

HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL : PERAN KECENDERUNGAN NARSISME SEBAGAI MEDIATOR

by Aissurro Isslamiah Mardaratmi

Submission date: 12-Dec-2024 09:33AM (UTC+0700)

Submission ID: 2549710111

File name: Cek_Turnitin_Aissurro_Isslamiah_M_1512100083.docx (469.74K)

Word count: 16814

Character count: 111975

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL : PERAN KECENDERONGAN NARSISME SEBAGAI MEDIATOR

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

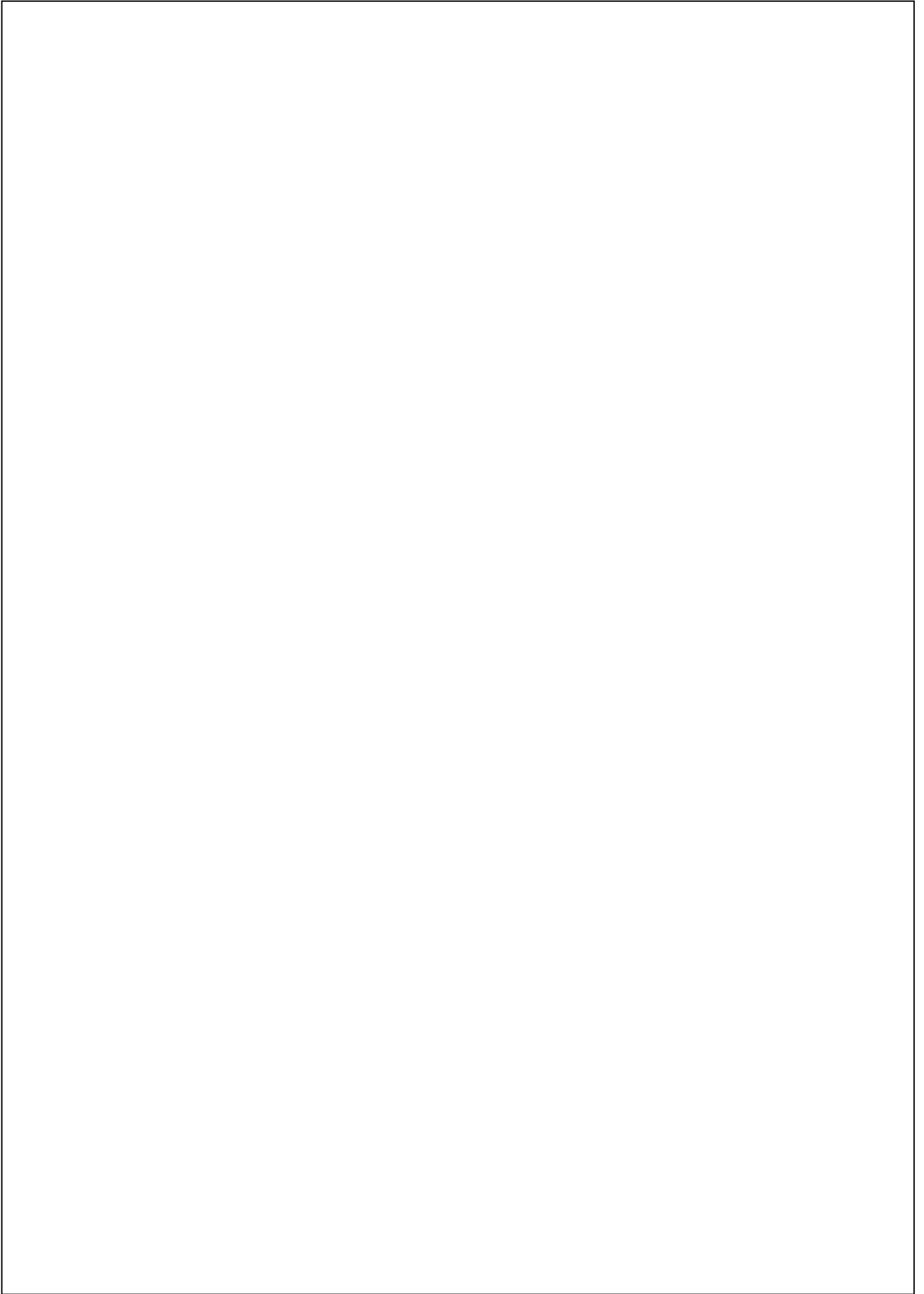


Oleh :

**AISSURRO ISLAMIAH MARDARATMI
NBI : 1512100083**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024



BAB I

PENDAHULUAN

A. Permasalahan

1. Latar Belakang Masalah

Setiap orang berhak untuk meraih kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidupnya. (Diener & Biswas, 2011; Kahneman & Krueger 2006 dalam (Triwahyuningsih, 2017)). Salah satu tujuan utama dalam kehidupan manusia adalah mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan. Seseorang dengan kondisi kesejahteraan yang baik mampu menciptakan dinamika yang mendukung pencapaian kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis, yang sering disebut sebagai *psychological well-being*, merujuk pada kondisi kesehatan mental seseorang yang tercermin dalam pemenuhan indikator fungsi psikologis positif. (Ryff & Keyes, 1995).

Psychological well-being bukan hanya mencakup keadaan mental yang stabil dan positif, melainkan juga mengacu pada kemampuan seseorang untuk memaksimalkan potensi serta keahlian yang dimiliki setiap individu. Di samping itu *psychological well-being* juga mencakup kapasitas individu untuk menjalankan perannya secara optimal sebagai seseorang yang utuh, baik dari aspek fisik, emosional, maupun psikologis. (Ryff, 1995). Diener et al., (2009) mengemukakan bahwa Kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi di mana individu memiliki pandangan yang positif terhadap kehidupannya dan mampu berfungsi secara maksimal dalam mengoptimalkan potensi psikologisnya melalui pengalaman hidup yang memiliki makna. Kesejahteraan psikologis tidak hanya mencakup kemampuan individu untuk meraih kebahagiaan dan kepuasan pribadi, tetapi juga mencerminkan proses pertumbuhan atau perkembangan dalam konteks sosial yang lebih luas, sehingga dapat memberikan kontribusi positif baik untuk diri sendiri maupun bagi orang lain. (Ryan & Deci, 2001).

Psychological well-being yang baik diharapkan dapat mendukung seseorang untuk menjalani kehidupan dengan baik dan memiliki pikiran yang jernih sehingga mampu menjalani kehidupan yang positif. Hal tersebut akan menimbulkan perasaan bahagia dalam diri seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Kurniasari et al., 2019).

Ryff (1989) mengungkapkan bahwa Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah seseorang yang dapat menerima berbagai pengalaman yang dialami sepanjang hidupnya, memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan sekitar, menjalin hubungan interpersonal yang positif, serta merasakan dorongan internal untuk terus maju dan berkembang. Seseorang yang mengalami *psychological well-being* yang tinggi biasanya mempunyai keterampilan coping yang efektif, sehingga mereka dapat mengatasi stres dan tekanan dengan lebih baik. Mereka juga memiliki tujuan hidup dan berusaha untuk mencapainya, serta dapat menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.

Sementara itu, individu yang mengalami *psychological well-being* yang rendah biasanya mengalami strategi coping yang buruk, kesulitan mengatur aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari, mengalami kurangnya rasa penerimaan diri, dan tidak memiliki kendali yang cukup atas lingkungan di sekitarnya (Ryff, 1995). Rendahnya *psychological well-being* tersebut dapat mengakibatkan seseorang mengalami kecemasan dan dapat meningkatkan tingkat stress seseorang (Malek dalam Tasema, 2018).

Survei Nasional Musim Semi 2023 yang dilaksanakan oleh *American College Health Association* (ACHA) terhadap lebih dari 55.000 mahasiswa sarjana mengungkapkan bahwa sekitar 76% mahasiswa mengalami tekanan psikologis sedang hingga ke serius. Lebih dari sepertiga mahasiswa tersebut didiagnosis menderita kecemasan dan 28% dari mereka telah didiagnosis menderita depresi (Best Colleges, 2024). Kejadian serupa juga terjadi pada hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) daripada Kemenkes, yang mengatakan bahwa frekuensi depresi di Indonesia meningkat sejumlah 1,4% di tahun 2023. Berlandaskan segi usia, banyaknya kasus gangguan emosi seperti depresi dan kecemasan paling banyak dialami oleh individu berusia 15-24 tahun (CNBC Indonesia, 2024).

Hasil penelitian oleh Kurniasari et al., (2019) pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia mengatakan bahwa 46% mahasiswa mengalami *psychological well-being* tingkat sedang, 38% mahasiswa mengalami *psychological well-being* tingkat rendah, dan 16% mahasiswa mengalami *psychological well-being* tingkat tinggi. Studi tersebut juga mengungkap bahwa tingkat ketercapaian *personal growth* dan *autonomy* sebesar 57%, tingkat ketercapaian *environmental mastery* sebesar 58%, tingkat ketercapaian *self acceptance* sebesar 59%, tingkat ketercapaian *positive relations with others* sebesar 63%, serta tingkat ketercapaian *purpose in life* sebesar 66%. Rendahnya *psychological well-being* mahasiswa banyak dipengaruhi oleh ketidakmampuan mereka dalam mengkonstruksi aspek-aspek *psychological well-being* dalam kehidupan sehari-hari, yang membuatnya merasa stress dan menimbulkan tekanan psikologis. Dampak dari stress yang dialami oleh mahasiswa biasanya berupa kelelahan, depresi, rendah diri, kecemasan, tidak sabaran, agresi, dan sebagainya Sesarelia et al., (2024). Di era digital ini, salah satu penyebab meningkatnya stress seseorang adalah kecenderungan untuk terus-menerus mengakses media sosial.

Depresi, kecemasan, dan stress yang muncul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan membuat penggunanya cenderung akan melakukan perbandingan sosial yang dapat memicu

perasaan rendah diri dan rentan mengalami masalah kesehatan mental dikarenakan tidak mampu beradaptasi dengan tuntutan sosial yang lebih tinggi. Fenomena ini semakin diperburuk oleh situasi saat ini, di mana media sosial sudah dijadikan suatu elemen yang tak terhindarkan daripada aktivitas keseharian, khususnya di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian oleh Saputra (2019) yang dilakukan di kalangan mahasiswa Universitas Andalas menunjukkan bahwa 98% responden adalah pengguna internet aktif, penelitian ini juga menyoroti bahwa mahasiswa menggunakan media sosial sebagai alat komunikasi utama dan alat untuk memperoleh berbagai macam informasi. Namun, studi yang dilaksanakan oleh Yunfahnur et al., (2022) mengungkapkan bahwa terdapat gejala adiksi di kalangan mahasiswa, di mana 62,07% responden mengalami tingkat kecanduan sedang terhadap media sosial, sehingga kebiasaan buruk tersebut dapat menghambat produktivitas sehari-hari.

Banyak mahasiswa yang merasa memiliki tekanan untuk selalu update status, posting foto, dan berinteraksi dengan teman-teman di *platform* media sosial. Hal ini tidak hanya membuang waktu belajar mereka tapi juga membuat stres akibat perasaan harus selalu eksis. Selain dituntut untuk meraih nilai yang baik, mahasiswa saat ini juga merasa memiliki kewajiban untuk tampil aktif di media sosial (Budury et al., 2019). Studi yang dilaksanakan oleh Twenge et al., (2018) mengungkap bahwa seseorang yang menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial akan cenderung merasa kurang bahagia, mengalami ketidakpuasaan terhadap pengalaman hidupnya, dan mengalami rendahnya tingkat harga diri. Penggunaan media sosial yang berlebihan saat ini merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan rendahnya kondisi *psychological well-being* seseorang, terlebih di kalangan mahasiswa (Kim, 2017); Twenge & Campbell, 2019); C. Zhang et al., 2023).

Berlandaskan informasi yang didapat daripada APJII pada tahun 2024, diperoleh data yang menunjukkan terjadi peningkatan sebesar 1,4% pengguna internet di Indonesia dibandingkan dengan periode sebelumnya (APJII, 2024). Hasil survei menunjukkan bahwa sekitar 98,19% mahasiswa aktif menggunakan media sosial. Data menunjukkan peningkatan sebanyak 3,55% dibandingkan survei tahun lalu (OSC Medcom, 2024). Meningkatnya intensitas

penggunaan media sosial tersebut disebabkan oleh adanya kebutuhan mahasiswa untuk terus-menerus memantau perkembangan yang terjadi di media sosial yang membuat mereka mengalami kecemasan apabila tidak mengetahui informasi terbaru yang disajikan di media sosial. Kecemasan dan ketakutan karena tidak mengetahui informasi atau kegiatan disebarkan oleh orang lain melalui platform media sosial hingga menyebabkan individu merasa terdorong agar terus-menerus terlibat dengan media sosial tersebut dikenal sebagai *fear of missing out*.

Fenomena *FOMO* diperkenalkan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell pada tahun 2013 dalam penelitian ilmiah mereka. Przybylski et al., (2013) dalam menggambarkan *fear of missing out* perasaan cemas yang timbul saat seseorang merasa terasing dari kegiatan yang sedang tren di kalangan teman-temannya, sementara individu tersebut tidak dapat berpartisipasi dalam momen tersebut. Individu yang mengalami *fear of missing out* dan memiliki kecenderungan tinggi untuk bergantung pada media sosial biasanya mengalami tingkat *psychological well-being* yang rendah (Dhir et al., 2018; Reer et al., 2019). Individu dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi akan cenderung kurang menerima pengalaman masa lalu yang dialaminya, mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain, memiliki kendala dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial, rendahnya harga diri, sering melakukan perbandingan sosial, dan kesulitan untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya (Purba et al., 2021).

Studi yang dilaksanakan oleh Suhertina et al., (2022) mengatakan mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Riau mengalami tingkat *fear of missing out* yang sedang, 61,39% responden menunjukkan tanda-tanda kecemasan akan kehilangan informasi atau pengalaman berharga. Penelitian lain yang dilaksanakan oleh Yusuf et al., (2023) di Universitas Negeri Makassar mengungkap bahwa mahasiswa mengalami *fear of missing out* yang signifikan, dengan durasi penggunaan media sosial yang melebihi 5 jam setiap hari. Hasil penelitian menjelaskan bahwa mahasiswa yang merasakan *FOMO* cenderung lebih sering mengamati aktivitas individu lain di media sosial, merasa frustrasi sewaktu tidak bisa ikut serta dalam kegiatan tersebut, yang pada

akhirnya berdampak pada penurunan produktivitas akademik, peningkatan kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap hidup.

Studi mengindikasikan bahwa orang yang mengalami *fear of missing out* akan mudah untuk terjerumus dalam tuntutan psikologis untuk tetap mempertahankan hubungan sosial dengan terus berupaya menjaga hubungan interpersonal dengan individu lain (Beyens et al., 2016). Menurut Alwisol (2014) dalam (Pratiwi & Fazriani, 2020) mengatakan bahwa *fear of missing out* yang disebabkan oleh media sosial terjadi karena ketakutan dan kecemasan yang dirasakan individu akibat terputusnya hubungan social. Hal ini menyebabkan munculnya kecemasan, terutama ketika individu mengalami keterbatasan dalam mengakses media sosial dan membuat mereka memiliki dorongan untuk terus terhubung dengan jaringan internet secara berkelanjutan. Mahasiswa yang sedang berada dalam fase *intimacy vs isolation* memerlukan hubungan interpersonal yang erat dan mengharapkan perhatian dan afeksi dari orang lain. Di era digital ini, salah satu cara bagi mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan sosial tersebut adalah dengan menggunakan media sosial.

Perasaan takut dan tidak nyaman apabila tertinggal informasi yang dibagikan oleh orang lain tersebut rentan didominasi oleh mereka yang memiliki tingkat narsisme yang tinggi Pristaliona et al., (2022). Riset yang dilaksanakan oleh Ismail (2023) mendukung pernyataan tersebut yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dengan kecenderungan narsisme. Individu yang mengalami *FOMO* akan terus berambisi untuk menunjukkan bahwa dirinya juga mempunyai pengalaman yang bermakna jika diperbandingkan dengan orang lain agar merasa dirinya tidak tertinggal oleh trend an *update* terkini. Riset yang dilaksanakan oleh Beyens et al., (2016) menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi memiliki hubungan dengan kebutuhan individu untuk memperoleh pengalaman yang menyenangkan dan sering kali berkaitan dengan keinginan untuk menunjukkan ketenaran melalui unggahan mengenai pengalaman atau aktivitas yang dilakukan, dengan tujuan mendapatkan pujian atau pengakuan dari lingkungan sekitar, yang umumnya dikenal sebagai narsisme.

Menurut Chaplin (2005) narsisme adalah suatu bentuk cinta diri yang berlebihan dan memiliki keyakinan bahwa dirinya merupakan individu yang paling hebat dan luar biasa. Sifat narsisme dalam proporsi yang wajar, sudah menjadi bagian dari diri setiap individu sejak lahir, sehingga memungkinkan seseorang untuk memiliki pandangan yang seimbang mengenai kebutuhannya dalam berinteraksi dengan orang lain (Nevid, 2005). Dalam jumlah yang banyak atau terlalu berlebihan, seseorang dengan kecenderungan narsisme akan mengalami gangguan yang disebut sebagai *Narcissistic Personality Disorder* (NPD).

Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan & Nastiti (2024) mengungkap bahwa kecenderungan narsisme mempengaruhi *psychological well-being* seseorang sebesar 14%. Aspek *superiority* dan *exhibitionism* berkorelasi positif secara langsung dengan *psychological well-being*, dimana individu akan cenderung menonjolkan hal positif dari dirinya di media sosial agar dianggap menarik dan penting dengan tujuan agar bisa diterima di lingkungan sosial. Penemuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Rahman & Ilyas (2019) yang menyatakan 57% mahasiswa mengalami tingkat kecenderungan narsisme yang cukup tinggi dan memiliki hubungan dengan kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan dan memiliki rasa harga diri yang tinggi. Hal tersebut membuktikan bahwa kecenderungan narsisme yang tinggi dapat mempengaruhi kondisi *psychological well-being* seseorang.

Studi lain yang dilaksanakan oleh Solihah et al., (2023) menunjukkan bahwa keinginan untuk terus diapresiasi tersebut mampu memengaruhi tingkat penerimaan diri individu, dimana seseorang tersebut akan terus berusaha dan memiliki ambisi untuk mendapatkan validasi dari orang lain dan cenderung akan memandang dirinya lebih *superior* dibandingkan orang lain. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan narsisme dapat memengaruhi bagaimana seseorang menerima dirinya, yang merupakan satu diantara elemen penting daripada *psychological well-being*.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian yang mengkaji *FOMO* serta *psychological well-being* pada 121 siswa SMA telah

dilaksanakan oleh (Purba et al., 2021). Penelitian *FOMO* serta kecenderungan narsisme kepada 191 mahasiswa telah dilaksanakan oleh (Ismail, 2023). Penelitian kecenderungan narsistik serta *psychological well-being* kepada 275 siswa SMA telah dilaksanakan oleh (Setiawan & Nastiti, 2024). Penelitian yang membahas kecenderungan narsisme dengan penerimaan diri pada 93 mahasiswa telah dilaksanakan oleh (Solihah et al., 2023).

Berdasarkan fenomena di atas, serta tidak ada penelitian yang spesifik menggunakan kecenderungan narsisme sebagai mediator dalam korelasi antara *FOMO* serta *psychological well-being*. Peneliti beranggapan bahwa riset ini perlu dilakukan, penelitian ini didasari oleh ketertarikan peneliti dengan tujuan untuk menambah pengetahuan lebih lanjut mengenai apakah kecenderungan narsisme memediasi keterkaitan antara *FOMO* serta *psychological well-being*. Maka, peneliti mengajukan penelitian dengan tajuk “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* dan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial : Peran Kecenderungan Narsisme Sebagai Mediator”.

34

2. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, sehingga rumusan masalah riset ini ialah:

- a. Apakah kecenderungan narsisme memediasi hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial di Surabaya?
- b. Apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial di Surabaya?
- c. Apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan kecenderungan narsisme pada mahasiswa pengguna media sosial di Surabaya?
- d. Apakah terdapat hubungan antara kecenderungan narsisme dan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial di Surabaya?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Dengan mempertimbangkan rumusan masalah tersebut, tujuan daripada riset ini ialah:

- a. Guna mengetahui kecenderungan narsisme memediasi hubungan antara *fear of missing out* serta *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial di Surabaya.
- b. Guna mengetahui hubungan antara *fear of missing out* serta *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial di Surabaya.
- c. Guna mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dan kecenderungan narsisme pada mahasiswa pengguna media sosial di Surabaya.
- d. Guna mengetahui hubungan antara kecenderungan narsisme dan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial di Surabaya.

2. Manfaat Penelitian

Diharap studi ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan, baik dari segi teori maupun praktik. Berikut ialah berbagai manfaat yang bisa didapat secara teoritis dan praktis daripada studi ini :

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis, diharap studi ini bisa menyajikan informasi baru yang signifikan dan berkontribusi terhadap pengembangan teori mengenai *psychological well-being*, *FOMO*, serta kecenderungan narsisme. Dengan memberi wawasan yang lebih mendalam tentang keterkaitan antar ketiga variabel tersebut, studi ini ditujukan guna memperkaya literatur yang ada dan membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut di bidang psikologi.

b. Manfaat praktis

- 1) Studi ini diharap bisa memberi wawasan kepada pembaca terkait *psychological well-being*, *FOMO*, dan kecenderungan narsisme. Disamping itu, studi ini juga bertujuan agar pembaca, terutama mahasiswa yang intensif memanfaatkan platform media sosial, bisa menggunakan

platform tersebut dengan bijak agar meminimalisir potensi timbulnya *fear of missing out*.

- 2) Melalui penelitian ini diharap bisa menjadi sumber rujukan ataupun pedoman bagi peneliti berikutnya yang bermaksud melaksanakan penelitian dengan topik serupa. Diharapkan agar peneliti yang hendak meneliti dengan variable yang sama, dapat mempertimbangkan dan mengembangkan penelitian ini, dan dilakukan analisis yang mendalam dari aspek variabel, metode, dan subjek penelitian.

C. Keaslian Penelitian

Pada bagian ini, peneliti akan membahas beberapa riset terdahulu yang mengkaji variabel dependen yang serupa yaitu *psychological well-being*. Penyajian bagian ini ditujukan guna mengetahui kebaruan daripada penelitian yang akan dilakukan. Dengan memahami aspek kebaruan tersebut, diharap studi ini bisa memberi partisipasi terkait perkembangan ilmu pengetahuan. Pencarian penelitian terdahulu dengan variabel yang sama dilakukan melalui beberapa *website*, seperti *Google Scholar*, *Research Gate*, dan *Science Direct* dengan menggunakan kata kunci "*Psychological Well-Being*", "*Fear of Missing Out*", serta "Kecenderungan Narsisme". Pemilihan kata kunci ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa belum ada jurnal penelitian yang mengkaji ketiga variabel tersebut dengan bersamaan pada periode waktu yang ditetapkan.

Studi yang dilaksanakan oleh Sutanto et al., (2020) dengan judul "*Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescent Using Social Media*". Studi ini mengindikasikan adanya korelasi negatif antara *FOMO* serta *psychological well-being* ($r = -0,295$, $p < 0,05$). Subjek pada studi ini ialah remaja yang rentang usianya antara 17 hingga 22 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Kesamaan antara studi yang akan dilaksanakan dengan studi oleh Sutanto et al., (2020) terletak pada variabel *FOMO* serta *psychological well-being*.

Namun yang membedakannya ialah adanya variabel mediator, subjek penelitian, dan lokasi penelitian.

Analisis yang dilaksanakan oleh Hikmah & Duryati (2021) dengan tajuk “*Hubungan Antara Fear of Missing Out dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa*”. Riset ini menunjukkan terdapat korelasi antara *FOMO* serta *psychological well-being* kepada mahasiswa, dengan kekuatan hubungan sebesar 0,38. Pendekatan yang digunakan dalam analisis ini ialah kuantitatif, melalui teknik akumulasi sampel menggunakan *incidental sampling*. Subjek pada studi ini ialah mahasiswa yang terdaftar di Universitas Kota Padang. Persamaan antara penelitian yang akan dilaksanakan dengan penelitian oleh Hikmah & Duryati (2021) terletak pada variabel *FOMO* serta *psychological well-being*. Namun yang membedakannya ialah adanya variabel mediator, teknik pengumpulan sampel, dan lokasi penelitian.

Analisis yang dilaksanakan oleh Purba et al., (2021) dengan tajuk “*Fear of missing out dan Psychological Well-Being dalam Menggunakan Media Sosial*”. Studi ini mengindikasikan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* ($r_{xy} = -0,407$, $p < 0,01$). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui teknik penentuan sampel berupa *incidental sampling*. Subjek yang terlibat pada analisis ini berjumlah 121 siswa dari SMA YPBK 1 Surabaya. Kesamaan daripada analisis yang akan dilaksanakan dengan analisis oleh Purba et al., (2021) terletak pada variabel *fear of missing out* serta *psychological well-being*. Namun yang membedakannya ialah adanya variabel mediator, subjek penelitian, dan teknik pengumpulan sampel.

Riset yang dilaksanakan oleh Ismail (2023) dengan tajuk “*Hubungan Fear of Missing Out dengan Kecenderungan Narsistik Remaja Pengguna Instagram*”. Menurut penelitian ini, kecenderungan narsistik serta *FOMO* memiliki korelasi positif ($r = 0,788$, $n = 191$, $p = 0,000 < 0,05$). Penelitian ini mengaplikasikan *purposive sampling* yang dipadukan dengan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 19 siswa dari SMAN 3 Kediri berpartisipasi dalam penelitian ini. Kesamaan antara penelitian yang akan dilaksanakan dengan penelitian oleh Ismail (2023)

7 terletak pada variabel *fear of missing out* dan kecenderungan narsisme. Namun yang membedakannya adalah adanya variabel mediator, subjek penelitian, teknik pengumpulan sampel, dan lokasi penelitian.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Setiawan & Nastiti (2024) dengan tajuk “*Hubungan Antara Kecenderungan Narsistik dan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram pada Siswa SMAN 1 Tarik*”. Menurut penelitian ini, kecenderungan narsistik memiliki dampak sebesar 14% terhadap kesejahteraan psikologis. Pengambilan sampel purposive merupakan metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini melibatkan 275 siswa dari SMAN 1 Tarik sebagai partisipan. Kesamaan antara studi yang akan dilaksanakan dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Setiawan & Nastiti (2024) terletak pada variabel kecenderungan narsistik dan *psychological well-being*. Namun yang membedakannya adalah adanya variabel mediator, subjek penelitian, dan lokasi penelitian.

Berdasarkan kajian terhadap berbagai literatur yang telah diterbitkan, tidak ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji kecenderungan narsisme sebagai variabel mediator dalam korelasi antara *fear of missing out* serta *psychological well-being*. Ini menunjukkan adanya gap dalam penelitian yang ada, yang menjadi dasar untuk penelitian ini. Kontribusi pokok yang diharap daripada analisis ini ialah guna mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi peran kecenderungan narsisme sebagai variabel yang dapat memediasi korelasi antara *fear of missing out* serta *psychological well-being*. Dengan demikian, riset ini tidak hanya memberikan wawasan baru mengenai dinamika antara ketiga variabel tersebut, tetapi juga memperkaya literatur yang ada dengan menambahkan perspektif baru tentang bagaimana kecenderungan narsisme dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang yang menghadapi *fear of missing out*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Psychological Well-Being*

1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Di tahun 1961, Bernice Neugarten menjadi yang membuat gagasan mengenai *psychological well-being*. Ryff selanjutnya mengevaluasi kembali konsep *psychological well-being* dengan mempelajari bagaimana konsep tersebut diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ryff memberikan definisi yang mencakup bukan hanya perolehan kebahagiaan, tetapi juga sebagai upaya mencapai perkembangan diri yang optimal menuju kesempurnaan. Teori *psychological well-being* muncul dari berbagai model teori sebelumnya, misalnya aktualisasi diri yang diungkapkan oleh Maslow (1968) dan psikososial yang dikemukakan oleh Erikson (1959). Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, yang terbentuk melalui refleksi atas berbagai pengalaman hidup yang telah dialaminya.

Ryff & Keyes (1995) menjelaskan *psychological well-being* sebagai persepsi individu terhadap aktivitas sehari-hari, mencakup aspek-aspek mental positif seperti pencapaian potensi diri atau aktualisasi diri hingga aspek-aspek mental negative seperti rasa cemas dan ketidakpuasan hidup. Ryff juga menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis melibatkan penilaian subjektif individu terhadap kualitas hidup mereka, yang melibatkan persepsi mengenai kenyamanan dan kedamaian yang dapat berkontribusi terhadap tingkat kebahagiaan seseorang.

Ryff (1989) berpendapat bahwa *psychological well-being* mencakup lebih dari sekadar emosi positif, emosi negatif, dan kepuasan hidup. Namun, *psychological well-being* mencakup berbagai dimensi yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan mental. Dimensi-dimensi tersebut meliputi kemampuan untuk secara konsisten mengembangkan potensi diri, membangun ikatan yang harmonis bersama individu lain, mempertahankan mandiri meskipun ada tuntutan sosial, memahami diri sepenuhnya, menemukan makna hidup, dan memiliki pengaruh atas lingkungan sekitar. *Psychological well-being* menurut Diener (2009) dapat didefinisikan sebagai evaluasi subjektif individu

terhadap dirinya sendiri, yang melibatkan perasaan bahagia dan kepuasan. Diener juga menggambarkannya sebagai kondisi optimal dimana individu dapat berfungsi efektif dan mengembangkan potensinya secara berkelanjutan, termasuk memiliki tujuan hidup yang signifikan dan relasi interpersonal yang positif.

Wells (2010) mengungkapkan *psychological well-being* sebagai istilah subjektif yang mempunyai arti yang berbeda bagi setiap individu. Konsep ini merujuk pada kondisi mental yang positif, yang mana individu yang sehat dapat menyesuaikan diri serta mengatasi dengan berbagai tantangan dalam aktivitas keseharian. *Psychological well-being* menurut Huppert (2009) keadaan pikiran yang positif, di mana individu merasa bahwa hidupnya berjalan dengan baik. Huppert menekankan bahwa kondisi ini merupakan kombinasi dari perasaan yang positif dan kemampuan untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik.

Ryan & Deci (2001) mengatakan bahwa *psychological well-being* berfokus pada kebutuhan psikologis dasar yang mencakup kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Ryan & Deci berpendapat bahwa *psychological well-being* tidak hanya ditentukan oleh pengalaman-pengalaman positif, tetapi juga oleh kemampuan individu untuk mampu beradaptasi dengan baik dalam berbagai situasi kehidupan. Sementara itu, Lakoy (2009) menjelaskan *psychological well-being* ialah keadaan di mana seseorang dapat menilai dirinya sendiri dan menerima berbagai pengalaman dalam kehidupan, baik yang bersifat positif maupun negative. *Psychological well being* dapat digambarkan sebagai puncak dari kemampuan seseorang dalam berfungsi sebagai individu yang memiliki tujuan hidup, serta motivasi untuk meraih kehidupan yang lebih baik dan penuh makna.

Menurut Tang et al., (2019), *psychological well-being* adalah sebuah elemen penting dari kesehatan mental seseorang. Konsep ini mencakup kebahagiaan hedonis, yang berfokus pada kesenangan dan kenikmatan, serta kebahagiaan eudaikmonik yang menitikberatkan pada pencapaian makna dan kepuasan dalam hidup. Selain itu, *psychological well-being* juga melibatkan kemampuan individu untuk bertahan dan menghadapi tantangan, yang mencakup kemampuan individu dalam

mengelola emosi, mengatasi masalah dengan cara yang sehat, dan bisa beradaptasi di situasi-situasi sulit yang terjadi.

Mengacu pada penjelasan teori di atas, peneliti merujuk pada teori yang diajukan oleh Ryff & Keyes (1995) yang mengemukakan bahwa *psychological well-being* kondisi individu yang bertujuan untuk memberikan makna lebih dalam hidupnya dengan berusaha memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu beradaptasi dengan kondisi yang sedang dihadapi, serta memiliki rasa penerimaan terhadap diri sendiri.

46

2. Aspek-Aspek *Psychological Well-Being*

Ryff & Keyes (1995) menyatakan terdapat beberapa aspek dari *psychological well being*, diantaranya :

a. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Self acceptance bisa didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengakui dan menerima dirinya sepenuhnya., termasuk pengalaman dan kondisi yang dialami baik di masa kini maupun masa lalu. Individu yang mempunyai tingkat *self acceptance* yang tinggi cenderung menunjukkan tindakan yang positif, yang tercermin dalam sikap terbuka terhadap berbagai aspek diri mereka, baik yang bersifat positif maupun negatif. Sebaliknya, individu yang mempunyai tingkat *self acceptance* yang rendah kerap kali merasakan ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri. Individu tersebut mungkin mengalami kekecewaan yang mendalam akibat pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kehilangan identitas diri (Ryff, 1989). Ketidakmampuan untuk menerima keadaan diri dapat mengarah pada perasaan tidak berdaya dan frustrasi, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional individu.

b. *Purpose in Life* (Tujuan Hidup)

Purpose in Life adalah kompetensi seseorang guna memahami makna serta tujuan hidupnya secara mendalam, disertai dengan kepercayaan bahwa dirinya mampu mencapai segala tujuan dalam hidupnya, dan menganggap pengalaman

masa lalu sebagai bahan evaluasi untuk masa mendatang. Ryff (1989) menyatakan bahwa satu dari beberapa karakter kematangan seorang individu ialah mempunyai tujuan yang jelas dalam hidupnya, yaitu *sense of directedness* atau memiliki arah serta *intentionally* atau rasa memiliki tujuan.

c. *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi)

Satu dari beberapa karakteristik *fully functioning person* adalah keterbukaan akan pengalaman baru (Ryff & Keyes, 1995). Seseorang yang mempunyai level *personal growth* yang tinggi cenderung mempunyai motivasi internal yang kuat agar terus melakukan pengembangan diri. Individu tersebut tidak hanya berusaha untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan yang dimiliki, tetapi juga bersikap terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru yang dapat memperkaya wawasan dan pemahaman, dan berusaha untuk meningkatkan kualitas diri. Sebaliknya, individu yang mempunyai level *personal growth* yang rendah cenderung tidak ada kemajuan dan mengalami stagnansi dalam proses pengembangan diri, merasa terjebak dalam rutinitas sehari-hari tanpa adanya perubahan, dan merasa tidak peduli terhadap kehidupan serta adanya ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan perilaku agar lebih baik.

d. *Positive Relations with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain)

Interaksi positif bersama individu lain merujuk pada kompetensi seseorang guna membentuk dan menjaga ikatan interpersonal yang positif serta sehat bersama orang-orang di sekitarnya. Individu dengan tingkat *positive relations with others* yang tinggi akan mempunyai ketertarikan pada ikatan yang bersahabat, membahagiakan, dan dapat dipercaya. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki tingkat *positive relations with others* yang rendah akan cenderung hanya memiliki sedikit keterikatan dengan orang lain, kurang memiliki minat untuk menjaga hubungan interpersonal, akan mudah merasa terasingkan, dan merasa frustrasi dalam sebuah ikatan interpersonal.

d. *Autonomy* (Otonomi)

Roger (dalam Ryff & Keyes, 1995) menunjukkan bahwa individu yang berfungsi secara optimal dapat dikenali sebagai seseorang yang memiliki penilaian internal yang kuat, yakni individu yang mampu menilai diri sendiri tanpa membutuhkan pendapat orang lain. *Autonomy* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk merasa bebas dalam menjalani kehidupannya, namun masih memiliki kontrol penuh atas pilihan dan keputusan yang dibuat. Individu dengan level *autonomy* yang tinggi dapat mengambil keputusan secara independen tanpa terpengaruh oleh pandangan individu lain. Sebaliknya, individu dengan level *autonomy* yang rendah cenderung lebih bergantung pada pendapat orang lain dan sering kali mudah dipengaruhi oleh aturan sosial yang berlaku di lingkungan sekitar. Individu tersebut mungkin merasa sulit untuk membuat keputusan yang mencerminkan nilai-nilai pribadi dan sering kali mengutamakan persetujuan atau penerimaan dari orang lain.

f. *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Environmental mastery dijelaskan sebagai kompetensi individu guna mengidentifikasi dan menggunakan peluang yang ada di sekitarnya, serta mengatur lingkungan sekitar agar selaras dengan kebutuhan dan tujuan yang diimpikan. Individu yang mempunyai tingkat *environmental mastery* yang tinggi ditandai oleh kemampuannya untuk mengendalikan aktivitas di sekitarnya, termasuk menciptakan suasana yang nyaman dan mengelola rutinitas harian dengan efektif. Sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat *environmental mastery* yang rendah sering kali merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan di lingkungan sekitar dan merasa kewalahan atau tidak mampu mengelola situasi yang baru, sehingga kesulitan dalam merespons perubahan yang ada. Ketidakmampuan ini dapat menghambat individu dalam memanfaatkan peluang yang muncul atau dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pencapaian tujuan mereka.

Dayton et al., (2004) mengemukakan lima aspek dari *psychological well-being*, diantaranya :

a. *Harmony*

Harmony digambarkan sebagai kemampuan individu untuk terlibat dalam hubungan yang penuh keharmonisan, memiliki komunikasi yang positif, dan saling menghargai. Hubungan yang baik akan menciptakan perasaan aman, merasa dihargai dan diterima, yang akhirnya dapat memperkuat ikatan sosial dan mampu meningkatkan *psychological well-being* seseorang.

b. *Interdependence*

Interdependence digambarkan sebagai kemampuan individu untuk terlibat dalam hubungan timbal balik yang saling mendukung. Dukungan dari orang terdekat, baik dalam bentuk bantuan fisik atau emosional dapat berperan penting dalam *psychological well-being* seseorang.

c. *Acceptance*

Acceptance merupakan kemampuan individu untuk mengurangi tekanan dari kekhawatiran yang berlebihan dan pikiran negative yang membebani. Dalam hal ini, *acceptance* merupakan kemampuan untuk menerima kenyataan dengan kondisi yang lebih tenang, dan berfokus pada apa yang bisa dikendalikan, dan melepaskan apa yang tidak dapat diubah.

d. *Respect*

Respect merupakan kemampuan individu untuk menghargai dan mengakui pengalaman orang lain, termasuk nasihat dan kebijaksanaan yang dimilikinya. *Respect* merupakan sikap di mana seseorang tidak hanya mendengarkan, melainkan benar-benar memperhatikan dan mempertimbangkan masukan dari orang lain.

e. *Enjoyment*

Enjoyment digambarkan sebagai kemampuan individu dalam menghargai dan menikmati momen-momen dalam kehidupannya, yang dapat memberikan kebahagiaan. Hal tersebut mencakup kemampuan untuk menemukan kepuasan hidup dalam hal-hal yang sederhana.

Merujuk pada pemaparan diatas, analisis ini mengimplementasikan aspek *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff & Keyes (1998) yang termuat daripada 6 aspek, diantaranya : *positive relations with others, self acceptance, purpose in life, personal growth, autonomy*, serta *environmental mastery*.

3. Indikator *Psychological Well-Being*

Mengacu daripada aspek-aspek *psychological well-being* yang dijelaskan oleh Ryff & Keyes (1995) tersebut, maka dapat diturunkan indicator sebagai berikut :

- a. *Self Acceptance*
Mengalami kepuasan dan mempunyai perspektif positif kepada kehidupan yang sudah dijalani di masa lalu serta kondisi kehidupan masa ini.
- b. *Purpose in Life*
Mempunyai tujuan hidup yang bermakna dan memberikan kepuasan dalam menjalani kehidupan.
- c. *Positive Relations with Others*
Dapat berempati serta menjalin ikatan interpersonal yang positif.
- d. *Autonomy*
Mampu membuat keputusan yang bijaksana dan memiliki kendali atas hidupnya sendiri.
- e. *Personal Growth*
Mampu mengenali potensi diri dan memiliki motivasi untuk mengembangkannya.
- f. *Enviromental Mastery*
Mampu mengatur kehidupan pribadi dan interaksi sosial dengan cara yang efisien.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Ryff & Keyes (1995) mengidentifikasi berbagai faktor yang berpengaruh terhadap tingkat *psychological well-being* individu, diantaranya :

- a. Usia

Seiring dengan bertambahnya usia, berbagai aspek dari *psychological well-being* dapat terpengaruh. Menurut Ryff & Keyes (1995) menyatakan bahwa usia dapat mempengaruhi tingkat *psychological well-being* seseorang. Ryff mengungkapkan bahwa seiring berjalannya waktu, individu cenderung mengalami peningkatan dalam penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dan otonomi (*autonomy*). Namun, aspek *purpose in life* serta *personal growth* cenderung menghadapi pengurangan seiring bertambahnya usia. Yang menarik, dua aspek lainnya, yaitu *positive relations with others* serta *self acceptance*, tampaknya tidak dipengaruhi secara signifikan oleh faktor usia.

b. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi meliputi keberhasilan pekerjaan, kepemilikan materi, penghasilan, dan pendidikan. Menurut Ryff & Keyes (1995) semakin tinggi pendidikan seseorang, maka seseorang akan cenderung merasa bahagia dan memiliki kepuasan akan hidupnya. Pernyataan ini sesuai dengan konsep pertumbuhan pribadi serta tujuan hidup dalam kerangka *psychological well-being*.

c. Dukungan Sosial

Sokongan sosial berkontribusi besar terkait kondisi *psychological well-being* individu, yang dapat membantu mencapai tujuan dalam pengembangan kepribadian yang lebih baik.

d. Jenis Kelamin

Riset yang dilakukan Ryff & Keyes (1995) mengindikasikan bahwa anita cenderung mendapatkan skor lebih tinggi dalam aspek pertumbuhan pribadi, yang mengindikasikan bahwa wanita lebih sering memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi diri dibandingkan pria.

e. Budaya

Ryff & Keyes (1995) menemukan adanya perbedaan dalam aspek *psychological well-being* antara individu dari budaya Timur dan Barat. Budaya Timur, yang mengutamakan

nilai-nilai kolektivisme, menunjukkan skor tinggi pada aspek hubungan positif dengan orang lain. Sementara itu, budaya Barat, yang lebih menekankan pada individualisme, cenderung meraih skor lebih tinggi dalam aspek kemandirian dan penerimaan diri.

Huppert (2009) mengemukakan tiga faktor utama yang dapat memberi dampak kepada situasi *psychological well-being* seseorang, adalah :

a. *Personality*

83

Karakteristik kepribadian menjadi satu diantara aspek yang dapat berpengaruh terhadap *psychological well-being* seseorang, terutama untuk dimensi ekstraversi dan neurotisme. Ekstraversi menggambarkan tingkat keterbukaan dan keramahan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar, yang umumnya berkaitan dengan emosi positif dan pandangan hidup yang optimis. Di sisi lain, neurotisme cenderung dikaitkan dengan kecenderungan emosional negative yang dapat menimbulkan perasaan cemas dan mudah merasakan tekanan.

b. *Demographic Factors*

Faktor demografis memiliki peran penting dalam memengaruhi *psychological well-being* individu. Berbagai studi mengungkapkan adanya perbedaan dalam level *psychological well-being* antara pria juga wanita. Selain itu, usia juga merupakan faktor yang signifikan dalam menentukan kondisi *psychological well-being* seseorang. Seiring bertambahnya usia, individu mengalami perubahan persepsi dan akumulasi pengalaman hidup yang memengaruhi cara mereka mengatasi masalah, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada tingkat *psychological well-being* individu.

c. *Socioeconomic*

Psychological well-being seseorang dapat terpengaruh oleh ekonomi serta status sosial yang dimilikinya. Seseorang yang level pendidikan yang lebih rendah cenderung mempunyai risiko lebih tinggi dalam menghadapi masalah kesehatan mental, yang sering kali mencerminkan adanya ketidakpuasan atau

harapan yang tidak tercapai terkait peluang pendidikan. Selain itu, ketimpangan pendapatan menjadi faktor yang turut memengaruhi *psychological well-being*, di mana perbedaan besar dalam pendapatan dapat menyebabkan tekanan sosial dan perasaan ketidakadilan, yang pada akhirnya menimbulkan dampak negative terhadap kesejahteraan mental seseorang.

Perez (2012) mengidentifikasi sejumlah factor yang bisa memberi dampak kepada *psychological well-being* individu, Perez membaginya menjadi empat factor diantaranya :

a. Faktor Afektif

Emosi positif, seperti kebahagiaan dan keseimbangan hidup, cenderung dirasakan oleh individu dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Ini diakibatkan oleh kemampuan mereka untuk mengelola stres, membangun hubungan yang sehat, serta berpandangan yang lebih positif kepada diri mereka secara personal serta kehidupan.

b. Faktor Sosial

Interaksi yang positif bersama individu lain memiliki kontribusi pada *psychological well-being* individu. Interaksi sosial yang berkualitas dapat memberikan dukungan emosional yang nantinya dapat berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being*.

c. Faktor Kognitif

Proses kognitif merupakan komponen penting dalam *psychological well-being*, proses berfikir secara langsung dapat mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang yang nantinya dapat menentukan tingkat *psychological well-being*.

d. Faktor Spiritual

Spiritualitas ialah satu diantara elemen yang berkontribusi pada *psychological well-being* individu, dikarenakan spiritualitas dapat menjadikan diri lebih actual dan cermat dalam memaknai hidup.

B. *Fear of Missing Out*

1. *Pengertian Fear of Missing Out*

Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) mengemukakan *fear of missing out* sebagai bentuk kecemasan yang muncul akibat persepsi individu terhadap pengalaman orang lain yang lebih menarik. Perasaan ini disertai dengan rasa takut tidak bisa terkoneksi dengan individu lain serta hilangnya momen-momen penting yang memicu berbagai dampak negative seperti stress dan penurunan kesejahteraan. Untuk menjelaskan penyebab munculnya *fear of missing out*, Przybylski et al., (2013) mengacu pada teori *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Deci & Ryan (1985). Przybylski et al., (2013) menjelaskan bahwa *fear of missing out* dapat timbul karena aspek-aspek diri individu yang belum terpenuhi. JWT Intelligence (2012) mengartikan *fear of missing out* ialah perasaan cemas yang muncul ketika individu merasa tertinggal saat melihat orang lain melakukan aktivitas yang lebih berarti dibandingkan dengan pengalaman mereka sendiri. Individu yang mengalami *FOMO* kerap kali akan melakukan perbandingan pengalaman mereka dengan individu lain, yang bisa memunculkan kecemasan bahwa individu lain mempunyai pengalaman hidup yang lebih hebat.

Abel et al., (2016) menyatakan bahwa *fear of missing out* dapat memicu seseorang untuk memiliki dorongan yang kuat untuk tetap terhubung dengan media sosial, dan secara aktif mencari informasi tentang pengalaman orang lain demi menghindari perasaan tertinggal. Zhang et al., (2020) mengungkapkan *fear of missing out* ialah reaksi emosional yang timbul ketika individu merasa terancam akan kehilangan suatu pengalaman yang dianggap dapat meningkatkan kualitas interaksi sosialnya. Kekhawatiran juga Kecemasan yang disebabkan oleh *FOMO* sering kali dipicu oleh pandangan bahwa individu tersebut tak dapat berpartisipasi pada aktivitas sosial yang menyenangkan.

Alt (2015) mengatakan bahwa *fear of missing out* dapat terjadi disaat orang lain merasakan pengalaman yang menyenangkan, sementara mereka tidak terlibat langsung dalam aktivitas tersebut. Untuk mengatasi kecemasan tersebut, individu akan terus melakukan

pemantauan terhadap aktivitas sosial orang lain agar dirinya tidak merasa tertinggal. Dengan cara tersebut, individu berharap dapat mengurangi perasaan kecemasan dan tetap merasa terhubung. Namun, ketergantungan pada informasi yang disajikan di media sosial juga dapat memperburuk perasaan *FOMO* serta menciptakan siklus kecemasan yang sulit untuk diputuskan.

³⁵ *Fear of missing out* menggambarkan kondisi emosional yang disebabkan oleh persepsi bahwa seseorang akan kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam pengalaman yang dianggap berharga, sehingga muncul dorongan dari dalam diri individu untuk memantau kegiatan yang dibagikan oleh orang lain agar dirinya tidak merasa tertinggal dan terasingkan (van Rooij et al., 2018). Masa ini, istilah *FOMO* paling umum digunakan pada penggunaan media sosial yang mengakibatkan seseorang cenderung akan membandingkan apa yang dilihatnya di media sosial dengan pengalaman pribadinya hingga menyebabkan rendahnya harga diri dan kepuasan hidup, serta meningkatnya rasa kesepian seseorang (Barry & Wong, 2020).

Berdasarkan pemaparan teori yang telah dijelaskan, peneliti merujuk pada konsep teori yang diuraikan oleh Przybylski et al., (2013), yang menggambarkan *fear of missing out* sebagai kecemasan yang dirasakan individu ketika mereka tidak mengikuti aktivitas atau pengalaman yang sedang dilakukan orang lain, terutama di media sosial. Individu akan merasa ketinggalan dan kehilangan momen berharga apabila dirinya tidak dilibatkan pada kegiatan orang lain, yang membuat individu berperilaku tidak biasa hingga merasa stress, dan tersisihkan dari lingkungannya.

⁷ 2. Aspek-Aspek *Fear of Missing Out*

Przybylski et al., (2013) mengacu pada teori *Self-Determination Theory* yang diperkenalkan oleh Deci dan Ryan (1985) sebagai landasan konseptual untuk memahami aspek-aspek dari *FOMO*. Menurut Przybylski et al., (2013) termuat 2 dimensi utama pada *fear of missing out*, yakni:

- 53
- a. Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologis Akan *Self*
 Kebutuhan emosional ini berhubungan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* merujuk pada keyakinan dari dalam diri individu bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan mampu menghadapi segala tantangan yang ada. Sedangkan, *autonomy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam mengambil keputusan secara mandiri tanpa dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal. Semisal kebutuhan emosional ini tak dipenuhi baik, seseorang cenderung mencari cara lain untuk memenuhi kebutuhan tersebut melalui media sosial. Selain sebagai sarana yang memungkinkan individu untuk mengakses beragam informasi, media sosial juga menciptakan perasaan terhubung dengan individu lainya.
- b. Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologis Akan *Relatedness*
 Kebutuhan emosional ini mencerminkan keperluan mendasar individu untuk merasa terhubung dan mempunyai korelasi yang dekat bersama individu lainya. Apabila kebutuhan psikologis yang berkaitan dengan keterhubungan ini tidak tercapai dengan optimal, individu cenderung mengalami perasaan cemas atau khawatir, serta terdorong untuk mencari informasi mengenai pengalaman dan aktivitas orang lain. Fenomena ini mendorong individu untuk lebih memperhatikan dan merasa tertarik terhadap pengalaman yang dijalani oleh orang lain, yang berpotensi memberikan rasa koneksi secara tidak langsung.

Konsep *FOMO*, sebagaimana didefinisikan oleh (Przybylski et al., 2013), telah diperkaya oleh (Reagle, 2015) melalui 4 dimensi berikut :

- a. *Comparison With Friend*
 Emosi negatif ini muncul sebagai akibat dari tindakan membandingkan diri sendiri dengan individu lain. Perbandingan tersebut sering kali memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, yang dapat mengarah pada ketidaknyamanan emosional.
- b. *Being Left Out*

Merupakan respon emosional negative yang muncul akibat perasaan terisolasi dan ditinggalkan ketika menyaksikan orang lain terlibat dalam aktivitas sosial yang menyenangkan.

c. *Missed Experience*

Merupakan emosi negative yang disebabkan karena tidak dapat berpartisipasi dalam aktivitas sosial yang sedang berlangsung.

d. *Compulsion*

Merupakan perilaku kompulsif atau tindakan berulang yang ditandai dengan kecenderungan untuk terus-menerus memantau aktivitas orang lain, yang didorong oleh keinginan untuk menghindari perasaan terisolasi dan tetap merasa terhubung.

Berdasarkan penelitian Sette yang dibahas dalam Hikmah & Duryati (2021), *fear of missing out* terdiri dari beberapa hal penting, yaitu:

a. *Need To Belong*

Menggambarkan keperluan mendasar manusia agar membangun serta menjaga interaksi sosial yang berkualitas serta penuh kepercayaan, yang menunjukkan perlunya penyesuaian diri agar terus terhubung dengan kelompok pengguna media sosial.

b. *Need For Popularity*

Merupakan dimensi yang berhubungan dengan perasaan tidak berharga, yang dapat memengaruhi harga diri individu akibat rasa takut tertinggal. Individu tersebut sering memanfaatkan media sosial sebagai cara untuk memperoleh ketenaran, yang dapat berujung pada berkurangnya kepercayaan diri semisal hasil yang didapat tak sejalan dengan keinginan

c. *Anxiety*

Kondisi psikologis ini ditandai oleh perasaan kecemasan dan kekhawatiran yang timbul saat individu tidak

bisa mengakses media sosial. Ketidakmampuan untuk terhubung dengan media sosial dapat memicu kekhawatiran akan kehilangan informasi penting atau tidak dapat berpartisipasi dalam interaksi sosial.

d. *Addiction*

Merupakan kondisi dimana seseorang terlalu sering dan berlebihan dalam mengakses media sosial hingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan menghambat produktivitas.

Penelitian ini mengaplikasikan aspek *FOMO* yang diuraikan oleh Przybylski et al., (2013) yakni: tak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* serta tak terpenuhinya kebutuhan psikologis terkait *relatedness*.

3. Indikator *Fear of Missing Out*

Mengacu pada aspek-aspek *fear of missing out* yang dijelaskan oleh Przybylski et al., (2013) tersebut, maka dapat diturunkan indicator berikut :

- a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*
 - 1) Perasaan takut ketika individu lainya berpengalaman yang lebih berharga daripada dirinya
 - 2) Khawatir saat tak bisa menunjukkan citra dirinya ke orang lain.
 - 3) Cemas saat merasa ketinggalan informasi pada media sosial
- b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*
 - 1) Cemas saat tak tekoneksi dengan individu lain.
 - 2) Khawatir semisal dirinya tak diterima oleh lingkungan sosial.

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

JWT Intelligence, (2012) mengidentifikasi berbagai faktor yang dapat berperan dalam timbulnya fenomena *FOMO*, yakni :

- a. Keterbukaan Informasi di Media Sosial

Adanya kemajuan teknologi informasi saat ini telah memfasilitasi akses dalam interaksi sosial, yang mengubah kebiasaan masyarakat dari yang sebelumnya informasi yang didapatkan terbatas kini dapat diakses dan dibagikan secara bebas dan menciptakan budaya yang lebih terbuka.

b. Usia

Survei yang dilaksanakan oleh JWT Intelligence mengungkapkan bahwa individu dalam rentang usia 13 hingga 33 tahun lebih rentan terhadap fenomena *FOMO*. Ini dibuktikan kembali oleh survey yang dilaksanakan APJII pada tahun 2022 dengan hasil bahwa usia 13-18 tahun menjadi golongan usia yang paling banyak menggunakan internet.

c. *Social One-Upmanship*

Merupakan perilaku yang mencerminkan usaha individu untuk mencapai suatu pencapaian dan berkeinginan untuk menyatakan bahwa dirinya memiliki kelebihan dibandingkan individu lain, perilaku tersebut didorong oleh perasaan ingin diakui menjadi yang terbaik.

d. Peristiwa yang Dibagikan Melalui Fitur *Hashtag*

Pemanfaatan fitur *hashtag* memudahkan dalam pengelompokan postingan yang sedang berlangsung. Akibatnya, individu dapat merasa terasing jika tidak ikut serta dalam aktivitas yang dibagikan melalui fitur *hashtag* tersebut.

e. Kondisi Deprivasi Relative

Perasaan ketidakpuasan yang dialami seseorang ketika membandingkan pengalamannya dengan orang lain. Perasaan ini dapat menyebabkan individu merasa tersisih, dan seolah-olah mereka tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain yang menampilkan konten positif di media sosial dan menciptakan ilusi bahwa kehidupan orang lain lebih menyenangkan dan sempurna.

f. Banyak Stimulus Untuk Mengetahui Sebuah Informasi

Kini individu dapat mudah menemukan berita dan tren terkini yang tersebar di media sosial yang mengakibatkan munculnya motivasi untuk selalu mengikuti perkembangan

terbaru secara terus-menerus, sehingga memunculkan kecemasan apabila kehilangan informasi penting.

Przybylski et al., (2013) mengidentifikasi sejumlah factor yang bisa berkontribusi kepada tinggi rendahnya *FOMO* seseorang, diantaranya :

a. Usia dan Gender

Menurut analisis yang dilaksanakan oleh Przybylski et al., (2013) terdapat hubungan negatif antara *fear of missing out* dan usia, serta mengindikasikan bahwa pria mengalami fenomena ini lebih sering dibandingkan wanita. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pria mudah memiliki resiko *fear of missing out* daripada wanita muda.

b. *Psychological Need Satisfaction*

Seseorang yang merasa kebutuhannya kurang terpenuhi cenderung akan mudah mengalami *FOMO*. Ini mengindikasikan bahwa seseorang yang tidak dapat memenuhi kebutuhan psikologis terkait dengan pengakuan diri dan hubungan sosial cenderung merasa tidak puas dengan hidup mereka serta rentan mengalami peningkatan perasaan *fear of missing out*.

c. *Well-Being*

Riset yang dilaksanakan oleh Przybylski et al., (2013) menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara suasana hati umum (*general mood*) dan kepuasan hidup secara keseluruhan (*overall life satisfaction*). Ini menandakan bahwa suasana hati yang buruk berkorelasi dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah. Tingkat ketakutan yang tinggi akan kehilangan dikaitkan dengan tingkat kebahagiaan umum yang rendah. Demikian pula, seseorang dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi cenderung merasa kebutuhan mereka tidak terpenuhi.

5.2 Dampak *Fear of Missing Out*

Tingginya *FOMO* bisa berdampak kepada situasi hati yang buruk serta menurunkan kepuasan hidup individu mengenai kebutuhan psikologis dasar, seperti otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial. Perasaan ketidakpuasan tersebut akan mengakibatkan individu merasa terasing dan mengalami kecemasan serta ketakutan yang membuatnya terjebak dalam situasi negative. Sehingga, munculnya dampak yang ditimbulkan pada individu tersebut seperti halnya kesulitan untuk mengontrol perilaku dan emosi (Putra dalam(Wulandari, 2020)).

FOMO kerap memicu keterikatan yang kuat akan media sosial. Perasaan ketakutan dan kecemasan akan kehilangan informasi atau pengalaman berharga yang lebih menarik tersebut membuat individu akan terus-menerus mengakses media sosial, hingga berdampak pada pola tidur seseorang. Umumnya, hal ini disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan akan ketinggalan informasi saat tidak membuka media sosial, yang mendorong individu untuk terus-menerus mengaksesnya hingga lupa waktu. Dorongan untuk terus merasa terhubung dengan media sosial sering kali muncul karena adanya perbandingan sosial, yang membuat individu merasa perlu terus memperbarui informasi di media sosial seolah-olah untuk membuktikan bahwa dirinya tidak tertinggal informasi terbaru.

Penelitian Narti & Yanto, (2022) mengindikasikan bahwa individu yang mengalami tingkat *fear of missing out* yang tinggi di media sosial cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah, serta mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan psikologis mereka. *FOMO* ialah keadaan yang sering terjadi seiring dengan perkembangan teknologi yang memudahkan akses bagi setiap penggunanya, sehingga individu selalu merasa ingin selalu mengetahui informasi terbaru. Namun, kondisi ini dapat menimbulkan dampak negative yang signifikan apabila individu yang mengalami *fear of missing out* mulai menghadapi masalah terkait identitas diri dan merasa tidak cukup baik serta merasa tidak mampu memenuhi standar sosial yang ditetapkan oleh lingkungan sekitar.

Selain mempengaruhi aspek psikologis, fenomena *FOMO* juga juga memiliki dampak kepada peningkatan pengeluaran uang di

kalangan generasi muda. Fenomena ini dipicu oleh kemajuan media sosial yang semakin luas dan mendominasi kehidupan sehari-hari. Generasi muda yang rentan berperilaku *FOMO* seringkali memiliki dorongan untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka untuk melakukan beberapa pembelian impulsif. Akan tetapi, banyak individu tidak memiliki sumber daya finansial yang cukup, sehingga hal tersebut mengakibatkan tekanan sosial bagi generasi muda (Amaliya, 2017).

C. Kecenderungan Narsisme

1. Pengertian Kecenderungan Narsisme

Konsep narsisme, pertama kali muncul dalam mitologi Yunani Kuno melalui kisah Narcissus. Narcissus merupakan seorang pemuda yang terpesona oleh refleksinya sendiri, yang kemudian menjadi sebuah metafora awal untuk menggambarkan individu yang memiliki obsesi dengan dirinya sendiri (Chatterjee, A., & Hambrick, 2007). Sigmund Freud akhirnya mengadopsi kisah Narcissus ini untuk menjelaskan individu yang memiliki tingkat cinta diri yang sangat tinggi, dan mengistilahkannya sebagai "The Narcissist".

Raskin & Terry (1988) mendefinisikan narsisme sebagai kecenderungan seseorang untuk mengagumi diri sendiri secara berlebihan. Individu yang mengalami narsisme akan sering berfantasi tentang kehebatan dirinya, sulit menerima umpan balik negatif, merasa berhak atas segala sesuatu, dan seringkali kurang mampu merasakan empati terhadap orang lain. Individu dengan narsisme dapat merasa aman dengan mengkonstruksi sebuah identitas diri yang diyakini memiliki nilai yang jauh lebih tinggi dibandingkan orang lain (Feist et al., 2017). Narsisme merupakan suatu pola pikir dan perilaku yang ditandai dengan rasa superioritas serta kecenderungan untuk berfokus pada diri sendiri. Seseorang dengan narsisme akan seringkali menunjukkan perilaku pamer, berusaha mencari perhatian orang lain, dan sangat memperhatikan penampilan fisik mereka. Seseorang dengan narsisme akan memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi, namun hal ini seringkali bersifat dangkal dan bergantung pada pengakuan publik.

Ketergantungan ini menciptakan sebuah siklus di mana mereka akan terus mencari validasi dari orang lain demi mempertahankan citra diri yang positif.

Narsistik merupakan suatu pola kepribadian yang ditandai oleh dominasi perasaan superioritas di mana individu tersebut merasa dirinya luar biasa serta berkeinginan kuat agar mendapatkan pengakuan beserta pujian daripada individu lainnya (Ardani, 2011). Oleh karenanya, keinginan seseorang untuk senantiasa mengekspresikan kehidupannya baik berupa aktivitas atau penampilan fisiknya melalui unggahan media sosial dapat menjadi indikasi adanya kecenderungan narsistik pada orang tersebut jika dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan perasaan bahwa dirinya adalah sosok yang begitu special. Menurut Santrock (2011) narsisme dapat dikatakan sebagai suatu pendekatan interpersonal yang memiliki focus pada diri sendiri (*self-centered*) dan mencerminkan pemikiran yang terpusat pada kepentingan pribadi (*self-controlled*). Individu dengan kecenderungan narsisme akan cenderung sangat terfokus pada diri mereka sendiri serta beranggapan bahwa keinginan dan harapan pribadi mereka sebagai suatu hal yang penting dalam kehidupan. Aprilia (2020) mengatakan narsisme sebagai kecenderungan individu yang melihat dirinya secara berlebihan, termasuk kecenderungan untuk bersikap sombong dan mengharapkan pengakuan dari orang lain. Narsisme seringkali didominasi oleh perasaan superioritas dan keunikan, yang mencerminkan pandangan individu bahwa mereka memiliki kualitas atau kemampuan yang jauh lebih baik dibandingkan dengan individu lain.

Individu dengan kecenderungan narsisme yang tinggi memiliki kecenderungan untuk terpaku pada fantasi kesuksesan dan prestasi, gambaran kehidupan yang ideal dan pengharapan untuk mendapatkan pengakuan akan kecerdasan. Individu yang berkecenderungan narsisme yang tinggi cenderung mempunyai kepribadian *histrionik*, yang sering kali diidentifikasi sebagai sifat dramatis. Mereka biasanya memilih karir yang memungkinkan mereka menerima pengakuan dan pujian atas pencapaian dalam hidup mereka. Kebanyakan individu yang mengalami kecenderungan narsisme yang tinggi akan memperoleh keberhasilan dalam kehidupannya. Meskipun demikian, motivasi mereka untuk

berhasil bukan sekadar untuk mendapatkan materi, tetapi agar memperoleh pujian yang menyertai keberhasilan mereka (Nevid, 2005).

Berdasarkan uraian teori diatas, peneliti merujuk pada teori yang dikemukakan Raskin & Terry (1988) yang mendefinisikan narsisme sebagai suatu bentuk kekaguman yang berlebihan terhadap diri sendiri. Narsisme mengindikasikan kecenderungan untuk terlibat dalam pemikiran yang luar biasa, termasuk aktivitas berkhayal tentang kehebatan diri. Selain itu, individu narsistik seringkali bersikap defensif ketika menerima kritik dan menunjukkan sikap menuntut hak yang berlebihan, serta cenderung bersikap eksploitatif terhadap orang lain. Kurangnya empati juga menjadi ciri khas dari perilaku ini, yang dapat mengganggu hubungan interpersonal dan menciptakan ketidaknyamanan di lingkungan sosial.

2. Aspek-Aspek Kecenderungan Narsisme

Raskin & Terry (1998) mengidentifikasi 7 dimensi yang mencerminkan kecenderungan narsisme, yang meliputi berbagai karakteristik dan perilaku yang dapat diamati pada individu dengan sifat narsistik. Aspek-aspek ini mencakup:

a. *Authority* (Otoritas)

Individu dengan kecenderungan narsisme akan menunjukkan bahwa dirinya mampu mendominasi, senang memimpin, dan lebih sering mengambil keputusan secara mandiri daripada mempertimbangkan atau mendengarkan pendapat orang lain.

b. *Self Sufficiency* (Pemenuhan Diri)

Individu dengan kecenderungan narsisme akan cenderung menunjukkan keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan diri dalam memenuhi kebutuhan pribadi. Selain itu, mereka juga berupaya untuk memenuhi kebutuhan psikologis orang lain, meskipun sering kali tindakan tersebut lebih ditujukan untuk mendapatkan pengakuan dan pujian bagi diri mereka sendiri.

c. *Superiority* (Superioritas)

Individu dengan kecenderungan narsisme akan cenderung menampilkan diri mereka sebagai sosok yang superior dan lebih unggul dibandingkan orang lain.

d. *Exhibitionism* (Eksibisionisme)

Individu dengan kecenderungan narsisme akan cenderung memperlihatkan penampilan fisiknya untuk mendapat pujian dan pengakuan dari orang lain. Contohnya, sering mengambil gambar atas dirinya dan mengunggahnya di media sosial supaya menarik orang lain untuk memujinya.

e. *Exploitativeness* (Perasaan Menarik)

Individu yang cenderung narsistik sering menggunakan orang lain untuk meraih kepentingan pribadi, dengan cara merendahkan orang lain demi meningkatkan citra diri mereka.

f. *Vanity* (Kesombongan)

Individu dengan kecenderungan narsisme cenderung merasa bahwa pandangannya adalah yang paling benar. Akibatnya, mereka merasa sulit menanggapi masukan ataupun penilaian daripada individu lain. Individu yang narsistik biasanya menunjukkan sifat arogan, tidak mau mendengarkan, dan penuh keangkuhan.

g. *Entitlement* (Hak)

Individu dengan kecenderungan narsisme seringkali merasa berhak atas kekuasaan dan keistimewaan. Sikap ini mengakibatkan seseorang dengan kecenderungan narsisme cenderung mengabaikan pendapat atau masukan dari orang lain dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan lingkungan sekitar mereka.

Vaknin (2007) mengemukakan ada beberapa aspek-aspek dari kecenderungan narsisme diantaranya adalah :

a. *Grandiositas*

Individu yang menunjukkan sifat narsisme memiliki pandangan yang sangat tinggi tentang diri mereka sendiri. Individu tersebut akan merasakan dirinya unik dan istimewa, sehingga merasa bahwa dirinya ialah individu yang penting.

b. Fantasi dan Imajinasi yang Luas

Individu dengan kecenderungan narsisme cenderung memiliki fantasi dan imajinasi yang kaya dan luas. Individu tersebut sering menghabiskan waktu untuk berkhayal tentang kesuksesan, kekuasaan, dan keberhasilan yang tak terbatas.

c. Kehilangan Empati

Individu dengan kecenderungan narsisme akan mengalami kurangnya kemampuan atau minat dalam memahami emosi orang lain.

d. Perlakuan yang Spesial

Individu dengan kecenderungan narsisme mengharapkan perlakuan istimewa dan pengakuan yang berlebihan dari orang lain. Individu tersebut beranggapan bahwa dirinya sebagai pusat perhatian dan berharap dunia hanya berputar di sekitar mereka.

e. Perasaan Rendah Diri yang Tersembunyi

Dibalik penampilan yang kuat dan grandiositas mereka, individu dengan kecenderungan narsisme seringkali mengalami perasaan rendah diri yang tersembunyi. Mereka memiliki rasa tidak aman, tidak berharga dan takut untuk menghadapi kenyataan tentang kelemahan dan kekurangan mereka.

f. Kehidupan Interpersonal yang Bermasalah

Individu dengan kecenderungan narsisme cenderung memiliki hubungan interpersonal yang bermasalah. Individu tersebut memperlakukan orang lain dengan manipulative, eksploitasi, dan pemerasan emosional. Individu tersebut juga cenderung merasa cemburu dan marah apabila tidak mendapatkan pengakuan serta perhatian daripada lingkungan mereka.

Pada analisis ini, aspek narsisme yang digunakan mengacu pada konstruk yang dijelaskan oleh Raskin & Terry (1988) diantaranya : *self sufficiency*, *authority*, *exhibitionism*, *superiority*, *vatility*, *exploitativeness*, serta *entitlement*.

3. Indikator Kecenderungan Narsisme

Berdasarkan aspek-aspek kecenderungan narsisme yang dikemukakan oleh Raskin & Terry (1998) tersebut, maka dapat diturunkan indicator sebagai berikut :

- a. *Authority*
Senang menjadi pemimpin dan mendominasi dalam kelompok.
- b. *Exhibitionism*
Senang memperlihatkan penampilan fisik dan memiliki keinginan untuk diakui oleh individu lain.
- c. *Exploitativeness*
Memanfaatkan individu lain untuk menaikkan harga diri.
- d. *Entitlement*
Perasaan ingin menang sendiri dan merasa berhak mendapatkan hak istimewa.
- e. *Self Sufficiency*
Mempunyai keyakinan diri yang tinggi serta mempunyai kebutuhan personal yang tinggi.
- f. *Vanity*
Memiliki sifat sombong dan merasa mengerti segala hal.
- g. *Superiority*
Merasa sebagai individu yang hebat dan memandang rendah individu lain.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan Narsisme

Pada kajian tentang narsisme, secara teoritis belum ditemukan faktor penyebab secara langsung yang dapat mengungkapkan sifat narsisme. Namun, berbagai studi telah mengidentifikasi sejumlah faktor yang dapat memengaruhi perilaku narsisme seseorang. Esa (2018) mengidentifikasi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku narsisme, diantaranya :

- a. Merasa dirinya sangat penting dan ingin dikenal oleh orang lain
Individu yang cenderung memiliki sifat narsistik sering kali merasa bahwa dirinya memiliki kedudukan yang istimewa dan penting dalam lingkungan sosial. Mereka juga cenderung memiliki dorongan yang kuat untuk mendapatkan pengakuan serta perhatian dari orang lain, yang seringkali menjadi salah

satu motivasi utama dalam interaksi sosial mereka. Keinginan untuk dihargai dan dianggap superior menjadi aspek dominan dalam pola pikir dan perilaku mereka.

b. Merasa dirinya unik dan istimewa

Individu dengan kecenderungan narsistik cenderung memandang dirinya sebagai sosok yang sangat istimewa dan luar biasa, yang menempatkannya pada posisi yang berbeda atau lebih tinggi dibandingkan dengan orang lain. Sikap ini sering kali disertai dengan rasa superioritas dan keyakinan bahwa mereka memiliki kualitas atau atribut yang membuat mereka lebih unggul, baik dalam hal kemampuan, pencapaian, maupun nilai diri.

c. Suka dipuji dan jika perlu memuji diri sendiri

Individu dengan kecenderungan narsisme biasanya sangat menyukai pujian dan tidak jarang memuji diri sendiri untuk mendapatkan validasi.

d. Kecanduan difoto

Kecenderungan untuk terobsesi untuk memotret diri sendiri, yang mencerminkan kebutuhan untuk menunjukkan citra diri kepada public.

e. Suka berlama-lama di depan cermin

Individu yang memiliki kecenderungan narsistik cenderung mengalokasikan waktu yang signifikan untuk berinteraksi dengan pantulan diri mereka, seperti melihat diri di cermin. Hal ini mencerminkan perhatian yang berlebihan terhadap aspek penampilan fisik, yang menjadi pusat fokus utama mereka. Kecenderungan ini menggambarkan suatu kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan dan validasi eksternal atas citra diri yang mereka proyeksikan.

f. Mempunyai kebanggaan berlebih

Individu yang memiliki kecenderungan narsistik biasanya menunjukkan rasa bangga yang berlebihan terhadap diri mereka sendiri, sering kali menganggap diri mereka lebih unggul dibandingkan orang lain. Kecenderungan ini dapat terlihat dalam cara mereka berbicara tentang pencapaian

pribadi, di mana mereka cenderung menekankan kelebihan dan keberhasilan mereka dengan sangat mencolok.

Lubis dalam (Apsari, 2012) menyatakan bahwa faktor penyebab narsisme berasal dari kombinasi faktor biologis dan psikologis, sebagai berikut :

a. Faktor biologis

Dalam kajian mengenai narsisme, beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki orang tua dengan gangguan neurotic cenderung lebih rentan mengalami perilaku-perilaku narsisme. Selain faktor genetic, faktor lain seperti usia, jenis kelamin, struktur fisik, dan fungsi hormonal dapat berkontribusi terhadap munculnya kecenderungan perilaku narsisme pada seseorang.

b. Faktor psikologis

Dari sudut pandang psikologis, narsisme dapat dijelaskan sebagai akibat dari ketidaksesuaian yang berlebihan dan rendahnya penerimaan terhadap diri sendiri. Situasi ini terjadi ketika individu memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap diri mereka sendiri, namun tidak berhasil memenuhi standar tersebut, yang pada akhirnya mengakibatkan ketidakpuasan dalam hidup.

Selain faktor-faktor diatas, Ryan & Xenos (2011) menambahkan beberapa faktor lain yang menjadi pemicu seseorang mengalami kecenderungan narsisme dalam penggunaan media sosial :

a. Pencarian Validasi dan Perhatian

Bagi individu dengan tingkat narsisme yang tinggi, media sosial dapat berperan sebagai faktor penting dalam memperoleh pengakuan dan pujian, yang pada gilirannya dapat memperkuat rasa superioritas mereka.

b. Konstruksi Identitas Digital

Individu dengan kecenderungan narsisme yang tinggi akan mengambil kesempatan untuk menciptakan citra diri yang grandiose dan mengunggah konten yang mempertontonkan

kehidupan yang sempurna dan mengesampingkan sisi kehidupan yang lebih lemah dari individu tersebut.

c. Komparasi Sosial

Individu dengan kecenderungan narsisme yang tinggi dapat memperkuat dorongan untuk merasa lebih baik daripada orang lain, terutama melalui jumlah pengikut, *like*, dan komentar yang mereka terima.

d. Penghargaan Instan

Individu dengan kecenderungan narsisme yang tinggi akan bergantung pada penghargaan instan dan terus-menerus mencari lebih banyak untuk mempertahankan perasaan grandiositas dan perhatian yang mereka butuhkan.

e. Dukungan Lingkungan *Online*

Lingkungan *online* dapat memperkuat keyakinan dan perilaku narsistik dengan adanya pengikut atau teman sejawat yang memberikan validasi terhadap sikap dan tindakan mereka di media sosial.

5. Dampak Kecenderungan Narsisme

Kecenderungan perilaku narsisme tentunya memiliki dampak bagi pelakunya. Individu dengan kecenderungan narsisme yang tinggi seringkali menunjukkan obsesi yang mendalam untuk tampil sempurna. Situasi ini tentu saja berdampak pada cara mereka berinteraksi dengan orang lain, serta dapat mengganggu konsentrasi mereka saat menjalani berbagai aktivitas. Penelitian oleh Cain et al., (2008) menunjukkan bahwa individu dengan narsisme seringkali terjebak dalam fantasi tentang superioritas dan kesuksesan yang dapat mengarah pada perilaku perfeksionis yang ekstem. Selain itu, seseorang dengan kecenderungan narsisme menyebabkan munculnya rasa iri terhadap pencapaian orang lain, serta krisis kepercayaan diri yang signifikan ketika merasa tidak mampu memenuhi standar tinggi yang ditetapkan untuk dirinya sendiri.

Karakter individu yang memiliki kecenderungan narsisme yang tinggi sering kali tampak serupa dengan mereka yang mempunyai level keyakinan diri yang tinggi. Berdasarkan Miller et al., (2012), individu dengan narsisme yang tinggi akan merasa dominan dan lebih tinggi dibandingkan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun

seseorang dengan kecenderungan narsisme tampak percaya diri, keyakinan tersebut tidak didasarkan pada pemahaman yang seimbang tentang diri mereka. Nurmala (2020) mengungkapkan bahwa kecenderungan narsisme tidak hanya berimplikasi pada kesehatan psikologis dan sosial individu, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan spiritual dan keagamaan mereka

D. Kerangka Berfikir

Pertumbuhan pesat media sosial saat ini telah memberikan kemudahan akses bagi para penggunanya untuk membagikan dan menyaksikan berbagai aktivitas yang diunggah oleh pengguna lain. Hal tersebut tentunya memberikan dampak negative bagi penggunanya, seperti ingin terus-menerus mengakses media sosial sehingga memunculkan rasa cemas serta ketakutan terhadap tertinggalnya pengalaman ataupun kejadian menarik yang dipublikan oleh individu lain secara *online*. Kecemasan serta ketakutan yang muncul saat menyaksikan momen-momen menarik yang dipublikasikan individu lain di media sosial, sementara diri sendiri tidak terlibat dalam pengalaman tersebut dinamakan sebagai fenomena *FOMO*.

Fenomena *FOMO* dapat timbul akibat ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan emosional individu terkait *self* serta *relatedness*. Fenomena *FOMO* bisa memicu timbulnya perbandingan sosial yang disebabkan oleh konten yang menekankan kesuksesan atau citra sempurna di media sosial sehingga muncul perasaan ketidakpuasan hingga memicu kecemasan terkait pencapaian dan tujuan hidup yang belum terwujud yang membuat rendahnya *psychological well-being* individu. Rendahnya tingkat *psychological well-being* bisa menyebabkan individu lebih rentan terhadap berbagai masalah emosional, seperti kecemasan yang berlebihan dan penurunan harga diri. Selain itu, kondisi ini juga dapat meningkatkan tingkat stres, yang selanjutnya dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan.

Individu yang level *FOMO* yang tinggi sering merasa terdorong untuk menunjukkan eksistensinya dengan berbagi pengalaman, khususnya dengan mengunggah aktivitas yang sedang dilakukan di media sosial. Tindakan ini ditujukan guna mendapatkan pujian atau

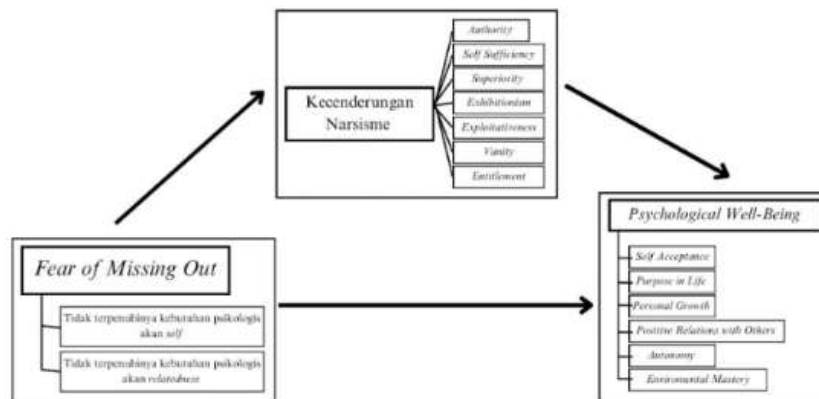
pengakuan dari lingkungan sosial mereka, dan fenomena ini sering kali dikaitkan dengan kecenderungan narsisme. Kecenderungan narsisme dapat didefinisikan sebagai perilaku di mana individu berusaha menampilkan diri mereka secara berlebihan, disertai dengan rasa percaya diri yang tinggi. Dalam konteks ini, kecenderungan narsisme bukan hanya sekadar keinginan untuk tampil menarik, tetapi juga mencerminkan kebutuhan mendalam individu guna mendapat pengakuan serta dukungan daripada individu lain.

Kecenderungan narsisme yang tinggi sering kali mendorong individu untuk berusaha tampil sempurna di media sosial. Individu dengan sifat narsistik cenderung menampilkan diri mereka sebagai sosok yang lebih baik dan lebih menarik dibandingkan dengan orang lain. Tindakan ini tidak hanya berfungsi untuk menarik perhatian, tetapi juga dapat memiliki dampak signifikan kepada *psychological well-being* mereka. Seseorang yang memiliki kecenderungan narsisme sering kali menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dalam kemampuan mereka. Kepercayaan diri ini dapat berpengaruh positif terhadap kemampuan pengambilan keputusan individu. Dalam konteks ini, individu dengan kecenderungan narsisme sering kali merasa mampu membuat keputusan yang tepat, karena mereka percaya bahwa penilaian dan intuisi mereka lebih baik dibandingkan dengan orang lain. Namun, individu yang memiliki kecenderungan narsisme sering kali mengalami rendahnya penerimaan diri. Hal ini terjadi karena mereka terlalu terfokus pada citra diri yang ideal dan mengharapkan pengakuan dari orang lain. Akibatnya, mereka dapat merasakan ketidakpuasan terhadap diri sendiri ketika tidak mendapatkan perhatian atau pujian yang diinginkan.

Seseorang yang mempunyai kecenderungan narsisme cenderung menggunakan relasi sosial guna membangun citra diri mereka. Meskipun individu tersebut mungkin terlihat memiliki banyak koneksi di media sosial, hubungan yang dibangun sering kali tidak autentik dan kurang mendalam. Hal ini disebabkan oleh kurangnya empati dan perhatian terhadap kebutuhan orang lain. Pernyataan-pernyataan tersebut menggambarkan bahwa kecenderungan narsisme mempunyai dampak yang kompleks kepada *psychological well-being* seseorang. Di satu sisi, hasrat untuk terlihat sempurna dan memperoleh pengakuan dapat mendorong individu untuk terus berusaha menjadi versi diri yang lebih

positif, memiliki impian hidup yang nyata, serta meningkatkan kemampuan dalam pengambilan keputusan yang relevan dengan kehidupannya. Namun, di sisi lain seseorang dengan kecenderungan narsisme memiliki fokus berlebihan pada citra diri dan pengharapan akan pujian dari orang lain yang mengakibatkan rendahnya penerimaan diri dan hubungan sosial yang tidak autentik. ³³

Mengacu pada pemaparan diatas, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *FOMO* kepada *psychological well-being*, hubungan *FOMO* terhadap kecenderungan narsisme, korelasi kecenderungan narsisme kepada *psychological well-being*, serta efek langsung *FOMO* kepada *psychological well-being* serta efek tak langsung *FOMO* serta *psychological well-being* yang dimediasi oleh kecenderungan narsisme. Peneliti menggambarkan dalam kerangka teoritik dibawah ini :



⁴
Gambar 2.1 Kerangka Teoritik

E. Hipotesis Penelitian

Mengacu pada kerangka berfikir yang telah dipaparkan, peneliti merumuskan beberapa hipotesis dalam penelitian ini, sebagai berikut :

H1 : Kecenderungan narsisme memediasi hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being*.

H2 : Ada hubungan negative antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being*.

H3 : Ada hubungan positif antara *fear of missing out* dengan kecenderungan narsisme.

H4 : Ada hubungan negative antara kecenderungan narsisme dengan *psychological well-being*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Populasi dan Partisipan

1. Populasi

Populasi merujuk pada kelompok sumber data dalam penelitian yang memiliki sifat-sifat tertentu dan mencakup berbagai kategori atau karakteristik. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa populasi mencakup seluruh area yang menjadi fokus penelitian, yang meliputi subjek atau objek yang memiliki ciri-ciri tertentu yang sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan oleh peneliti. Merujuk pada penjelasan di atas, populasi dapat diartikan sebagai kumpulan objek ataupun subjek dengan karakteristik spesifik yang diterapkan oleh peneliti guna keperluan akumulasi data yang nantinya akan di analisis pada penelitian. Penelitian ini mengaplikasikan populasi mahasiswa di Surabaya dengan jumlah 124.460 mahasiswa Universitas Negeri dan 148.769 mahasiswa Universitas Swasta (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, 2023).

2. Partisipan

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih dengan mempertimbangkan jumlah dan ciri-ciri tertentu agar dapat merepresentasikan populasi secara keseluruhan (Sugiyono, 2017). Sampel pada studi ini ditentukan yang mengacu kepada tabel Issac & Michael melalui level kesalahan sebesar 5%, yang menunjukkan diperlukan 348 responden dalam penelitian ini.

Analisis ini mengaplikasikan metode *probability sampling* melalui teknik *simple random sampling* untuk pengambilan sampel. Instrumen penelitian berupa kuesioner disebarikan melalui *google form*. Teknik *simple random sampling* memberikan setiap individu pada populasi kesempatan yang setara agar terlibat sebagai sampel. Melalui pendekatan ini, seluruh anggota populasi mempunyai peluang yang setara agar terlibat dalam penelitian (Azwar, 2009).

B. Desain Penelitian

Analisis ini ialah penelitian kuantitatif, yang didefinisikan sebagai studi yang menghasilkan data dalam bentuk angka. Data tersebut dapat dihitung dan dianalisis menggunakan metode statistik (Azwar, 2009). Desain penelitian ini ialah korelasional, desain korelasional ditujukan guna menganalisis dan menemukan hubungan antara dua atau lebih variable (Sugiyono, 2017). Terdapat pula variabel mediator dalam penelitian ini, variable mediator bertugas untuk menjelaskan sebab atau proses bagaimana variabel independen dapat memengaruhi variabel dependen (Sugiyono, 2017). Penelitian ini ditujukan guna mengidentifikasi korelasi antara variabel independen dan dependen, variabel independen dan mediator, serta hubungan antara variabel mediator dan dependen. Selain itu, penelitian ini juga berfokus pada kajian peran variabel mediator dalam menghubungkan variabel independen dengan variabel dependen.

C. Instrumen Pengumpul Data

1. Skala *Psychological Well Being*

a. Definisi Operasional

Psychological well-being merujuk pada kondisi mahasiswa yang ditandai dengan upaya memberikan makna pada hidupnya, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi, serta menerima dirinya apa adanya. Mahasiswa dengan tingkat PWB yang tinggi cenderung mampu menjaga keseimbangan emosional, menerima berbagai pengalaman hidup, memiliki tujuan yang jelas, berusaha mengembangkan potensi diri, menjalin hubungan sosial yang baik, serta mampu mengambil keputusan terkait kehidupannya. Definisi operasional ini didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh (Ryff & Keyes, 1995).

b. Pengembangan Alat Ukur

Psychological well-being diukur menggunakan *Psychological Well-Being Scale* (Ryff, 1995), yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Merlyna Revelia pada tahun 2018. Pengukuran ini didasarkan pada konsep teori yang dikembangkan oleh Ryff & Keyes (1995). Skala tersebut terdiri dari enam subskala, yaitu *self-acceptance*, *purpose in life*, *positive relations with others*, *autonomy*, *personal growth*, dan *environmental mastery*. Skala ini terdiri dari 43 item yang dirinci dalam tabel 3.1.

30
Tabel 3.1 Blue Print Sebaran Item *Psychological Well Being*

| Dimensi | Item | | Jumlah |
|---------------------------------------|----------------|----------------|--------|
| | Favorable | Unfavorable | |
| <i>Self Acceptance</i> | 6, 12, 24 | 23, 30, 36, 42 | 7 |
| <i>Purpose in Life</i> | 11, 20, 29, 35 | 8, 17, 26 | 7 |
| <i>Positive Relations with Others</i> | 4, 22, 28, 40 | 10, 16, 34 | 7 |
| <i>Autonomy</i> | 7, 25, 37 | 18, 19, 31, 41 | 7 |
| <i>Personal Growth</i> | 9, 21, 33 | 3, 5, 15, 39 | 7 |
| <i>Environment al Mastery</i> | 1, 2, 38, 43 | 13, 14, 27, 32 | 8 |
| | Total | | 43 |

Skala Likert yang digunakan untuk mengukur PWB mencakup empat pilihan, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Peneliti tidak menggunakan pilihan jawaban netral dengan tujuan untuk mendorong responden memberikan jawaban yang jelas. Untuk mengukur *psychological well-being*, digunakan item-item *favorable* (F), yaitu pernyataan-pernyataan yang mendukung dan mencerminkan aspek positif dari PWB, dan item yang bersifat *unfavorable* (UF), yaitu pernyataan-pernyataan yang

tidak mendukung PWB. Skor untuk setiap pilihan jawaban dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3.2 Skor Penilaian PWB

| Pilihan Jawaban | Skor | |
|---------------------|-----------|-------------|
| | Favorable | Unfavorable |
| Sangat Tidak Sesuai | 1 | 4 |
| Tidak Sesuai | 2 | 3 |
| Sesuai | 3 | 2 |
| Sangat Sesuai | 4 | 1 |

c. Validasi Alat Ukur

1) Uji daya beda

Uji validitas adalah teknik yang digunakan untuk mengukur sejauh mana instrumen pengukuran dapat diandalkan dan efektif dalam melaksanakan fungsinya sebagai alat ukur (Azwar, 2012). Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan IBM SPSS versi 27 for windows, di mana item dianggap valid jika memiliki koefisien korelasi di atas 0,3.

Setelah melalui 2 putaran, terdapat satu aitem yang gugur dengan koefisien korelasi berkisar antara 0.319 hingga 0.757. Hal ini menunjukkan bahwa 42 aitem dalam instrumen tersebut dapat dianggap valid. Untuk informasi lebih lanjut mengenai jumlah aitem yang valid dan yang gugur, dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 3.3 Hasil Uji Daya Beda PWB

| Dimensi | Atem | |
|---------------------------------------|------------------------------|-------|
| | Valid | Gugur |
| <i>Self Acceptance</i> | 6, 12, 23, 24, 30, 36, 42 | - |
| <i>Purpose in Life</i> | 8, 11, 17, 20, 26, 29, 35 | - |
| <i>Positive Relations with Others</i> | 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40 | - |
| <i>Autonomy</i> | 7, 18, 19, 25, 31, 37, 41 | 41 |
| <i>Personal Growth</i> | 3, 5, 9, 15, 21, 33, 39 | - |
| <i>Enviromental Mastery</i> | 2, 3, 13, 14, 27, 32, 38, 43 | - |
| Total | 42 | 1 |

2) Uji reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk menilai sejauh mana pengukuran dapat diandalkan dan menghasilkan hasil yang konsisten (Azwar, 2012). Konsep reliabilitas sangat erat kaitannya dengan konsistensi serta stabilitas data yang dihasilkan oleh instrumen pengukuran. Oleh karena itu, instrumen yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi diharapkan mampu memberikan hasil yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

Sebuah alat ukur dianggap reliabel apabila memperoleh skor minimal 0,7 pada pengukuran *Cronbach's Alpha* (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak IBM SPSS versi 27 for Windows. Setelah melalui dua putaran, hasil reliabilitas untuk skala PWB diperoleh sebesar 0.956. Hal tersebut menunjukkan bahwa skala PWB dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang baik.

2. Skala *Fear of Missing Out*

a. Definisi Operasional

Fear of missing out mengacu pada kecemasan yang muncul ketika mahasiswa merasa khawatir akan kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam pengalaman menarik atau memperoleh informasi penting tentang orang lain. Mahasiswa dengan tingkat FoMO yang tinggi seringkali mengalami kecemasan dan ketakutan yang dapat menyebabkan individu berusaha terus-menerus untuk menjalin dan mempertahankan hubungan sosial guna memperoleh rasa diterima di lingkungan sosial. Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada konsep teori yang diajukan oleh Przybylski dkk (2013).

b. Pengembangan Skala

Pengukuran *fear of missing out* dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen yang dirancang oleh peneliti, yang mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Przybylski dkk (2013). Skala ini mencakup dua aspek utama, yaitu ketidak terpenuhinya kebutuhan psikologis terkait hubungan sosial dan pemenuhan kebutuhan psikologis tentang diri sendiri. Skala FoMO terdiri dari 20 pertanyaan yang disajikan dalam tabel 3.5.

5
Tabel 3.4 Blue Print Sebaran Item FoMO

| 20 | Aspek | Indikator | Item | | Jumlah |
|--|---|--|--------------|-------------|--------|
| | | | Favorable | Unfavorable | |
| Tidak Terpuhinya Kebutuhan Psikologis Akan Self | Perasaan takut saat orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari dirinya | | 4, 20 | 11, 18, 19 | 5 |
| | | Khawatir saat tidak bisa menunjukkan citra dirinya ke orang lain | 5, 10 | 12 | 3 |
| | | Cemas saat merasa ketinggalan informasi di media sosial | 1, 2 | 6, 8 | 4 |
| Tidak Terpuhinya Kebutuhan Psikologis Akan Relatedness | Khawatir jika dirinya tidak diterima oleh lingkungan sosialnya | | 3, 16 | 15 | 3 |
| | Cemas saat tidak bisa terhubung dengan orang lain | | 7, 9, 13, 14 | 17 | 5 |
| Total | | | | | 20 |

6
Fear of missing out diukur menggunakan skala Likert yang terdiri dari empat tingkat jawaban, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Peneliti tidak menggunakan pilihan jawaban netral dengan tujuan untuk mendorong responden memberikan jawaban yang jelas. Aitem yang digunakan untuk mengukur FoMO terdiri dari item yang bersifat *favorable* (F), yaitu pernyataan-pernyataan yang mendukung dan mencerminkan aspek FoMO, dan item yang bersifat *unfavorable*

(UF), yaitu pernyataan-pernyataan yang tidak mendukung *fear of missing out*. Skor untuk setiap pilihan jawaban dapat dilihat pada tabel 3.6.

Tabel 3.5 Skor Penilaian FoMO

| Pilihan Jawaban | | Skor | |
|-----------------|---------------|-----------|-------------|
| | | Favorable | Unfavorable |
| Sangat Sesuai | Tidak Sesuai | 1 | 4 |
| Tidak Sesuai | Sesuai | 2 | 3 |
| Sesuai | Sangat Sesuai | 3 | 2 |
| Sangat Sesuai | Sesuai | 4 | 1 |

c. Validasi Alat Ukur

1) Uji daya beda

Uji validitas adalah teknik yang digunakan untuk mengukur sejauh mana instrumen pengukuran dapat diandalkan dan efektif dalam melaksanakan fungsinya sebagai alat ukur (Azwar, 2012). Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan IBM SPSS versi 27 for windows, di mana item dianggap valid jika memiliki koefisien korelasi di atas 0,3.

Hasil dari pengujian validitas putaran pertama menunjukkan bahwa semua aitem memenuhi kriteria validitas, dengan koefisien korelasi yang bervariasi antara 0.373 hingga 0.847. Hal ini menunjukkan bahwa 20 aitem dalam instrumen tersebut dapat dianggap valid.

16

2) Uji reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk menilai sejauh mana pengukuran dapat diandalkan dan menghasilkan hasil yang konsisten (Azwar, 2012). Konsep reliabilitas sangat erat kaitannya dengan konsistensi serta stabilitas data yang dihasilkan oleh instrumen pengukuran. Oleh karena itu, instrumen yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi diharapkan mampu memberikan hasil yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

Sebuah alat ukur dianggap reliabel apabila memperoleh skor minimal 0,7 pada pengukuran *Cronbach's Alpha* (Azwar, 2012).. Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak IBM SPSS versi 27 for Windows. Hasil dari uji reliabilitas skala *fear of missing out* diperoleh skor reliabilitas sebesar 0.949. Hal tersebut menunjukkan bahwa skala FoMO dalam penelitian ini memiliki nilai reliabilitas yang baik.

3. Skala Kecenderungan Narsisme

a. Definisi Operasional

Kecenderungan narsisme adalah suatu bentuk kekaguman berlebihan terhadap diri sendiri yang ditandai oleh fantasi grandios, defensifitas terhadap kritik, sikap eksploitatif, serta kurangnya empati terhadap orang lain. Mahasiswa dengan kecenderungan narsisme sering menunjukkan sikap eksibisionis dan mencari perhatian, berusaha menonjolkan diri melalui penampilan mencolok untuk menjadi pusat perhatian. Keinginan mereka untuk diakui mencerminkan kebutuhan akan validasi eksternal dari orang lain. Definisi operasional yang dipaparkan tersebut merujuk pada konsep teori yang dikemukakan oleh (Raskin & Terry, 1988)

b. Pengembangan Skala

Instrumen pengukur yang digunakan untuk menilai kecenderungan narsisme merupakan alat ukur yang dirancang oleh peneliti dengan merujuk pada teori yang diajukan oleh Raskin & Terry (1988) yang mencakup enam subskala, yaitu : *authority, self sufficiency, superiority, exhibitionism, exploitativeness, vanity, dan entitlement*. Skala kecenderungan narsisme terdiri dari 40 item yang tersebar dalam table 3.9.

5

Tabel 3.6 Blue Print Sebaran Item Kecenderungan Narsisme

| Dimensi | Indikator | Item | | Jumlah |
|-------------------------|--|----------------|-------------|--------|
| | | Favorable | Unfavorable | |
| <i>Authority</i> | Senang menjadi pemimpin dan mendominasi dalam kelompok. | 1, 10, 22, 30 | 6, 31 | 6 |
| <i>Exhibitionism</i> | Senang memperlihatkan penampilan fisik dan memiliki keinginan untuk diakui oleh individu lain. | 3, 7, 15, 34 | 12, 26, 27 | 7 |
| <i>Exploitativeness</i> | Memanfaatkan individu lain untuk menaikkan harga diri. | 16, 18, 20 | 21, 28, 36 | 6 |
| <i>Entitlement</i> | Perasaan ingin menang sendiri dan merasa berhak mendapatkan hak istimewa | 11, 14, 29, 32 | 37, 38 | 6 |
| <i>Self Sufficiency</i> | Memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan memiliki kebutuhan diri yang tinggi. | 2, 17, 23 | 39, 40 | 5 |
| <i>Vanity</i> | Memiliki sifat sombong dan merasa mengerti segala hal. | 4, 13 | 9, 25, 35 | 5 |

| | | | | |
|--------------------|--|-----------|-------|---|
| <i>Superiority</i> | Merasa sebagai individu yang hebat dan memandang rendah individu lain. | 5, 19, 33 | 8, 24 | 5 |
| Total | | | 40 | |

Kecenderungan narsisme dinilai menggunakan skala Likert yang terdiri dari 4 pilihan, yang meliputi opsi jawaban sebagai berikut : Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Peneliti tidak menggunakan pilihan jawaban netral dengan tujuan untuk mendorong responden memberikan jawaban yang jelas. Aitem yang digunakan untuk mengukur kecenderungan narsisme terdiri dari item yang bersifat *favorable* (F), yaitu pernyataan-pernyataan yang mendukung dan mencerminkan aspek dari kecenderungan narsisme, dan item yang bersifat *unfavorable* (UF), yaitu pernyataan-pernyataan yang tidak mendukung kecenderungan narsisme. Skor untuk setiap pilihan jawaban dapat dilihat pada tabel 3.10.

Tabel 3.7 Skor Penilaian Kecenderungan Narsisme

| Pilihan Jawaban | Skor | |
|---------------------|-----------|-------------|
| | Favorable | Unfavorable |
| Sangat Tidak Sesuai | 1 | 4 |
| Tidak Sesuai | 2 | 3 |
| Sesuai | 3 | 2 |
| Sangat Sesuai | 4 | 1 |

c. Validasi Alat Ukur

1) Uji daya beda

Uji validitas adalah teknik yang digunakan untuk mengukur sejauh mana instrumen pengukuran dapat diandalkan dan efektif dalam melaksanakan fungsinya sebagai alat ukur (Azwar, 2012). Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan IBM SPSS versi 27 for windows, di mana

item dianggap valid jika memiliki koefisien korelasi di atas 0,3.

Setelah dilakukan 2 putaran proses pengujian validitas, ditemukan 7 aitem yang gugur dengan koefisien korelasi berkisar 0.336 hingga 0.737. Hal ini menunjukkan bahwa 33 aitem dalam instrumen tersebut dapat dianggap valid. Untuk informasi lebih lanjut mengenai jumlah aitem yang valid dan yang gugur, dapat dilihat pada tabel 3.11.

Tabel 3.8 Hasil Uji Daya Beda Kecenderungan Narsisme

| Dimensi | Sebaran Aitem | |
|-------------------------|------------------------|--------|
| | Valid | Gugur |
| <i>Authority</i> | 1, 6, 10, 22, 30, 31 | - |
| <i>Exhibitionism</i> | 7, 15, 26, 27, 34 | 3, 12 |
| <i>Exploitativeness</i> | 16, 18, 20, 21, 28, 36 | - |
| <i>Entitlement</i> | 11, 14, 29, 32, 37, 38 | - |
| <i>Self Sufficiency</i> | 2, 17, 23 | 39, 40 |
| <i>Vanity</i> | 9, 13, 25, 35 | 4 |
| <i>Superiority</i> | 5, 19, 33 | 8, 24 |
| Total | 33 | 7 |

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk menilai sejauh mana pengukuran dapat diandalkan dan menghasilkan hasil yang konsisten (Azwar, 2012). Konsep reliabilitas sangat erat kaitannya dengan konsistensi serta stabilitas data yang dihasilkan oleh instrumen pengukuran. Oleh karena itu, instrumen yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi diharapkan mampu memberikan hasil yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

Sebuah alat ukur dianggap reliabel apabila memperoleh skor minimal 0,7 pada pengukuran *Cronbach's Alpha* (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak IBM SPSS versi 27 for Windows. Setelah dilakukan 2 putaran, diperoleh nilai reliabilitas skala kecenderungan narsisme sebesar 0.945. Hal tersebut menunjukkan skala kecenderungan narsisme dalam penelitian ini memiliki nilai reliabilitas yang baik.

D. Uji Prasyarat dan Analisis Data

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah prosedur statistik yang perlu dilakukan sebelum melanjutkan analisis lebih lanjut. Menurut Gunawan (2020) uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh memiliki distribusi normal atau tidak. Dengan memastikan bahwa data memenuhi asumsi normalitas, peneliti dapat memilih metode analisis yang tepat dan valid, sehingga hasil yang diperoleh akan lebih akurat. ⁸

Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilaksanakan menggunakan program IBM SPSS versi 27 untuk Windows. Suatu data dapat dikatakan normal apabila signifikansi $p > 0.05$ dan dikatakan tidak normal apabila memiliki nilai signifikansi $p < 0.05$. Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh bahwa nilai signifikansi $p = 0.200 > 0.05$. Artinya, sebaran data berdistribusi normal.

2. Analisis Data ¹¹

Dalam penelitian kuantitatif, pengolahan data dilakukan dengan beberapa teknik, antara lain pengelompokan data, tabulasi data, penyajian data secara sistematis, perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, serta pengujian hipotesis dengan menggunakan perhitungan statistik yang tepat (Sugiyono, 2017). Tujuan dari analisis data adalah untuk memberikan informasi yang relevan yang dapat digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian.

Pada studi ini, analisis mediasi akan dilaksanakan menggunakan *mediation analysis* JASP untuk melihat efek langsung FoMO terhadap PWB, efek tidak langsung FoMO kepada PWB yang dimediasi oleh kecenderungan narsisme, dan menentukan apakah kecenderungan narsisme memediasi hubungan FoMO dan PWB secara penuh atau parsial. Selain itu, analisis mediasi tersebut juga digunakan untuk melihat hubungan FoMO dengan PWB, FoMO dengan kecenderungan narsisme, serta kecenderungan narsisme dengan PWB.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini berlangsung selama 3 minggu, dimulai dari awal bulan November hingga akhir bulan November. Peneliti menggunakan metode survei dengan mendistribusikan kuesioner secara *online* melalui platform *google form*. Untuk memaksimalkan jangkauan responden, tautan kuesioner disebarluaskan melalui berbagai media sosial dan didukung dengan penyediaan QR code yang mempermudah akses. Penelitian ini melibatkan 348 mahasiswa aktif yang berdomisili di Kota Surabaya sebagai sampel.

2. Data Demografis Partisipan Penelitian

Sebanyak 348 mahasiswa aktif di Kota Surabaya yang terlibat dalam penelitian ini memiliki berbagai karakteristik yang berbeda, meliputi aspek usia, jenis kelamin, asal universitas, dan jenjang pendidikan. Keragaman karakteristik ini mencerminkan variasi demografis yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Persentase distribusi dari masing-masing karakteristik tersebut disajikan secara rinci dalam tabel 4.1:

Tabel 4.1 Data Demografis Partisipan

| Data | N=348 | Persentase |
|----------------------|-------|------------|
| Rentang Usia | | |
| 18 tahun | 11 | 3.2% |
| 19 tahun | 31 | 8.9% |
| 20 tahun | 72 | 20.7% |
| 21 tahun | 106 | 30.5% |
| 22 tahun | 102 | 29.3% |
| 23 tahun | 19 | 5.5% |
| 24 tahun | 7 | 2% |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-Laki | 66 | 19% |
| Perempuan | 282 | 81% |

| Asal Universitas | | |
|---------------------------|-----|-------|
| Universitas Negeri | 185 | 53.2% |
| Universitas Swasta | 163 | 46.8% |
| Jenjang Pendidikan | | |
| S1-Semester 1 | 17 | 4.9% |
| S1-Semester 3 | 36 | 10.3% |
| S1-Semester 5 | 82 | 23.6% |
| S1-Semester 7 | 191 | 54.9% |
| S1-Semester 9 | 21 | 6% |
| S2-Magister Profesi | 1 | 0.3% |

Data demografis dari 348 mahasiswa aktif di Kota Surabaya yang menjadi subjek penelitian menunjukkan keragaman dalam aspek usia, jenis kelamin, asal universitas, dan tingkat semester yang sedang ditempuh. Berdasarkan distribusi usia, terdapat 11 partisipan berusia 18 tahun (3,2%), 31 partisipan berusia 19 tahun (8.9%), 72 partisipan berusia 20 tahun (20.7%), 106 partisipan berusia 21 tahun (30.5%), 102 partisipan berusia 22 tahun (29.3%), 19 partisipan berusia 23 tahun (5.5%), 7 partisipan berusia 24 tahun (2%). Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan berada dalam rentang usia 20 hingga 22 tahun.

Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 66 partisipan laki-laki (19%) dan 286 partisipan perempuan (81%). Dengan demikian, perempuan mendominasi responden dalam penelitian ini, dengan persentase yang jauh lebih besar dibandingkan laki-laki.. Dilihat dari asal universitas, sebanyak 185 partisipan (53.2%) berasal dari universitas negeri, sedangkan 163 partisipan (46.8%) berasal dari universitas swasta. Distribusi ini menunjukkan keseimbangan yang cukup proporsional antara partisipan dari kedua jenis institusi pendidikan tinggi tersebut.

Berdasarkan jenjang pendidikan yang sedang ditempuh, sebanyak 17 partisipan (4.9%) berada pada semester 1, 36 partisipan (10.3%) pada semester 3, 82 partisipan (23,6%) pada semester 5, 191 partisipan (54.9%) pada semester 7, 21 partisipan (6%) pada semester 9, dan 1 partisipan (0,3%) sedang menempuh studi magister profesi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada semester 7.

3. Kategorisasi Data Penelitian

Berdasarkan deskripsi data yang telah diperoleh, tahap selanjutnya dalam analisis data adalah mengklasifikasikan tingkat kategori untuk variabel PWB, FoMO, dan kecenderungan narsisme pada mahasiswa aktif di Kota Surabaya. Variabel-variabel tersebut akan dikelompokkan menjadi 5 kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Proses pengelompokan ini akan dilakukan dengan mengacu pada rumus kategorisasi yang terdapat dalam tabel 4.2.

Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi Data Penelitian

| Kategori | Rumus |
|---------------|--|
| Sangat Tinggi | $X \geq Mean + 1.8 \times SD$ |
| Tinggi | $Mean + 0.6 \times SD < X \leq Mean + 1.8 \times SD$ |
| Sedang | $Mean - 0.6 \times SD < X \leq Mean + 0.6 \times SD$ |
| Rendah | $Mean - 1.8 \times SD < X \leq Mean - 0.6 \times SD$ |
| Sangat Rendah | $X < Mean - 1.8 \times SD$ |

Berdasarkan analisis data dari variabel PWB, kategorisasi responden yang diperoleh dapat dilihat dalam tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4.3 Kategori PWB

| Kategori | Interval | Jumlah | Presentase |
|---------------|--------------------|--------|------------|
| Sangat Tinggi | $X \geq 143$ | 7 | 2% |
| Tinggi | $142 < X \leq 125$ | 128 | 36.8% |
| Sedang | $124 < X \leq 107$ | 125 | 35.9% |
| Rendah | $106 < X \leq 89$ | 85 | 24.4% |
| Sangat Rendah | $X < 89$ | 3 | 0.9% |

Berdasarkan hasil analisis data dari variabel FoMO, diperoleh kategorisasi responden yang dapat digambarkan dalam tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kategori FoMO

| Kategori | Interval | Jumlah | Presentase |
|---------------|------------------|--------|------------|
| Sangat Tinggi | $X \geq 64$ | 6 | 1.7% |
| Tinggi | $63 < X \leq 51$ | 116 | 33.3% |
| Sedang | $50 < X \leq 38$ | 141 | 40.5% |
| Rendah | $37 < X \leq 25$ | 82 | 23.6% |
| Sangat Rendah | $X < 25$ | 3 | 0.9% |

Berdasarkan hasil analisis data dari variabel kecenderungan narsisme, diperoleh kategorisasi responden yang dapat digambarkan dalam tabel 4.5 sebagai berikut:

Tabel 4.5 Kategori kecenderungan narsisme

| Kategori | Interval | Jumlah | Presentase |
|---------------|------------------|--------|------------|
| Sangat Tinggi | $X \geq 95$ | 3 | 0.9% |
| Tinggi | $94 < X \leq 80$ | 115 | 33% |
| Sedang | $79 < X \leq 65$ | 145 | 41.7% |
| Rendah | $64 < X \leq 50$ | 80 | 23% |
| Sangat Rendah | $X < 50$ | 5 | 1.4% |

Berdasarkan data yang diperoleh, kategorisasi untuk variabel PWB menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 128 partisipan (36.8%), berada dalam kategori tinggi. Sebanyak 125 partisipan (35.9%) terklasifikasi dalam kategori sedang, sementara 85 partisipan (24.4%) berada dalam kategori rendah. 7 partisipan (2%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, dan 3 partisipan (0.9%) berada dalam kategori sangat rendah.

Kategorisasi variabel FoMO, distribusi responden menunjukkan bahwa 141 partisipan (40.5%) berada dalam kategori sedang, diikuti oleh 116 partisipan (33.3%) yang terklasifikasi dalam kategori tinggi. Sebanyak 82 partisipan (23.6%) berada dalam kategori rendah, sementara 6 partisipan (0.6%) terklasifikasi dalam kategori sangat tinggi, dan hanya 3 partisipan (0.9%) yang masuk dalam kategori sangat rendah.

Sedangkan untuk variabel kecenderungan narsisme, sebanyak 145 partisipan (41.7%) terklasifikasi dalam kategori sedang. Kategori tinggi mencakup 115 partisipan (33%), sementara 80 partisipan (23%) berada dalam kategori rendah. Sebanyak 5 partisipan (1.4%) termasuk dalam kategori sangat rendah, dan 3 partisipan (0,9%) terklasifikasi dalam kategori sangat tinggi

4. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis Mediasi

Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis mediasi dilakukan dengan teknik *mediation analysis*, yang dianalisis dengan bantuan JASP. Hasil dari analisis mediasi tersebut dapat dilihat secara rinci dalam tabel 4.6 di bawah ini:

Tabel 4.6 Uji Hipotesis Mediasi

| Variabel | Estimate | p | Keterangan |
|---|----------|---------|------------|
| Direct Effect | | | |
| FoMO → PWB | -0.049 | < 0.001 | Signifikan |
| Indirect Effect | | | |
| FoMO → Kecenderungan Narsisme → PWB | -0.026 | < 0.001 | Signifikan |
| Total Effect | | | |
| FoMO → PWB | -0.075 | < 0.001 | Signifikan |

Hasil uji analisis mediasi tersebut menunjukkan FoMO memberikan efek langsung yang signifikan sebesar -0.049 dengan p value < 0.001 terhadap PWB. Dengan kata lain, FoMO memberikan pengaruh negatif langsung yang signifikan terhadap PWB. Selain itu, ditemukan adanya efek tidak langsung FoMO terhadap PWB melalui kecenderungan narsisme yang signifikan sebesar -0.026 dengan p value < 0.001. Artinya, FoMO memengaruhi PWB secara negative melalui kecenderungan narsisme. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan narsisme memediasi secara parsial dalam hubungan FoMO dengan PWB sehingga **H1 diterima**. Selanjutnya, ditemukan efek total FoMO terhadap PWB sebesar -0.075, yang menunjukkan

bahwa efek langsung dan tidak langsung FoMO terhadap PWB menghasilkan pengaruh total negative yang signifikan.

b. Uji Hipotesis Hubungan FoMO dengan PWB

Untuk menganalisis hubungan FoMO dengan PWB dapat dilihat dari koefisien jalur antara FoMO dan PWB yang diperoleh dari hasil *mediation analysis* menggunakan JASP. Hasil uji koefisien jalur dapat dilihat pada tabel 4.7:

Tabel 4.7 Uji Hipotesis Hubungan FoMO dengan PWB

| Variabel | Estimate | p | Keterangan |
|------------|----------|---------|------------|
| FoMO → PWB | -0.049 | < 0.001 | Signifikan |

Berdasarkan uji tersebut, koefisien jalur antara FoMO dan PWB ditemukan sebesar -0.049 dengan p-value < 0.01, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan. Artinya, semakin tinggi FoMO, semakin rendah PWB yang dirasakan, dan sebaliknya, semakin rendah FoMO, semakin tinggi PWB, sehingga **H2 diterima**.

c. Uji Hipotesis Hubungan FoMO dengan Kecenderungan Narsisme

Untuk menganalisis hubungan FoMO dengan kecenderungan narsisme dapat dilihat dari koefisien jalur FoMO dengan kecenderungan narsisme yang diperoleh dari hasil *mediation analysis* JASP. Hasil dari uji koefisien jalur FoMO dengan kecenderungan narsisme dapat dilihat dalam tabel 4.8:

Tabel 4.8 Uji Hipotesis Hubungan FoMO dengan Kecenderungan Narsisme

| Variabel | Estimate | p | Keterangan |
|-------------------------------------|----------|---------|------------|
| FoMO → Kecenderungan Narsisme | 0.073 | < 0.001 | Signifikan |

Berdasarkan hasil uji tersebut, ditemukan koefisien jalur antara FoMO dengan kecenderungan narsisme adalah 0.073 dengan p-value < 0.01. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara FoMO dengan kecenderungan narsisme. Dengan

demikian, semakin tinggi tingkat FoMO seseorang, semakin besar kecenderungan narsisme yang dimiliki, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat FoMO, semakin kecil kecenderungan narsisme, sehingga **H3 diterima**.

d. Uji Hipotesis Hubungan Kecenderungan Narsisme dengan PWB

Untuk menganalisis hubungan kecenderungan narsisme dengan PWB dapat dilihat dari koefisien jalur kecenderungan narsisme dengan *psychological well-being* yang diperoleh dari hasil *mediation analysis* JASP. Hasil dari uji koefisien jalur kecenderungan narsisme dengan PWB dapat dilihat dalam tabel 4.9:

Tabel 4.9 Uji Hipotesis Hubungan Kecenderungan Narsisme dengan PWB

| Variabel | Estimate | p | Keterangan |
|------------------------------|----------|---------|------------|
| Kecenderungan Narsisme → PWB | -0.356 | < 0.001 | Signifikan |

Berdasarkan hasil uji tersebut, ditemukan koefisien jalur antara kecenderungan narsisme dengan PWB adalah -0.356 dengan p-value < 0.01. Temuan ini mengarah pada adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecenderungan narsisme dan PWB. Artinya, semakin tinggi kecenderungan narsisme seseorang, semakin rendah tingkat PWB yang dimilikinya, dan sebaliknya, semakin rendah kecenderungan narsisme, semakin tinggi tingkat PWB, sehingga **H4 diterima**.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kecenderungan narsisme sebagai mediator dalam hubungan antara FoMO dan PWB, serta melihat hubungan antara ketiga variabel tersebut. Penelitian ini melibatkan 348 mahasiswa aktif dari Kota Surabaya menjadi responden, dan data dikumpulkan melalui kuesioner *online* yang disebarluaskan menggunakan *google form*. Distribusi kuesioner dilakukan melalui media sosial dan QR Code.

Hasil penelitian menunjukkan kecenderungan narsisme memediasi secara parsial dalam hubungan antara FoMO dengan PWB.

Hal ini menunjukkan bahwa efek FoMO terhadap PWB tidak sepenuhnya langsung, melainkan sebagian diantaranya dapat dipengaruhi oleh tingkat kecenderungan narsisme yang dimiliki oleh individu. Individu yang mengalami FoMO akan terdorong untuk mencari pengakuan dan penerimaan dari orang lain yang menunjukkan salah satu karakteristik dari perilaku kecenderungan narsisme. Fenomena FoMO terjadi ketika seseorang melihat pengalaman orang lain yang tampak lebih menarik dan memuaskan, sehingga memicu kecemasan dan dorongan untuk tampil lebih baik dari orang lain. Dalam hal tersebut, kecenderungan narsisme menjadi salah satu cara bagi seseorang untuk meningkatkan citra diri dan status sosial, sehingga dapat membantu meredakan kecemasan yang disebabkan oleh FoMO.

Meskipun kecenderungan narsisme dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang, sifatnya hanya sementara dan dapat mengganggu PWB seseorang. Individu dengan kecenderungan narsisme seringkali merasa kesulitan menerima diri apa adanya, sehingga penerimaan diri mereka menjadi rendah. Selain itu, kecenderungan narsisme dapat mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal, dikarenakan interaksi sosial mereka lebih banyak didasari oleh kebutuhan untuk mendapatkan validasi daripada membangun hubungan yang tulus. Hal ini membuat keseimbangan emosional individu dapat terganggu yang nantinya dapat memperburuk kondisi PWB individu.

Temuan dalam penelitian ini mendukung hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Anjum et al., (2024); Brailovskia et al., (2023) mengenai hubungan FoMO dengan kecenderungan narsisme yang menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami FoMO akan memiliki dorongan yang lebih besar untuk mencari pengakuan dan validasi sosial dari lingkungan sekitarnya. Hal tersebut disebabkan oleh kebutuhan individu untuk mengatasi kecemasan yang timbul akibat perasaan takut tertinggal pengalaman yang dibagikan oleh orang lain. Selanjutnya, seseorang dengan kecenderungan narsisme mungkin pada awalnya tampak memiliki tingkat harga diri yang tinggi, yang dapat meningkatkan PWB seseorang dalam jangka pendek. Namun, seseorang dengan kecenderungan narsisme akan cenderung kesulitan menerima dirinya sendiri secara utuh, seringkali mengalami hubungan interpersonal yang kurang sehat karena kecenderungan untuk

9
memanfaatkan orang lain demi keuntungan pribadi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al., (2020)

Penelitian ini menemukan bahwa FoMO memiliki hubungan negatif dengan PWB, Yang mengindikasikan bahwa seseorang merasa cemas atau khawatir kehilangan kesempatan untuk berpartisipasi dalam momen yang dibagikan oleh orang lain di media sosial. Ketergantungan pada media sosial dengan melihat pengalaman-pengalaman orang lain yang tampak lebih menarik dapat mengganggu keseimbangan emosional dan mengurangi rasa penerimaan diri seseorang. Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutanto et al., (2020) yang menunjukkan bahwa FoMO berhubungan negatif dengan otonomi, penerimaan diri, dan penguasaan lingkungan. FoMO dapat mengurangi otonomi dan kepuasan diri, serta mengganggu hubungan sosial yang sehat. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Prameswari et al., (2022); Savitri (2019) yang menunjukkan bahwa FoMO dapat menyebabkan kecemasan dan stress, yang dapat memengaruhi penerimaan diri seseorang, kualitas hubungan sosial yang memburuk, dan dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa FoMO memiliki hubungan positif dengan kecenderungan narsisme. Artinya, individu yang memiliki FoMO tinggi cenderung memiliki tingkat narsisme yang lebih besar. Ketakutan akan kehilangan momen penting atau kesempatan sosial mendorong mereka untuk mencari perhatian dan pengakuan dari orang lain. Hal ini disebabkan individu dengan tingkat FoMO yang tinggi sering merasa perlu membuktikan bahwa mereka juga mampu menjalani kehidupan yang menarik seperti yang dialami oleh orang lain. Dorongan tersebut dapat mencerminkan perilaku kecenderungan narsisme, seperti kebutuhan akan validasi dan penerimaan sosial.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismail (2023); Sagita et al., (2024); Zulfa & Kartasmita (2024) yang juga mengungkapkan adanya hubungan positif FoMO dengan kecenderungan narsisme. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi akan lebih rentan menunjukkan perilaku kecenderungan narsisme, yang mendorong seseorang untuk menunjukkan pengalaman yang dianggap menarik

sebagai upaya untuk mengatasi rasa cemas dan takut tertinggal yang muncul akibat FoMO.

Temuan dari penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan negatif antara kecenderungan narsisme dan PWB, yang menunjukkan bahwa semakin besar kecenderungan narsisme seseorang, semakin rendah tingkat PWB yang dialami. Hal tersebut mengindikasikan bahwa seseorang dengan kecenderungan narsisme yang seringkali memiliki kebutuhan berlebihan dan memprioritaskan penampilan sosial dapat menyebabkan perasaan kecemasan dan ketidakpuasan, yang disebabkan oleh tekanan internal untuk terus-menerus memenuhi standar ideal yang mereka tetapkan, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap pandangan orang lain. Selain itu, kecenderungan narsisme dapat menghambat seseorang untuk membangun hubungan interpersonal yang positif, dikarenakan individu dengan kecenderungan narsisme akan cenderung berfokus pada diri sendiri dan kurang memiliki empati terhadap kebutuhan orang lain.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Setiawan & Nastiti (2024) yang mengungkapkan bahwa kecenderungan narsisme dapat berdampak pada PWB seseorang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dalimunthe & Br Sihombing (2020); Solihah et al., (2023) menunjukkan bahwa seseorang dengan kecenderungan narsisme akan memiliki ambisi untuk tampil menonjol di lingkungan sosial mereka. Keinginan tersebut sering kali disertai dengan harapan mendapatkan validasi atau pujian dari orang lain. Namun, perilaku ini justru dapat berkontribusi pada rendahnya tingkat penerimaan diri, karena penilaian diri mereka bergantung pada pengakuan eksternal daripada penerimaan internal terhadap diri mereka sendiri. Penelitian ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan validasi eksternal yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap PWB individu.

KESIMPULAN DAN SARAN**A. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kecenderungan narsisme sebagai mediator dalam hubungan antara FoMO dan PWB, serta untuk mengeksplorasi hubungan antara FoMO dan PWB, FoMO dan kecenderungan narsisme, serta kecenderungan narsisme dan PWB. Sebanyak 348 mahasiswa aktif di Kota Surabaya terlibat menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian yang telah dipaparkan menunjukkan adanya efek langsung yang signifikan antara FoMO dan PWB. Selain itu, ditemukan pula efek tidak langsung yang signifikan antara keduanya, dengan kecenderungan narsisme sebagai mediator. Artinya, kecenderungan narsisme berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara FoMO dan PWB. Temuan ini juga mengindikasikan terdapat variabel lain yang berpotensi memengaruhi hubungan antara FoMO dan PWB.

Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara FoMO dan PWB. Ketika FoMO pada mahasiswa meningkat, tingkat PWB mereka cenderung rendah. Sebaliknya, saat FoMO rendah, PWB yang dirasakan mahasiswa menjadi lebih tinggi.

Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan kecenderungan narsisme. Hal ini menunjukkan bahwa ketika tingkat FoMO meningkat, kecenderungan narsisme pada mahasiswa juga cenderung meningkat. Sebaliknya, jika tingkat FoMO menurun, kecenderungan narsisme pada mahasiswa pun cenderung lebih rendah.

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecenderungan narsisme dan PWB. Dengan kata lain, ketika kecenderungan narsisme pada mahasiswa meningkat, tingkat PWB yang dirasakan cenderung menurun. Sebaliknya, jika kecenderungan narsisme menurun, tingkat PWB yang dirasakan mahasiswa cenderung meningkat.

B. Saran

Merujuk pada temuan penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan, terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada mahasiswa dan peneliti selanjutnya. Bagi mahasiswa, disarankan untuk mengurangi atau menghindari perilaku FoMO dan kecenderungan narsisme karena keduanya dapat menjadi penyebab rendahnya PWB. Mahasiswa disarankan untuk lebih memahami dampak negatif dari kedua perilaku tersebut serta menggunakan media sosial secara lebih bijaksana agar keseimbangan emosional tetap terjaga.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas sampel penelitian agar lebih mencerminkan populasi secara keseluruhan. Hal ini penting agar hasil penelitian bisa diterapkan lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melengkapi data dengan survei awal berupa wawancara atau kuesioner untuk mendapatkan data yang lebih kaya terkait pengalaman individu mengenai PWB, FoMO, dan kecenderungan narsisme. Peneliti berikutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang belum dieksplorasi dalam penelitian ini, seperti kecemasan sosial, stres, atau strategi coping mechanism yang dapat membantu individu mengatasi FoMO dan kecenderungan narsisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Anjum, S., Kanwal, S., & Mughal, B. (2024). *Narcissism Fear of Missing out and Phubbing : The Moderating Role of Mindfulness*. 3(3), 365–375.
- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Aprilia, L. (2020). *Hubungan Antara Kecenderungan Narsistik di Media Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Karang Taruna di Perumahan Jatisari Mijen Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Apsari. (2012). *Hubungan Antara Kecenderungan Narsisme dengan Minat Membeli Kosmetik Merek Asing pada Pria Metroseksual*. Universitas Sahid Surakarta.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2023). *Jumlah Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Menurut Kabupaten/Kota*.
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Best Colleges. (2024). *College Student Mental Health Statistics*. <https://www.bestcolleges.com/research/college-student-mental-health-statistics/>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing":

- Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, *64*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Brailovskia, J., Ozimek, P., Rohmann, E., & H, B. (2023). Vulnerable narcissism, fear of missing out (FoMO) and addictive social media use : A gender comparison from Germany. *Computers in Human Behavior*, *Vol 144*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107725>
- Budury, S., Fitriasari, A., & -, K. (2019). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, *6(2)*, 205–208. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>
- Cain, N. M., Pincus, A. L., & Ansell, E. B. (2008). Narcissism at the crossroads: Phenotypic description of pathological narcissism across clinical theory, social/personality psychology, and psychiatric diagnosis. *Clinical Psychology Review*, *28(4)*, 638–656. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.006>
- Chaplin. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Chatterjee, A., & Hambrick, D. (2007). Executive Officers and. *Administrative Science Quarterly*, *52(3)*, 351–386.
- CNBC Indonesia. (2024). *Data Kemenkes, Gen Z Indonesia Paling Gampang Depresi di Tempat Kerja*. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20240803191844-4-560156/data-kemenkes-gen-z-indonesia-paling-gampang-depresi-di-tempat-kerja>
- Dalimunthe, H. A., & Br Sihombing, D. M. (2020). Hubungan Penerimaan Diri dengan Kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, *2(3)*, 697–703. <https://doi.org/10.34007/jehss.v2i3.144>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, *40(February)*, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Diener, E. (2009). Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener. *Springer*, 101–102. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>

- Esa. (2018). *Faktor Penyebab Perilaku Narsisme*. <http://eprints.umg.ac.id>
- Feist, J., GJ, F., & Roberts, T. (2017). *Teori Kepribadian Edisi 8*. Salemba Humanika.
- Gunawan, C. (2020). *Uji Asumsi Klasik*. In C. Gunawan, *Mahir Menguasai SPSS*. Deepublish.
- Hikmah, N., & Duryati. (2021). Hubungan Antara Fear of Missing Out dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai, Vol 5 No 3*, 10414–10422.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Ingersoll-Dayton, B., Saengtienchai, C., Kespichayawattana, J., & Aunguroch, Y. (2004). Measuring psychological well-being: Insights from Thai elders. *Gerontologist, 44*(5), 596–604. <https://doi.org/10.1093/geront/44.5.596>
- Intelligence, J. (2012). *Fear of Missing Out (FOMO)*. <https://www.slideshare.net/slideshow/fear-of-missing-out-fomo-may-2011/7819914>
- Ismail, M. W. (2023). Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Kecenderungan Narsistik Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, Vol 3, No*, 23–39.
- Kim, H. H. soo. (2017). The impact of online social networking on adolescent psychological well-being (WB): a population-level analysis of Korean school-aged children. *International Journal of Adolescence and Youth, 22*(3), 364–376. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1197135>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research, 3*(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Lakoy, F. . (2009). Psychological well-being perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah. *Jurnal Psikologi, Vol 7 No 2*, 71–80.
- Lestari, N., Utami, A., & Ramadhani, H. (2020). Subjective Well-Being dan

- Kecenderungan Narsisme Pada Individu Dewasa. *Penelitian Psikologi*, 1(1), 48–55.
- Miller, J. D., Price, J., Gentile, B., Lynam, D. R., & Campbell, W. K. (2012). Grandiose and vulnerable narcissism from the perspective of the interpersonal circumplex. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 507–512. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.026>
- Narti, S., & Yanto, Y. (2022). Kajian Dampak Perilaku Fomo (Fear Of Missing Out) Bagi Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Sains*, 2(1), 126–134. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v2i1.318>
- Nevid, J. (2005). *Psikologi Abnormal (Edisi Kelima)*. Erlangga.
- Nurmala, I. (2020). *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial : (Model Intervensi Health Educator for Youth)*. Airlangga University Press.
- OSC Medcom. (2024). *Tren Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa*.
- Perez, J. a. (2012). Gender difference in psychological well-being among Filipino college student samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(13), 84–93.
- Prameswari, T., Chotidjah, S., & Wyandini, D. (2022). Pengaruh Fear of Missing Out dan Kesepian Terhadap Psychological Well-Being pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Twitter di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Insight, Vol 6 No 1*, 1–8.
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara fear of missing out (Fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- Pristaliona, I., Hidayati, D. S., & Prasetyaningrum, S. (2022). Are fear of missing out and loneliness a symptom of narcissistic behaviour? *Cognicia*, 10(1), 51–57. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20436>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Purba, O., Matulesy, A., & Haque, S. (2021). Fear of Missing Out dan

Psychological Well-Being dalam Menggunakan Media Sosial. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 02. No.1, 42–51. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/5306>

- Rahman, T., & Ilyas, A. (2019). Perilaku Narsistik Pengguna Media Sosial di Kalangan Mahasiswa dan Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *EJournal Pembelajaran Inovasi, Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, Vol 7 No 4, 1–8.
- Raskin, R., & Terry, H. (1988). A Principal-Components Analysis of the Narcissistic Personality Inventory and Further Evidences of Its Construct Validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 890–902.
- Reagle, J. (2015). Following the joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, Vol 20. No, 1–8.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media and Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658–1664. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.004>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Sagita, D., Pratama, B., & Dewi, N. (2024). Pengaruh Adiksi Media Sosial dan Perilaku Narsistik Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan di Universitas PGRI Madiun. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora, Volume 3 N*, 292–298.
- Santrock, & John, W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2. (Terjemahan : Sarah Genis B)*. Erlangga.
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Savitri, J. A. (2019). Impact of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being Among Emerging Adulthood Aged Social Media Users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 23–30. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>
- Sesarelia, A. N., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh Coping Mechanism Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 109. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14769>
- Setiawan, M., & Nastiti, D. (2024). The Relationship Between Narcissistic Tendencies and Psychological Well-Being Using Instagram in Students SMAN 1 Tarik. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*.
- Solihah, A. F., Rahayu, E., & Ekowati, W. (2023). Hubungan Kecenderungan Perilaku Narsistik dengan Penerimaan Diri Remaja Pengguna Media Sosial Instagram di SMAN 2 Kota Tasikmalaya. *Journal of Bionursing*, 5(1), 68–75. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2023.5.1.174>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D*.
- Sugiyono, D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suhertina, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Istiqomah, I. (2022). Fear of missing out mahasiswa; analisis gender, akses internet, dan tahun masuk universitas. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 143.

<https://doi.org/10.29210/178000>

- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media*. 478(Ticash), 463–468. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.071>
- Tang, Y. Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13(July), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00237>
- Tasema, J. K. (2018). Hubungan antara Psychological Well Being dan Kepuasan Kerja pada Karyawan di Kantor X. *Jurnal Maneksi*, 7(1), 39–46. <https://doi.org/10.31959/jm.v7i1.84>
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 26–35. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.9382>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Vaknin, S. (2007). *Malignant self love: Narcissism revisited*. Narcissus Publishing.
- van Rooij, A. J., Lo Coco, G., De Marez, L., Franchina, V., & Abeeel, M. Vanden. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Wells, I. . (2010). *Psychological Well-Being*. Nova Science Publishers.
- Wulandari. (2020). *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*.

- Yunfahnur, S., R, F. D., & Martina, M. (2022). Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa. *JIM FKep*, 6(3), 9–16.
- Yusuf, R., Arina, A., Samhi Mu'awwan A. M., M., Syukur, M., & Ridwan Said Ahmad, M. (2023). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(12), 3075–3083. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i12.713>
- Zhang, C., Tang, L., & Liu, Z. (2023). How social media usage affects psychological and subjective well-being: testing a moderated mediation model. *BMC Psychology*, 11(1), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01311-2>
- Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear Of Missing Out Scale: A self-concept perspective. *Psychology and Marketing*, 37(11), 1619–1634. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>
- Zulfa, D., & Kartasmita, S. (2024). Peran Fear of Missing Out (FoMO) Sebagai Moderator Antara Kesejahteraan Subjektif dengan Narsisme pada Dewasa Muda Pengguna Instagram. *Reslaj:Religion Education Social Laa Roiba Journal*, Vol 6 No 4.

HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL : PERAN KECENDERUNGAN NARSISME SEBAGAI MEDIATOR

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

| | | |
|---|--|----|
| 1 | repository.uin-suska.ac.id Internet Source | 1% |
| 2 | repository.ar-raniry.ac.id Internet Source | 1% |
| 3 | Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper | 1% |
| 4 | etheses.uin-malang.ac.id Internet Source | 1% |
| 5 | eprints.walisongo.ac.id Internet Source | 1% |
| 6 | Submitted to Universitas Sanata Dharma Student Paper | 1% |
| 7 | repository.radenintan.ac.id Internet Source | 1% |
| 8 | repository.untag-sby.ac.id Internet Source | 1% |
| 9 | eprints.uny.ac.id | |

Internet Source

<1 %

10 repository.usd.ac.id
Internet Source

<1 %

11 docplayer.info
Internet Source

<1 %

12 ejournalmalahayati.ac.id
Internet Source

<1 %

13 repository.upi.edu
Internet Source

<1 %

14 id.123dok.com
Internet Source

<1 %

15 repository.ubharajaya.ac.id
Internet Source

<1 %

16 ejournal.unisi.ac.id
Internet Source

<1 %

17 www.jptam.org
Internet Source

<1 %

18 journal3.um.ac.id
Internet Source

<1 %

19 digilib.uinsa.ac.id
Internet Source

<1 %

20 eprints.iain-surakarta.ac.id
Internet Source

<1 %

21 jurnal.untag-sby.ac.id
Internet Source

<1 %

| | | |
|----|---|------|
| 22 | eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source | <1 % |
| 23 | repository.uinfasbengkulu.ac.id Internet Source | <1 % |
| 24 | adoc.pub Internet Source | <1 % |
| 25 | repository.uinjkt.ac.id Internet Source | <1 % |
| 26 | Submitted to Binus University International Student Paper | <1 % |
| 27 | 123dok.com Internet Source | <1 % |
| 28 | repository.unj.ac.id Internet Source | <1 % |
| 29 | Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper | <1 % |
| 30 | dspace.uc.ac.id Internet Source | <1 % |
| 31 | idr.uin-antasari.ac.id Internet Source | <1 % |
| 32 | digilib.uinsby.ac.id Internet Source | <1 % |
| 33 | lib.ui.ac.id Internet Source | <1 % |

dspace.uii.ac.id

| | | |
|----|---|------|
| 34 | Internet Source | <1 % |
| 35 | core.ac.uk Internet Source | <1 % |
| 36 | Submitted to UIN Walisongo Student Paper | <1 % |
| 37 | es.slideshare.net Internet Source | <1 % |
| 38 | j-innovative.org Internet Source | <1 % |
| 39 | ojs.unm.ac.id Internet Source | <1 % |
| 40 | journal.ugm.ac.id Internet Source | <1 % |
| 41 | media.neliti.com Internet Source | <1 % |
| 42 | www.researchgate.net Internet Source | <1 % |
| 43 | journal.unibos.ac.id Internet Source | <1 % |
| 44 | repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source | <1 % |
| 45 | Submitted to Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Student Paper | <1 % |

| | | |
|----|---|------|
| 46 | Submitted to Universitas Muhammadiyah Purwokerto Student Paper | <1 % |
| 47 | cmhp.lenterakaji.org Internet Source | <1 % |
| 48 | docobook.com Internet Source | <1 % |
| 49 | repository.ub.ac.id Internet Source | <1 % |
| 50 | repository.unika.ac.id Internet Source | <1 % |
| 51 | psikologi.umsida.ac.id Internet Source | <1 % |
| 52 | Submitted to Sriwijaya University Student Paper | <1 % |
| 53 | digilib.uinkhas.ac.id Internet Source | <1 % |
| 54 | Adellia Mustikasari, Fanny Septina. "PENGARUH LITERASI KEUANGAN, IMPULSIVE BUYING, DAN PENGENDALIAN DIRI TERHADAP PENGELOLAAN KEUANGAN PRIBADI MAHASISWA JURUSAN AKUNTANSI UNIVERSITAS CIPUTRA", JAE (JURNAL AKUNTANSI DAN EKONOMI), 2023 Publication | <1 % |
| 55 | Submitted to Universitas Airlangga Student Paper | <1 % |

| | | |
|----|--|------|
| 56 | comserva.publikasiindonesia.id Internet Source | <1 % |
| 57 | eprints.umm.ac.id Internet Source | <1 % |
| 58 | ijec.ejournal.id Internet Source | <1 % |
| 59 | repository.umy.ac.id Internet Source | <1 % |
| 60 | arno.uvt.nl Internet Source | <1 % |
| 61 | bloggerborneo.com Internet Source | <1 % |
| 62 | digilib.uin-suka.ac.id Internet Source | <1 % |
| 63 | jurnal.uii.ac.id Internet Source | <1 % |
| 64 | pdfs.semanticscholar.org Internet Source | <1 % |
| 65 | Kus Hanna Rahmi. "Fear of Missing Out dengan Nomophobia pada Mahasiswa", Social Philanthropic, 2022 Publication | <1 % |
| 66 | Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper | <1 % |
| 67 | cdn.undiksha.ac.id Internet Source | <1 % |

<1 %

68

ejournal.upi.edu

Internet Source

<1 %

69

ejournal3.undip.ac.id

Internet Source

<1 %

70

eprints.ummi.ac.id

Internet Source

<1 %

71

gloryfocus.blogspot.com

Internet Source

<1 %

72

journal.uc.ac.id

Internet Source

<1 %

73

jurnalilmiah.org

Internet Source

<1 %

74

pt.scribd.com

Internet Source

<1 %

75

repository.uksw.edu

Internet Source

<1 %

76

Aulia Putri Pratiwi Wijaya, Fahrul Rozi.
"Pengaruh Psychological Well-Being Dan
Perceived Social Support Terhadap
Loneliness Pada Mahasiswa Perantau", G-
Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling,
2024

Publication

<1 %

77

Elisabet Isthari, Rudangta Arianti.
"PERBEDAAN TINGKAT FEAR OF MISSING

<1 %

OUT PADA REMAJA DITINJAU DARI EMPAT
TIPE KEPRIBADIAN EYSENCK", Jurnal
Psikologi Malahayati, 2022

Publication

78 repository.stikeshangtuah-sby.ac.id <1 %
Internet Source

79 repository.unhas.ac.id <1 %
Internet Source

80 repository.unibos.ac.id <1 %
Internet Source

81 Anisa Fitri, Fahrul Razi Ishaq Ibrahim.
"Mengukur Psychological Well-Being: Peran
Body Image dan Gratitude Pada Wanita
Dewasa Awal", G-Couns: Jurnal Bimbingan
dan Konseling, 2024 <1 %
Publication

82 Kuni Kusuma Prahastami, Aris Munandar,
Yean Aguste. "PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING LGBT PENYINTAS HIV YANG
MENDAPATKAN SIKAP DISKRIMINASI",
Jurnal Kesehatan Tambusai, 2023 <1 %
Publication

83 Wahyu Utami. Journal An-Nafs: Kajian
Penelitian Psikologi, 2016 <1 %
Publication

84 academicjournal.yarsi.ac.id <1 %
Internet Source

85 anzdoc.com <1 %
Internet Source

| | | |
|----|---|------|
| 86 | doc-pak.undip.ac.id Internet Source | <1 % |
| 87 | jpsy165.org Internet Source | <1 % |
| 88 | lintar.untar.ac.id Internet Source | <1 % |
| 89 | nyongandikahendra.blogspot.com Internet Source | <1 % |
| 90 | ojs.uajy.ac.id Internet Source | <1 % |
| 91 | ojs.uma.ac.id Internet Source | <1 % |
| 92 | psikologi.ubaya.ac.id Internet Source | <1 % |
| 93 | repository.stpn.ac.id Internet Source | <1 % |
| 94 | repository.uma.ac.id Internet Source | <1 % |
| 95 | repository.ut.ac.id Internet Source | <1 % |
| 96 | www.qiscus.com Internet Source | <1 % |
| 97 | www.yarsi.ac.id Internet Source | <1 % |

98

Dwin Seprian, Nurul Hidayah, Masmuri Masmuri, Muhammad Syafri Fakhruddin. "Penyuluhan dan Edukasi Psychological Well-Being untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Pesisir di Desa Temajuk Kabupaten Sambas", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2024

Publication

<1 %

99

Andi Saputra. "SURVEI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DI KALANGAN MAHASISWA KOTA PADANG MENGGUNAKAN TEORI USES AND GRATIFICATIONS", BACA: JURNAL DOKUMENTASI DAN INFORMASI, 2019

Publication

<1 %

100

eprints.ums.ac.id
Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL : PERAN KECENDERUNGAN NARSISME SEBAGAI MEDIATOR

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52

PAGE 53

PAGE 54

PAGE 55

PAGE 56

PAGE 57

PAGE 58

PAGE 59

PAGE 60

PAGE 61

PAGE 62

PAGE 63

PAGE 64

PAGE 65

PAGE 66

PAGE 67

PAGE 68

PAGE 69

PAGE 70

PAGE 71

PAGE 72

PAGE 73

PAGE 74

PAGE 75

PAGE 76

PAGE 77

PAGE 78

PAGE 79

PAGE 80
