari reliabilitas instrumen menggunakan teknik *Alpha Cronbach's*.

Menurut Guilford (dalam Sugiyono, 2017) kriteria koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach's* dapat dikategorikan seperti tabel berikut:

Tabel 3. 10
Klasifikasi Reliabilitas Alpha Cronbach's

No.	Kriteria	Koefisien
1.	Sangat Reliabel	>0.900 (Sangat Tinggi)
2.	Reliabel	0.700 – 0.900 (Tinggi)
3.	Cukup Reliabel	0.400 – 0.700 (Sedang)
4.	Kurang Reliabel	0.200 – 0.400 (Rendah)
5.	Tidak Reliabel	<0.200 (Sangat Rendah)

a. Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologi

Hasil uji reliabilitas tahap pertama pada skala kesejahteraan psikologi diperoleh $\alpha=0.822$, selanjutnya peneliti melakukan analisis tahap kedua dengan membuang 14 aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah) dan hasil yang diperoleh $\alpha = 0.873$ sehingga skala ini dapat dikatakan reliabel dengan koefisien yang tinggi.

Hal tersebut dapat dilihat pada tabel *Alpha Cronbach's* dibawah ini.

Tabel 3. 11
Nilai Alpha Cronbach's Skala Kesejahteraan Psikologi

Variabel	Reliabilitas Sebelum Aitem Gugur	Reliabilitas Setelah Aitem Gugur
Kesejahteraan Psikologi	0.822	0.873

b. Uji Reliabilitas Skala *Fear of Missing Out*

Hasil uji reliabilitas tahap pertama pada skala kesejahteraan psikologi diperoleh $\alpha=0.475$, selanjutnya peneliti melakukan analisis tahap kedua dengan membuang 14 aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah) dan hasil yang diperoleh $\alpha = 0.761$ sehingga skala ini dapat dikatakan reliabel dengan koefisien yang tinggi.

Hal tersebut dapat dilihat pada tabel *Alpha Cronbach's* dibawah ini.

Tabel 3. 12
Nilai Alpha Cronbach's Skala Fear of Missing Out

Variabel	Reliabilitas Sebelum Aitem Gugur	Reliabilitas Setelah Aitem Gugur
<i>Fear of Missing Out</i>	0.475	0.761

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak. Sugiyono (2016) menyatakan bahwa analisis data secara parametrik tidak dapat digunakan jika data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal. Untuk menguji normalitas, analisis data yang dilakukan adalah secara parametric (Pearson) dengan menggunakan teknik statistik *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dari program *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 22.0 for windows*. Secara aturan, data dianggap memiliki distribusi normal jika $p > 0,05$, dan dinyatakan tidak berdistribusi normal jika $p < 0,05$.

Namun, apabila uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* menunjukkan data yang tidak normal, maka uji normalitas dapat dilakukan dengan metode lain, yaitu menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* (Non-Parametrik) untuk mengukur keeratan hubungan antar variabel.

b. Uji Linearitas

Setelah melakukan uji normalitas, selanjutnya peneliti melakukan uji linearitas hubungan antar kedua variabel. Gunawan (2016) menyatakan bahwa uji linearitas hubungan merupakan syarat untuk semua uji hipotesis hubungan

yang bertujuan untuk melihat apakah hubungan dua variabel membentuk garis lurus linear. Uji linearitas dilakukan untuk membuktikan bahwa variabel bebas mempunyai hubungan dengan variabel terikat (Sugiyono & Susanto, 2015). Uji linearitas pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 22.0 for windows* dengan menggunakan lajur *linearity* yang dapat dilihat pada tabel Anova. Menurut Purnomo (2017) dua variabel dikatakan mempunyai hubungan linear jika nilai signifikan pada *linearity* $<0,05$.

2. Uji Hipotesis

Kemudian setelah uji prasyarat terpenuhi, maka dilanjutkan dengan uji hipotesis penelitian. Uji hipotesis dilakukan guna untuk menguji hipotesis hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologi pada Siswa Pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh. Teknik korelasi yang dilakukan yakni korelasi *product moment* dari Pearson, namun apabila data tidak berdistribusi normal maka dilakukan dengan analisis korelasi *Rank Spearman*. Menurut Periantalo (2016) koefisien korelasi dikatakan signifikan apabila $p < 0,05$. Analisis data yang dipakai adalah melalui bantuan komputer dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 22.0 for windows*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Sebelum peneliti melakukan penelitian, peneliti menyiapkan skala penelitian yaitu skala *fear of missing out* dan skala kesejahteraan psikologi yang nantinya akan digunakan untuk mengambil data responden. Skala penelitian tersebut terlebih dahulu harus melewati uji validitas oleh *expert judgement*. Setelah pengujian skala selesai, kemudian peneliti menyiapkan skala dalam bentuk *google form* yang akan disebarakan melalui jaringan pribadi dan aplikasi *WhatsApp* untuk dibagikan secara langsung kepada siswa Pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh.

1. Administasi Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyiapkan surat-surat kelengkapan administrasi untuk instansi tempat penelitian yaitu SMKN 2 Banda Aceh. Pada tanggal 02 April 2026 peneliti mengajukan permohonan surat izin penelitian kepada bagian akademik Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dan pada hari itu juga surat penelitian diberikan kepada peneliti. Kemudian pada tanggal 13 April 2026 peneliti memberikan surat rekomendasi penelitian dari Dinas Pendidikan dan surat izin penelitian ke SMKN 2 Banda Aceh untuk meminta perizinan melakukan penelitian.

2. Pelaksanaan Uji Coba dan Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan uji coba dan pelaksanaan penelitian ini dilakukan menggunakan *Try out* terpakai. Menurut Azwar (2012) pada dasarnya tidak ada jumlah sampel minimal untuk dilakukan *try out*, akan tetapi secara statistika tradisional menganggap jumlah sampel lebih dari 60 sudah cukup banyak untuk dilakukan *try out*. Pada penelitian ini sampel yang digunakan untuk *try out* terpakai sebanyak 60 sampel. *Try out* terpakai merupakan hasil uji coba dari aitem-aitem yang langsung digunakan untuk menguji hipotesis (Azwar, 2016). Pelaksanaan uji coba pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 April sampai 18 Juni 2026. Penelitian ini berlangsung selama 7 hari.

Penelitian dilakukan pada siswa Pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh dengan cara membagikan skala penelitian dengan link deskripsi data penelitian

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeDGNuGCnRE7xDhhZp_iayXzJ1GANhwScj1Cd-AMmfUHzfVuQ/viewform?usp=dialog melalui *personal chat* dan menyebarkan link tersebut ke grup kelas siswa SMKN 2 Banda Aceh. Setelah data responden terkumpul, selanjutnya peneliti mentabulasi data di *Microsoft Excel*, kemudian mengolah data menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS) Version 22.0 for Windows*.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Demografi Penelitian

Penelitian ini menggunakan populasi siswa/i SMKN 2 Banda Aceh sebanyak 480 orang. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 202 orang. Berikut data demografi yang diperoleh pada penelitian ini.

a. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, menunjukkan bahwa jumlah sampel laki-laki sebanyak 146 orang (72,3%) dan jumlah sampel perempuan sebanyak 56 orang (27,7%). Dapat dikatakan bahwa sampel yang mendominasi pada penelitian ini adalah sampel berjenis kelamin laki-laki, sebagai mana pada tabel 4.1

Tabel 4. 1
Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin

Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Perempuan	56 orang	27,7%
Laki-Laki	146 orang	72,3%
Jumlah	202 orang	100%

b. Subjek Berdasarkan Kelas

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, menunjukkan bahwa jumlah sampel kelas X sebanyak 77 orang (38,1%), jumlah sampel kelas XI sebanyak 77 orang (38,1%), dan sampel kelas XII sebanyak 48 orang (23,8%). Dapat dikatakan bahwa sampel yang mendominasi pada penelitian ini adalah sampel kelas X dan XI, sebagai mana pada tabel 4.2

Tabel 4. 2

Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Kelas

Kategori	Jumlah (n)	Persentase
X	77 orang	38,1%
XI	77 orang	38,1%
XII	48 orang	23,8%
Jumlah	202 orang	100%

c. Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, menunjukkan bahwa jumlah sampel berusia 15 tahun sebanyak 6 orang (3%), jumlah berusia 16 tahun sebanyak 72 (35,6%), sampel berusia 17 tahun sebanyak 79 orang (39,1%), sampel berusia 18 tahun sebanyak 50 orang (19,8%) dan sampel berusia 19 tahun sebanyak 5 orang (2,5%). Dapat dikatakan bahwa sampel yang mendominasi pada penelitian ini adalah sampel berusia 17 tahun, sebagai mana pada tabel 4.3

Tabel 4. 3

Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia

Kategori	Jumlah (n)	Persentase
15 Tahun	6 orang	3 %
16 Tahun	72 orang	35,6%
17 Tahun	79 orang	39,1%
18 Tahun	50 orang	19,8%
19 Tahun	5 orang	2,5%
Jumlah	202 orang	100%

C. Hasil Penelitian

1. Kategorisasi Data Penelitian

Pembagian kategorisasi sampel yang digunakan peneliti adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategori jenjang (orsinal). Azwar (2012) mengemukakan bahwa kategorisasi yang menempatkan individu ke dalam kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Pengkategorisasian ini akan diperoleh dengan membuat ketegorisasi skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standard populasi (σ). Luasnya interval dari setiap kategori yang diinginkan dapat ditentukan secara subjektif selama penetapan tersebut berada dalam kategorisasi sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Hal ini karena kategorisasi ini bersifat relatif.

a. Skala Kesejahteraan Psikologi

Analisis data deskriptif berguna untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel kesejahteraan psikologis. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 4

Deskripsi Data Penelitian Skala Kesejahteraan Psikologi

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Kesejahteraan Psikologi	88	22	58	7	79	37	50.17	6.722

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

Xmin (Skor minimal)	= Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
Xmaks (Skor maksimal)	= Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
M (Mean)	= Dengan rumus μ (skor maks + skor min) : 2
SD (Standar Deviasi)	= Dengan rumus $s = (\text{skor maks} - \text{skor min}) : 6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 4.4, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 22, maksimal 88, mean 58, dan standar deviasi 7. Sementara data empirik menunjukkan jawaban minimal 37, maksimal 79, mean 50.17, dan standar deviasi 6.722. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut ini rumus pengkategorian pada skala kesejahteraan psikologi.

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < M - 1SD \\ \text{Sedang} &= M - 1SD \leq X < M + 1SD \\ \text{Tinggi} &= M + 1SD \leq X \end{aligned}$$

Keterangan:

X = Rentang butir pertanyaan
M = Mean (rata-rata)
SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala kesejahteraan psikologi sebagaimana pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4. 5
Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologi

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 43.5$	27 orang	13.7%
Sedang	$43.5 \leq X < 56.9$	155 orang	76.7%
Tinggi	$56.9 \leq X$	20 orang	9.9%
Jumlah		202 orang	100%

Berdasarkan tabel di atas, maka hasil kategorisasi kesejahteraan psikologi menunjukkan bahwa siswa Pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh memiliki tingkat kesejahteraan psikologi berada pada kategori rendah sebanyak 27 orang (13.7%), berada pada kategori sedang sebanyak 155 orang (76.7%), dan pada kategori tinggi sebanyak 20 orang (9.9%).

b. Skala *Fear of Missing Out*

Analisis data deskriptif berguna untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel kesejahteraan psikologis. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 6
Deskripsi Data Penelitian Skala Fear of Missing Out

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Fear of Missing Out</i>	28	7	17	3	26	8	20.78	2.519

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.

Xmaks (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.

M (Mean) = Dengan rumus μ (skor maks + skor min) : 2

SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus $s = (\text{skor maks} - \text{skor min}) : 6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 4.6, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 7, maksimal 28, mean 17, dan standar deviasi 3. Sementara data empirik menunjukkan jawaban minimal 8, maksimal

26, mean 20.78, dan standar deviasi 2.519. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal).

Berikut ini rumus pengkategorian pada skala *fear of missing out*.

$$\text{Rendah} = X < M - 1SD$$

$$\text{Sedang} = M - 1SD \leq X < M + 1SD$$

$$\text{Tinggi} = M + 1SD \leq X$$

Keterangan:

X = Rentang butir pertanyaan

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala *fear of missing out* sebagaimana pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4. 7

Kategorisasi Skala Fear of Missing Out

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 18.261$	24 orang	11.9%
Sedang	$18.261 \leq X < 23.299$	159 orang	78.7%
Tinggi	$23.299 \leq X$	19 orang	9.4%
Jumlah		202 orang	100%

Berdasarkan tabel di atas, maka hasil kategorisasi *fear of missing out* menunjukkan bahwa siswa Pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh memiliki tingkat *fear of missing out* berada pada kategori rendah sebanyak 24 orang (11.9%), berada pada kategori sedang sebanyak 159 orang (78.7%), dan pada kategori tinggi sebanyak 19 orang (9.4%).

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Peneliti menggunakan dua pendekatan, yaitu uji formal *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dan analisis rasio *Skewness* serta *Kurtosis*. Hasil uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 8
Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov

Variabel Penelitian	Asymp Sig. (2-tailed)
Kesejahteraan Psikologi <i>Fear of Missing Out</i>	0.000

Berdasarkan tabel hasil uji *Kolmogorov-Smirnov*, variabel kesejahteraan psikologi dan *fear of missing out* masing-masing memiliki nilai signifikansi (Asymp. Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka diputuskan bahwa data untuk kedua variabel tersebut tidak berdistribusi normal.

Untuk memperkuat temuan tersebut, dilakukan analisis pada bentuk distribusi melalui rasio *Skewness* dan *Kurtosis*. Hasil uji analisis *Skewness* dan *Kurtosis* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 9
Hasil Uji Normalitas Skewness dan Kurtosis

Variabel Penelitian	Nilai <i>Skewness</i>	Nilai <i>Kurtosis</i>
Kesejahteraan Psikologi	1.594	4.333
<i>Fear of Missing Out</i>	-1.278	4.280

Variabel kesejahteraan psikologi memiliki rasio skewness sebesar 1.594 dan kurtosis sebesar 4.333. Sedangkan variabel *fear of missing out*

memiliki rasio skewness sebesar -1.278 dan kurtosis sebesar 4.280. Mengingat nilai-nilai tersebut berada jauh di luar rentang standar normalitas (-1,96 sampai +1,96), maka secara deskriptif data juga terkonfirmasi tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas menggunakan lajur *linearity* yang dapat dilihat pada tabel Anova. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linearitas kedua hubungan yaitu variabel bebas dan variabel terikat jika $p < 0.05$ maka hubungannya linear. Hasil uji linearitas hubungan dilakukan terhadap dua variabel pada penelitian ini memperoleh data sebagaimana yang tertera pada tabel 4.7.

Tabel 4. 10
Hasil Uji Linieritas Hubungan Data Penelitian

Variabel Penelitian	F	Sig. Linearity	Sig. Deviation Linearity
Kesejahteraan Psikologi <i>Fear of Missing Out</i>	99.436	0.000	0.000

Berdasarkan Tabel di atas, hasil uji linearitas menunjukkan nilai *Sig. Deviation from Linearity* 0,000 ($p < 0,05$). Sesuai dengan kriteria uji linearitas, data dinyatakan memiliki hubungan linier jika nilai *Sig. Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05. Karena hasil penelitian ini memiliki nilai signifikansi penyimpangan yang lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara Kesejahteraan Psikologi dan *Fear of Missing Out* tidak bersifat linier. Oleh karena itu, peneliti menggunakan korelasi non-parametrik *Spearman's Rho* sebagai metode analisis data.

3. Uji Hipotesis

Setelah terpenuhi uji prasyarat, maka langkah selanjutnya adalah uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan uji non-parametrik (*Spearman's Rho*), hal ini dikarenakan bahwa data tidak berdistribusi normal dan tidak memiliki hubungan linier.

Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 4.8

Tabel 4. 11
Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

Variabel Penelitian	Koefisien Korelasi	Signifikansi (Sig. 2-tailed)
Kesejahteraan Psikologi <i>Fear of Missing Out</i>	-0.253	0.000

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan dalam uji hipotesis, jika nilai signifikansi $<0,05$, maka hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kesejahteraan Psikologi dengan *Fear of Missing Out* pada siswa Pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh. Arah hubungan Nilai koefisien korelasi bertanda negatif (-) sebesar -0,253. Hal ini menunjukkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan atau tidak searah. Artinya, Artinya semakin tinggi *Fear of Missing Out*, maka semakin rendah Kesejahteraan Psikologi yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah *Fear of Missing Out*, maka semakin tinggi pula Kesejahteraan Psikologi yang dirasakan pada siswa pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kesejahteraan Psikologi pada siswa Pengguna TikTok SMKN 2 Banda Aceh. Hasil korelasi dari Spearman's menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara Fear of Missing Out dengan Kesejahteraan Psikologi yang berarti penelitian yang diajukan diterima. Hubungan antara kedua variabel menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat Kesejahteraan Psikologi yang dirasakan oleh individu, maka akan semakin rendah tingkat Fear of Missing Out yang dialaminya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah Kesejahteraan Psikologi, maka tingkat Fear of Missing Out cenderung semakin tinggi pada siswa Pengguna TikTok SMKN 2 Banda Aceh

Berdasarkan data empirik menunjukkan bahwa subjek penelitian ini memiliki tingkat kesejahteraan psikologi berada pada kategori rendah sebanyak 27 orang (13.7%), berada pada kategori sedang sebanyak 155 orang (76.7%), dan pada kategori tinggi sebanyak 20 orang (9.9%). Sedangkan tingkat *fear of missing out* berada pada kategori rendah sebanyak 24 orang (11.9%), berada pada kategori sedang sebanyak 159 orang (78.7%), dan pada kategori tinggi sebanyak 19 orang (9.4%). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa subjek penelitian ini memiliki kesejahteraan psikologi dan *fear of missing out* dominan pada kategori sedang. Namun, di antara kategori rendah dan tinggi yang dominan adalah pada kategori rendah.

Dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* berhubungan dengan kesejahteraan psikologi, *Fear of Missing Out* menjadi tanda bahwa kesejahteraan psikologis

seseorang cenderung negatif. Dikatakan demikian karena perasaan takut, cemas, serta khawatir yang dihasilkan karena adanya *Fear of Missing Out* membuat individu tidak mampu untuk menguasai lingkungan, menjalin relasi positif dengan orang lain, dan penerimaan diri yang rendah (Sutanso, Sahrani & Basaria, 2020). Dengan demikian, *Fear of Missing Out* menjadi salah satu tanda kesejahteraan psikologis seseorang rendah.

Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2025) dengan judul Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru Alumni Pesantren, yang mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan, yang artinya semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami mahasiswa (terutama terkait tren fashion dan sosial), semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini terlihat pada menurunnya kemandirian dan tujuan hidup yang jelas.

Berdasarkan hasil pemaparan penelitian di atas, ditemukan bahwa kedua variabel yang diujikan pada penelitian ini yaitu *fear of missing out* dengan kesejahteraan psikologi memiliki hubungan yang negatif dan signifikan, yang di mana *fear of missing out* memiliki hubungan terhadap kesejahteraan psikologi siswa pengguna *TikTok* di SMKN 2 Banda Aceh.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu pada hasil uji asumsi, ditemukan bahwa data dalam penelitian ini tidak berdistribusi

normal dan tidak memiliki hubungan yang linier. Hal ini menunjukkan bahwa sebaran jawaban responden cenderung menumpuk pada nilai-nilai tertentu (ekstrim) dan tidak tersebar secara merata. Meskipun telah diatasi dengan penggunaan statistik non-parametrik (*Spearman's Rho*), kondisi ini membatasi peneliti untuk melakukan analisis prediktif yang lebih mendalam seperti uji regresi linear. Lalu pada hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,253 yang masuk dalam kategori lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel Kesejahteraan Psikologi bukanlah faktor tunggal atau utama yang memengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada subjek penelitian. Terdapat variabel-variabel lain (seperti dukungan sosial, kepribadian, usia, jenis kelamin, status soial ekonomi, dan media sosial) yang tidak dikaji dalam penelitian ini namun kemungkinan besar memiliki kontribusi yang lebih besar.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0.253 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kesejahteraan Psikologi dengan *Fear of Missing Out* pada siswa Pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh. Hal ini menunjukkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan atau tidak searah, artinya semakin tinggi *Fear of Missing Out*, maka semakin rendah Kesejahteraan Psikologi yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah *Fear of Missing Out*, maka semakin tinggi pula Kesejahteraan Psikologi yang dirasakan pada siswa pengguna *TikTok* SMKN 2 Banda Aceh.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan untuk kepentingan praktis dan teoritis yang akan meneliti dengan variabel serupa adalah:

1. Bagi Siswa SMKN 2 Banda Aceh

Peneliti mengharapkan agar siswa SMKN 2 Banda Aceh dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi sebagai upaya preventif dalam menekan perilaku *fear of*

missing out. Siswa SMKN 2 Banda Aceh disarankan untuk lebih fokus pada pengembangan potensi diri, meningkatkan penerimaan diri, serta memperkuat hubungan sosial yang bermakna di dunia nyata agar ketergantungan terhadap informasi di media sosial dapat diminimalisir.

2. Bagi SMKN 2 Banda Aceh

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk memberikan edukasi atau psikoedukasi mengenai pentingnya kesejahteraan psikologi bagi remaja. Sekolah dapat menyelenggarakan pelatihan atau seminar yang berfokus pada efektivitas penggunaan media sosial, manajemen stres, dan dampak negatif *fear of missing out*, sehingga siswa memiliki keterampilan dalam menjaga kesehatan mental di tengah era digital.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti mengharapkan agar peneliti selanjutnya lebih memperdalam pengetahuan tentang *fear of missing out* dan kesejahteraan psikologi sehingga dapat menghubungkan dengan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhinya, seperti dukungan sosial, kepribadian, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan media sosial.



DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- Anum, A. (2023). *Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di UIN Ar-Raniry Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Arif, M. (2023). *Kumpulan Karya Artikel Populer Siswa SMP BSS Malang*. Malang : BPF.
- Aulia, F., dkk (2024). *Remaja dan Problematic Internet Use*. CV Budi Utama : Yogyakarta.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Keperawatan Jiwa*, 7 (2), 127-134.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282.
- Bektiarso, S. dkk. (2023). Analisis Tingkat Kebutuhan Internet Terhadap Proses Pembelajaran E-Learning Siswa SMA Sederajat. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 9 (2), 580-583.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramosch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). Depression and social media use: An analysis of the role of fear of missing out. *Psychiatry Research*, 284, 112700.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistic Using SPSS (3th edition)*. London: SAGE Publication, Inc.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. London: SAGE.
- Grohol, M. J. (2011). FoMO Addiction: The Fear of Missing Out. <http://psychcentral.com/blog/archives/2011/04/14/fomo-addiction-the-fear-of-missing-out> diakses pada tanggal 09 Oktober 2025.
- Gunawan. (2016). *Statistika Inferensial*. Jakarta: Rajawali Press.
- Hartono, J. (2008). *Metodologi Penelitian Sistem Informasi*. Yogyakarta: BPF.
- Hendrawan, A, Y. (2020). *Strategi Keluarga Dalam Mengatasi Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Melalui Pemuridan Dengan Pendekatan Psikologi dan Spiritual yang Berpusat Pada Injil*. Amerta Media: Jawa Tengah.
- Irwandila, E. T. P. (2021). *Hubungan Antara Sindrom FOMO (Fear Of Missing Out) Dengan Kecenderungan Nomophobia Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja SMA Kecamatan Kuta Alam Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Jain, L., Velez, L., Karlapati, S., Forand, M., Kannali, R., Yousaf, R. A., Ahmed, R., Sarfraz, Z., Sutter, P. A., Tallo, C. A., & Ahmed, S. (2025). Exploring problematic Tiktok use and mental health

- issues: A Systematic review of Empirical studies. *Journal of Primary Care & Community Health*, 16.
- Julianto, dkk, (2024). *Desain Komunikasi Visual Era Society 5.0*. Yayasan Sinergi Widya Nusantara : Bali
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Lusiana, V. Mukhtarudin., Fahmi, S, S., & Tsania, S, R (2023). *Kumpulan KTI Inovatif Siswa SMA Nurul Fikri Boarding School Lembang*. Lembang : Penerbit Adab.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 246-260.
- 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, P, K., Purnamasari, D., & Auroryningtyas, E. (2025). *Buku Ajar Interaksi Digital dan Kesehatan Mental: Perspektif Psikologi Komunikasi*. PT. Nasya Expanding Management : Jawa Tengah.
- Rahman, S., Nawal, Insanis, M. H., & Tobing, L. I. (2021). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa. *Prosiding Seminar Nasional*, 1, (1), 23-34.
- Ramadhani, T., Djunaedi & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orang tuanya bercerai. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1).
- Raudatussalamah, & Susanti, R. (2017). The Role of Religiosity: Keikutsertaan dalam Pembinaan Keislaman Mahasiswa dan Implikasinya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 181–190.
- Riordan, B. C., Cody, L., Flett, J. A. M., Conner, T. S., & Scarf, D. (2020). *FoMO, social media, and well-being: A longitudinal study*. *Computers in Human Behavior*, 102, 286–294.

- 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
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well- Being Revisited. *Personality and Social Psychology*, *69*, (4), 719- 727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *65*(1), 14–23.
- 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.
- Saputri, E. W. (2022). Perilaku Sosial Pengguna Tiktok (Studi Pada Siswa SMA Negeri 8 Makassar). *Journal of Sociology Education Review*. *2* (3), 104-114.
- Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia *Emerging Adulthood*. *Jurnal Acta Psychologia*. *1* (1), 87-96.
- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022) Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Islam : Al-Qalb*. *13* (2). 103-115.
- Siringoringo, S. I., Sitepu, N. J., & Girsang, R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. *NJM*, *7*, (2), 31-35.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and *Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media*. *Atlantis Press*, *478*, (1), 463-468.

Suwarno, Y, A. (2023). Interaksi Sosial Melalui Media Sosial TikTok di Kalangan Siswa SMA PGRI 4 Jakarta. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*. 6 (2), 46-54.





LAMPIRAN

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY
 Nomor : B-941/Un.08/F.Psi/Kp.00.4/05/2025

TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2024/2025
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang** :
- Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2024/2025 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
 - Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat** :
- Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
 - Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
 - Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 - Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
 - Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1953, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
 - Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
 - Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 - Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 20 Mei 2025.

MEMUTUSKAN

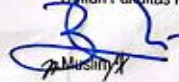
- Menetapkan Pertama** :
- | | | |
|------------------|--|--|
| Menunjuk Saudara | 1. Fatimah, S.Ag., M.Si., Ph.D
2. Cut Rizka Aliana, S.Psi.,M.Si | Sebagai Pembimbing Pertama
Sebagai Pembimbing Kedua |
|------------------|--|--|

Untuk membimbing Skripsi:

- | | |
|-----------|---|
| Nama | : Muhammad Irvan |
| NIM/Prodi | : 190901060/ Psikologi |
| Judul | : Hubungan fear of missing out dengan kesejahteraan Psikologi pada siswa pengguna Tiktok di SMKN 2 Banda Aceh |
- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2025.
- Keempat** : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
- Kelima** : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
 Pada Tanggal : 26 Mei 2025

Dekan Fakultas Psikologi,



- Tembusan :
- Rektor UIN Ar-Raniry,
 - Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry,
 - Pembimbing Skripsi,
 - Yang bersangkutan

Energi Kebangsaan Sinergi Membangun Negeri





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B-561/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/04/2026

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

Kepala SMKN 2 BANDA ACEH

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 190901060

Nama : Muhammad Irvan

Program Studi/Jurusan : Psikologi

Alamat : Jln.utama rukoh Lr.hajjah halimah dusun meunasah tuha kec.syahkuala

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA SISWA PENGGUNA TIKTOK DI SMKN 2 BANDA ACEH***

Banda Aceh, 02 April 2026

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si.

NIP. 197004201997031001

Berlaku sampai : 03 Mei 2026



**PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN**

Jalan Tgk. H. Mohd Daud Beureueh, Nomor 22 Banda Aceh Kode Pos 23121
Telepon (0651) 22620, Faksimil (0651) 32386
Laman disdik.acehprov.go.id, Pos-el disdik@acehprov.go.id

Banda Aceh, 13 April 2026

Nomor : 400.14.5.4/4965
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian Ilmiah Mahasiswa

Yth. Kepala SMK Negeri 2 Banda Aceh
di -
Tempat

Sehubungan dengan surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor: B-561/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/04/2026 Tanggal 02 April 2026 Perihal Penelitian Ilmiah Mahasiswa, dengan ini kami memberikan izin kepada:

Nama : Muhammad Irvan
NPM : 190901060
Program Studi : Psikologi
Judul Tesis : ***Hubungan Fear of Missing Out dengan Kesejahteraan Psikologi pada Siswa Pengguna Tiktok di SMKN 2 Banda Aceh***

Namun untuk maksud tersebut kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Mengingat kegiatan ini akan melibatkan para siswa, diharapkan agar dalam pelaksanaannya tidak mengganggu proses belajar mengajar;
2. Harus mentaati semua ketentuan peraturan Perundang-undangan, norma-norma atau adat istiadat yang berlaku;
3. Melaporkan dan menyerahkan hasil penelitian kepada pejabat yang menerbitkan surat izin penelitian;
4. Demi kelancaran kegiatan tersebut, hendaknya dilakukan koordinasi terlebih dahulu antara instansi yang bersangkutan dengan Kepala Sekolah setempat;
5. Sejalan dengan komitmen Dinas Pendidikan Aceh untuk mewujudkan Zona Integritas Menuju Wilayah Bebas Korupsi (WBK) dan Wilayah Birokrasi Bersih dan Melayani (WBBM), kami mohon dukungan untuk tidak meminta/memberi sesuatu diluar aturan perundang-undangan yang berlaku.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami ucapkan terima kasih.

KEPALA DINAS PENDIDIKAN ACEH,



MURTHALAMUDDIN, S.Pd., MSP
PEMBINA TINGKAT I
NIP. 197011301993071001



Dinas Pendidikan Aceh

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).



@disdikacehprov



@disdikacehprov

SKALA KUESIONER PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr,Wb.

Perkenalkan saya Muhammad Irvan, mahasiswa program studi Psikologi di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, yang saat ini sedang menjalani tahap penyusunan skripsi sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana. Dalam rangka penyelesaian penelitian ini, saya memerlukan partisipasi dari responden dari suku apapun yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner berikut.

Seluruh informasi dan data yang diperoleh dari kuesioner ini akan dijaga kerahasiaannya, dan hanya akan digunakan untuk kepentingan akademik. Estimasi waktu pengisian kuesioner ini adalah sekitar 5 hingga 10 menit. Partisipasi anda akan sangat membantu dalam menyukseskan penelitian ini, dan memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Atas kesediaan dan waktu yang diluangkan, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Hormat Saya, Muhammad Irvan.

Identitas Subjek

Nama:

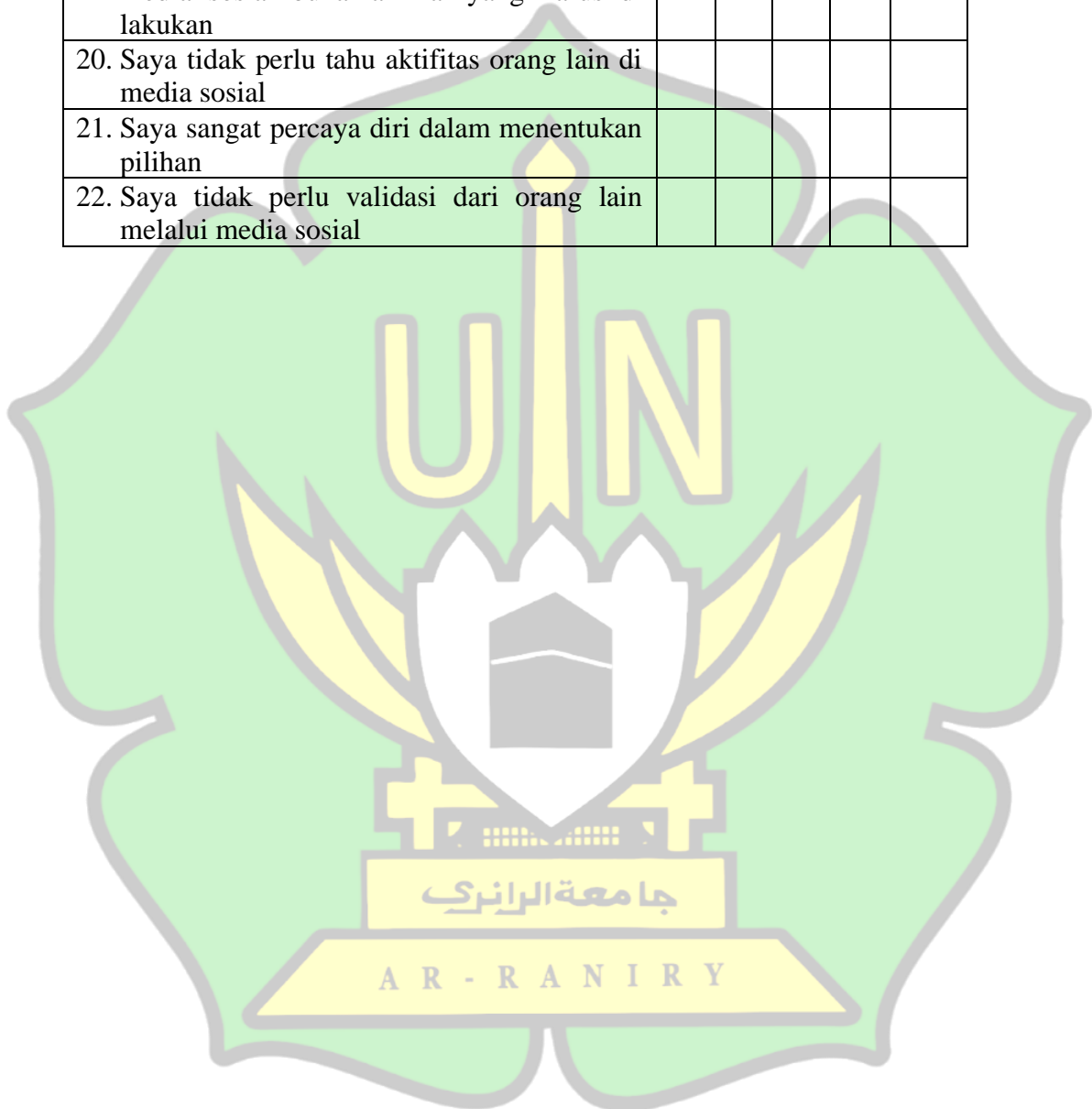
Umur:

Fakultas:

Skala Fear of Missing Out

Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1. Saya merasa khawatir ketika melihat pencapaian orang lain di media sosial					
2. Saya selalu menelepon orang lain untuk menanyakan pendapat dalam mengambil keputusan					
3. Saya selalu mencari validasi dari orang lain melalui media sosial					
4. Saya merasa gelisah ketika kuota internet habis karna tidak bisa melihat status teman-teman saya					
5. Saya merasa senang ketika melihat pencapaian orang lain di media sosial					
6. Saya biasa saja ketika pertanyaan saya diabaikan di media sosial					
7. Saya kurang dihargai oleh teman-teman saya ketika saya mengutarakan perasaan saya melalui status					
8. Saya akan memposting apapun yang saya suka di media sosial tanpa harus disuruh oleh siapapun					
9. Saya tenang saja saat kuota internet habis karena saya tidak peduli dengan status teman-teman saya					
10. Saya merasa takut ketika orang lain memiliki pengalaman berharga daripada saya					
11. Saya sedih ketika pertanyaan saya diabaikan di media sosial					
12. Teman atau sahabat saya selalu memberikan saran dan nasehat yang baik ketika saya mengutarakan perasaan melalui status					
13. Saya tidak perlu menelepon orang lain untuk menanyakan keputusan					
14. Tidak masalah bagi saya jika orang lain memiliki pengalaman berharga daripada saya					
15. Teman atau sahabat saya selalu memberikan saran dan nasehat yang baik ketika saya mengutarakan perasaan melalui status					
16. Saya bersedia melakukan segala cara untuk mendapatkan perhatian dari orang lain melalui media sosial					

17. Saya selalu mencari tahu apa yang dilakukan oleh orang lain melalui media sosial					
18. Saya takut salah dalam menentukan pilihan					
19. Mencari perhatian dari orang lain melalui media sosial bukanlah hal yang harus dilakukan					
20. Saya tidak perlu tahu aktifitas orang lain di media sosial					
21. Saya sangat percaya diri dalam menentukan pilihan					
22. Saya tidak perlu validasi dari orang lain melalui media sosial					



Skala Kesejahteraan psikologis

Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1. Saya berani membela korban bullying di lingkungan sekitar saya					
2. Saya tidak suka membandingkan diri dengan orang lain					
3. Saya akan terus belajar dari pengalaman, karena pengalaman adalah guru terbaik					
4. Saya merasa dicintai oleh orang di sekitar saya					
5. Saya merasa <i>insecure</i> dengan kekurangan yang saya miliki					
6. Mencoba hal baru dapat membuat diri saya semakin positif					
7. Saya memiliki cita-cita yang harus saya capai					
8. Saya mampu mengatur atau mengelola waktu dengan baik					
9. Saya merupakan pribadi yang mudah berbaur dengan orang lain					
10. Saya suka membandingkan diri dengan orang lain					
11. Saya mampu menciptakan komunikasi terbuka untuk berbagi perasaan di lingkungan sekitar saya					
12. Saya tidak tertarik untuk mencoba hal baru					
13. Saya bisa menerima semua kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri saya					
14. Saya merasa tidak pantas untuk memiliki cita-cita					
15. Saya memiliki perencanaan atau planning untuk hidup saya kedepannya					
16. Saya percaya dengan potensi yang saya miliki					
17. Membela korban bullying merupakan bukan tugas saya					
18. Saya sulit berbaur dengan orang lain					
19. Saya tidak mengkritik diri secara berlebihan ketika melakukan suatu kesalahan					
20. Saya tidak bergantung pada persetujuan siapapun					
21. Saya bisa menjaga rahasia yang sahabat saya ceritakan kepada saya					

22. Saya selalu menyalahkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan					
23. Saya bisa menyeimbangkan antara pekerjaan, hiburan, dan relasi					
24. Saya mampu untuk membuat keputusan sendiri					
25. Saya merasa tidak dicintai oleh orang di sekitar saya					
26. Saya sangat bergantung dengan persetujuan orang lain					
27. Saya akan memberitahu kepada orang lain rahasia sahabat saya					
28. Saya tidak bisa menyeimbangkan antara pekerjaan, hiburan, dan relasi					
29. Managemen waktu saya sangat buruk					
30. Saya tidak peduli dengan perasaan orang di lingkungan sekitar saya					
31. Saya sangat bersyukur dengan hidup saya					
32. Saya merasa tidak perlu belajar dari pengalaman karena itu tidak penting					
33. Saya tidak tau minat dan bakat apa yang saya miliki karena itu tidak penting					
34. Saya tidak memiliki rencana apapun dalam hidup saya					
35. Saya merasa hidup saya tidak berguna					
36. Saya harus melibatkan orang lain dalam membuat keputusan					

Tabulasi Penelitian

2	1	2	2	1	1	3	2	4	4	3	3	1	3	3	2	2	2	2	1	2	2	48
3	2	4	4	1	1	2	1	2	4	2	4	3	2	3	1	1	1	2	1	3	4	51
3	3	4	4	3	4	3	4	1	1	1	3	2	3	3	2	1	1	2	3	2	2	55
3	1	4	4	2	1	2	3	4	2	2	1	1	1	1	2	4	2	2	3	3	3	51
3	1	3	3	4	2	3	2	1	2	2	2	2	4	4	2	3	3	2	2	2	1	53
3	2	2	4	1	2	3	1	4	2	1	3	2	3	3	1	2	4	4	3	3	2	55
4	3	2	3	2	4	3	1	3	3	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	48
4	1	4	3	3	1	4	1	4	2	2	3	1	1	1	2	1	2	4	1	1	4	50
3	2	3	3	1	1	4	3	2	3	1	2	2	1	1	1	4	2	1	1	2	3	46
4	3	3	4	1	1	3	1	3	1	1	4	3	3	1	1	3	2	2	4	2	2	52
1	3	3	3	1	2	1	3	4	3	4	4	1	1	1	4	2	2	1	2	2	1	49
3	1	4	4	2	1	3	3	3	1	3	2	4	2	1	3	3	3	3	3	1	1	54
2	1	2	2	1	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	3	52
4	2	2	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	1	1	4	4	1	2	4	2	2	53
4	3	4	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	58
3	2	3	3	3	1	4	2	3	1	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	51
4	3	2	4	1	3	2	2	4	1	2	3	2	1	1	3	3	3	2	2	4	2	54
3	1	3	3	1	2	3	2	3	1	1	3	1	3	4	2	3	1	2	2	3	1	48
4	1	3	2	1	2	4	1	4	2	1	1	1	2	1	1	2	4	1	3	2	2	45
4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2	46
3	1	4	4	1	2	3	2	3	2	3	3	1	1	1	2	1	1	1	2	4	2	47
4	2	2	4	1	2	3	2	3	1	2	3	2	1	3	3	2	1	2	1	2	1	47
3	3	4	3	2	3	3	1	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	48
4	3	4	4	1	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
4	2	3	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	53	
4	1	4	2	1	2	4	1	3	2	1	4	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	56
4	1	2	3	3	1	4	2	4	2	2	4	1	4	4	3	3	3	3	3	2	2	60
4	1	4	3	2	2	4	2	3	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	41
4	1	4	4	1	1	4	2	3	2	2	3	2	4	2	3	1	2	2	3	3	2	55
4	2	4	4	1	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	51
2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	1	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3	1	46
4	2	3	4	2	3	3	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	47
3	1	4	3	2	1	4	3	4	1	1	2	4	1	1	2	2	3	1	1	4	50	
3	1	2	3	1	2	3	1	4	2	1	2	1	2	1	1	1	1	4	1	2	1	40
3	3	4	3	2	4	3	3	1	1	3	2	1	2	3	2	2	2	1	1	3	4	53

3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	1	2	2	3	1	2	3	3	1	2	3	49
4	2	4	4	2	1	3	1	2	2	3	2	3	4	4	2	3	1	1	2	1	4	55
4	1	4	4	2	1	4	3	3	2	3	2	2	3	2	1	1	2	3	3	2	2	54
3	1	3	4	4	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	4	2	2	2	55
3	2	4	4	1	2	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	4	3	1	1	1	43
4	1	3	4	1	1	4	2	4	3	1	2	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	47
4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	59
3	1	3	4	2	2	3	2	4	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	43
3	1	4	3	2	1	4	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	4	4	3	53
3	2	2	3	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	42
2	1	4	4	3	3	3	1	3	1	2	1	4	3	2	2	4	1	1	2	2	4	53
4	2	3	3	3	1	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	50
4	1	3	3	3	2	4	2	4	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	3	4	57
3	4	1	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	4	2	2	3	1	2	2	2	2	50
4	3	2	4	2	1	1	3	2	2	1	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	52
3	1	4	4	2	2	4	2	4	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	50
3	2	2	4	2	3	3	2	3	4	3	2	4	2	2	2	1	2	2	1	2	3	54
4	2	3	3	2	2	2	3	4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	1	51
3	3	4	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	2	1	2	60
4	2	3	4	2	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	64
3	1	3	3	2	1	4	2	4	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	3	1	45
3	1	4	4	2	1	4	2	3	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	43
3	2	4	4	1	2	4	2	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	47
4	2	3	2	1	1	4	1	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	45
3	1	3	4	1	2	4	1	3	3	2	2	1	2	2	3	1	1	1	2	2	2	46
3	1	1	3	1	2	4	3	3	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	40
3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	49
3	1	4	2	2	2	4	1	4	3	2	1	3	4	3	2	1	1	2	2	1	2	50
3	1	3	3	1	2	4	3	4	1	1	4	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	49
3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	48
3	3	3	3	1	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	50
3	3	3	3	2	1	2	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	1	2	49
3	3	3	4	2	1	3	1	2	2	3	2	3	4	1	2	2	2	3	1	2	1	50
4	1	3	3	1	1	3	2	4	1	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	47

3	1	2	4	2	2	4	1	4	2	1	2	3	2	1	3	3	2	2	2	1	4	51
2	4	1	3	2	2	4	2	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	1	3	1	4	61
4	1	3	1	1	3	4	2	3	1	3	1	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	44
3	4	4	3	2	3	4	3	4	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	53
2	2	4	4	2	2	4	2	3	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	1	3	3	52
4	2	4	4	1	1	4	3	4	3	1	4	2	1	2	1	3	1	1	2	2	1	51
4	1	1	4	1	2	2	1	4	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	40
4	2	4	4	1	2	3	1	2	2	1	3	1	3	1	1	3	3	2	4	3	1	51
3	1	4	4	2	1	4	1	2	3	1	2	1	2	1	3	2	3	2	1	1	4	48
3	2	4	4	2	4	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	2	1	51
2	2	2	3	1	2	4	2	2	4	1	1	1	3	1	3	3	1	2	3	1	4	48
1	2	3	4	2	3	3	1	4	2	3	1	2	1	4	1	3	1	1	3	2	1	48
2	1	3	3	1	2	1	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1	2	1	2	3	1	43
3	3	3	3	2	1	4	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	1	4	2	2	2	55
2	2	3	4	1	1	4	1	4	1	2	1	2	3	2	1	1	1	2	1	1	2	42
3	2	4	4	1	2	3	1	4	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	1	2	2	51
4	2	4	3	2	1	3	1	4	3	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	44
4	1	2	4	1	1	3	1	4	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	42
3	2	3	4	2	2	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	46
2	2	4	2	1	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	1	2	1	1	3	2	46
2	1	4	4	1	2	3	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	1	2	2	1	3	43
3	2	4	4	3	3	1	2	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	42
4	2	4	3	1	1	4	2	4	2	3	1	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	49
4	1	4	4	1	2	3	1	4	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	47
3	1	4	3	1	3	4	1	2	1	1	1	3	2	2	4	1	1	2	1	1	3	45
4	1	3	3	4	1	4	2	4	3	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	50	
3	2	3	3	2	1	1	3	3	1	1	2	2	1	2	3	1	3	2	1	1	1	42
3	2	4	4	1	1	4	2	4	1	1	1	1	1	2	2	4	4	1	3	2	1	49
2	1	3	4	4	1	2	1	3	1	1	2	2	1	4	1	2	1	4	1	1	1	43
4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	54
3	2	4	3	2	2	3	1	3	3	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	51
3	2	2	4	2	2	1	3	1	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	60
3	1	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	49
2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	55
3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	56

2	2	3	3	1	3	4	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	1	3	3	52
3	1	2	4	2	2	3	1	4	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	50
3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	2	3	48
2	2	4	3	2	1	2	4	3	2	1	4	1	4	2	2	2	1	3	1	2	2	50
3	1	4	3	1	1	3	1	4	2	1	3	2	2	2	3	2	4	2	1	2	2	49
4	3	4	3	2	2	3	3	4	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	52
3	1	4	3	1	3	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	48
3	2	3	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	49
3	3	2	4	1	2	4	1	3	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	45
3	1	3	3	2	2	4	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	46
3	1	4	3	1	2	4	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	43
3	2	4	3	1	1	3	2	4	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	3	1	47
4	2	2	4	2	2	3	1	2	1	3	3	3	3	3	2	1	2	3	1	3	1	51
4	2	3	3	2	2	3	1	3	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	43
4	1	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	53
3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	4	1	3	2	1	2	1	3	47
4	1	2	3	2	1	4	2	3	1	2	1	1	3	3	1	1	2	4	1	4	1	47
3	1	4	3	2	2	3	1	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	48
3	3	3	4	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3	1	3	1	2	2	1	2	3	55
3	3	1	3	1	2	3	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	4	44
1	1	2	2	4	3	2	1	2	4	2	3	1	1	4	3	3	2	1	2	2	3	49
4	1	2	2	1	2	3	3	4	1	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	2	2	49
4	2	1	2	1	2	4	1	3	2	2	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	40	
4	1	3	4	2	2	3	4	4	1	1	1	2	2	1	3	4	1	1	1	2	2	49
3	2	3	3	3	2	3	3	4	1	2	2	3	3	2	2	2	4	1	3	1	4	56
4	2	3	4	1	4	4	3	3	4	1	2	1	3	3	2	2	1	2	2	1	4	56
4	2	1	2	3	2	4	1	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	2	4	2	4	55
2	2	4	4	1	1	3	2	4	2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	46
3	2	4	4	3	3	4	2	2	1	2	3	1	2	1	3	1	1	3	3	1	2	51

4	3	3	3	3	3	2	21
4	3	3	3	3	2	2	20
3	3	4	3	3	3	1	20
3	3	3	2	3	3	2	19
3	3	3	2	3	1	3	18
2	2	2	2	2	2	2	14
3	3	4	3	3	4	1	21
2	1	1	1	1	1	1	8
4	4	3	3	3	3	2	22
4	3	3	3	3	3	2	21
4	3	3	3	2	3	2	20
4	3	3	3	3	3	2	21
3	3	2	3	4	3	2	20
3	3	2	3	2	3	2	18
4	4	2	4	4	3	2	23
2	3	2	2	2	2	1	14
4	3	4	3	3	2	1	20
4	3	4	4	3	3	1	22
4	4	3	3	3	3	1	21
4	4	4	3	4	4	3	26
4	4	3	3	3	3	1	21
4	3	3	1	4	4	1	20
3	3	2	4	4	2	2	20
3	3	2	2	4	4	1	19
4	3	2	3	3	1	2	18
3	3	2	3	4	4	2	21
3	4	4	4	3	4	1	23
3	2	3	3	4	3	2	20
4	3	2	1	4	4	3	21
4	3	3	1	3	3	1	18
4	4	2	4	4	4	1	23
4	3	2	2	3	3	1	18
2	3	2	4	4	4	3	22
3	1	2	1	3	3	3	16
2	4	4	3	4	4	2	23

3	3	4	4	4	4	1	23
3	3	2	4	3	4	1	20
4	1	1	4	3	3	1	17
3	1	3	4	4	2	2	19
4	4	3	2	2	4	1	20
3	4	4	2	4	3	1	21
4	3	3	3	3	1	3	20
4	1	2	4	2	4	1	18
4	4	4	4	4	3	1	24
3	4	4	4	3	2	1	21
4	4	4	3	3	4	2	24
3	4	3	4	4	4	2	24
4	2	2	3	4	4	1	20
3	3	4	2	4	3	2	21
3	3	3	3	3	4	1	20
4	3	3	3	3	2	3	21
3	3	4	4	4	4	1	23
2	3	3	3	3	3	3	20
3	3	3	3	3	3	2	20
4	3	3	2	4	3	1	20
3	3	3	4	2	3	2	20
4	4	4	4	4	4	1	25
3	3	3	4	4	3	1	21
3	4	3	4	2	2	2	20
3	4	3	3	3	4	2	22
3	4	4	3	3	3	2	22
4	3	3	4	3	3	1	21
4	3	4	4	3	4	2	24
4	3	3	4	3	3	2	22
3	4	4	4	3	3	1	22
3	4	4	3	4	3	1	22
3	3	3	3	4	4	2	22
3	3	3	4	3	3	3	22
3	4	4	3	3	4	1	22
2	1	3	4	4	4	2	20

4	3	2	4	4	3	1	21
4	4	3	3	4	3	2	23
3	2	4	4	3	4	2	22
4	3	4	3	3	3	2	22
4	3	2	3	4	3	1	20
4	3	3	4	3	4	1	22
3	3	3	3	3	3	2	20
4	3	3	3	3	3	2	21
4	4	2	3	4	4	2	23
3	3	3	3	4	4	1	21
3	3	2	2	4	3	3	20
3	4	2	3	3	3	1	19
3	2	3	3	4	4	2	21
4	3	3	3	4	3	2	22
4	4	4	4	4	3	3	26
3	3	3	4	3	1	3	20
3	4	3	3	4	2	2	21
3	3	3	3	2	3	2	19
4	2	4	3	2	1	4	20
3	3	3	3	3	3	2	20
3	3	3	4	2	2	2	19
3	3	3	3	3	4	2	21
3	3	3	4	3	3	3	22
4	4	3	3	3	4	2	23
3	4	4	3	4	4	1	23
1	3	3	3	3	3	1	17
3	3	4	4	4	4	2	24
3	3	2	4	3	3	2	20
4	3	3	3	3	4	1	21
3	3	3	4	3	3	1	20
4	3	1	3	3	3	2	19
3	3	3	3	3	2	4	21
4	3	3	4	3	3	3	23
4	4	3	3	3	1	2	20
4	3	3	4	3	1	2	20

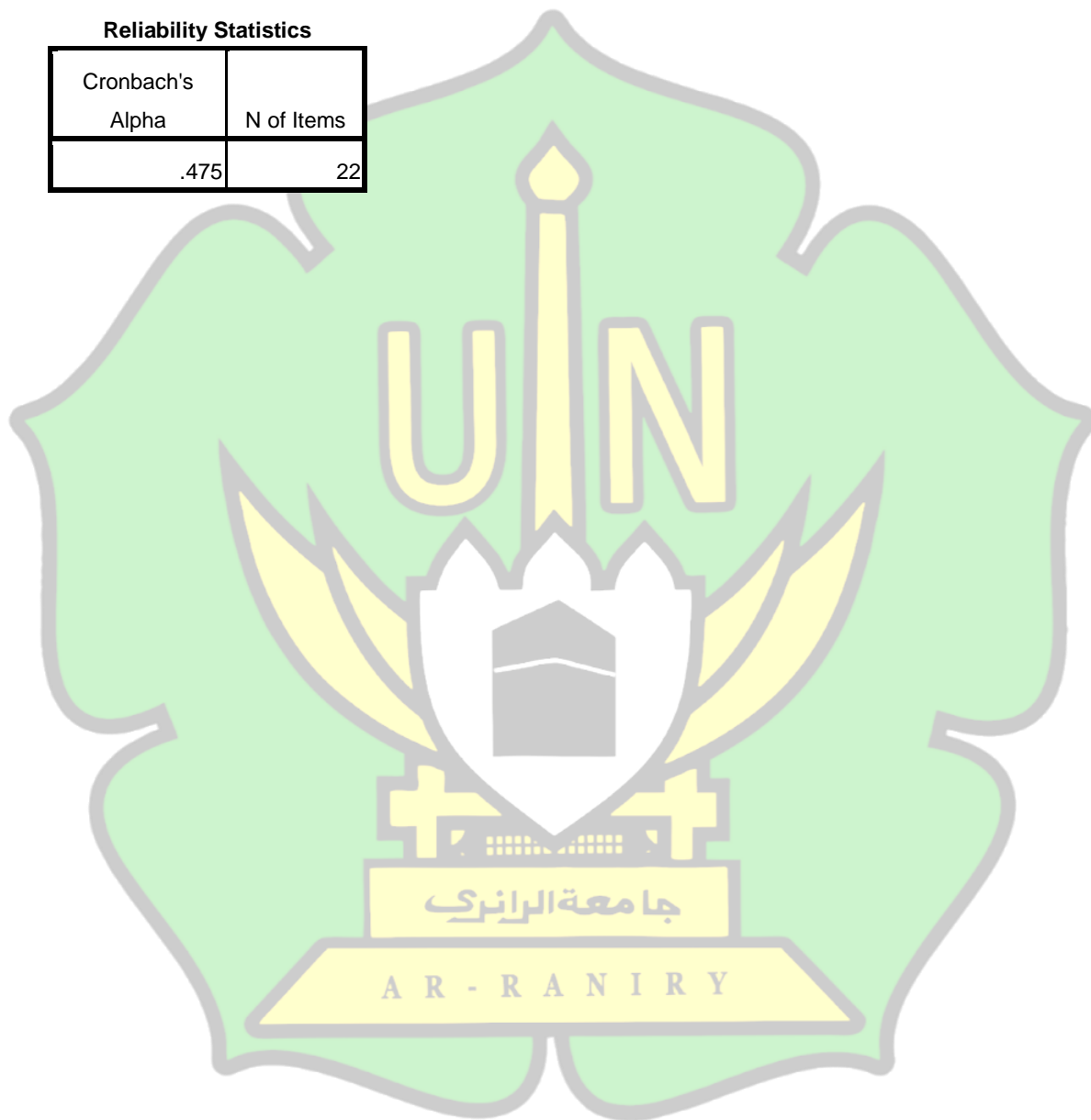
3	3	2	3	4	4	2	21
4	3	2	3	3	4	2	21
3	3	3	4	4	4	3	24
3	3	2	2	4	3	2	19
3	3	3	4	4	3	1	21
3	3	4	4	3	4	1	22
4	3	2	3	4	4	1	21
3	4	2	4	4	2	3	22
4	4	2	4	2	2	1	19
4	4	4	2	4	3	1	22
4	4	3	4	4	4	2	25
3	3	3	1	4	3	1	18
3	4	3	2	4	4	1	21
4	4	4	3	4	3	1	23
4	3	3	2	3	3	3	21
4	4	2	4	2	2	2	20
3	4	4	3	3	2	1	20
3	3	3	4	4	3	2	22
4	3	3	3	3	4	4	24
2	3	3	4	3	4	2	21
4	3	3	3	4	4	1	22
4	3	4	4	3	4	3	25
4	3	4	3	3	4	2	23
4	3	3	4	4	4	1	23
3	3	4	4	3	3	3	23
2	3	4	4	4	3	1	21
4	4	4	4	4	4	2	26
4	4	3	4	4	3	2	24
4	3	4	4	4	4	2	25
3	3	3	3	3	3	3	21
4	3	2	3	4	3	2	21
2	4	4	4	2	3	3	22
3	3	3	3	4	3	2	21
3	2	3	3	3	2	3	19
3	3	3	2	4	4	2	21

3	2	3	4	3	2	2	19
3	3	2	3	4	4	2	21
4	3	3	1	4	3	1	19
4	3	3	4	3	3	2	22
3	1	3	4	3	4	2	20
3	2	3	3	3	4	1	19
3	3	4	3	3	3	2	21
3	3	3	4	2	4	1	20
3	3	3	3	4	3	3	22
3	3	3	3	4	4	1	21
3	3	4	3	3	3	2	21
4	2	3	4	3	4	1	21
3	3	2	4	3	4	1	20
3	4	3	4	4	4	1	23
3	3	2	3	3	2	3	19
3	3	4	3	2	3	1	19
3	1	4	4	3	4	1	20
4	4	3	3	3	3	1	21
3	4	3	2	1	4	1	18
3	4	3	4	2	1	3	20
2	3	3	3	4	3	2	20
4	3	3	3	4	4	1	22
3	4	3	4	3	3	2	22
4	4	3	2	4	4	1	22
4	3	3	3	4	4	2	23
3	3	3	3	4	4	1	21
3	3	3	3	4	4	1	21
4	3	2	3	3	2	1	18
3	4	4	4	3	3	1	22

HASIL ANALISIS STATISTIK PENELITIAN

Uji Reliabilitas Variabel *Fear Of Missing Out***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.475	22



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	50.98	20.525	.583	.373
X2	51.42	22.112	.416	.415
X3	51.60	22.210	.335	.425
X4	51.58	21.501	.398	.408
X5	52.65	25.791	-.134	.512
X6	51.27	24.131	.093	.471
X7	51.37	21.321	.460	.399
X8	52.68	26.762	-.247	.533
X9	52.67	25.141	-.036	.490
X10	51.32	22.796	.239	.443
X11	52.13	28.762	-.459	.570
X12	51.48	25.101	-.040	.492
X13	52.67	23.684	.157	.460
X14	52.82	25.305	-.066	.496
X15	52.60	25.024	-.029	.491
X16	51.72	21.223	.402	.404
X17	51.38	23.054	.191	.452
X18	51.50	22.898	.214	.447
X19	52.67	22.972	.261	.441
X20	52.42	24.044	.074	.475
X21	52.52	23.779	.114	.467
X22	52.37	22.473	.217	.445

Uji Reliabilitas Variabel *Fear Of Missing Out* setelah dibuang aitem gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.761	7

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	16.45	9.336	.574	.712
X2	16.88	9.596	.613	.708
X3	17.07	9.419	.555	.716
X4	17.05	9.133	.566	.712
X5	16.83	9.972	.425	.744
X6	17.18	9.373	.469	.736
X7	18.13	11.304	.183	.787

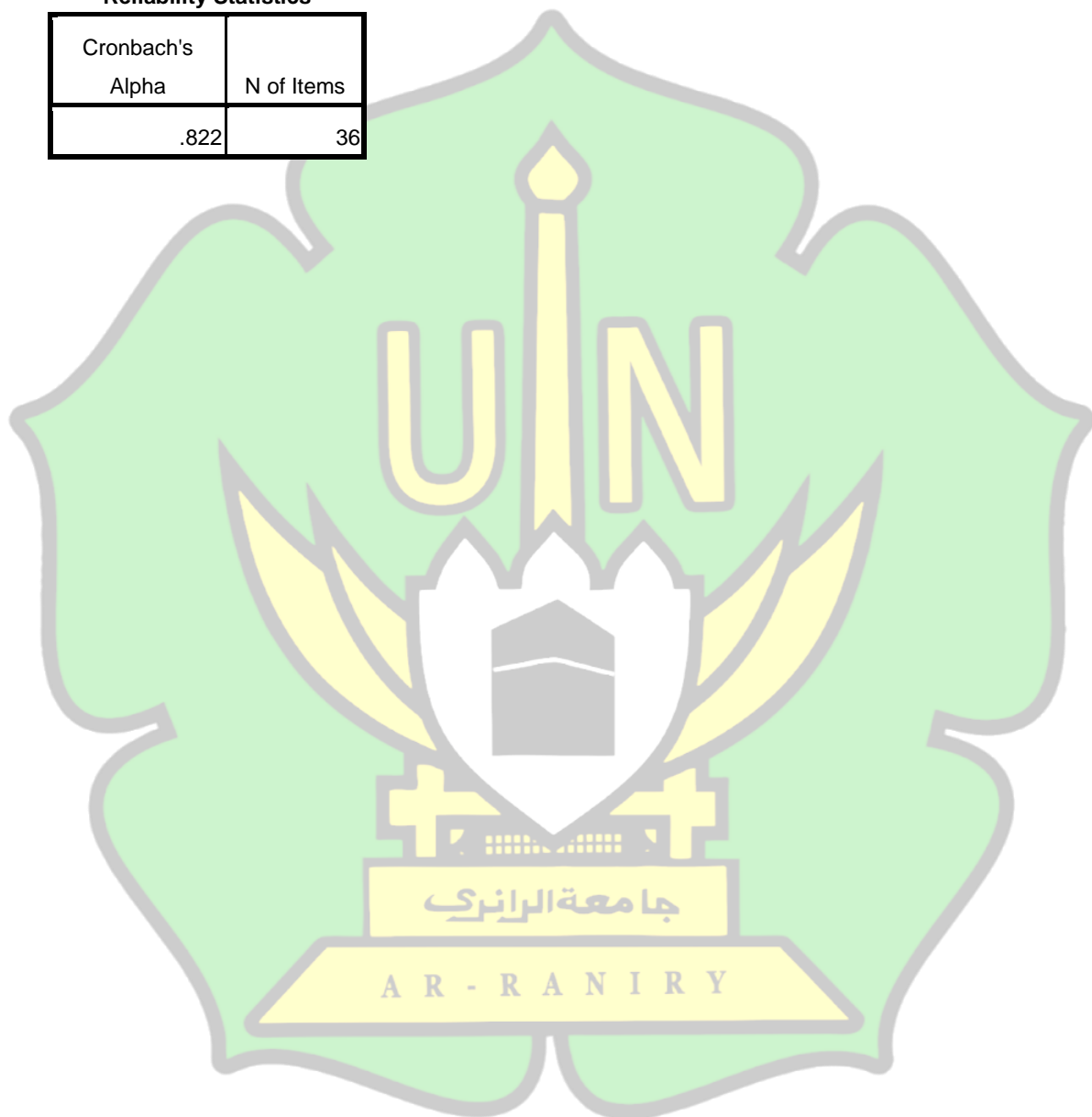
جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Uji Reliabilitas Variabel Kesejahteraan Psikologi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.822	36



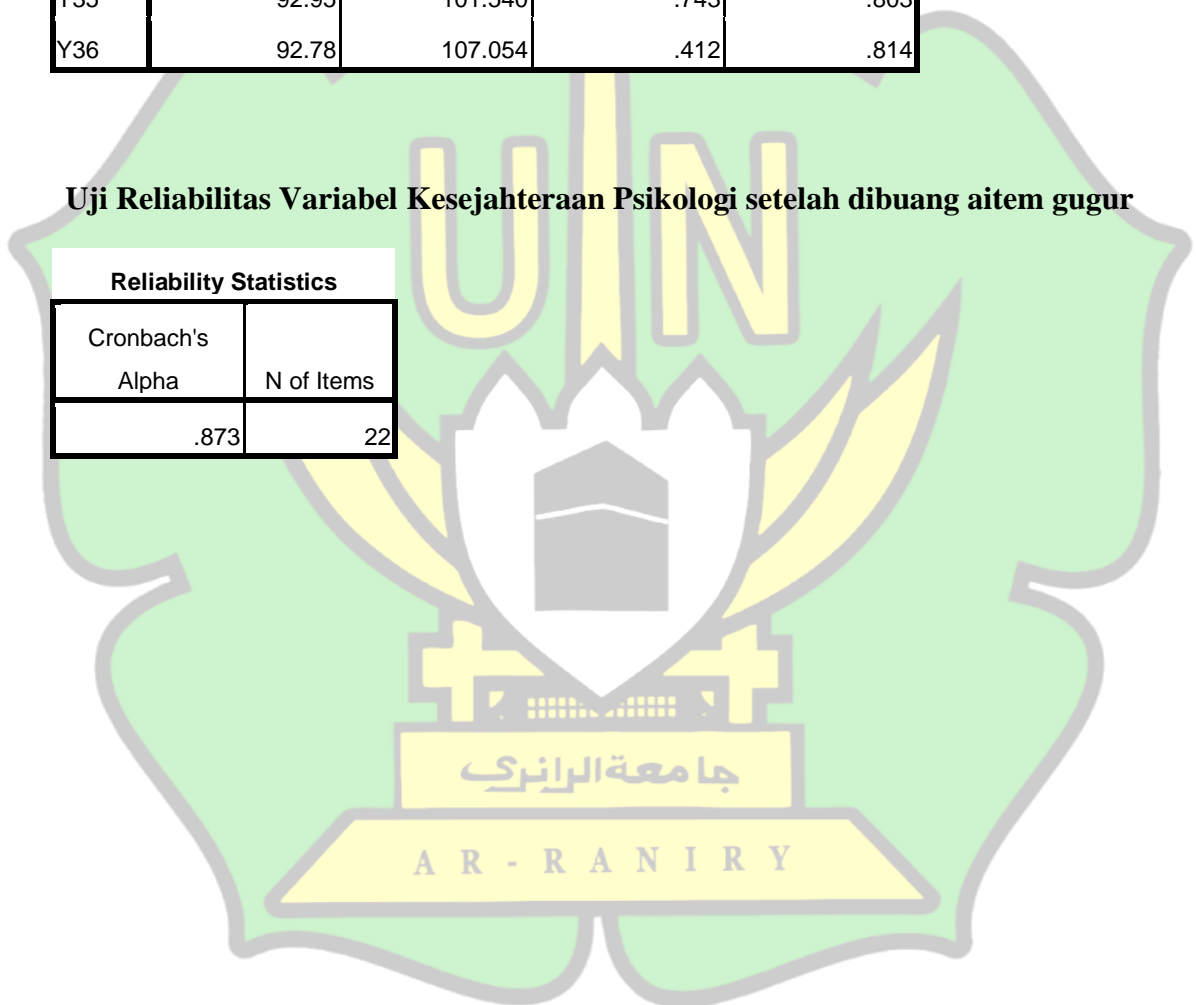
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	91.52	110.966	.181	.822
Y2	91.62	111.427	.189	.821
Y3	91.62	109.020	.355	.817
Y4	91.73	113.758	.026	.826
Y5	93.00	106.949	.430	.814
Y6	91.72	109.495	.314	.818
Y7	91.58	109.908	.289	.818
Y8	91.75	110.936	.222	.820
Y9	91.82	111.678	.140	.823
Y10	93.03	104.575	.509	.811
Y11	91.62	113.800	.019	.826
Y12	92.88	104.037	.530	.810
Y13	91.75	109.513	.321	.817
Y14	92.90	106.634	.390	.815
Y15	91.75	109.886	.253	.819
Y16	91.55	113.133	.075	.824
Y17	92.98	109.644	.251	.820
Y18	92.95	105.438	.487	.812
Y19	91.75	114.089	-.004	.828
Y20	91.78	115.698	-.098	.829
Y21	91.77	112.623	.098	.824
Y22	92.92	104.451	.532	.810
Y23	91.67	114.938	-.047	.827
Y24	91.85	111.791	.144	.823
Y25	92.93	105.656	.495	.812
Y26	92.98	110.152	.237	.820
Y27	92.90	103.990	.616	.808

Y28	92.78	108.139	.382	.816
Y29	92.77	107.572	.336	.817
Y30	92.85	105.316	.497	.811
Y31	91.80	110.671	.191	.822
Y32	92.78	108.444	.291	.818
Y33	92.78	106.545	.418	.814
Y34	92.85	103.621	.556	.809
Y35	92.95	101.540	.743	.803
Y36	92.78	107.054	.412	.814

Uji Reliabilitas Variabel Kesejahteraan Psikologi setelah dibuang aitem gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.873	22



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	47.75	86.191	.294	.873
Y2	49.13	83.033	.469	.868
Y3	47.85	87.248	.205	.875
Y4	47.72	87.325	.202	.875
Y5	49.17	80.548	.569	.864
Y6	49.02	79.813	.607	.863
Y7	47.88	88.003	.153	.876
Y8	49.03	81.423	.508	.866
Y9	47.88	88.545	.089	.879
Y10	49.12	83.325	.427	.869
Y11	49.08	81.637	.528	.866
Y12	49.05	80.625	.581	.864
Y13	49.07	82.097	.518	.866
Y14	49.03	80.372	.660	.862
Y15	48.92	83.095	.497	.867
Y16	48.90	82.329	.448	.868
Y17	48.98	82.729	.456	.868
Y18	48.92	83.908	.352	.872
Y19	48.92	81.705	.518	.866
Y20	48.98	79.406	.635	.862
Y21	49.08	79.061	.725	.859
Y22	48.92	82.722	.477	.867

Data Empirik *Fear Of Missing Out* dan Kesejahteraan Psikologi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Fear Of Missing Out</i>	202	8	26	20.78	2.519
Kesejahteraan Psikologi	202	37	79	50.17	6.722
Valid N (listwise)	202				

**Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov
Fear Of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologi**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Fear Of Missing Out</i>	Kesejahteraan Psikologi
N		202	202
Normal Parameters ^a	Mean	20.78	50.17
	Std. Deviation	2.519	6.722
Most Extreme Differences	Absolute	.181	.144
	Positive	.121	.144
	Negative	-.181	-.072
Kolmogorov-Smirnov Z		2.570	2.048
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000	.000
a. Test distribution is Normal.			

**Hasil Uji Normalitas dengan Skewness dan Kurtosis
Fear Of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologi**

Descriptive Statistics

	N	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Fear Of Missing Out	202	-1.278	.171	4.280	.341
Kesejahteraan Psikologi	202	1.594	.171	4.333	.341
Valid N (listwise)	202				

Hasil Uji Linearitas *Fear Of Missing Out* dan Kesejahteraan Psikologi

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologi * Fear Of Missing Out	(Combined)	4279.530	14	305.681	11.905	.000
	Linearity	2553.107	1	2553.107	99.436	.000
	Deviation from Linearity	1726.423	13	132.802	5.172	.000
Within Groups		4801.405	187	25.676		
Total		9080.936	201			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kesejahteraan Psikologi * Fear Of Missing Out	-.530	.281	.686	.471

Hasil Uji Hipotesis *Fear Of Missing Out* dan Kesejahteraan Psikologi

Correlations

			Fear Of Missing Out	Kesejahteraan Psikologi
Spearman's rho	Fear Of Missing Out	Correlation Coefficient	1.000	-.253**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	202	202
Kesejahteraan Psikologi		Correlation Coefficient	-.253**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	202	202

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

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Muhammad Irvan
2. Tempat Tanggal Lahir : 23 juli 2002
3. Jenis Kelamin : Laki-Laki
4. Agama : Islam
5. NIM : 190901060
6. Kebangsaan : Indonesia
7. Alamat
 - a. Kabupaten/Kota : kota Banda Aceh
 - b. Kecamatan : Syiah kuala
 - c. Provinsi : Aceh
8. No. HP : 085358084110
9. Email : 190901060@ student.ar-raniry.ac.id
10. Riwayat Pendidikan
 - a. SD/MIN : MIN Rukoh
 - b. SMP/MTs : MTsN Rukoh
 - c. SMA/MA/SMK : SMAN 5 Banda Aceh
11. Orang Tua/Wali
 - a. Nama Ayah : Jufri Arani
 - b. Nama Ibu : Misrawati
12. Pekerjaan Orang Tua
 - a. Ayah : Petani
 - b. Ibu : IRT
13. Alamat Orang Tua
 - a. Ayah : Rukoh
 - b. Ibu : Rukoh

جامعة الرانيري

A R - R A Banda Aceh, 23 April 2026
Peneliti

Muhammad Irvan
NIM.190901060