

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DAN *GRATITUDE*
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA
FAKULTAS EKONOMIKA DAN BISNIS UNIVERSITAS NEGERI
SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan Program Strata
(S1) Psikologi



Disusun oleh :
Yuli Putri Hasanah
2107016039

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UIN WALISONGO SEMARANG**

2024

Halaman Pengesahan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi di bawah ini

Judul : Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Negeri Semarang

Nama : Yuli Putri Hasanah

NIM : 2107016039

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam Ujian Munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 27 Desember 2024

Dewan Penguji

Penguji I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP. 197304271996031001

Penguji II

Dr. Nikmat Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202016012901

Penguji III

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP. 189605232018012002

Penguji IV

Khairani Zikrinawati, M.A
NIP. 19920101201932036

Pembimbing I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP. 197304271996031001

Pembimbing II

Dr. Nikmat Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202016012901

Persetujuan Pembimbing I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185. Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT DAN GRATITUDE
DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA
FAKULTAS EKONOMIKA DAN BISNIS UNIVERSITAS NEGERI
SEMARANG

Nama : Yuli Putri Hasanah

NIM : 2107016039

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si

NIP. 197304271996031001

Semarang, 02 Desember 2024
Yang bersangkutan

Yuli Putri Hasanah

NIM. 2107016039

Persetujuan Pembimbing II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.


Judul : HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT DAN GRATITUDE
DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA
FAKULTAS EKONOMIKA DAN BISNIS UNIVERSITAS NEGERI
SEMARANG

Nama : Yuli Putri Hasanah
NIM : 2107016039
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP. 198002202016012901

Semarang, 02 Desember 2024
Yang bersangkutan


Yuli Putri Hasanah
NIM. 2107016039

Pernyataan Keaslian

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuli Putri Hasanah

NIM : 2107016039

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DAN *GRATITUDE*
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA
FAKULTAS EKONOMIKA DAN BISNIS UNIVERSITAS NEGERI
SEMARANG”

Secara keseluruhan adalah hasil dari penelitian saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 8 Desember 2024



Yuli Putri Hasanah

MOTTO

“Meskipun takut dan tertekan, setiap langkah adalah kemenangan. Terus berjuang, karena dibalik kesulitan pasti ada kemudahan”

Kata Pengantar

Alhamdulillahirabbil Alamin, segala puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. Atas segala rahmat, nikmat, karunia, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulisan skripsi yang berjudul “hubungan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang” dapat diselesaikan dengan lancar. Sholawat dan salam tidak lupa selalu tercurahkan kepada Sang Tauladan, baginda Rasulullah SAW yang telah membimbing kita dari kegelapan menuju jalan pencerahan.

Skripsi ini merupakan tugas akhir yang dibuat sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana S-1 program studi Psikologi (S.Psi). Penulis menyadari dalam proses penulisan dan penyusunan skripsi ini terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Namun, berkat bimbingan, do'a dan dukungan yang diberikan berbagai pihak, menjadikan penulisan skripsi ini dapat diselesaikan sebagaimana mestinya. Untuk itu izinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas kemurahan dan kasih sayang yang tidak henti-hentinya dilimpahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, pembimbing satu dan wali dosen saya yang senantiasa sabar dalam memberikan waktu, tenaga, arahan, bimbingan, dan motivasi

kepada penulis sehingga penulis merasa yakin dan mampu dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

4. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A selaku ketua jurusan Psikologi.
5. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si selaku pembimbing kedua yang dengan sangat ikhlas dan sabar memberikan semangat serta memberikan waktu, tenaga, arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis sehingga penulis merasa yakin dan mampu dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Seluruh dosen, pegawai, dan seluruh civitas akademik di lingkungan Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan bantuan pelayanan yang baik.
7. Ibu saya yang tidak ada hentinya memberikan dukungan materil maupun moril kepada anak-anaknya.
8. Seluruh keluarga saya, kakak, adik, dan seluruh saudara yang selalu memberikan semangat dan do'a.
9. Sahabat-sahabatku yang sudah menjadi tempat keluh kesah perihal kebahagiaan dan kesedihan dalam menjalani kehidupan perkuliahan
10. Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Negeri Semarang yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.
11. Semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis tidak dapat memberikan balasan apapun selain ucapan terima kasih dan iringan do'a semoga Allah SWT membalas semua jasa dan kebaikan mereka. Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dari penelitian ini, akan tetapi penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan terkhusus bagi penulis sendiri.

Halaman Persembahan

1. Diri saya, Yuli Putri Hasanah. Terima kasih selalu meyakinkan diri mampu melewati semua ini, berusaha untuk tidak menyerah dan selalu berusaha untuk sabar.
2. Ibu saya yang tercinta, serta seluruh keluarga yang sejak kecil mendukung saya baik secara emosional maupun berbentuk materi, sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan hingga saat ini
3. Teman dan sahabat saya yang membantu dan menemani saya selama proses pengerjaan skripsi dan menempuh perkuliahan
4. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Daftar Isi

Halaman Pengesahan	ii
Persetujuan Pembimbing I	iii
Persetujuan Pembimbing II	iv
Pernyataan Keaslian	v
MOTTO	vi
Kata Pengantar	vii
Halaman Persembahan	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. <i>Psychological well-being</i>	14
1. Definisi <i>Psychological well-being</i>	14
2. Aspek-aspek <i>Psychological well-being</i>	17
3. Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Psychological well-being</i>	24
4. <i>Psychological well-being</i> dalam perspektif Islam.....	27
B. <i>Fear of missing out (FoMO)</i>	29
1. Definisi <i>Fear of missing out (FoMO)</i>	29
2. Aspek-aspek <i>Fear of missing out (FoMO)</i>	33
3. <i>Fear of missing out (FoMO)</i> dalam perspektif Islam.....	37

C.	<i>Gratitude</i>	40
1.	Definisi <i>Gratitude</i>	40
2.	Aspek-aspek <i>Gratitude</i>	44
3.	<i>Gratitude</i> dalam perspektif Islam.....	47
D.	Korelasi antara <i>fear of missing out (FoMO)</i> dan <i>gratitude</i> dengan <i>psychological well-being</i>	48
E.	Kerangka teori	52
F.	Hipotesis.....	52
BAB III METODE PENELITIAN.....		53
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	53
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	53
1.	Variabel Penelitian	53
2.	Definisi Operasional.....	54
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	56
D.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	56
1.	Populasi	57
2.	Sampel	57
3.	Teknik Sampling	58
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	59
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	61
1.	Validitas.....	61
2.	Reliabilitas	62
3.	Hasil uji validitas dan reliabilitas	63
G.	Teknik Analisis Data.....	67
1.	Uji Asumsi.....	67
2.	Uji hipotesis.....	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		69
A.	Hasil Penelitian	69
1.	Deskripsi Subjek dan Kategorisasi Penelitian.....	69
B.	Hasil Uji Asumsi Klasik	72
1.	Uji Normalitas	72

2. Uji Linearitas	73
C. Hasil Analisis Data.....	75
1. Uji Hipotesis.....	75
D. Pembahasan.....	77
1. Hubungan antara <i>fear of missing out</i> dengan <i>psychological well-being</i> pada mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Negeri Semarang	78
2. Hubungan antara <i>gratitude</i> dengan <i>psychological well-being</i> pada mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Negeri Semarang .	82
3. Hubungan antara <i>fear of missing out</i> dan <i>gratitude</i> dengan <i>psychological well-being</i> pada mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Negeri Semarang.....	86
BAB V PENUTUP.....	90
1. Kesimpulan	90
2. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA	93
Lampiran	104

Daftar Tabel

Tabel 1. Nilai pilihan jawaban skala	60
Tabel 2. Blueprint skala psychological well-being	60
Tabel 3. Blueprint skala fear of missing out	61
Tabel 4. Blueprint skala gratitude	61
Tabel 5. Blueprint skala psychological well-being setelah uji coba	63
Tabel 6. Blueprint skala fear of missing out setelah uji coba	64
Tabel 7. Blueprint skala gratitude setelah uji coba	64
Tabel 8. Hasil reliabilitas skala psychological well-being	65
Tabel 9. Hasil reliabilitas skala psychological well-being setelah eliminasi item	65
Tabel 10. Hasil reliabilitas skala fear of missing out	65
Tabel 11. Hasil reliabilitas skala fear of missing out setelah eliminasi item	66
Tabel 12. Hasil reliabilitas skala gratitude	66
Tabel 13. Hasil reliabilitas skala gratitude setelah eliminasi item	66
Tabel 14. Interpretasi koefisien korelasi	68
Tabel 15. Hasil uji deskriptif subjek penelitian	70
Tabel 16. Kategorisasi skor skala penelitian	71
Tabel 17. Hasil kategorisasi subjek penelitian	71
Tabel 18. Hasil Uji Normalitas	72
Tabel 19. Hasil uji linearitas antara fear of missing out dengan psychological well-being	73
Tabel 20. Uji linearitas antara gratitude dengan psychological well-being	74
Tabel 21. Kesimpulan hasil uji linearitas	74
Tabel 22. Hasil uji hipotesis pertama dan ke dua	75
Tabel 23. Hasil uji hipotesis ketiga	77

Daftar Gambar

Gambar 1. Hubungan antara fear of missing out dan gratitude dengan psychological well-being.....	52
Gambar 1. Deskripsi jenis kelamin subjek penelitian	69
Gambar 2. Deskripsi jurusan subjek penelitian	70

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Blueprin skala	104
Lampiran 2. skala uji coba	111
Lampiran 3. skala penelitian	115
Lampiran 4. Validitas skala penelitian.....	118
Lampiran 5. Reliabilitas skala penelitian	120
Lampiran 6. Hasil uji deskriptif	120
Lampiran 7. Hasil kategorisasi penelitian.....	121
Lampiran 8. Hasil uji asumsi	122
Lampiran 9. Hasil analisis data penelitian	123
Lampiran 10. Surat ijin penelitian.....	124
Lampiran 11. Riwayat hidup.....	125

Hubungan Antara Fear of Missing Out Dan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Negeri Semarang

Abstrak

Psychological well-being merupakan hal yang diinginkan oleh setiap mahasiswa dalam menjalani kehidupan agar dapat menjalani kehidupan dengan bahagia dan menyenangkan, namun berdasarkan data justru menunjukkan banyaknya fenomena yang menunjukkan adanya permasalahan mengenai *psychological well being*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis universitas Negeri Semarang. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini menggunakan teknik assidental sampling dan mendapatkan sampel 100 mahasiswa. Dalam penelitian ini uji hipotesis yang digunakan yaitu korelasi pearson dan korelasi berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 1) terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* dengan nilai r sebesar -0,255. 2) Terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* dengan nilai r sebesar 0,456. 3) Terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* dengan nilai nilai R sebesar 0,478 yang artinya tingkat hubungan *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* secara simultan berada dalam taraf sedang dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan semua hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dan acuan untuk meningkatkan *psychological well being* pada mahasiswa dan dijadikan pertimbangan oleh pihak terkait untuk merancang program guna meningkatkan *psychological well being* mahasiswa.

Kata kunci : *psychological well-being, fear of missing out, gratitude*

Relationship Between Fear Of Missing Out and Gratitude With Psychological Well-Being In Students Of The Faculty Of Economics and Business Semarang State University

Abstrac

Psychological well-being is something that every student wants in living their life so that they can live their life happily and pleasantly, but based on the data, it actually shows many phenomena that indicate problems regarding psychological well-being. This study aims to empirically test the relationship between fear of missing out and gratitude with psychological well-being in students of the Faculty of Economics and Business, Semarang State University. This type of research is quantitative with a correlational approach. This study uses an accidental sampling technique and obtains a sample of 100 students. In this study, the hypothesis test used is Pearson correlation and multiple correlation. The results of this study indicate that 1) there is a relationship between fear of missing out and psychological well-being with an r value of -0.255 . 2) There is a relationship between gratitude and psychological well-being with an r value of 0.456 . 3) There is a relationship between fear of missing out and gratitude with psychological well-being with R values of 0.478 , which means that the level of relationship between fear of missing out and gratitude with psychological well-being simultaneously is at a moderate level with a significance value of $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that all hypotheses in this study are accepted. The results of this study are expected to be a consideration and reference for improving psychological well-being in students and used as a consideration by related parties to design programs to improve psychological well-being in students.

Keyword : : psychological well-being, fear of missing out, gratitude

العلاقة بين الخوف من الضياع والامتنان والصحة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد والأعمال بجامعة ولاية سيمارانج

خلاصة

الرفاهية النفسية هي شيء يريده كل طالب في حياته حتى يتمكن من عيش حياته بسعادة ومتعة، ولكن بناءً على البيانات، فإنه يظهر في الواقع العديد من الظواهر التي تشير إلى مشاكل تتعلق بالرفاهية النفسية. تهدف هذه الدراسة إلى اختبار العلاقة بين الخوف من تفويت الفرصة والامتنان بالرفاهية النفسية تجريبياً لدى طلاب كلية الاقتصاد والأعمال بجامعة ولاية سيمارانج. هذا النوع من البحث كمي مع نهج ارتباطي. تستخدم هذه الدراسة أسلوب أخذ العينات العرضية وتحصل على عينة من 100 طالب. في هذه الدراسة، اختبار الفرضية المستخدم هو ارتباط بيرسون والارتباط المتعدد. تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن (1) هناك علاقة بين الخوف تبلغ -0.255 (2) هناك علاقة بين الامتنان والرفاهية النفسية r من تفويت الفرصة والرفاهية النفسية بقيمة تساوي R تبلغ 0.456 (3) توجد علاقة بين الخوف من الضياع والامتنان بالرفاهية النفسية بقيمة r بقيمة وهذا يعني أن مستوى العلاقة بين الخوف من الضياع والامتنان بالرفاهية النفسية في آن واحد هو 0.478 عند مستوى متوسط بقيمة دلالة $0.000 > 0.05$ ، وبالتالي يمكن الاستنتاج أن جميع الفرضيات في هذه الدراسة مقبولة، ومن المتوقع أن تكون نتائج هذه الدراسة اعتباراً ومرجعاً لتحسين الرفاهية النفسية لدى الطلبة واستخدامها كاعتبار من قبل الأطراف ذات العلاقة لتصميم برامج لتحسين الرفاهية النفسية لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الخوف من الضياع، الامتنان

ن

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Psychological well-being merupakan suatu hal yang diinginkan oleh setiap individu dalam menjalani kehidupan untuk mendapatkan kebahagiaan dalam hidup. *Psychological well-being* diartikan sebagai kemampuan individu dalam menerima diri sendiri, membangun relasi dengan individu lain, mengendalikan lingkungan sekitarnya, kemandirian ketika menghadapi masalah dan lingkungan sosialnya, menentukan tujuan hidup serta mengembangkan kemampuan dan potensinya secara berkelanjutan (Ryff, 1989: 35). *Psychological well-being* harus dimiliki oleh individu dan dapat diupayakan dengan fokus pada realisasi pribadi, mengaktualisasikan potensi diri, dan pernyataan diri sehingga individu dapat berfikir positif dan dapat mencapai kebahagiaan.

Psychological well-being yaitu keadaan ketika individu telah merasa sejahtera dan mengisi kehidupan pribadinya dengan lebih berharga. Menurut Sarwono mahasiswa yaitu individu yang sedang melaksanakan studi dalam sebuah perguruan tinggi yang berusia sekitar 18 sampai dengan 25 tahun, yang berarti memasuki pada tahap peralihan remaja ke dewasa awal. Pada tahap ini tanggung jawab yang harus diemban oleh mahasiswa sangatlah tinggi, oleh sebab itu *psychological well-being* adalah hal yang penting untuk dimiliki oleh mahasiswa, sebab apabila tingkat *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa tinggi mereka akan dapat berkembang

secara lebih optimal serta menjadikan kehidupan pribadi dan perkuliahan yang dijalani menjadi lebih efektif, sebaliknya apabila tingkat *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa rendah mereka memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk terlibat pada aktivitas negatif misalnya mengonsumsi minuman keras atau narkoba, terlalu banyak tidur atau malah terlalu sedikit tidur, merasa putus asa dalam hidup atau bahkan muncul keinginan untuk melakukan bunuh diri (Chao, 2012: 6). Dari pernyataan berikut dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* sangatlah penting untuk dimiliki oleh mahasiswa, namun faktanya terdapat berbagai fenomena yang justru menunjukkan adanya permasalahan terkait dengan *psychological well being*.

Dilansir dari kemenkes.go.id dijelaskan bahwa gangguan kesehatan mental atau depresi merupakan permasalahan yang paling rentan terjadi di Indonesia. Data menunjukkan bahwa 6,1 % masyarakat Indonesia dengan rentang usia 15 tahun ke atas mengalami berbagai jenis gangguan kesehatan mental maupun depresi, selain itu berdasarkan data tahun 2016, didapatkan data bunuh diri sebanyak 1.800 kasus dalam setiap tahun, serta 47,7% korban bunuh diri berada pada usia 10-39 tahun yang artinya berada pada tahap perkembangan remaja-dewasa yang berada pada usia produktif. Kasus ini adalah sebagian fenomena yang menunjukkan rendahnya tingkat *psychological well-being* yang di Indonesia.

Terdapat fenomena lain yang menggambarkan pentingnya *psychological well-being* pada mahasiswa yaitu fenomena maraknya kasus

bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa, dilansir dari databoks.katadata.co.id sepanjang tahun 2023 terdapat beberapa kasus mahasiswa bunuh diri diantaranya yaitu mahasiswa di sebuah perguruan ternama di Yogyakarta pada bulan Februari, lalu mahasiswa ditemukan tewas karena lompat dari Mall Paragon Semarang pada bulan Oktober, lalu terdapat kasus bunuh diri mahasiswa yang meninggal dan ditemukan di kamar kosnya pada bulan November, juga mahasiswa di perguruan tinggi Jakarta yang memilih bunuh diri dengan melompat dari lantai kosnya yang berada di lantai empat. Dari hal-hal ini dapat diketahui bahwa *psychological well-being* merupakan aspek vital yang penting untuk dimiliki mahasiswa, sebab ketika mahasiswa memiliki tingkat *psychological well-being* mereka akan dapat mengatasi tantangan kehidupan, memiliki *support sistem* yang cukup, dan mampu mengelola stres dengan baik dan optimal, sebaliknya, ketika tingkat *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa rendah mereka akan cenderung memiliki resiko terkena masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi ataupun masalah kesehatan mental lainnya yang menjadikan mereka sulit untuk mengatasi tekanan hidup dan meningkatkan kemungkinan untuk melakukan tindakan bunuh diri karena merasa tidak mampu mengatasi.

Mahasiswa bisa dikatakan mempunyai *psychological well being* yang baik ketika ia merasa percaya diri, menilai dirinya dengan positif, mampu menguasai lingkungannya, mampu bertindak dengan mandiri, mampu menetapkan tujuan yang akan dicapai, penerimaan diri yang tinggi

juga mengalami pertumbuhan diri ke arah yang positif, sedangkan ciri-ciri mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* rendah yaitu mereka akan merasa kurang percaya diri, mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dengan individu, merasa selalu ingin bergantung dengan orang lain, menjalani hidup dengan tujuan yang tidak tentu, dan sulit mengekspresikan diri, serta enggan untuk mencoba pengalaman baru (Kurniasari et al., 2019: 56).

Untuk menunjang penelitian ini sebelumnya peneliti telah melakukan studi pendahuluan yang dilakukan kepada lima belas mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Negeri Semarang pada tanggal 16-19 Maret 2024 melalui kuesioner singkat yang berisi pertanyaan tentang *psychological well-being* yang didasarkan pada teori Ryff (1989) yang terdiri dari 6 aspek, yaitu aspek penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, otonomy, tujuan hidup dan pengembangan diri.

Dalam aspek penerimaan diri terdapat 93% mahasiswa masih sering merasa iri dan membandingkan dirinya dengan orang lain. Dalam aspek hubungan positif dengan orang lain menunjukkan bahwa 73% mahasiswa mengalami kesulitan dalam memulai komunikasi dan sulit untuk percaya kepada orang lain. Dalam aspek otonomy atau kemandirian menunjukkan bahwa 66% mahasiswa merasa kesulitan untuk mengambil keputusan seorang diri, cenderung ragu dan takut untuk menyampaikan pendapatnya. Dalam aspek penguasaan lingkungan menunjukkan bahwa dua 80%

mahasiswa belum mampu mengatur lingkungan agar sesuai dengan yang dibutuhkan dan merasa kesulitan dalam menanggung tanggung jawab yang dimilikinya. Dalam aspek tujuan hidup menunjukkan 93% mahasiswa mengaku takut dengan masa depannya dan merasa takut tidak dapat memenuhi keinginan orang lain disekitarnya. Dalam aspek pertumbuhan pribadi menunjukkan bahwa 60% mahasiswa merasa belum mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya, merasa belum tumbuh menjadi pribadi yang utuh.

Berdasarkan hasil diatas dapat diketahui bahwa tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Semarang dapat dikatakan kurang baik karena dari seluruh aspek didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa lebih dari 60% responden belum mampu memenuhi fungsi psikologi positif untuk mencapai *psychological well-being*, hal ini apabila terjadi secara berkelanjutan akan berdampak pada keseharian mahasiswa, karena ketika tingkat *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa rendah mereka akan cenderung memiliki resiko terkena gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi ataupun masalah kesehatan mental lainnya yang menjadikan mereka sulit untuk mengatasi tekanan hidup.

Banyak faktor yang memengaruhi *psychological well-being*, salah satu faktor tersebut adalah *fear of missing out* atau biasa disebut FoMO (Przybylski et al., 2013). *Fear of missing out* adalah perasaan khawatir yang dirasakan individu pada saat ia tidak bergabung atau tidak turut merasakan

pengalaman berharga atau kebahagiaan individu lain, yang menyebabkan individu tersebut selalu ingin mengetahui secara terus menerus mengenai kabar atau berita terbaru yang dilakukan individu lain (Przybylski et al., 2013: 1841).

Fear of missing out adalah salah satu tanda bahwa tingkat *psychological well-being* seseorang cenderung rendah, bisa dikatakan seperti ini karena perasaan khawatir, takut dan cemas yang muncul karena *fear of missing out* menjadikan individu tidak dapat membangun relasi positif bersama orang lain, tidak dapat mengendalikan lingkungannya, serta menunjukkan penerimaan diri yang rendah karena takut tertinggal (Sutanto et al., 2020: 478). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hikmah (2021) dengan judul “Hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa” menunjukkan bahwa FoMO berhubungan dengan tingkat *psychological well-being* dalam diri individu. Selain itu penelitian dari Purba et al (2021) yang berjudul “*Fear of missing out* dan *psychological well-being* dalam menggunakan media sosial” menunjukkan bahwa pada remaja pengguna sosial media *fear of missing out* dengan *psychological well-being* berhubungan dengan arah negatif dan signifikan

Selain *fear of missing out* terdapat faktor lain yang juga memengaruhi *psychological well-being*, Wood et al (2009: 43) menyebutkan bahwa *gratitude* merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* seseorang. *Gratitude* atau syukur dibutuhkan agar individu dapat menjalankan kehidupan dengan pandangan

yang lebih positif selain itu *gratitude* berpengaruh kepada *psychological well-being* karena rasa syukur dapat membentuk pikiran positif mengenai peristiwa atau kejadian yang terjadi dalam hidup. Emmons & McCullough (2012: 113) menjelaskan adanya korelasi antara *gratitude* dengan aspek yang ada dalam *psychological well-being*, yang artinya *gratitude* tidak hanya sekedar terjadi ketika berhubungan dengan sesuatu hal yang menyenangkan atau bersifat hedonisme saja tetapi juga berkaitan dengan aspek kebermaknaan hidup layaknya baik buruknya proses dalam kehidupan yang dijalani.

Gratitude diartikan sebagai sikap penghargaan kepada setiap proses dan kejadian dalam kehidupan dan sadar akan pentingnya menyatakan penghargaan tersebut. *Gratitude* merupakan perasaan individu ketika suatu hal baik terjadi kepadanya ia menganggap dan sadar bahwa pihak lain turut berperan dalam kebaikan tersebut. *Gratitude* merupakan salah satu dasar pembentuk *psychological well-being* dan *mental health* dalam diri individu selama menjalani hidup. Mulai dari masa anak-anak sampai usia tua, pengumpulan perasaan positif baik secara fisik dan psikologis selalu dikaitkan dengan rasa syukur (Watkins et al., 2003: 443). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Cynthia et al (2021) yang berjudul “*Psychological well-being* ditinjau dari *gratitude* pada orangtua dari anak penyandang thalasemia di POPTI Bandung” menunjukkan adanya korelasi positif antara *gratitude* dengan *psychological well-being*.

Berdasarkan hal-hal diatas dapat diketahui bahwa *psychological*

well-being merupakan hal yang penting, sehingga peneliti tertarik untuk melihat interaksi antara variabel *fear of missing out* dan *gratitude* terhadap tingkat *psychological well-being*. Oleh karena itu judul dalam penelitian ini yaitu “Hubungan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Semarang”

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang?
2. Apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang?
3. Apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengkaji secara empiris hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang.
2. Untuk mengkaji secara empiris hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang.

3. Untuk mengkaji secara empiris hubungan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan penelitian ini memberikan manfaat menambahkan sumbangsih ilmu dan pengetahuan terkhusus mengenai ilmu psikologi pada topik *fear of missing out*, *gratitude* dan *psychological well-being*. Diharapkan juga penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan pedoman untuk peneliti di masa depan dengan topik yang serupa.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mengetahui korelasi dan dampak dari *fear of missing out* dan *gratitude* terhadap *psychological well-being* melalui adanya penelitian ini. Diharapkan juga penelitian ini dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi khususnya terkait masalah *psychological well-being*.

b. Untuk institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan institusi guna meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa melalui program pengembangan dan pelatihan dan peningkatan sarana dan prasarana yang sesuai.

c. Untuk peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu sumber referensi atau pembanding untuk penelitian yang akan datang.

E. Keaslian Penelitian

Untuk menghindari asumsi plagiarisme dan mendukung keabsahan penelitian ini, sebelumnya peneliti telah mencari penelitian terdahulu yang dianggap relevan dengan topik yang akan dipilih sekaligus menegaskan perbedaan serta persamaan antara penelitian telah ada dengan penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Purba et al. (2021) yang berjudul "Fear of missing out dan *psychological well-being* dalam menggunakan media sosial". Dalam penelitian ini diketahui nilai r_{xy} yaitu -0,407 dengan nilai sig sebesar $0,000 < 0,01$, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada remaja pengguna sosial media *fear of missing out* memiliki korelasi dengan *psychological well-being* ke arah negatif yang signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Carolina Anisa (2023) yang berjudul "Fear of missing out (Fomo) dan *psychological well-being* pada Generasi Z pengguna aplikasi tiktok". Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan ditolak karena tidak sesuai dengan hipotesis yang ditentukan. Penelitian ini menyatakan tidak terdapat korelasi antara *fear of missing out* dengan

psychological well-being pada dimensi *positive outlook* dan juga dimensi *dimensi positive emotional state*

Penelitian yang dilakukan oleh Nugrahanto & Hartini (2023) dengan judul “*Fear of missing Out (FoMO)* dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa” hasil penelitian ini menyatakan terdapat korelasi antara *fear of missing out* dengan kesejahteraan subjektif dengan nilai r_{xy} sebesar -0,18 dan nilai p sebesar 0,001. berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa ketika tingkat *fear of missing out* turun maka tingkat kesejahteraan subjektif meningkat begitu pula sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Anum (2022) yang berjudul “Hubungan antara *fear of missing out (FoMO)* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengguna media sosial di UIN Ar-Raniry Banda Aceh”. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui nilai koefisien korelasi ρ yaitu 0,272 dengan nilai p 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengguna media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2017) yang berjudul “*Gratitude* dan *psychological well-being* pada remaja” Dari penelitian ini diperoleh nilai r yaitu 0,012 dan nilai sig yaitu $0,865 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat korelasi antara *gratitude* dengan *psychological well-being* yang artinya hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah & Abidin (2020) dengan judul “Hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada

mahasiswa bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang”. Dari penelitian ini diperoleh hasil uji korelasi Spearman Rho sebesar 0,656, dan nilai p sebesar $0,000 < 0,005$, yang artinya terdapat korelasi positif antara *gratitude* dengan *psychological well-being*.

Penelitian yang dilakukan oleh Anjaina & Coralia (2018) dengan judul “Hubungan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada atlet disabilitas di NPCI Kota Bandung” hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antara *gratitude* dengan *psychological well-being* ke arah positif yang kuat dengan nilai sig 0,001.

Penelitian yang dilakukan oleh Chintya (2016) dengan judul penelitian “Hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja *full time*”. Dari penelitian ini diketahui adanya hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* ke arah positif dengan nilai r 0.507 dan nilai p < 0.05.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah disebutkan diatas dapat diketahui bahwa penelitian yang akan dilaksanakan dengan judul “hubungan *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Semarang” mempunyai perbedaan dengan penelitian terdahulu yang sudah ada, yaitu dalam penggunaan variabel bebas dan variabel terikat, perbedaan karakteristik subjek yang akan digunakan, pada penelitian ini subjek penelitian yang dipilih yaitu mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis

Universitas Negeri Semarang. Waktu dan tempat pelaksanaan penelitian juga berbeda. Selain itu dari beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan hasil yang berbeda-beda sehingga peneliti diperlukan kebaruan untuk mengetahui hasil yang sesuai dengan keadaan lapangan. Selain itu penelitian ini didasarkan pada permasalahan yang didapatkan dari studi pendahuluan yang telah dilakukan. Dari hal-hal diatas peneliti merasa bahwa penelitian ini penting untuk dilakukan, dan memiliki pembaharuan dari penelitian terdahulu yang telah ada.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Psychological well-being*

1. Definisi *Psychological well-being*

Psychological well-being yaitu istilah yang digunakan untuk menjabarkan kesehatan psikologis seseorang berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif yaitu meliputi kemampuan individu untuk mampu menerima diri sendiri baik saat ini maupun masa lalunya, dapat bertumbuh dan mengembangkan diri, memiliki kebermaknaan hidup, dapat membangun hubungan bersama individu lain secara positif, mempunyai tujuan dan keyakinan dalam menjalani hidup, dapat mengatur lingkungan secara efektif, dan dapat mengevaluasi diri tanpa menggunakan standar orang lain untuk mencari persetujuan, dalam hal ini *psychological well-being* bukan sebatas hanya diartikan sebagai keadaan yang terbebas dari gangguan mental dan tekanan (Ryff, 1989: 35) .

Psychological well-being diartikan sebagai keadaan yang dihadapi individu dan berhubungan dengan kegiatan yang dilakukan dalam menjalankan aktivitas keseharian dan pengalaman hidup yang dimilikinya. *Psychological well-being* diartikan juga sebagai rangkaian dasar yang berfungsi untuk memberikan pengetahuan tentang cara individu untuk mengevaluasi diri sendiri, mengenai baik dan buruk serta pengalaman hidup. *Psychological well-being* memiliki tujuan untuk

membangun memberikan konsep kesehatan psikologis yang dilandaskan pada kriteria psikologi positif (Ryff & Keyes, 1995: 725).

Psychological well being meliputi penilaian individu mengenai aktivitas kehidupannya, termasuk bagaimana ia mengungkapkan perasaan-perasaan pribadinya terhadap pengalaman hidupnya dan kemampuannya agar dapat berfungsi secara efektif dan bahagia dalam kehidupan tersebut. *Psychological well-being* tidak sekedar mencakup pada keseimbangan antara perasaan positif atau perasaan negatif kepuasan hidup, tetapi juga berkaitan mengenai persepsi individu tentang bagaimana mereka menghadapi tantangan yang dihadapi dalam menjalani kehidupan (Yenita, 2022: 150).

Terdapat tiga komponen utama *psychological well-being*. Komponen pertama yaitu keseimbangan emosi yakni hasil dari penanaman emosi positif dan kecerdasan emosi seperti rasa kasih sayang, empati dan kemurahan hati, komponen kedua yaitu spiritualitas adalah praktek kesadaran atau mediasi dan pemikiran konsekuensi atas tindakan yang dilakukan, komponen yang ketiga yaitu hal-hal yang berkaitan dengan keputusan evaluatif (Ramadhani et al., 2021: 59).

Psychological well-being merupakan keadaan individu yang merasa sejahtera dengan cara mengisi kehidupan mereka dengan bermakna dan bertujuan, yang menjadi individu tersebut dapat berfungsi dengan maksimal dan memiliki evaluasi serta nilai yang positif atas kehidupan mereka (Satryo et al., 2023: 91). Selain itu *psychological well-being*

dapat diartikan sebagai persepsi dan penilaian individu mengenai pengalaman hidup, mencakup evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan, dan tercermin dalam kesejahteraan psikologis (Marheni, 2021: 99). *Psychological well-being* juga berkaitan dengan rasa syukur, pengharapan, kepuasan diri, makna diri, kepuasan, kebahagiaan, suasana hati, sikap optimis dan kemampuan individu dalam mengenali minat dan kekuatan dalam diri untuk dikembangkan (Wibowo & Djastuti, 2019: 4)

Psychological well-being adalah campuran dari berbagai fungsi positif yang mencerminkan kesehatan psikologis seseorang dan memberikan pengaruh pada kesejahteraan hidup mereka. Terdapat beberapa komponen dari *psychological well-being* diantaranya adalah penerimaan diri, otonomi, relasi dengan individu lain yang positif, kemampuan mengendalikan lingkungan, adanya tujuan hidup yang jelas, dan juga pertumbuhan pribadi (Bangun & Brahmana, 2023: 9406). *Psychological well-being* dipahami sebagai kondisi ketika individu dapat menerima diri sendiri secara positif, membangun hubungan yang hangat dengan pihak lain, dan dapat mengendalikan lingkungan agar dapat mewujudkan potensi diri secara menyeluruh dan konsisten. *Psychological well-being* merupakan persepsi tentang kesejahteraan psikologis maupun fisik, dan kemampuan mereka untuk mengaktualisasikan diri dengan baik (Prameswari, 2012: 103).

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *psychological well-being* yaitu keadaan ketika individu ketika merasa bebas dari tekanan, mampu menerima diri sendiri, dapat mengolah dan meningkatkan potensi diri, adanya tujuan hidup yang jelas, mampu mengambil makna dalam menjalani hidup, dapat menjalin hubungan dengan individu yang positif lain, mampu membentuk dan mengatur lingkungannya secara efektif, dan juga mampu mengevaluasi dirinya sendiri berdasarkan standar pribadi tanpa mencari persetujuan dari orang lain sebagai gambaran kesehatan mental agar diri dapat berfungsi efektif dalam menjalankan tantangan-tantangan kehidupan, dan mampu mengungkapkan perasaan-perasaan pribadi mengenai apa yang dirasakan sebagai hasil dari pengalaman hidup.

2. Aspek-aspek *Psychological well-being*

Ryff (1989: 1071) merumuskan aspek *psychological well-being* ke dalam enam aspek diantaranya yaitu:

1. Penerimaan diri

Penerimaan diri merupakan aspek utama dari mental yang sehat serta merupakan ciri dari adanya *self actualization*, dan kedewasaan. Adanya sikap positif terhadap diri sendiri dijadikan salah satu unsur utama dari fungsi psikologis secara positif. Selain itu, penerimaan diri dipahami sebagai cara melihat diri sendiri dan menerima segala sesuatu yang terdapat dalam diri termasuk kelebihan dan kekurangan yang ada (Yenita, 2022: 151).

2. Hubungan positif dengan orang lain

Psychological well-being yang baik ditandai dengan kemampuan individu untuk dapat merasakan kasih sayang dan empati kepada setiap individu lain, mampu merasakan kasih sayang yang lebih mendalam, memiliki hubungan pertemanan yang lebih intim, dan kemampuan identifikasi dengan orang lain. Kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain sering dianggap menjadi tolak ukur dari kedewasaan. Teori tahap perkembangan orang dewasa juga menyoroti pentingnya mencapai kedekatan emosional dengan orang lain (keintiman) dan memberikan bimbingan kepada orang lain, oleh sebab itu kemampuan untuk membangun hubungan yang positif dengan orang lain dianggap sebagai komponen penting dan sering kali ditekankan dalam konsep kesejahteraan psikologis. Hubungan positif ini mencakup kemampuan individu untuk membangun hubungan yang akrab, menyenangkan dan dipenuhi dengan kepercayaan dari orang lain (Noviantoro & Saloom, 2019: 70).

3. Otonomi

Psychological well-being diilustrasikan dengan menunjukkan kemampuan untuk berfungsi secara otonom dan menolak terpengaruh oleh norma-norma budaya. Individu yang berfungsi dengan baik juga dicirikan oleh memiliki locus evaluasi internal, di mana mereka mengevaluasi diri mereka sendiri berdasarkan

standar pribadi mereka sendiri daripada mencari persetujuan dari orang lain. Proses individuasi dipandang sebagai pembebasan dari konvensi sosial, yaitu ketika individu tidak lagi terikat oleh kepercayaan, ketakutan kolektif, dan hukum yang ada dalam masyarakat. Proses introspeksi pada masa dewasa sering dilihat sebagai upaya untuk mencapai kebebasan dari aturan-aturan yang mengikat dalam kehidupan sehari-hari. Otonomi melibatkan kemampuan individu untuk mandiri dalam mengelola kehidupan mereka, dan ini diyakini sebagai dasar dari keyakinan bahwa pikiran dan tindakan individu bersumber dari diri mereka sendiri tanpa dipengaruhi oleh pihak lain (Pedhu, 2022: 69).

4. Penguasaan lingkungan

Kemampuan individu untuk dapat mengendalikan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan psikologisnya adalah salah satu dari aspek *psychological well-being*. *Psychological well-being* melibatkan partisipasi dalam aktivitas di luar diri yang dianggap penting. Dalam perkembangan sepanjang hidup, mengendalikan lingkungan yang kompleks menjadi keterampilan yang penting. *Psychological well-being* yang positif juga menekankan pada seberapa baik individu menggunakan peluang yang ada dalam lingkungan mereka. Penguasaan lingkungan mencakup kecakapan individu dalam mengatur, menggunakan peluang, menciptakan,

dan mengendalikan lingkungan sesuai dengan kebutuhan mereka (Noviantoro & Saloom, 2019: 70).

5. Tujuan hidup

Psychological well-being meliputi keyakinan yang membentuk pikiran seseorang bahwa hidup memiliki makna dan tujuan. Definisi kedewasaan juga menyoroti pemahaman individu mengenai rasa keterarahan, tujuan hidup dan kesengajaan. Teori perkembangan sepanjang hidup menunjukkan bahwa tujuan hidup dapat berubah seiring waktu, seperti menjadi lebih kreatif dan produktif atau mencapai integrasi emosional di tahap yang lebih lanjut dalam kehidupan, oleh karena itu, individu yang berfungsi dengan baik mempunyai niat, tujuan, niat serta arah yang jelas dalam menjalankan hidup mereka, yang semuanya berperan dalam menciptakan perasaan bahwa hidup memiliki makna. Tujuan hidup adalah aspirasi yang ingin dicapai oleh individu dalam menjalani kehidupan mereka (Yenita, 2022: 151).

6. Pengembangan diri

Fungsi *psychological well-being* yang optimal juga ditandai dengan keinginan individu untuk terus berkembang dan meningkatkan seluruh potensi dalam diri sehingga mampu menjadi pribadi yang utuh. Dalam perspektif psikologi klinis pertumbuhan pribadi mengacu pada kebutuhan untuk dapat menyadari potensi dan keinginan untuk dapat mengaktualisasikan diri. Keterbukaan

kepada hal-hal baru misalnya, merupakan indikator individu yang berfungsi dengan dengan optimal. Individu dengan tipe ini akan terus memiliki keinginan untuk berkembang tidak hanya menunggu semua akan terselesaikan dengan sendirinya, tetapi memiliki usaha untuk menyelesaikannya. Pengembangan diri mengacu pada kecakapan seseorang untuk terus berkembang dan meningkatkan potensi yang terdapat dalam dirinya secara sadar (Yenita, 2022: 151).

Lima aspek teori *psychological well-being* menurut Seligman (2011: 16) sebagai berikut:

1. *Positive emotion*

Emosi positif mencakup perasaan seperti cinta, kedamaian, kesenangan, kebahagiaan, dan kenyamanan. Emosi positif berperan sebagai indikator perkembangan yang baik. Memiliki emosi positif membantu individu untuk mencapai kesehatan tubuh yang baik, mencapai kinerja yang optimal dalam pekerjaan atau sekolah, memperkuat hubungan interpersonal, dan mendorong kreativitas serta keteguhan untuk menggunakan kesempatan serta melihat masa depan secara positif dan optimisme serta harapan yang besar (Irsyadiyah, 2023: 147).

2. *Engagement or flow*

Engagement merujuk pada ikatan psikologis yang kuat, mendalam dan mengarah pada keterlibatan, minat, dan pengalaman menyatu dengan suatu kegiatan dan aktivitas. Ketika tingkat *engagement* mencapai puncaknya, disebut sebagai *flow*, yakni saat individu terlibat sepenuhnya dalam aktivitas tersebut dan merasa tidak terganggu oleh perasaan waktu (Irsyadiyah, 2023: 147).

3. *Positive relationships*

Relationships diartikan sebagai rasa keterhubungan, dukungan, dan dukungan dari orang lain, yang berhubungan dengan tingginya tingkat kepuasan hidup, rasa syukur, harapan dan dimensi spiritualitas. *Relationships* mencakup integrasi dalam sebuah komunitas atau masyarakat, perasaan tercukupi dari orang yang dikasihi, dan kepuasan terhadap hubungan sosial seseorang. Kemampuan seseorang dalam membentuk hubungan dengan orang lain secara positif dapat meningkatkan kesejahteraan orang tersebut. Kehidupan manusia didorong oleh kebutuhan akan interaksi sosial, sehingga hubungan sosial yang sehat dengan individu lain memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan individu (Irsyadiyah, 2023: 147).

4. *Meaning or purpose*

Meaning merujuk pada adanya arah dan tujuan untuk menjalani hidup. Individu yang merasa hidup mereka memiliki makna sering juga melaporkan bahwa mereka memiliki kepuasan hidup dan juga

kebahagiaan dengan tingkat yang dapat dikatakan tinggi, meskipun memiliki hidup yang bermakna tidak selalu berarti merasa bahagia. Irsyadiyah (2023: 147) menyebutkan bahwa *meaning* artinya merasa memiliki makna dalam hidup berarti merasa bahwa hidup memiliki nilai yang penting dan juga merasa bahwa memiliki hubungan dengan agama atau keyakinan juga merupakan suatu hal yang penting dalam menjalani hidup.

5. *Accomplishment*

Accomplishment, pencapaian atau prestasi seringkali dikejar untuk kepentingan pribadi, meskipun terkadang hal tersebut tidak memberikan emosi positif, tidak memiliki makna, dan tidak mengganggu hubungan positif. Pencapaian bisa bersifat objektif, misalnya memperoleh penghargaan, tetapi juga bisa berarti merasa kompeten atau mahir dalam suatu hal. (Irsyadiyah, 2023: 147).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aspek *psychological well-being* yaitu penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, *positive emotion*, *accomplishment*, *meaning or purpose*, *positive relationship* dan *engagement or flow*. Aspek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu aspek *psychological well-being* menurut Ryff (1989) yaitu meliputi penerimaan diri, pengembangan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup.

3. Faktor-faktor yang memengaruhi *Psychological well-being*

Faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* diantaranya yaitu:

1. *Fear of missing out (FoMO)*

Psychological well-being dipengaruhi oleh *fear of missing out*, individu yang memiliki tingkat FoMO yang tinggi dalam dirinya terbukti kurang terpuaskan dalam hal kebutuhan psikologis dasar (Przybylski et al., 2013). Rasa takut tertinggal dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain sering kali mendorong seseorang untuk menggunakan media sosial secara berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan akibat penggunaan media sosial yang berlebihan serta mengakibatkan penurunan *psychological well-being* (Hikmah, 2021: 10416). Pernyataan ini didukung dengan hasil penelitian dari Reer et al., (2019) yang menunjukkan individu yang tingkat *psychological well-being*-nya rendah berkaitan dengan adanya peningkatan *fear of missing out*.

2. *Gratitude*

Wood et al., (2009) menjelaskan bahwa *gratitude* adalah faktor yang dapat memengaruhi tingkat *psychological well-being* dan memiliki hubungan yang kuat dan unik dengan semua dimensi dari *psychological well-being*. Dalam hal kesejahteraan *gratitude* juga

menurunkan tingkat depresi dan secara berkelanjutan. Hal dapat diartikan bahwa *gratitude* merupakan prediktor *psychological well-being*. Hal ini didukung oleh penelitian oleh Anggraini & Palupi (2020) yang juga menyebutkan bahwa *gratitude* berhubungan kuat dengan tingkat *psychological well-being*.

Faktor yang memengaruhi *Psychological well-being* individu menurut Ryff & Keyes (1995: 725) yaitu:

1. Usia

Aspek-aspek *psychological well-being* tertentu, contohnya kemampuan mengendalikan lingkungan dan *otonomy* akan meningkat sejalan dengan menambahnya usia, terkhusus pada masa dewasa awal menuju dewasa pertengahan. Sedangkan pada aspek aspek tujuan hidup dan juga pengembangan diri biasanya akan menurun bersamaan dengan semakin bertambahnya usia (Pedhu, 2022: 69).

2. Jenis kelamin

Berdasarkan penelitian, diketahui bahwa wanita dari berbagai rentang usia secara konsisten memberikan penilaian lebih tinggi terhadap diri mereka sendiri daripada laki-laki, terutama dalam konteks hubungan yang positif dengan pihak lain, dan cenderung menunjukkan skor pertumbuhan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Menurut Synder hal ini berkaitan

dengan pola pikir yang yang memengaruhi metode koping serta kegiatan sosial yang dijalankan, yakni wanita akan lebih memiliki *skill* komunikasi yang lebih baik daripada pria (Pedhu, 2022: 72)

3. Budaya

Budaya yang dimaksud biasanya meliputi nilai, norma, dan juga kebiasaan yang dijalankan dalam masyarakat. Budaya kolektif atau individual nantinya akan memberikan pengaruh terhadap perbedaan dalam kesejahteraan psikologis (Pedhu, 2022: 73). Faktor FoMO erat kaitannya dengan faktor budaya karena individu yang FoMO cenderung sulit untuk mematuhi norma yang ada dan akan mengikis identitas budaya yang dimiliki untuk mengikuti trend yang beredar yang nantinya dapat memengaruhi *psychological well-being*.

4. Religiusitas

Religiusitas berkaitan dengan hubungan dalam menjalani kehidupan kepada tuhan. Ketika individu memiliki religiusitas yang tinggi mereka akan lebih mampu memaknai hidup dan memandang hidup dengan lebih positif. Hal ini erat kaitannya dengan faktor *gratitude* dalam diri yaitu mengenai memandang kehidupan dengan positif dan penuh syukur.

5. Status sosial ekonomi

Tingkat pendidikan sangat memengaruhi tingkat *psychological well-being*, dalam artian orang dengan tingkat pendidikan yang

baik tinggi biasanya mempunyai *psychological well-being* yang lebih baik pula, terlebih dalam hal perkembangan diri dan tujuan hidup, baik pada perempuan maupun laki-laki, Ryan & Deci menyebutkan bahwa status sosial ekonomi berkaitan dengan aspek pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup, dan (Pedhu, 2022: 69).

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan *psychological well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu *fear of missing out*, *gratitude*, usia, budaya, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi dan religiusitas.

4. *Psychological well-being* dalam perspektif Islam

Psychological well-being merupakan hal yang penting ketika individu menjalani kehidupan, *psychological well-being* dalam islam dapat disebut sebagai ketentraman batin, dibawah ini adalah ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan *psychological well-being* yaitu dalam QS Ar-Ra'd: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “ (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenang” (Ar-Ra'd: 28)

Dalam tafsir Al-Azhar jilid 5 dijelaskan bahwa dengan mengingat Allah hati akan merasa tenang, tentram dan secara spontan akan menghilangkan segala macam pikiran negatif seperti ketakutan, kegelisahan, putus asa, kecemasan, duka cita, keraguan dan pikiran yang kusut (Hamka, 2008: 68). Makna dari kedamaian batin yang tenang dan damai di sini sesuai dengan konsep *psychological well-being*, yaitu seseorang dapat mencapai kedamaian hanya dengan merenungkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Seperti konsep *psychological well-being* yang diartikan sebagai rasa damai dan bahagia dalam ayat Al-Qur'an perasaan bahagia diinterpretasikan sebagai ketenangan atau ketentraman hati.

Dalam tafsir Al-Misbah jilid 6 dijelaskan bahwa orang yang beriman akan mendapatkan kedamaian dan merasa tentram. Ketentraman terletak dalam dada, ketentraman ini muncul dari keimanan dengan mengingat Allah (dzikir). Dzikir akan mengantarkan individu menuju kebahagiaan dan melahirkan ketentraman jiwa, dzikir dimaksudkan untuk mendorong hati dan kesadaran individu tentang kebesaran Allah (Shihab, 2002: 605).

Ayat ini menekankan pada iman serta pengingat kepada Allah sebagai pemberi ketenangan hati. Dengan selalu mengingat dan menyadari keberadaan Allah, individu dapat mengurangi kecemasan, stres, dan dapat mencapai kesejahteraan mental. Ini mencerminkan ide

bahwa ketenangan batin dapat diperoleh melalui hubungan yang erat dengan Tuhan.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa dengan menyebut nama Allah, segala sesuatu menjadi lebih mudah dan ringan. Hal ini sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang menyatakan bahwa kebahagiaan dapat tercermin dalam ketenangan hati, sesuai dengan gambaran dalam Al-Qur'an.

B. *Fear of missing out (FoMO)*

1. Definisi *Fear of missing out (FoMO)*

Fear of missing out (FoMO) didefinisikan sebagai rasa takut saat mengetahui bahwa orang lain mempunyai pengalaman yang menyenangkan dan berharga dan tidak dimiliki orang tersebut, salah satu ciri yang menunjukkan adanya *fear of missing out* adalah munculnya rasa ingin untuk selalu bergabung dengan apapun yang sedang dijalankan oleh individu lain (Przybylski et al., 2013: 841).

Fear of missing out diartikan sebagai suatu bentuk kecemasan sosial dan kekhawatiran individu yang mungkin merasa kehilangan peluang atau kesempatan untuk berinteraksi, mendapatkan pengalaman baru, maupun peristiwa menyenangkan lain, yang muncul melalui postingan yang dapat dilihat pada situs media sosial. *Fear of missing out* mencerminkan kekhawatiran ketika pihak lain mungkin mendapatkan pengalaman berharga yang tidak dimilikinya. *Fear of missing out* adalah

faktor pendorong di balik meningkatnya penggunaan media sosial. Tingkat *fear of missing out* tertinggi terjadi pada kaum muda dan khususnya pria muda. Rendahnya tingkat kepuasan kebutuhan dan kepuasan hidup berhubungan kuat dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi. Apabila tingkat *fear of missing out* mahasiswa tinggi, mereka akan bermain media sosial sepanjang kelas pembelajaran berjalan. Hal ini merupakan bukti-bukti bahwa *fear of missing out* menjadi lingkaran setan, terlebih pada individu yang memiliki *fear of missing out* tinggi mereka akan semakin merasa kesepian ketika mengganti kontak media sosial dengan bersosialisasi secara langsung dengan orang lain yang akhirnya mereka akan merasa terisolasi dan terasingkan (Dossey, 2014: 69).

Menurut Alt, *fear of missing out* merupakan perasaan khawatir yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal dari kejadian atau aktivitas yang terjadi di sosial media dan mereka tidak tergabung di dalamnya. Akibatnya, individu cenderung terikat dan selalu memantau apa yang terjadi di media sosial. *Fear of missing out* juga dapat timbul ketika individu merasa bosan dan akhirnya ia akan mengakses media sosial secara impulsif walaupun tahu bahwa hal ini dapat mengakibatkan penggunaan yang tidak terkendali (Kurniawan & Utami, 2022: 1). *Fear of missing out* yaitu keadaan yang dirasakan oleh individu saat ia melihat aktivitas yang dijalankan oleh individu lain atau kelompok lain dalam sosial media, yang kemudian menjadikan mereka merasa cemas karena

merasa tertinggal dari informasi atau momen yang tidak mereka hadiri (Putrianda, 2023: 6938).

Fear of missing out merupakan rasa gelisah dan rasa takut yang timbul ketika individu merasa tertinggal dengan orang lain yang sedang melakukan aktivitas atau merasakan pengalaman yang lebih berharga dibandingkan dengan yang sedang dia lakukan atau miliki, *fear of missing out* yaitu bentuk kecemasan saat seseorang selalu ingin tahu segala sesuatu yang mungkin dilakukan oleh individu lain, terlebih melalui media sosial (Putri et al., 2019: 130). *Fear of missing out* adalah perasaan individu untuk selalu ingin terhubung dengan individu lain serta khawatir apabila individu lain memiliki hal yang lebih seru, untuk memenuhi perasaan tersebut individu dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi akan selalu mengintai kegiatan yang sedang dilakukan oleh pihak lain terutama melalui sosial media (Apolo & Kurniawati, 2023: 43847).

Fear of missing out didefinisikan sebagai rasa takut apabila melewatkan kegiatan menyenangkan dengan individu atau komunitas lain yang sering muncul pada pengguna media sosial. *Fear of missing out* merupakan rasa cemas yang timbul pada individu yang menggunakan teknologi atau media sosial, yang mulai dikenal sebagai rasa takut melewatkan pengalaman menyenangkan bersama orang lain (Marseal et al., 2022: 560). Sindrom *fear of missing out* adalah sebagian dari bentuk fenomena dalam komunikasi intrapersonal yakni ketika

individu merasa takut, khawatir dan cemas karena merasa tertinggal informasi yang tersebar di sosial media (Aisafitri & Yusrifah, 2020: 166).

Fear of missing out diartikan sebagai rasa takut ketika akan melewatkan kegiatan berharga dengan individu atau kelompok lain saat sebenarnya ia dapat bergabung dalam momen tersebut, *fear of missing out* ditandai dengan munculnya dorongan untuk selalu terhubung dengan aktivitas yang dijalankan orang lain melalui media sosial (Nadzirah et al., 2022: 55). *Fear of missing out* adalah bentuk ketakutan dalam diri ketika ia melewatkan informasi yang sedang terjadi, terutama tentang aktivitas yang dilakukan oleh orang-orang terdekat mereka. *Fear of missing out* dicirikan dengan dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas individu dan kelompok lain di internet. Secara umum, FoMO merupakan salah satu bentuk dari kecemasan sosial (Ayuningtyas & Wiyono, 2020: 414).

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa *Fear of missing out* adalah rasa takut atau cemas dalam diri seseorang ketika orang lain mendapatkan pengalaman yang lebih berharga, khawatir apabila tidak dapat bergabung dalam suatu peristiwa yang dianggap berharga, dan cemas apabila tertinggal suatu informasi sehingga menyebabkan individu tersebut selalu ingin tergabung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain terutama melalui sosial media.

2. Aspek-aspek *Fear of missing out (FoMO)*

Aspek *fear of missing out (FoMO)* menurut Przybylski et al (2013: 1841) yaitu:

1. Tidak terpenuhinya kebutuhan akan *self*

Tidak terpenuhinya kebutuhan akan *self* terdiri atas *competence* dan *autonomi*. *Competence* merupakan dorongan individu untuk merasa mampu ketika berinteraksi dengan lingkungannya atau kemampuan untuk bertindak secara efektif terhadap dunia sekitarnya. Jika kebutuhan akan kompetensi tidak terpenuhi, hal ini dapat mengakibatkan kurangnya respons dari lingkungan sekitar dan penanganan yang kurang optimal terhadap tantangan yang ada dalam lingkungan tersebut. *Autonomy* kemampuan individu untuk memiliki kendali pribadi atau inisiatif yang berarti bahwa individu dapat mengambil tindakan yang sesuai dengan dirinya sendiri tanpa adanya pengaruh atau kendali dari pihak lain. Karakteristik utama tidak terpenuhinya kebutuhan akan *self* yaitu ketika individu selalu menunjukkan dan memiliki kebiasaan terus-menerus membagikan update tentang kegiatan terbaru mereka di media sosial, serta menginginkan pengakuan dari orang lain, sehingga mereka menghabiskan banyak waktu untuk mengetahui informasi terbaru yang tersedia di media sosial (Astuti, 2021: 248). Jika kebutuhan akan otonomi tidak terpenuhi, hal ini dapat mengakibatkan individu mengalami kesulitan dalam membuat

keputusan, kurangnya penghargaan terhadap perasaan individu dalam lingkungan, dan adanya tekanan dari pihak lain untuk mengikuti keinginan mereka.

2. Tidak terpenuhinya kebutuhan akan *Relatedness*

Relatedness adalah kebutuhan individu untuk selalu merasa terhubung atau dekat dengan individu lain, di mana hubungan tersebut ditandai dengan kehangatan dan perhatian yang bisa memenuhi kebutuhan individu sehingga mereka mempunyai peluang untuk dapat terhubung dengan orang-orang yang dirasa kompeten dan penting dalam kehidupan sosial mereka. Individu biasanya akan merasakan kecemasan hebat ketika ia tidak ikut tergabung dalam kegiatan yang dijalankan oleh individu lain, selain itu mereka akan merasa takut bahkan mengalami perubahan emosi dan perasaan yang menjadikan individu tersebut merasa jengkel dengan kondisi yang dialaminya (Astuti, 2021: 248). Jika kebutuhan psikologis terkait hubungan ini tidak terpenuhi, akan menimbulkan kecemasan. Ketika kebutuhan akan keterkaitan tidak terpenuhi, individu akan merasa gelisah dan akan mencoba untuk mencari informasi tentang kegiatan dan aktivitas orang lain melalui internet.

Aspek *fear of missing out (FoMO)* menurut Kaloeti et al (2021: 7)

1. Pengalaman yang terlewat

Pengalaman yang terlewat biasanya muncul berupa emosi negatif yang muncul ketika menyadari bahwa ia telah melewatkan suatu hal di sosial media. Selain itu perasaan ini juga timbul ketika individu tersebut tidak dapat tergabung pada kegiatan yang dilakukan oleh teman-teman atau orang lain disekitarnya (Afiani, 2023: 21).

2. Kompulsif

Kompulsif adalah perilaku seseorang berupa memeriksa apa yang telah dilakukan secara berulang-ulang dan sering. Perilaku memeriksa berulang-ulang ini dilakukan dengan tujuan agar terhindar dari perasaan tidak nyaman ketika tertinggal dari suatu hal terbaru (Afiani, 2023: 21).

3. Perbandingan dengan teman

Perbandingan dengan teman adalah emosi negatif yang muncul ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, perasaan FoMO memberikan lahan yang luas untuk individu saling membandingkan diri dengan individu lainnya, dan munculnya rasa ingin untuk selalu tergabung dengan orang lain yang menjadikan adanya penggunaahamban sosial media yang bermasalah karena keterpaksaan untuk selalu menggunakan sosial media secara aktif. (Afiani, 2023: 21).

Aspek *Fear of missing out (FoMO)* menurut Sette et al (2019: 1) diantaranya yaitu:

1. Kebutuhan untuk dimiliki

Aspek ini mencakup kebutuhan sosial (misalnya, menjadi anggota suatu kelompok). Kebutuhan untuk dimiliki mengarah pada pengalaman sedih yang dimiliki seseorang ketika ia tidak dapat terhubung dalam komunitas lain dan juga tidak mendapatkan perhatian yang intens di media sosial (Kurniawan & Utami, 2022: 3).

2. Kebutuhan akan popularitas

Aspek ini meliputi kebutuhan akan persetujuan orang lain dan rasa rendah diri atau masalah harga diri yang terkait dengan FoMO. Kebutuhan akan popularitas mengacu pada kecenderungan individu agar diterima oleh individu lain di sosial media (Kurniawan & Utami, 2022: 3).

3. Kecemasan

Aspek ini meliputi keadaan emosi negatif (kecemasan, ketakutan, ketakutan, dan stres) yang dirasakan individu ketika kehilangan akses terhadap media sosial. Kecemasan merupakan perasaan cemas dan munculnya afeksi negatif, dan selalu terpikirkan saat tidak dapat terkoneksi dengan internet (Kurniawan & Utami, 2022: 3).

4. Kecanduan.

Aspek ini meliputi gangguan fungsional yang diakibatkan karena terlalu banyak waktu yang digunakan untuk bermain media sosial di berbagai kegiatan seperti kebiasaan makan, tidur, sekolah dan

pekerjaan serta interaksi sosial. Kecanduan yang dimaksud dalam hal ini mengacu pada kesulitan yang dialami seseorang dalam mengontrol diri saat menggunakan media sosial (Kurniawan & Utami, 2022: 3).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan aspek aspek *fear of missing out* yaitu meliputi pengalaman yang terlewatkan, compulsion, perbandingan dengan teman, tidak terpenuhinya kebutuhan akan *self*, tidak terpenuhinya kebutuhan akan *relatednes*, kebutuhan untuk dimiliki, kebutuhan akan popularitas, kecemasan dan kecanduan. Dalam penelitian ini aspek yang digunakan yaitu aspek *fear of missing out* menurut Kaloeti et al (2021) meliputi aspek pengalaman yang terlewatkan, compulsion, dan perbandingan dengan teman.

3. *Fear of missing out (FoMO)* dalam perspektif Islam

Fear of missing out adalah suatu rasa khawatir, kegelisahan, serta kecemasan saat orang lain mungkin mendapatkan pengalaman yang menyenangkan. tanda yang biasanya muncul ketika seseorang mengalami *fear of missing out* adalah adanya rasa ingin untuk terus menggunakan sosial media. Dalam Islam *fear of missing out* merujuk pada sifat iri hati atau hasad yakni kondisi tidak mampu memiliki atau mengikuti apa yang dimiliki oleh pihak lain. Salah satu ayat Al-Qur'an yang menjelaskan mengenai iri hati atau hasad adalah surah An-Nisa ayat 32.

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهٖ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۗ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا ۗ وَلِلنِّسَاءِ
نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ ۗ وَسئَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya: “Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (karena) bagi orang laki-laki ada bahagian daripada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu”.

Dalam tafsir Al-Azhar jilid 2 dijelaskan bahwa apabila individu merasa silau ketika memandang suatu kelebihan yang telah dilimpahkan Allah kepada orang lain maka dia akan terkena penyakit dalam jiwanya, diantaranya adalah perasaan iri, dengki, benci, dan hasad kepada orang yang diberikan kelebihan oleh Allah (Hamka, 2008: 271).

Dalam tafsir Al-Misbah jilid 2 dijelaskan bahwa ayat ini berisi tentang larangan melakukan kegiatan yang dilandaskan oleh kebatilan. Keinginan dan impian untuk mendapatkan sesuatu seringkali memicu rasa iri hati dan mendorong individu untuk melanggar, terutama ketika ia melihat kelebihan pada individu lain. Hal ini dapat menyebabkan persaingan yang tidak sehat yang mengarah kepada perilaku yang tidak sesuai, kekerasan, dan berbagai dosa besar, oleh sebab itu, pesan dalam ayat ini mengingatkan agar kita tidak terjebak dalam impian dan keinginan yang dapat mendorong kita melanggar

aturan dan ketetapan dari Allah. Pesan dari ayat ini adalah: Janganlah terjebak dalam impian yang mengarah pada keserakahan seperti harta duniawi, hak waris, harta anak-anak yatim, kecerdasan, jabatan, reputasi, dan hal-hal lain yang kualitas atau jumlahnya lebih baik dari yang diberikan kepada orang lain. Allah memberikan setiap individu apa yang terbaik untuknya, sesuai dengan peran dan tujuan hidupnya, oleh karena itu hindari impian yang tidak realistis atau yang menimbulkan rasa dengki dan penyesalan. Fokuskan harapan dan keinginanmu kepada Allah, bukan kepada orang lain. Jangan biarkan dirimu terjerumus dalam impian dan iri hati. Sesungguhnya Allah maha mengetahui segala sesuatu, termasuk impian, harapan, dan iri hati yang kamu rasakan (Shihab, 2002: 416).

Penjelasan mengenai *fear of missing out* secara tidak langsung tercermin dalam ayat tersebut dengan menyebutkan bahwa nikmat yang diberikan Allah kepada setiap orang berbeda-beda. Hal ini menunjukkan bahwa manusia tidak perlu merasa cemburu terhadap apa yang diberikan kepada orang lain, karena setiap individu memiliki peran dan takdirnya sendiri. Ayat tersebut memiliki makna ganda yaitu Allah pasti memberikan nikmat dan karunia kepada seluruh hambanya sehingga tidak perlu saling iri antara satu sama lain, dan tidak perlu berhalusinasi dengan apa yang telah dikaruniakan Allah pada individu lain, melainkan seharusnya lebih baik meminta kepada Allah. Selain itu seorang hamba dianjurkan untuk memohon dan berusaha agar Allah SWT melimpahkan

karunia-Nya lebih banyak. Iri hati yang dimaksud yaitu ketika muslim tidak bersyukur terhadap karunia yang Allah berikan kepada orang lain atau menginginkan agar karunia tersebut hilang dan berpindah.

C. *Gratitude*

1. Definisi *Gratitude*

Gratitude atau juga sering disebut kebersyukuran berasal dari kata “*gratia*” yang berarti terima kasih, rahmat, atau keagungan. Turunan arti dari kata ini merupakan isyarat bahasa mengenai suatu hal yang harus dilakukan dengan kebaikan, keindahan atau ketulusan. *Gratitude* merupakan suatu kondisi psikologi yang menjabarkan mengenai rasa heran, terima kasih, dan penghargaan atas kehidupan mengenai interaksi baik dengan tuhan, orang lain, alam ataupun hewan. Menurut Pruyser “*gratia*” memiliki makna yang berhubungan dengan menerima, memberi, pemberian, kemurahan hati, kebaikan, dan keindahan. *Gratitude* juga memiliki arti menghargai dan berterima kasih atas tindakan orang lain. *Gratitude* akan muncul dalam diri individu ketika ia menyadari bahwa individu telah menerima kebaikan dan hal positif dari individu lainnya, mendapatkan suatu hal yang berarti dan berharga dari individu lain yang dilakukan dengan kesengajaan (Afandi et al, 2021: 37).

Gratitude diartikan sebagai perasaan bersyukur atas segala nikmat yang diterima (Watkins et al., 2003: 432). *Gratitude* merupakan sebuah bentuk reaksi emosional mengenai kegiatan positif yang dilaksanakan

oleh agen moral. Hal-hal baik yang didapatkan oleh individu akan menumbuhkan perilaku prososial, yaitu dengan anggapan menjalankan hal baik akan bersifat timbal balik ataupun kepada individu lainnya. Individu dengan kepribadian bersyukur biasanya mencerminkan kehidupan yang sejahtera dan harmonis dalam hal spiritualitas (McCullough et al., 2002: 112). *Gratitude* atau rasa syukur juga dapat meningkatkan emosi positif yang dirasakan individu, berasal dari mencari hal-hal yang patut disyukuri dan dapat membantu individu untuk mempererat hubungan yang dimilikinya dengan individu lain sehingga membawa emosi positif ke dalam hidupnya. Agar mereka bisa bersyukur, seringkali mereka harus mengubah cara pandang atau pandangan mereka terhadap suatu masalah sehingga mereka dapat menemukan makna dalam masalah dan posisi mereka (Tessy et al., 2022: 80)

Kebersyukuran adalah bentuk emosi positif yang mencerminkan perasaan yang bahagia dan menyenangkan. Perasaan ini memiliki ciri khas yang dapat menumbuhkan motivasi dan perasaan untuk menerima hal baik dari orang lain. Kebaikan yang dilakukan harus dengan niat tulus, tidak dilakukan karena adanya tuntutan dan merupakan hasil usahanya sendiri, oleh sebab itu kebersyukuran berfungsi sebagai emosi positif pemicu penyebaran kebaikan. Individu yang bersyukur biasanya akan menjadi individu yang bahagia karena syukur merupakan salah satu faktor individu merasa bahagia (Watkins et al., 2003: 449)

Menurut Adam Smith *gratitude* adalah salah satu dari motivator yang memacu individu untuk menjalankan hal baik dan mengapresiasi kebaikan yang diberikan oleh orang lain. Sejalan dengan pendapat tersebut Simmel dan Gouldner menyebutkan bahwa *gratitude* adalah energi yang mendorong rasa harus untuk melakukan timbal balik dalam hal kebaikan, oleh sebab itu simmel menyebutkan bahwa *gratitude* sebagai emosi positif yang berperan dalam menyatukan dan menghubungkan antar individu dalam bermasyarakat secara menyeluruh. Apabila dalam diri individu tertanam rasa *gratitude*, ia akan berupaya dan selalu berpikir bahwa ia telah banyak mendapatkan dan menerima kebaikan dan pemberian dari tuhan dan orang-orang disekitarnya (Afandi et al., 2021: 46).

Gratitude merupakan perasaan khas berupa rasa senang yang berwujud ucapan terima kasih atau syukur. *Gratitude* biasanya akan muncul ketika individu memperoleh kebaikan (*love, compassion, dan kindness*), bantuan altruistik, dan manfaat. *Gratitude* biasanya muncul pihak luar ketika memberikan hal yang dianggap bernilai. Pihak luar yang dimaksudkan dapat orang di sekitarnya, alam, maupun Tuhan. Dalam bahasa arab kata terdapat dua makna dasar tentang syukur, yaitu 1) pujian atas diperolehnya kebaikan dan pujian ini ditunjukkan rasa ikhlas walaupun hanya sedikit. 2) rasa bahagia karena terpenuhinya kebutuhan yang dibutuhkan secara menyeluruh dengan dibarengi rasa tabah (Cholilah & Sulistiyowati, 2022: 117).

Secara konseptual terdapat dua tingkat *gratitude*, yaitu *trait* atau sifat dan *state* atau keadaan. Sebagai sebuah sifat *gratitude* didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk merasakan syukur dalam hidup, individu yang mempunyai kecenderungan ini biasanya akan berterima kasih akan sesuatu dengan lebih sering. Sedangkan sebagai sebuah keadaan *gratitude* diartikan sebagai perasaan yang bersifat subjektif berupa rasa terimakasih, kekaguman dan penghargaan atas semua hal yang telah didapatkan (Prabowo, 2017: 261).

Gratitude atau kebersyukuran adalah bentuk pikiran positif seseorang dan menjalani hidup dengan lebih positif. *Gratitude* memiliki tiga karakteristik yaitu, mengapresiasi keberadaan pihak lain dalam hidup, perasaan selalu merasa cukup, dan mengapresiasi hal-hal sederhana yang terjadi dalam hidup. *Gratitude* juga diartikan sebagai kecenderungan untuk merespon kebaikan dan pengalaman positif yang diperoleh dari orang lain dengan rasa terimakasih (Junaidin et al., 2023: 2934)

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *gratitude* merupakan bentuk emosi positif berupa ungkapan rasa terimakasih, penghargaan atas apa yang terjadi dalam hidup dan apresiasi atas kebaikan dan manfaat yang dilakukan pihak lain yang menjadi pendorong untuk melakukan kebaikan yang bersifat timbal balik dengan tulus sehingga menghubungkan antar individu dalam masyarakat. *Gratitude* memiliki tiga karakteristik yaitu perasaan berkecukupan,

memperhatikan hal-hal sederhana dalam hidup, dan mengapresiasi pihak lain yang terlibat dalam pencapaiannya.

2. Aspek-aspek *Gratitude*

Aspek *gratitude* menurut Watkins et al (2003: 432) yaitu:

1. Rasa kelimpahan

Individu yang bersyukur biasanya memiliki kemampuan beralih dari apa yang tidak ia miliki kepada apa yang ia miliki. Individu yang memiliki kecenderungan bersyukur tidak akan pernah merasa kurang dalam menjalani hidup dan selalu berpikir positif dan selalu mempunyai rasa berkelimpahan (Gomargana & Aditya, 2022: 145).

2. Apresiasi kepada orang lain

Individu dengan rasa bersyukur biasanya akan selalu menghargai dan berterima kasih atas kontribusi orang lain mengenai kesejahteraan dan kebahagiaan yang dirasakan serta memiliki kecenderungan untuk menghargai kesenangan-kesenangan kecil (Listiyandini et al., 2017: 478).

3. Apresiasi hal-hal sederhana

Orang yang mempunyai kecenderungan bersyukur akan menghargai kebahagiaan walaupun hanya sederhana. Individu yang menghargai kebahagiaan walaupun hanya sederhana akan selalu merasakan manfaat dalam menjalani kesehariannya. Biasanya orang bersyukur akan mengapresiasi

kesenangan-kesenangan kecil yang terjadi dalam hidupnya (Trilaras et al., 2019: 137)

4. Mengekspresikan rasa syukur

Individu yang memiliki kecenderungan bersyukur biasanya merasa penting untuk mengungkapkan dan mengakui rasa syukurnya, namun dalam hal ini setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikannya. *Gratitude* tidak hanya tentang menghargai apa yang kita terima, tetapi juga melibatkan cara kita mengekspresikan apresiasi dan perasaan kita melalui tindakan atau niat baik (Listiyandini et al., 2017: 478).

Aspek-aspek *gratitude* menurut McCullough et al (2002: 113) yaitu:

1. Intensitas (*Intensity*)

intensity meliputi perasaan intensif yang muncul karena emosi positif yang berasal dari syukur yang dirasakan oleh individu. Individu yang mempunyai *gratitude* ketika mendapatkan kejadian menyenangkan biasanya akan lebih bersyukur apabila dibandingkan dengan individu yang kurang bersyukur akan hidup (Issom & Nadia, 2021: 99).

2. Frekuensi (*Frequency*)

Orang yang mempunyai kecenderungan bersyukur akan lebih sering mengungkapkan rasa syukurnya dan rasa syukur itu bahkan bisa muncul melalui tindakan sederhana dari orang lain. Sebaliknya orang yang kurang bersyukur akan merasa bahwa ia jarang

merasakan hal yang semestinya perlu disyukuri. Frekuensi mengacu pada seberapa sering seseorang bersyukur (Dwinanda, 2016: 36)

3. Rentang (*Span*)

Rentang rasa syukur merujuk pada jumlah sumber atau peristiwa hidup yang terjadi yang menjadikan individu merasa bersyukur pada waktu tertentu. Rentang waktu diartikan sebagai jumlah keadaan hidup yang perlu disyukuri. Orang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan lebih merasa bersyukur atas pekerjaan, kesehatan, keluarga dan kehidupannya (Utami, 2007: 7).

4. Kepadatan (*Density*)

Kepadatan berupa keseluruhan pihak yang disyukuri atas hasil positif yang ia rasakan. Individu yang memiliki kecenderungan bersyukur ketika ditanya siapa orang yang anda syukuri dan ucapkan terima kasih mengenai hasil positif tertentu biasanya akan menyebutkan banyak orang, seperti keluarga mentor atau temannya. Kepadatan yaitu sebanyak apa hal-hal yang telah disyukuri juga rasa syukur tersebut akan dilimpahkan kepada siapa (Dwinanda, 2016: 36)

Berdasarkan aspek-aspek *gratitude* dari beberapa ahli yang telah disebutkan dapat diambil kesimpulan bahwa aspek *gratitude* yaitu meliputi yaitu apresiasi kepada orang lain, mempunyai apresiasi sederhana, rasa kelimpahan, mengekspresikan rasa syukur, intensitas,

kepadatan, rentang, dan frekuensi. Aspek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu aspek *gratitude* menurut Watkins et al (2003) meliputi aspek memiliki rasa kelimpahan, mengekspresikan rasa syukur, memiliki apresiasi sederhana, dan apresiasi terhadap orang lain.

3. *Gratitude* dalam perspektif Islam

Gratitude atau kebersyukuran berasal dari kata syukūr (شكور) yang di dalam Al-Qur'an diartikan sebagai pujian akan suatu kebajikan atau rasa terima kasih atas karunia dan nikmat yang dilakukan dalam bentuk perbuatan atau diucapkan secara lisan dan hati. Dalam Al-Qur'an ayat yang membahas tentang syukur atau *gratitude*, salah satunya yaitu QS. Luqmān, 31: 12.

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۖ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ
كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

Artinya: “Dan sesungguhnya Kami telah menganugerahkan hikmah kepada Luqmān, yaitu: “Bersyukurlah kepada Allah dan barang siapa yang bersyukur, maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa yang kufur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji” (QS. Luqmān, 31: 12).

Dalam tafsir Al-Misbah jilid 11 (Shihab, 2002: 122) dijelaskan bahwa syukur berasal dari kata "*syakara*", yang berarti meliputi pujian terhadap kebajikan dan pengakuan akan kelimpahan. Manusia hendaknya bersyukur kepada Allah dengan sadar dan bersungguh-

sungguh dari hati nurani akan seberapa luar biasanya karunia, anugerah dan nikmat yang diberikan-Nya, yang menghasilkan ketundukan, kekaguman, dan cinta kepada-Nya. Hal Ini mendorong individu untuk selalu memuji-Nya melalui ucapan serta menjalankan segala perintahnya atas pemberian tersebut. Ulama mendefinisikan syukur dengan menggunakan anugerah sesuai dengan tujuan pemberiannya. Bersyukur membutuhkan pemahaman akan siapa yang memberikan anugerah (yaitu Allah), menyadari nikmat yang diterima, dan cara yang tepat untuk menggunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah.

Hikmah sejati terletak dalam sikap syukur, karena melalui syukur seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, seseorang mengembangkan pemahaman tentang Allah serta mengenali anugerah yang telah diberikan. Dengan mengenal Allah, individu akan merasa kagum dan tunduk kepada-Nya. Sementara itu, pemahaman mengenai fungsi anugerah-Nya akan memberikan pengetahuan. Sebagai hasil dari rasa syukur ini, individu akan melaksanakan amal yang sesuai dengan pengetahuannya, sehingga amal yang dilakukan pun menjadi tepat

D. Korelasi antara *fear of missing out (FoMO)* dan *gratitude* dengan *psychological well-being*

Psychological well-being yaitu kemampuan seseorang dalam menerima dirinya, menjalani hubungan dan relasi dengan orang lain, mengatur lingkungan sekitarnya, kemandirian dalam menghadapi masalah

dan lingkungan sosialnya, menentukan tujuan hidup serta mengembangkan kemampuan dan potensinya secara berkelanjutan (Ryff & Singer, 2008: 13). Hal-hal ini harus dimiliki oleh mahasiswa dan dapat diupayakan dengan fokus pada realisasi pribadi, mengaktualisasikan potensi diri, dan pernyataan diri sehingga individu dapat berfikir positif dan dapat mencapai kebahagiaan. *Psychological well-being* yang rendah dapat menjadikan mahasiswa mengalami gangguan, seperti munculnya depresi, kecemasan dan bentuk gejala psikopatologis lainnya. Dalam hal ini Przybylski et al (2013: 1842) menyebutkan *fear of missing out* adalah faktor yang dapat memengaruhi tingkat *psychological well-being*.

Fear of missing out (FoMO) yakni ketakutan yang muncul saat orang lain mungkin mendapatkan kejadian berharga yang tidak dimilikinya, *fear of missing out* ditandai oleh adanya rasa ingin untuk selalu tergabung dengan kegiatan atau pengalaman yang dijalankan dan dimiliki orang lain. *Fear of missing out* dapat diasumsikan memengaruhi *psychological well-being* karena perasaan cemas, takut dan khawatir yang muncul karena *fear of missing out* menyebabkan mahasiswa tidak mampu untuk menjalin relasi positif dengan orang lain, tidak dapat mengatur lingkungannya, dan menunjukkan penerimaan diri yang rendah karena takut tertinggal (Sutanto et al., 2020: 464).

Mahasiswa termasuk pada kategori perpindahan dari fase remaja akhir menuju dewasa awal, dalam rentang usia 18 sampai 25 tahun, dan selama masa perubahan ini mereka akan banyak yang mendalami minat

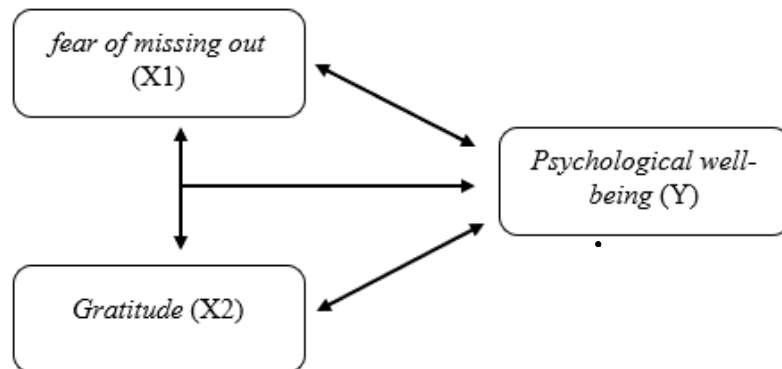
karir, peran, gaya hidup dan identitas sesuai dengan yang mereka inginkan. Terutama di era digital seperti sekarang yang mana hampir semua kegiatan mahasiswa berkaitan dengan internet dan media sosial yang menjadikan mereka lebih mudah untuk melihat dan mengetahui kegiatan orang lain yang dapat menjadikan mahasiswa membandingkan dirinya dengan orang lain ketika orang lain mendapatkan momen yang lebih berharga, hal ini dapat menumbuhkan rasa takut dan cemas dalam diri. Rasa cemas dan takut akan tertinggal dan membandingkan diri dengan orang lain biasanya akan menjadikan mereka berlebihan dalam mengakses media sosial, dan hal ini dapat menjadi pemicu munculnya kelelahan dalam bermedia sosial yang menghubungkan dengan menurunnya tingkat *psychological well-being* (Hikmah, 2021: 10415). Dari hal ini dapat diketahui bahwa *fear of missing out* adalah salah satu pemicu akan ketidakpuasan dan kecemasan yang dapat menurunkan kepuasan hidup dan penerimaan diri sehingga menyebabkan menurunnya tingkat *psychological well-being*.

Selain *fear of missing out*, *gratitude* atau kebersyukuran merupakan hal yang berhubungan dengan *psychological well-being*. *Gratitude* merupakan hal yang penting dalam menjalani hidup serta hal yang penting untuk dapat mencapai *psychological well-being*. *Gratitude* merupakan suatu kondisi psikologi yang menjabarkan mengenai rasa heran, terimakasih, dan penghargaan atas kehidupan mengenai interaksi baik dengan tuhan, orang lain, alam ataupun hewan hewan (Afandi et al., 2021: 38). Sebagaimana pendapat Wood et al (2009: 443) yang menyebutkan bahwa *gratitude* adalah

salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well-being* seseorang. *Gratitude* atau syukur dibutuhkan agar individu mampu menjalani kehidupan dengan pandangan yang lebih positif. Dalam hal ini *gratitude* dapat memberikan pengaruh berupa peningkatan kebermaknaan dan kepuasan hidup yang merupakan aspek dari *psychological well-being*.

Gratitude atau rasa syukur terbukti dapat meningkatkan emosi positif, mendatangkan kepuasan hidup, meningkatkan hubungan sosial, dan menciptakan lingkungan yang positif. Ini tidak hanya meliputi hal-hal yang disukai orang, tetapi juga apa saja yang mereka benci (Hamka et al., 2023: 235). Ketika seseorang merasa lebih banyak emosi positif seperti rasa memaafkan, memberi dukungan, dan rasa syukur, maka mereka cenderung membangun hubungan interpersonal yang lebih baik dengan individu lain dan lingkungannya sehingga *psychological well-being* individu tersebut akan meningkat. Individu dengan rasa *gratitude* yang tinggi akan lebih mampu menerima semua yang terjadi. Penelitian yang dilakukan oleh (Komarudin et al., 2022: 269) menyebutkan bahwa menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan berpengaruh signifikan antara *gratitude* dengan penerimaan diri, hal ini sejalan dengan konsep penerimaan diri, yaitu salah satu aspek dari *psychological well-being* (Bono & McCullough, 2006: 154).

E. Kerangka teori



Gambar 1. Hubungan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being*

F. Hipotesis

Dalam penelitian terdapat tiga hipotesis yang diajukan yaitu sebagai berikut:

1. H1 : Terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang.
2. H2: Terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang.
3. H3: Terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah metode penelitian yang bertujuan untuk mencari tahu seberapa erat atau lemahnya hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan intervensi atau usaha untuk mengubah variabel tersebut. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai penelitian yang berpedoman pada filosofi positif yang digunakan untuk menyelidiki suatu sampel atau populasi tertentu, alat yang digunakan dalam prose pengumpulan data adalah instrumen penelitian dan data yang dianalisis bersifat statistik/kuantitatif, selain itu metode ini dinamakan dengan metode penelitian kuantitatif sebab data penelitian yang diperoleh berupa angka-angka (Sugiyono, 2013: 8).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala elemen yang dipilih oleh peneliti guna mengumpulkan suatu informasi yang kemudian informasi tersebut akan digunakan untuk menarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2013: 55). Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini, yaitu dua variabel independen dan satu variabel dependen, yaitu sebagai berikut:

Variabel Dependen (Y) : *Psychological Well-being*

Variabel Independen (X1) : *Fear of Missing Out*

Variabel Independen (X2) : *Gratitude*

2. Definisi Operasional

1. Psychological Well-being

Psychological well-being yakni keadaan individu ketika merasa terbebas dari tekanan, mampu menerima diri sendiri, dapat mengembangkan potensi diri, adanya tujuan hidup yang jelas, memiliki makna dalam hidup, dapat menjalin hubungan dengan orang lain secara positif, dapat mengatur lingkungannya, serta mampu mengevaluasi dirinya sendiri menggunakan standarnya sendiri tanpa harus mencari persetujuan dari orang lain sebagai gambaran kesehatan mental agar diri dapat berfungsi efektif dalam menjalankan tantangan-tantangan kehidupan, dan mampu mengungkapkan perasaan dalam diri mengenai apa yang dirasakan sebagai hasil dari pengalaman hidup. Variabel *psychological well-being* diukur menggunakan skala *psychological well-being* yang disusun berdasarkan pada teori *psychological well-being* Ryff (1989) meliputi aspek hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, otonomi, tujuan hidup, penguasaan terhadap lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Hasil dari skala ini menunjukkan apabila semakin tinggi jumlah nilai yang didapatkan artinya tingkat *psychological well-being* yang dimiliki semakin tinggi, begitu sebaliknya apabila total nilai yang didapatkan

semakin rendah artinya tingkat *psychological well-being* yang dimiliki juga semakin rendah.

2. *Fear of missing out*

Fear of missing out adalah rasa takut dan cemas yang dirasakan seseorang ketika orang lain mendapatkan pengalaman yang lebih berharga, khawatir apabila tidak dapat bergabung dalam suatu peristiwa yang dianggap berharga, dan cemas apabila tertinggal suatu informasi sehingga menyebabkan individu tersebut selalu ingin terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain melalui internet atau sosial media. Variabel *fear of missing out* diukur menggunakan skala *fear of missing out* yang disusun berdasarkan teori Kaloeti et al., (2021) meliputi aspek pengalaman yang tertinggal, kompulsif dan perbandingan dengan teman. Hasil dari skala ini menunjukkan tingkat *fear of missing out* yang dimiliki, yaitu apabila semakin tinggi jumlah skor yang didapatkan artinya tingkat *fear of missing out* yang dimiliki semakin tinggi, begitu sebaliknya apabila total skor yang didapatkan semakin rendah artinya tingkat *fear of missing out* yang dimiliki juga semakin rendah.

3. *Gratitude*

Gratitude merupakan bentuk emosi positif berupa ungkapan rasa terima kasih, penghargaan atas apa yang terjadi dalam hidup dan apresiasi atas kebaikan dan manfaat yang dilakukan pihak lain

yang menjadi pendorong untuk melakukan kebaikan yang bersifat timbal balik dengan tulus sehingga menghubungkan antar individu dalam masyarakat. Variabel *gratitude* diukur menggunakan skala *gratitude* yang disusun berdasarkan pada teori Watkins et al., (2003) meliputi aspek memiliki rasa kelimpahan, memiliki apresiasi terhadap orang lain, memiliki apresiasi sederhana, dan mengekspresikan rasa syukur. Hasil dari skala ini menunjukkan tingkat *gratitude* yang dimiliki yaitu semakin tinggi jumlah skor yang didapatkan artinya semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki, begitu sebaliknya semakin rendah total skor yang didapatkan semakin rendah pula tingkat *gratitude* yang dimiliki. Hasil dari skala ini menunjukkan tingkat *gratitude* yang dimiliki, yaitu apabila semakin tinggi jumlah skor yang didapatkan artinya tingkat *gratitude* yang dimiliki semakin tinggi, begitu sebaliknya apabila total skor yang didapatkan semakin rendah artinya tingkat *gratitude* yang dimiliki juga semakin rendah.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini yaitu bertempat di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Negeri Semarang. Metode pengambilan data yang digunakan yaitu melalui skala psikologi berbentuk Google formulir yang disebarakan melalui platform Whatsapp, X, dan Instagram. Waktu yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu pada bulan November 2024.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah kumpulan umum yang mencakup individu maupun objek yang memiliki karakteristik, ciri dan kualitas khusus yang sudah ditentukan sebelumnya oleh peneliti yang nantinya akan dialami dalam sebuah penelitian, dan nantinya akan digunakan untuk membentuk suatu kesimpulan (Sugiyono, 2013: 80). Dalam penelitian ini populasi yang dipilih adalah mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Semarang yang diketahui berjumlah 7.552 mahasiswa. Data ini diperoleh dari portal data Universitas Negeri Semarang yang diakses pada tanggal 18 Oktober 2024.

2. Sampel

Sampel yaitu representasi bagian dari karakteristik dan jumlah yang ada dalam sebuah populasi, terutama ketika populasi tersebut terlalu besar sehingga peneliti sulit untuk mendalami seluruhnya karena kendala seperti terbatasnya waktu, dana dan tenaga, oleh sebab itu peneliti memilih untuk mengambil sampel dari populasi untuk melakukan penelitian (Sugiyono, 2013: 81). Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan berpedoman pada rumus perhitungan sampel slovin. Jumlah total populasi pada penelitian ini yaitu 7.552 mahasiswa, dan apabila diperhitungkan menggunakan rumus perhitungan sampel slovin dengan *margin of error* 10% maka jumlah sampel pada penelitian ini yakni berjumlah 98,67 yang kemudian

dibulatkan menjadi 100 mahasiswa berikut merupakan rumus perhitungan rumus sampel dalam penelitian ini:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

$$n = \frac{7552}{1 + 7552 \cdot (0.1)^2}$$

$$n = \frac{7552}{1 + 7552 \cdot 0.01}$$

$$n = \frac{7552}{1 + 75.52}$$

$$n = \frac{7552}{76.52}$$

$$n \approx 98.67$$

Keterangan

N : Jumlah populasi

e^2 : *margin of error*

3. Teknik Sampling

Sampel yaitu representasi bagian dari karakteristik dan jumlah yang ada dalam sebuah populasi, terutama ketika populasi tersebut terlalu besar sehingga peneliti sulit untuk mendalami seluruhnya karena kendala seperti terbatasnya waktu, dana dan tenaga, oleh sebab itu peneliti memilih untuk mengambil sampel dari populasi untuk melakukan penelitian (Sugiyono, 2013: 81). Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan jenis sampling insidental. Sampling insidental yaitu metode pengambilan sampel secara kebetulan, artinya siapapun dijumpai oleh

peneliti secara kebetulan dapat dipilih dan dijadikan sebagai sampel penelitian, asalkan dapat dikatakan cocok untuk sumber data. Besarnya jumlah populasi dalam penelitian menjadi alasan penggunaan teknik insidental yang dimaksudkan untuk lebih mengefisienkan waktu yang digunakan. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan berpedoman pada rumus perhitungan sampel slovin. Jumlah total populasi pada penelitian ini yaitu 7.552 mahasiswa, dan apabila diperhitungkan menggunakan rumus perhitungan sampel slovin maka jumlah sampel pada penelitian ini yakni berjumlah 98,67 yang kemudian dibulatkan menjadi 100 mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian teknik pengumpulan data yang dipilih yaitu skala psikologi yang berbentuk skala likert dengan 4 opsi jawaban. Skala Likert merupakan skala difungsikan guna mengukur suatu pendapat, pikiran, dan sikap kelompok atau individu tentang sebuah fenomena. Dengan skala Likert variabel yang hendak diukur akan dijabarkan terlebih dahulu menjadi indikator yang nantinya akan digunakan sebagai dasar dalam menyusun instrumen atau item-item yang berbentuk pernyataan ataupun pertanyaan (Sugiyono, 2013: 93).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *fear of missing out*, *gratitude* dan *psychological well-being* dengan 4 opsi jawaban yang setiap opsi jawabannya memiliki nilai tertentu yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai pilihan jawaban skala

Jawaban	Fav	Unfav
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

1. Skala *psychological well-being*

Skala *psychological well-being* disusun menggunakan aspek Ryff (1989) sebagai pedoman yang meliputi aspek penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, penguasaan terhadap lingkungan, dan pertumbuhan pribadi.

Tabel 2. Blueprint skala psychological well-being

No	Aspek	F	UF	Jumlah
1	Penerimaan diri	1,2,3	4,5,6	6
2	Hubungan positif dengan orang lain	7,8,9	10,11,12	6
3	Otonomi	13,14,15	16,17,18	6
4	Penguasaan lingkungan	19,20,21	22,23,24	6
5	Tujuan hidup	25,26,27	28,29,30	6
6	Pengembangan diri	31,32,33	34,35,36	6
	Total	18	18	36

2. Skala FoMO

Skala *fear of missing out* disusun menggunakan aspek-aspek oleh Kaloeti et al (2021) meliputi aspek pengalaman yang terlewatkan, compulsion, dan perbandingan dengan teman.

Tabel 3. Blueprint skala fear of missing out

No	Aspek	F	UF	Jumlah
1	Pengalaman yang terlewatkan	1,2,3	4,5,6,7	6
2	Compulsion	7,8,9	10,11,21	6
3	Perbandingan dengan teman	3,14,15	16,17,18	6
	Total	9	9	18

3. Skala Gratitude

Skala gratitude disusun menggunakan aspek-aspek oleh Watkins et al (2003) yaitu meliputi aspek apresiasi kepada orang lain, apresiasi sederhana, mempunyai rasa kelimpahan dan mengekspresikan rasa syukur.

Tabel 4. Blueprint skala gratitude

No	Aspek	F	UF	Jumlah
1	Rasa kelimpahan	1,2,3	4,5,6	6
2	Apresiasi terhadap orang lain	7,8,9	10,11,12	6
3	Apresiasi sederhana	13,14,15	16,17,18	6
4	Mengekspresikan rasa syukur	19,20,21	22,23,24	6
	Total	12	12	24

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Uji validitas adalah proses evaluasi mengenai ketepatan dan keabsahan yang dilakukan untuk menentukan apakah item pertanyaan secara tepat dapat mengukur variabel yang sedang diteliti. Sebuah item dikatakan valid ketika dapat mengukur variabel secara akurat sesuai

dengan yang sedang diukur (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016: 97). Keakuratan validitas isi dilakukan melalui uji relevansi dari penilai yang ahli atau *expert judgement*, dalam penelitian ini penilaian oleh *expert judgement* dilakukan oleh dosen pembimbing dan satu dosen penguji. Selanjutnya uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji validitas corrected item total melalui bantuan software SPSS, apabila nilai $r \geq 0,30$ artinya item dianggap valid, sebaliknya ketika nilai $r < 0,30$ artinya item tidak valid (Sugiyono, 2013: 134).

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen penelitian adalah proses evaluasi yang dilakukan untuk menentukan seberapa andal atau dapat dipercayanya item pertanyaan untuk mengukur sebuah variabel. Tingkat kepercayaan instrumen dapat dianggap tinggi ketika hasil uji memiliki konsistensi yang relatif tetap dan stabil dari waktu ke waktu. (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016: 97). Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu koefisien *Alpha Cronbach* yang dihitung menggunakan *software* SPSS. Nilai koefisien memiliki rentang angka 0 hingga 1,00 yang artinya semakin tinggi nilai atau semakin dekat dengan angka 1,00 artinya nilai reliabilitas item semakin tinggi. Dibawah ini merupakan tabel interpretasi dari nilai koefisien

1. 0.00-0.20 = sangat rendah
2. 0.20-0.40 = rendah
3. 0.40-0.60 = cukup rendah
4. 0.60-0.80 = cukup
5. 0.80-1.00 = tinggi

Mengacu pada hasil interpretasi diatas diketahui bahwa ketika nilai koefisien $> 0,60$ artinya item dapat dikatakan reliabel dan ketika nilai koefisien $< 0,60$ maka item dinyatakan tidak reliabel.

3. Hasil uji validitas dan reliabilitas

a. Hasil validitas alat ukur

1) Validitas skala *psychological well-being*

Dalam penelitian ini skala *psychological well-being* terdiri atas 36 item yang kemudian dilakukan uji coba kepada mahasiswa yang berjumlah 30 orang. Setelah dilakukan uji coba dapat diketahui bahwa 6 item dinyatakan tidak valid karena nilai r kurang dari 0,30 dan yang valid sejumlah 30 item

Tabel 5. Blueprint skala *psychological well-being* setelah uji coba

No	Aspek	F	UF	Jumlah
1	Penerimaan diri	1,2,3	4,5,6	6
2	Hubungan positif dengan orang lain	7,8*,9*	10,11,12*	3
3	Otonomi	13,14,15*	16,17,18	5
4	Penguasaan lingkungan	19,20,21	22*,23,24	5
5	Tujuan hidup	25,26,27	28*,29,30	5
6	Pengembangan diri	31,32,33	34,35,36	6
	Total	15	15	30

*gugur

2) Validitas skala *fear of missing out*

Dalam penelitian ini skala *fear of missing out* terdiri atas 18 item yang kemudian dilakukan uji coba kepada mahasiswa yang berjumlah 30 orang. Setelah dilakukan uji coba dapat diketahui

bahwa 4 item dinyatakan tidak valid karena nilai r kurang dari 0,30 dan yang valid sejumlah 14 item

Tabel 6. Blueprint skala *fear of missing out* setelah uji coba

No	Aspek	F	UF	Jumlah
1	Pengalaman yang terlewatkan	1,2*,3	4,5*,6	4
2	Compulsion	7,8,9*	10,11,12	5
3	Perbandingan dengan teman	13,14,15	16,17*,18	5
	Total	7	7	14

*gugur

3) Validitas skala *gratitude*

Dalam penelitian ini skala *gratitude* terdiri atas 24 item yang kemudian dilakukan uji coba kepada mahasiswa yang berjumlah 30 orang. Setelah dilakukan uji coba dapat diketahui bahwa 6 item dinyatakan tidak valid karena nilai r kurang dari 0,30 dan yang valid sejumlah 18 item

Tabel 7. Blueprint skala *gratitude* setelah uji coba

No	Aspek	F	UF	Jumlah
1	Rasa kelimpahan	1,2*,3*	4,5,6	4
2	Apresiasi terhadap orang lain	7,8,9	10,11,12	6
3	Apresiasi sederhana	13,14*,15	16*,17,18	4
4	Mengekspresikan rasa syukur	19,20,21*	22,23,24*	4
	Total	8	10	18

*gugur

b. Hasil reliabilitas alat ukur

1) Reliabilitas skala *psychological well-being*

Tabel 8. Hasil reliabilitas skala psychological well-being

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,898	36

Tabel 9. Hasil reliabilitas skala psychological well-being setelah eliminasi item

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,915	30

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan metode alpha cronbach diketahui skala *psychological well-being* dinyatakan reliabel karena mendapatkan nilai sebesar 0,898 yang mana lebih dari 0,60 dan setelah dilakukan seleksi item mendapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,915

2) Reliabilitas skala *fear of missing out*

Tabel 10. Hasil reliabilitas skala fear of missing out

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,812	18

Tabel 11. Hasil reliabilitas skala *fear of missing out* setelah eliminasi item

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,820	14

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan metode alpha cronbach diketahui skala *fear of missing out* dinyatakan reliabel karena mendapatkan nilai sebesar 0,812 yang mana lebih dari 0,60 dan setelah dilakukan seleksi item mendapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,820

3) Reliabilitas skala *gratitude*

Tabel 12. Hasil reliabilitas skala *gratitude*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,856	24

Tabel 13. Hasil reliabilitas skala *gratitude* setelah eliminasi item

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,878	18

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan metode alpha cronbach diketahui skala *gratitude* dinyatakan reliabel karena mendapatkan nilai sebesar 0,856 yang mana lebih dari 0,60 dan setelah dilakukan seleksi item mendapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,878.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

Uji asumsi klasik merupakan uji yang bertujuan untuk mengetahui valid tidaknya data penelitian serta mengetahui ada tidaknya bias dalam data penelitian (Sugiyono, 2019). Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji linearitas dan uji normalitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai upaya melihat ada atau tidaknya korelasi antara kesalahan konfusi dalam sebuah model regresi linier atau distribusi residualnya normal. Dalam penelitian ini uji normalitas yang digunakan adalah uji Kolmogorovsmirnov. Data dianggap normal ketika nilai asymp.sig 2-tailed lebih dari 0,05 (Purba et al., 2021: 205).

b. Uji Linearitas

Linieritas artinya variabel prediktor dalam regresi berkorelasi secara linier dengan variabel hasil. Data dikatakan linieritas ketika nilai sig linearity kurang dari 0,05 dan nilai deviation from linearity lebih dari 0,05. Dalam penelitian ini uji linieritas diolah menggunakan *software* SPSS dengan teknik ANOVA (Purba et al., 2021: 205).

2. Uji hipotesis

Hipotesis yaitu pernyataan keilmuan yang berdasarkan pada kerangka konseptual penelitian yang juga merupakan jawaban sementara mengenai masalah yang dihadapi serta bisa diuji keabsahannya berlandaskan fakta empiris (Sugiyono, 2013: 64). Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah pearson dan multiple correlation yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel *fear of missing out* dengan *psychological well-being*, hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being*, dan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* secara simultan. Indikator pengambilan keputusan yaitu hipotesis diterima ketika nilai signifikansi yang didapatkan kurang dari 0,05. Dan dalam penentuan seberapa kuat hubungan antar variabel dilihat dari nilai koefisien korelasi yang diperoleh. Nilai koefisien korelasi berada dalam rentang nilai -1 hingga 1, dengan arah hubungannya ditunjukkan oleh tanda positif (+) atau negatif (-). Kategori kekuatan hubungan dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 14. Interpretasi koefisien korelasi

Nilai rxy	Hubungan
0,00 sampai 0,20	Sangat lemah
0,20 sampai 0,40	Lemah
0,40 sampai 0,70	Sedang
0,70 sampai 0,90	Kuat
0,90 sampai 1,00	Sangat kuat

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

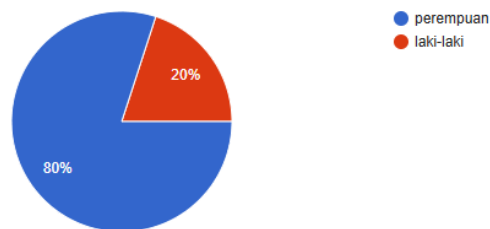
1. Deskripsi Subjek dan Kategorisasi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang dengan jumlah total 100 mahasiswa. Dibawah ini merupakan penjelasan sebaran subjek dalam penelitian:

a. Usia

Berdasarkan data penelitian didapatkan dari 100 sampel dalam penelitian ini terdiri atas usia 17-23 tahun

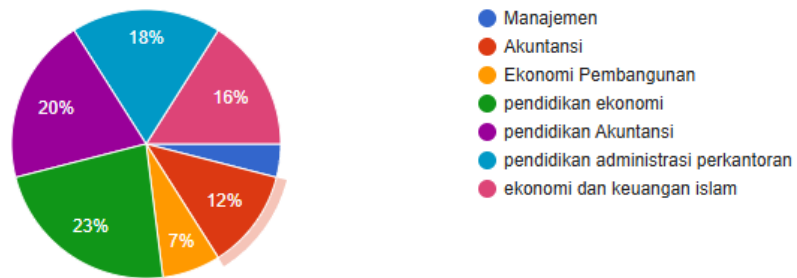
b. Jenis kelamin



Gambar 2. Deskripsi jenis kelamin subjek penelitian

Berdasarkan gambar yang telah ditampilkan di atas dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini mayoritas subjeknya adalah perempuan dengan pembagian persentase yaitu 20% laki-laki dan 80% perempuan

c. Jurusan



Gambar 3. Deskripsi jurusan subjek penelitian

Pada gambar diatas dapat dilihat bahwa dalam penelitian subjek terdiri atas beberapa jurusan di antara yaitu jurusan pendidikan ekonomi, ekonomi pembangunan, akuntansi, pendidikan akuntansi, manajemen, pendidikan administrasi perkantoran, dan ekonomi dan keuangan Islam.

d. Hasil uji deskriptif subjek penelitian

Tabel 15. Hasil uji deskriptif subjek penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PWB	100	72	107	90.71	8.169
GRT	100	42	72	58.73	6.299
FOMO	100	14	49	31.39	6.329
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa subjek penelitian berjumlah 100 mahasiswa. Skor *psychological well-being* berada pada rentang angka 72 sampai 107 dengan mean

90.71 dan standar deviasi 8.169. Skor gratitude berada pada rentan angka 42 sampai 72 dengan mean 58.73 dan standar deviasi 6.299. Skor *fear of missing out* berada pada rentang angka 14 sampai 49 dengan mean 31.39 dan standar deviasi 6.329.

e. Kategorisasi skor skala penelitian

Tabel 16. Kategorisasi skor skala penelitian

Kategori	Norma	Skor FoMO	Skore gratitude	Skore psychological well-being
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$	$X < 25,6$	$X < 52,4$	$X < 82,5$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$	$26,6 \leq X < 37,7$	$52,4 \leq X < 65,2$	$82,5 \leq X < 98,8$
Tinggi	$X \geq (M + 1 \text{ SD})$	$X \geq 37,7$	$X \geq 65,2$	$X \geq 98,8$

f. Hasil kategorisasi subjek penelitian

Tabel 17. Hasil kategorisasi subjek penelitian

Kategorisasi psychological well-being		
Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	16	16%
Sedang	64	64%
Tinggi	20	20%
Kategorisasi fear of missing out		
Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	18	18%
Sedang	72	72%
Tinggi	10	10%
Kategorisasi gratitude		
Kategori	Frekuensi	Presentasi
Rendah	14	14%
Sedang	72	72%
Tinggi	14	14%

Berdasarkan tabel hasil kategorisasi diatas dapat diketahui hasil kategori skor tiap variabel. Pada variabel psychological well-being diketahui bahwa terdapat 16% mahasiswa termasuk pada kategori rendah, 64 % termasuk pada kategori sedang dan 20% termasuk pada kategori tinggi. Pada variabel fear of missing out dapat diketahui bahwa terdapat 18% mahasiswa termasuk pada kategori rendah, 72% dalam kategori sedang dan 10% pada kategori tinggi. Pada variabel gratitude dapat diketahui bahwa terdapat 14% mahasiswa masuk pada kategori rendah, 72% dalam kategori sedang dan 14% masuk pada kategori tinggi.

B. Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Tabel 18. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.17564950
Most Extreme Differences	Absolute	.081
	Positive	.081
	Negative	-.040
Test Statistic		.081
Asymp. Sig. (2-tailed)		.100 ^c

Mengacu pada tabel hasil uji normalitas yang telah ditampilkan di atas, dapat diketahui bahwa residual data dalam penelitian ini berdistribusi secara normal. Hal ini dapat dilihat dari uji normalitas *one*

sampel kolmogrov yang mendapat nilai sig sebesar 0.100 yang mana lebih besar dari 0.05.

2. Uji Linearitas

a. Uji linearitas antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being*

Tabel 19. Hasil uji linearitas antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB * FOMO	Between Groups	(Combined)	2492.183	27	92.303	1.615	.056
		Linearity	428.567	1	428.567	7.500	.008
		Deviation from Linearity	2063.616	26	79.370	1.389	.139
	Within Groups		4114.407	72	57.145		
	Total		6606.590	99			

Mengacu pada tabel hasil uji linearitas yang ditampilkan di atas dapat diketahui bahwa *fear of missing out* dan *psychological well-being* berhubungan secara linear. Hal ini dapat diketahui melalui hasil nilai linearity yaitu $0,008 < 0,05$ dan nilai deviation from linearity $0,139 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan data dalam penelitian ini linier.

b. Uji linearitas antara *gratitude* dengan *psychological well-being*

Tabel 20. Uji linearitas antara gratitude dengan psychological well-being

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB * GRT	Between Groups	(Combined)	3107.263	26	119.510	2.493	.001
		Linearity	1375.297	1	1375.297	28.690	.000
		Deviation from Linearity	1731.966	25	69.279	1.445	.115
	Within Groups		3499.327	73	47.936		
	Total		6606.590	99			

Mengacu pada tabel hasil uji linearitas yang ditampilkan di atas dapat diketahui bahwa *gratitude* dan *psychological well-being* berhubungan secara linear. Hal ini dapat diketahui melalui hasil nilai linearity yaitu $0,000 < 0,05$ dan nilai deviation from linearity $0,115 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan data dalam penelitian ini linier.

c. Kesimpulan hasil uji linearitas

Tabel 21. Kesimpulan hasil uji linearitas

No	Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
1	<i>fear of missing out</i> dengan <i>psychological well-being</i>	0,008	0,139	Linear
2	<i>gratitude</i> dengan <i>psychological well-being</i>	0,000	0,115	Linear

C. Hasil Analisis Data

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan *software* SPSS dengan metode analisis uji korelasi pearson untuk mengetahui hubungan antara variabel X1 dan X2 dengan variabel Y

1. Uji Hipotesis

Tabel 22. Hasil uji hipotesis pertama dan ke dua

		Correlations		
		PWB	GRT	FOMO
PWB	Pearson Correlation	1	.456**	-.255*
	Sig. (2-tailed)		.000	.011
	N	100	100	100
GRT	Pearson Correlation	.456**	1	-.257**
	Sig. (2-tailed)	.000		.010
	N	100	100	100
FOMO	Pearson Correlation	-.255*	-.257**	1
	Sig. (2-tailed)	.011	.010	
	N	100	100	100
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).				

a. Uji hipotesis pertama

Berdasarkan pada tabel uji korelasi yang telah ditampilkan di atas dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang. Hal ini dapat diketahui dengan melihat nilai signifikansi yang diperoleh yaitu $0.011 < 0,05$. Dalam penelitian ini didapatkan arah hubungan yang negatif antara *fear of missing out* dan *psychological well-being*, pernyataan ini diperoleh berdasarkan hasil nilai *pearson correlation*

yang didapat yaitu -0.255, yang artinya terdapat hubungan dengan arah negatif antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* dengan tingkat hubungan yang lemah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* yaitu ketika tingkat *fear of missing out* naik maka tingkat *psychological well-being* akan turun, begitu sebaliknya yaitu ketika *fear of missing out* turun maka *psychological well-being* akan naik.

b. Uji hipotesis kedua

Berdasarkan pada tabel uji korelasi yang telah ditampilkan di atas dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang. Hal ini dapat diketahui dengan melihat nilai signifikansi yang diperoleh yaitu $0.000 < 0,05$. Dalam penelitian ini didapatkan arah hubungan yang positif antara *gratitude* dan *psychological well-being*, pernyataan ini diperoleh berdasarkan hasil nilai *pearson correlation* yang didapat yaitu 0.456 yang artinya terdapat hubungan dengan arah positif antara *gratitude* dan *psychological well-being* dengan tingkat hubungan yang sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan *psychological well-being* yaitu ketika tingkat *gratitude* naik maka *psychological well-*

being juga akan naik, begitu sebaliknya yaitu ketika *gratitude* turun maka *psychological well-being* juga akan turun.

c. Uji hipotesis ketiga

Tabel 23. Hasil uji hipotesis ketiga

Model Summary ^b									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df 1	df 2	Sig. F Change
1	.478 ^a	.228	.213	7.249	.228	14.358	2	97	.000
a. Predictors: (Constant), FOMO, GRT									
b. Dependent Variable: PWB									

Berdasarkan tabel yang telah ditampilkan di atas diketahui bahwa nilai sig f change dalam penelitian ini yaitu $0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang. Selain itu pada kolom R mendapatkan nilai 0.478 yang artinya hubungan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada pada taraf hubungan yg sedang.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa fakultas ekonomika dan bisnis Universitas Negeri Semarang.

Uji hipotesis yang telah dilakukan berdasarkan data yang didapatkan mendapatkan tiga temuan yang sesuai dengan hipotesis yang telah ditetapkan di awal yaitu terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang, terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang dan terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang.

1. Hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Negeri Semarang

Hasil hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang, hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Przybylski et al (2013) yang menyebutkan bahwa *fear of missing out* adalah faktor yang memengaruhi *psychological well-being*. Selain itu hasil ini juga sejalan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Hikmah (2021) yaitu *fear of missing out* berhubungan dengan tingkat *psychological well-being* dalam diri mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Purba et al (2021) juga menunjukkan hasil yang serupa yaitu *fear of missing out* berhubungan dengan *psychological well-being*. Penelitian yang

dilakukan oleh (Arief & Budiarto, 2023) juga menunjukkan hasil serupa yaitu FoMo berhubungan negatif dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

Individu yang mengalami *fear of missing out* biasanya cenderung tidak merasakan kepuasan dengan hal hal yang sudah dicapai atau sudah dimilikinya karena selalu merasa ingin memiliki apa yang orang lain miliki. Rasa ingin untuk selalu sama dengan orang lain yang berkelanjutan akan menyebabkan munculnya rasa kecewa terhadap diri sendiri dan rasa rendah diri. Qurrota (2024: 66) menyebutkan bahwa orang yang memiliki *fear of missing out* dalam dirinya cenderung tidak akan merasa puas puas dan selalu merasa iri terhadap orang lain yang menjadikan penerimaan diri orang tersebut semakin rendah. Ketika seseorang selalu membandingkan dirinya maka ia akan merasa tidak berharga, ia akan terus menggunakan standar orang lain untuk mendapatkan validasi yang menjadikan kemandirian emosional akan menurun dan selalu merasa bahwa ia harus bergabung dengan apa yang orang lain inginkan agar merasakan kebahagiaan (Rahmania et al., 2023: 74).

Sosial media memiliki peran yang kuat dalam menumbuhkan *fear of missing out* dalam diri. Banyaknya *platform* yang menjadikan pengguna lebih mudah untuk melihat pengalaman dan momen berharga dalam kehidupan orang lain yang sehingga memudahkan individu saling membandingkan diri. Perbandingan inilah yang akhirnya dapat

menimbulkan rasa tidak berharga. Orang mungkin berpikir bahwa kehidupan yang dijalannya tidak sebahagia dan seberharga orang lain. Ketika seseorang terlalu sering melakukan perbandingan sosial, ia akan berkemungkinan lebih untuk mengalami kecemasan dan ketidakpuasan dalam hidup. Individu tersebut akan merasa tertekan karena selalu membandingkan apa yang dimiliki dengan apa yang ia lihat dan orang lain jalankan dan miliki (Syahidah et al., 2024: 72).

Ketika individu merasa *fear of missing out* ia akan merasa bahwa tergabung dengan kegiatan orang lain adalah suatu hal yang penting dan harus dilakukan, sehingga mengabaikan hubungan yang lebih dekat dan bermakna. Orang dengan *fear of missing out* yang tinggi cenderung lebih memilih untuk membuat pencitraan di media sosial dari pada membangun hubungan mendalam dengan orang di sekitarnya sehingga kurang menghargai waktu yang dimilikinya dengan keluarga dan teman terdekat atau bahkan kurang peduli dengan dunia nyata. Hal ini mengakibatkan rendahnya hubungan sosial dan dapat mengurangi dukungan emosional yang mana dukungan sosial adalah hal yang penting untuk kesejahteraan psikologis (Syahidah et al., 2024: 71). Selain itu individu yang terlalu fokus dengan media sosial juga cenderung untuk mengabaikan hubungan nyata dengan apa yang ada disekitarnya seperti keluarga, teman atau komunitas terdekatnya (Budi et al., 2024: 278).

Psychological well-being dapat menurun ketika individu terus merasa *fear of missing out* karena individu tersebut akan berkeinginan untuk terus terlibat dalam berbagai kegiatan yang dapat mengakibatkan kesulitan untuk mengelola waktu dengan baik yang menjadikan individu tersebut kesulitan untuk mengatur lingkungan dan waktu yang sesuai dengan kebutuhannya. Ketika individu FoMO mereka akan cenderung lebih fokus pada kegiatan orang lain yang dapat menghambat tujuan pribadi dan proses pengembangan dirinya sendiri. *Fear of missing out* dapat menjadikan mahasiswa memilih suatu hal tanpa pemikiran yang matang tanpa memikirkan apakah hal tersebut sesuai dengan tujuan, bakat dan minatnya karena mereka hanya tergoda untuk bergabung dengan suatu tren. Hal ini dapat menjadikan mahasiswa merasa tidak puas dengan apa yang dikerjakannya dan juga mengganggu pencapaian tujuan hidup karena mereka terlalu fokus pada kegiatan orang lain dan mungkin kehilangan fokusnya mengenai tujuan pribadinya (Syahidah et al., 2024: 70).

Dalam penelitian ini *fear of missing out* memiliki hubungan yang lemah dengan *psychological well-being* dipengaruhi oleh salah satu karakteristik mahasiswa ekonomi yang cenderung memiliki kepribadian yang ambisius dan berorientasi pada pencapaian serta bekerja keras untuk mencapainya, sehingga ketika mereka melihat orang lain memiliki hal yang lebih dan tidak dimilikinya memungkinkan mereka untuk membangun dan mengembangkan diri.

Karakteristik ini mendorong mereka untuk terlibat dalam berbagai kegiatan sosial yang positif. Mahasiswa ekonomi seringkali visioner, mandiri, dan memiliki motivasi tinggi untuk berwirausaha dan ambisius dalam melakukan berbagai hal (Admiral et al., 2024: 113).

2. Hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Negeri Semarang

Hasil hipotesis kedua yaitu terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang, hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Wood et al (2009: 43) yang menyebutkan bahwa *gratitude* merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah & Abidin (2020) dengan judul “Hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang” yang mendapatkan hasil adanya hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* dengan arah positif dan signifikan. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Daulay et al (2022, 58) juga menyebutkan bahwa rasa syukur memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan mahasiswa di masa sulit. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Anjaina & Coralia, 2018) juga menunjukkan hal

serupa yaitu *gratitude* berhubungan positif dengan *psychological well-being*.

Gratitude atau rasa syukur merupakan emosi positif yang muncul ketika seseorang mengakui dan menghargai kebaikan yang diterima dari orang lain atau dari kehidupan itu sendiri, *gratitude* berperan penting dalam membentuk dan mempertahankan kondisi mental yang sehat, sehingga dapat dikatakan bahwa *gratitude* berperan dalam meningkatkan *psychological well-being* seseorang. *Psychological well-being* akan meningkat ketika individu dapat menghargai nikmat yang telah diterima dalam hidup sehingga dapat merasakan kebahagiaan. Ketika individu bersyukur maka ia akan merasa tenang dan damai. Rasa syukur tidak hanya ditujukan kepada Tuhan, tetapi juga diungkapkan kepada orang lain, yang pada gilirannya akan mendapat respons positif artinya rasa syukur kepada seseorang dapat meningkatkan dimensi hubungan positif dengan orang lain (Yuliatun & Karyani, 2022:98). *Gratitude* berperan untuk membantu individu lebih mengapresiasi nikmat dan karunia yang diterima individu dalam menjalani kehidupan sehingga individu tersebut merasakan kebahagiaan dan tingkat *psychological well-being* akan meningkat. *Gratitude* sering dikaitkan dengan kebahagiaan dan kesenangan dalam hidup sebab rasa syukur akan menjadikan individu untuk lebih mengapresiasi karunia dan berkah dalam hidup serta lebih memandang sisi positif dalam kehidupan yang dijalannya (Mariyana et al., 2023: 1059).

Gratitude yang tinggi akan menjadikan individu untuk lebih fokus pada aspek positif yang terjadi dalam kehidupan mereka. Ketika seseorang berfokus untuk merenungkan hal-hal baik yang telah terjadi, mereka cenderung mengalami peningkatan dalam kebahagiaan dan kepuasan hidup, dikarenakan dengan memiliki *gratitude* akan menjadikan mahasiswa memiliki pemikiran positif dan memandang kehidupan dan kejadian yang dialami dengan perspektif yang (Yuliawati, 2020 :25).

Ketika nilai *gratitude* yang dimiliki mahasiswa tinggi maka ia akan memandang segala sesuatu dengan pikiran positif, pandangan positif ini akan menjadikan mahasiswa untuk dapat mengevaluasi berbagai peristiwa yang dialami dengan ikhlas atas segala tuntutan dan tanggungjawab yang dijalaninya. Sebaliknya permasalahan akan muncul ketika mahasiswa kurang bersyukur, diantaranya yaitu ia akan cenderung muncul kecemasan dalam dirinya dan perasaan tidak puas akan dirinya karena berpikir bahwa ia tidak dapat mencapai keinginannya sehingga menjadikan dirinya tidak dapat mencapai pemenuhan fungsi psikologi positif untuk mencapai tingkat tingkat *psychological well-being* yang baik. Oleh sebab *gratitude* atau syukur merupakan hal penting dalam diri untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan dan dengan adanya syukur individu akan mampu untuk menumbuhkan energi positif yang akan menjadi sarana mendapatkan

kebahagiaan yang diharapkan dalam menjalani hidup (Prabowo & Laksmiwati, 2020: 3).

Individu yang rutin mempraktikkan rasa syukur biasanya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan emosi negatif yang lebih minim. Sehingga dapat diasumsikan bahwa ketika individu lebih fokus pada rasa syukur maka tingkat stress yang dialami akan menurun dan menjadikan kemungkinan resiko buruk dalam diri berkurang. Individu dengan tingkat gratitude yang tinggi menyebutkan bahwa mereka menjalani kehidupan dengan pemikiran yang optimis dan semangat sehingga gejala fisik dan tekanan psikologis lebih sedikit (Gaol & Darmawanti, 2022: 89). Selain itu dengan menerima hidup dan merasa syukur dengan segala yang telah berhasil diraih akan menjadikan kehidupan menjadi lebih damai dan tenang sehingga menumbuhkan rasa puas dan kesejahteraan psikologis dalam menjalani hidup (Manita et al., 2019: 184).

Gratitude juga berhubungan dengan peningkatan hubungan sosial yang merupakan salah satu aspek dari *psychological well-being*. Ketika individu mengekspresikan rasa syukur baik kepada orang lain, baik itu teman, keluarga, atau kolega maka hal ini akan memperkuat hubungan emosional dan menjadikan hubungan yang lebih positif. Ekspresi rasa syukur tidak hanya membuat penerima merasa dihargai, tetapi juga meningkatkan perasaan konektivitas dan dukungan sosial. Hubungan yang kuat akan meningkatkan *psychological well-being* karena

dukungan sosial yang baik sangat penting untuk kesehatan mental yang optimal (Satria et al., 2019: 59).

Individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung mengalihkan waktunya untuk fokus menjalankan hal yang disukainya, menjalani momen untuk bercengkrama dan berkumpul dengan orang terdekatnya seperti keluarga ataupun teman-temannya, dan menjadikan waktunya untuk melakukan sesuatu yang lebih produktif sehingga ia akan menghargai setiap kejadian yang dialami dalam hidupnya dengan lebih positif. Begitu pula mahasiswa, mahasiswa yang memiliki rasa syukur yang tinggi biasanya akan menunjukkan sikap yang lebih positif serta dapat beradaptasi dalam setiap kondisi yang dialami meskipun dalam kondisi yang dirasa kurang menyenangkan. Semua peristiwa yang dialami akan dijadikan sebagai pengalaman dan juga peluang dalam menjalani hidup (Gaol & Darmawanti, 2022: 184).

3. Hubungan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Negeri Semarang

Psychological well-being yaitu yaitu kemampuan individu untuk dapat menerima dirinya sendiri yang saat ini maupun masa lalunya, dapat bertumbuh dan mengembangkan diri, memiliki kebermaknaan hidup, dapat membangun hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan dan keyakinan hidup, dapat mengatur lingkungan secara efektif, dan dapat mengevaluasi diri tanpa menggunakan standar

orang lain untuk mencari persetujuan, dalam hal *ini psychological well-being* tidak hanya diartikan sebagai keadaan individu yang terbebas dari gangguan mental dan tekanan (Ryff, 1989: 35), dan *fear of missing out* merupakan rasa takut yang meluas saat orang lain mungkin mendapatkan pengalaman menyenangkan dan berharga yang tidak dimiliki orang tersebut (Przybylski et al., 2013: 1841).

Individu yang mengalami *fear of missing out* cenderung merasa cemas ketika melihat orang lain menikmati pengalaman yang tidak mereka miliki. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya rasa ketidakpuasan dan mengurangi kebahagiaan yang menjadikan *psychological well-being* rendah. *Fear of missing out* mendorong individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain. Ketika melihat pencapaian atau kebahagiaan orang lain, mereka dapat merasa tidak cukup dan menjadikan individu tidak mampu menerima diri sendiri. *Fear of missing out* dapat mengarah pada ketidakpuasan dengan hidup sendiri. *Fear of missing out* dapat memengaruhi *psychological well-being* karena perasaan cemas, takut dan khawatir yang muncul karena menjadikan mahasiswa tidak mampu membangun hubungan positif dengan orang lain, tidak mampu menguasai lingkungannya, dan menunjukkan penerimaan diri yang rendah karena takut tertinggal (Sutanto et al., 2020: 464).

Di sisi lain, *gratitude* adalah salah satu faktor yang juga memengaruhi *psychological well-being*. *Gratitude* atau syukur

dibutuhkan agar individu dapat menjalani kehidupannya dengan pandangan yang lebih positif sehingga meningkatkan *psychological well-being*. Ketika seseorang merasa lebih banyak emosi positif seperti sikap memaafkan, memberi dukungan, dan bersyukur, maka mereka cenderung membangun hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain dan lingkungannya sehingga *psychological well-being* individu tersebut akan meningkat. Individu dengan rasa *gratitude* yang tinggi akan lebih dapat menerima segala hal yang terjadi, hal ini sejalan dengan konsep penerimaan diri, yaitu salah satu aspek dari *psychological well-being* (Bono & McCullough, 2006: 154). *Gratitude* dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Individu yang rutin mengungkapkan rasa syukur cenderung lebih bahagia dan optimis. *Gratitude* membantu individu mengatasi kesulitan dengan cara yang lebih positif. Ini meningkatkan kemampuan mereka untuk bangkit dari situasi sulit. Mengungkapkan rasa syukur dapat memperkuat hubungan interpersonal.

Ketika seseorang terjebak dalam perasaan *fear of missing out*, mereka seringkali sulit untuk merasakan rasa syukur. Fokus pada apa yang hilang dan perbandingan dengan orang lain dapat membuat individu merasa tidak puas dengan apa yang mereka miliki. Ini menciptakan siklus negatif yang dapat mengurangi *psychological well-being*. *Gratitude* dapat menjadi alat untuk mengatasi *fear of missing out*. Dengan mengalihkan perhatian dari apa yang tidak dimiliki ke apa

yang sudah ada, individu dapat menemukan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup mereka saat ini. Penelitian menunjukkan bahwa praktik bersyukur dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan, dengan mengembangkan rasa syukur, individu dapat mengurangi dampak *fear of missing out*. *Gratitude* membantu orang untuk lebih menerima dan menghargai pengalaman hidup mereka, sehingga meningkatkan *psychological well-being*.

BAB V

PENUTUP

1. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being*. Mengacu pada data yang diperoleh dari hasil penelitian maka kesimpulan dalam penelitian ini yaitu:

- a. *Fear of missing out* berhubungan dengan *psychological well-being* secara signifikan dengan arah negatif pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang. Artinya ketika tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa tinggi maka *psychological well-being* akan turun, begitu sebaliknya ketika *fear of missing out* rendah maka tingkat *psychological well-being* akan tinggi.
- b. *Gratitude* berhubungan dengan *psychological well-being* secara signifikan dengan arah positif pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang. Artinya ketika mahasiswa memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi maka tingkat *psychological well-being* juga akan meningkat, begitu sebaliknya ketika tingkat mahasiswa rendah maka tingkat *psychological well-being* juga akan menurun.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* secara simultan pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang.

2. Saran

A. Saran untuk mahasiswa

1. Peneliti menyarankan mahasiswa untuk terus menanamkan *gratitude* atau rasa syukur dalam diri sehingga dapat menjalani kehidupan dengan rasa bahagia, syukur dan ikhlas, yang mana rasa syukur ini akan secara otomatis akan meningkatkan tingkat *psychological well being* sehingga mahasiswa dapat terhindar dari kemungkinan-kemungkinan negatif yang mungkin terjadi dengan meningkatkan *gratitude* dalam diri
2. Peneliti menyarankan mahasiswa untuk mengurangi tingkat *fear of missing out* agar dapat memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi dan menghindari perbandingan dengan orang lain sehingga dapat menjalani kehidupan dengan bahagia

B. Saran untuk institusi

Untuk institusi disarankan untuk dapat melakukan program pengembangan dan pelatihan dan peningkatan sarana dan prasarana guna lebih meningkatkan tingkat *psychological well being* mahasiswa.

C. Saran untuk peneliti selanjutnya

1. Untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang topik serupa diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan *psychological well-being* atau faktor lain seperti usia, sosial budaya dan ekonomi, pendidikan atau faktor lain. Selain itu peneliti

selanjutnya disarankan untuk dapat melakukan penelitian dalam populasi yang lebih besar dan juga penggunaan sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Admiral, Silitonga, N., Asbari, M., Chidir, G., & Jumiran. (2024). *Analisis pengaruh karakter personal dan sikap mahasiswa terhadap digital entrepreneurship*. 03(01), 106–119.
- Afandi, N. K., Subandi, S., & Ilyas, H. (2021). *Psikologi kebersyukuran perspektif psikologi positif dan relevansinya dengan pendidikan Islam* (Y. A. Pranajaya (ed.); 1st ed.). Rajawali Pers.
- Afiani, S. annisa. (2023). Hubungan antara fear of missing out dengan perilaku phubbing pada mahasiswa fakultas pendidikan dan humaniora universitas X Semarang. (*Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*)., 4(1), 88–100.
- Aisafitri, L., & Yusrifah, K. (2020). Sindrom fear of missing out sebagai gaya hidup milenial di kota Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi*, 2(4), 166. <https://doi.org/10.24014/jrmdk.v2i4.11177>
- Anggraini, D., & Palupi, L. (2020). Relationship between gratitude and psychological well-being around Lapindo Mudflow resident. *E3S Web of Conferences*, 153, 1–6. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202015303005>
- Anisa, L. L. (2023). Fear of missing out (fomo) dan psychological well-being pada generasi z pengguna aplikasi tiktok. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Indonesia*.
- Anjaina, N., & Coralia, F. (2018). Prosiding psikologi hubungan gratitude dengan psychological well-being pada atlet disabilitas di NPCI kota Bandung. the correlation of gratitude with psychological well-being in disability athletes in

- NPCI Bandung. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(1), 129–134.
- Anum, A. (2022). Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengguna media sosial di uin ar-raniry banda aceh. (*Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh*)
- Apolo, M., & Kurniawati, M. (2023). Pengaruh fear of missing out (fomo) terhadap perilaku konsumtif penggemar KPOP remaja akhir produk merchandise KPOP. *Journal Of Science Research*, 3, 43847–43858.
- Astuti, C. N. (2021). Hubungan kepribadian neurotisme dengan fear of missing out pada remaja pengguna aktif media sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 245–258. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>
- Ayuningtyas, R. F., & Wiyono, B. D. (2020). Studi mengenai kecanduan internet dan fear of missing out (fomo) pada siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 413–419. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33592>
- Bangun, R. B., & Brahmana, K. (2023). Gambaran psychological well-being wanita lajang Suku Batak Karo. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 9404–9419. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3275>
- Bono, G., & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147–158. <https://doi.org/10.1891/jcop.20.2.147>
- Budi, J., Agama, P., Nggongu, M. N., Seldjatem, C., Tinggi, S., Ekumene, T., & City, N. (2024). Upaya Proaktif Guru PAK dalam Mengatasi Pengaruh Negatif

- Fear of Missing Out pada Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik*, 2(3), 273-282.
- Chao, R. C. L. (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*, 15(1), 5–21. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00002.x>
- Chintya, D. (2016). Hubungan antara gratitude dengan psychological well being pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja full time. 1–29. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/10189>
- Cynthia, C., Riadi, F., Francesca, F., Ivosari, M., & Marpaung, W. (2021). Psychological well-being ditinjau dari gratitude pada orangtua dari anak penyandang talasemia di POPTI Bandung. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.67>
- Ryff, C. (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. <http://coursedelivery.org/write/wp-content/uploads/2015/02/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>
- Daulay, N., Assingkily, M. S., & Munthe, A. K. (2022). The relationship between gratitude and well-being: The moderating effect of religiosity on university freshmen during the COVID-19 pandemic. *Psikohumaniora*, 7(1), 51–64. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.11055>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69–73.

<https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>

Dwinanda, R. F. (2016). Hubungan gratitude dengan citra tubuh relationship between gratitude and body image. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 35–41.
<https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1541>

Fauziah, D. U., & Abidin, Z. (2020). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(3), 620–625.
<https://doi.org/10.14710/empati.2019.26504>

Gaol, T. P. L., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi UNESA di masa pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180–194.

Gomargana, C., & Aditya, Y. (2022). *Mahasiswa organisator*. 9, 142–157.
<https://doi.org/10.24854/jpu165>

Hamka, H., Suen, M. W., Anganthi, N. R. N., Haq, A. H. B., & Prasetyo, B. (2023). The effectiveness of gratitude intervention in reducing negative emotions in sexual abuse victims. *Psikohumaniora*, 8(2), 227–240.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i2.17267>

Hikmah. (2021). Hubungan antara fear of missing out dengan psychological well being pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10414-10422.

Cholilah, & Sulistiyowati. (2022). Gratitude dan psychological well being pada penyintas covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 115–122.
<https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1601>

Irsyadiyah, A. U. (2023). Well being pada mahasiswa akhir bersuku Jawa, Sunda

- Dan Batak di Kota Salatiga. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 145–152.
<https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN/article/view/1306>
- Issom, F. L., & Nadia, Z. (2021). Hubungan kebersyukuran dengan teacher well-being pada guru yang mengajar di sekolah dasar inklusi *Program Psikologi , Fakultas Pendidikan Psikologi , Universitas Negeri Jakarta*. 35(2), 97–104.
- Junaidin, Hartono, R., Atmasari, A., & Muslim. (2023). Gambaran gratitude (kebersyukuran) pada remaja di Sumbawa (Perspektif Psikologi Positif). *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2932–2939.
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the fear of missing out scale in adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 34(1).
<https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F. H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora*, 7(2), 263–278.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>
- 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
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif* (pp. 1–149).
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of online fear of missing out

- (ON-FoMO) scale in Indonesian version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1.
<https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Listiyandini, R. A., Syahniar, D., & Paramadina, U. (2017). Mengukur rasa syukur : Pengembangan model awal skala bersyukur versi mengukur rasa syukur : pengembangan model. December 2015. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan stres dan kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- Marheni, K. I. (2021). Psychological well-being dan keterampilan bersosialisasi pada wanita bekerja yang sudah menikah. *Jurnal Selaras*, 4(2), 97–108.
- Mariyana, Meliwati, & Sari, R. (2023). Kaitan rasa syukur dengan kesejahteraan psikologi. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(4), 1056–1061. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/533/447>
- Marseal, A. P., Al Fatihah, A. D., Lestari, I. A., Christina, S., Wardono, T. S. Z. G., & Cahyono, R. (2022). Fenomena fear of missing out pada penggemar K-Pop. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 599–606.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.32310>
- McCullough, M. E., & Emmons, R. A. (2012). The psychology of gratitude. in *the psychology of gratitude*.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful

- disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). Dampak sindrom fomo terhadap interaksi sosial pada remaja. *Intelegensia : Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 54–69. <https://doi.org/10.34001/intelegensia.v10i1.3350>
- Noviantoro, I., & Saloom, G. (2019). The effect of self-esteem, optimism, and social support toward psychological well-being among honorary teachers of state primary schools in Serang District. *Dialog*, 42(1), 69–79.
- Nugrahanto, B., & Hartini, N. (2023). Fear of missing out (fomo) dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(3), 225–240. <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i3.39>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological well being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 05, N.
- Prabowo, R., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Chracter, Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Prameswari, Y. (2012). Peran gratitude (kebersyukuran) terhadap psychological well-being tenaga kesehatan . *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 10(2), 100-113., 5.
- Prof. Dr. Hamka. (2008). *Tafsir Al-Azhar* (cet. VII). (Singapura: Pustaka Nasional

PTE LTD, 2007).

- 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, D. S., Tarigan, W. J., Sinaga, M., & Tarigan, V. (2021). Pelatihan penggunaan software spss dalam pengolahan regresi linear berganda untuk mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Simalungun Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Karya Abadi*, 5, 5–24.
- Purba, O. B., Psikologi, F., Matulesy, A., Psikologi, F., & Psikologi, F. (2021). Fear of missing out dan psychological well being dalam menggunakan media sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(01), 42–51.
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap fear of missing out di kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148. <https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/867>
- Putrianda, R. G. (2023). Dampak cara penggunaan instagram terhadap fear of missing out (Fomo). *Journal Of Social Science Research*, 3, 6936–6945.
- Qurrota, A. (2024). Pendekatan psychological well-being dalam mengatasi masalah fearing of missing out (fomo) pada fase dewasa awal. *Journal of Social Science and Multidisciplinary Analysis*, 1(3), 57-69.
- Rahmania, F. A., Rahmayanti, F. D., Profesi, M. P., Psikologi, F., Ilmu, D., & Budaya, S. (2023). Self-compassion dan online-fear of missing out pada pengguna Instagram. *JPI: Jurnal Psikologi Islam*, 01(02), 72–82.

<https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/jps>:

- Ramadhani, N., Yuliatun, I., Tarmilia, T., & Kumaidi, K. (2021). Psychological well-being of the community during the Covid-19 pandemic. *Urecol Journal. Part H: Social, Art, and Humanities*, 1(2), 57–64. <https://doi.org/10.53017/ujsah.86>
- 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>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Psychological Reports*, 77(1), 275–293. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.1.275>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Satria, J., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *Jurnal ABDI*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.26740/ja.v4n2.p59-65>
- Satryo, M. A., Sofiah, D., & Prasetyo, Y. (2023). Psychological well-being pada karyawan: Menguji peranan kepemimpinan transformasional. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 88–99.
- Seligman, M. (2011). What is Well-Being? In *Flourish*.
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2019).

- The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah pesan, kesan dan keserasian Al-qur'an*. Lentera hati.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). Fear of missing out (fomo) and psychological well-being of late adolescents using social media. In *The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020) (Pp. 463-468)*. Atlantis Press., 478(Ticash), 463–468. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.071>
- Syahidah, N. A., Pramesti, D., Ndari, W., Khaerunnisa, S., Pratiwi, D., Setiawati, H. S., Nazzala, Z. S., & Rahma, S. N. (2024). Fenomena fomo yang bisa berujung hustle culture di kalangan mahasiswa UNNES. *Jurnal Mediasi*, 3(1), 66–78. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi>
- Tessy, N. R. B., Setiasih, & Nanik. (2022). Forgiveness, gratitude, and the flourishing of emerging adults with divorced parents. *Psikohumaniora*, 7(1), 77–90. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10606>
- Trilaras, H. H., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2019). Pengujian validitas dan reliabilitas konstruk kebersyukuran. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(2), 128. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i2.15136>
- Utami, L. H. (2007). *Bersyukur dan resiliensi akademik mahasiswa*. 105, 1–21.

- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, *31*(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wibowo, M. E. S., & Djastuti, I. (2019). Psychological well-being pekerja informal sektor industri kreatif UMKM di Kota Semarang (Studi Fenomenal pada Kampung Batik Semarangan). *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, *3*(1), 1–16. <https://doi.org/10.31842/jurnal-inobis.v3i1.116>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, *46*(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>
- Yenita, S. (2022). Gambaran psychological well being pada dewasa awal yang berstatus janda di Kenagarian Air Bangis. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, *4*(2), 150–155. <https://doi.org/10.38035/rrj.v4i2.451>
- Yuliatun, I., & Karyani, U. (2022). Improving the psychological well-being of nurses through Islamic positive psychology training. *Psikohumaniora*, *7*(1), 91–102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10792>
- Yuliatun, L. (2020). Tetap waras dan bahagia di dunia kerja: Refleksi di tengah kesibukan. In *Journal GEEJ* (Vol. 7, Issue 2). Penerbit Universitas Ciputra Citraland CBD Boulevard, Kel. Made, Kec. Sambikerep, Surabaya Jawa Timur, 60219.

Lampiran

Lampiran 1. Blueprin skala

Sebaran item *Psychological Well-Being*

Aspek	Indikator	F	UF
Self Acceptance	Mampu menerima berbagai aspek dalam diri	1. saya menerima semua yang ada dalam diri termasuk kekurangan saya 2. saya menerima semua perubahan yang terjadi dalam hidup	4. saya selalu membandingkan diri saya dengan orang orang lain
	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri	3. saya merasa bangga dengan potensi yang ada dalam diri saya	5. saya tidak percaya diri dengan potensi yang saya miliki 6. saya selalu berpikir negatif mengenai diri saya sendiri
Positive relations with others	Mampu membangun hubungan baik dengan orang lain	7. saya mudah memulai komunikasi dengan orang baru 8. saya dan teman-teman saya saling percaya satu sama lain	10. saya hanya memiliki sedikit teman karena sulit berbaur

	Memiliki rasa empati, dan perhatian kepada orang lain	9. saya selalu berusaha untuk memahami perasaan orang lain	11. saya sulit untuk memahami pikiran orang lain 12. saya tidak peduli dengan yang orang lain rasakan
Autonomy	Mampu bersikap mandiri	13. Saya dapat melakukan kegiatan yang saya inginkan tanpa bantuan orang lain 14. Saya dapat mengatasi permasalahan dengan mandiri	16. Saya selalu bergantung dengan orang lain
	Mampu bertahan dalam tekanan sosial	15. Saya dapat mempertahankan pendapat saya meskipun berbeda dengan orang lain	17. Saya mudah menyerah apabila mengalami kesulitan 18. saya merasa cemas ketika beradadalam kondisi yang menegangkan
Environmen tal mastery	Mampu mengontrol lingkungan	19. Saya mampu membangun lingkungan hidup dan gaya hidup	22. Saya kesulitan untuk mengatur aktivitas di lingkungan saya

	sesuai dengan aktivitas	yang sesuai dengan keinginan saya 20. Saya dapat mengatur lingkungan untuk meningkatkan kualitas hidup saya.	23. kegiatan di lingkungan membuat saya tertekan
	Mampu menggunakan kesempatan dengan baik	21. saya yakin untuk mencoba suatu hal baru ketika ada kesempatan	24. saya takut akan resiko yang mungkin terjadi ketika mencoba kesempatan baru
Purpose in life	Mampu memberikan makna atas kehidupannya di masa lalu ataupun masa sekarang	25. Saya dapat mengambil hikmah atas apa yang terjadi dalam hidup	28. Saya tidak peduli dengan apa yang terjadi di hidup saya
	Memiliki arah tujuan hidup yang jelas	26. Saya merencanakan masa depan saya sebaik mungkin 27. Saya yakin dengan tujuan yang telah saya buat untuk masa depan	29. Saya tidak merencanakan apapun dalam hidup 30. Saya bingung dengan cita-cita saya sendiri
Personal growth	Mampu mengembangkan potensi yang	31. Saya suka mencoba hal-hal baru dalam hidup	34. Saya tidak tertarik terkait hal

	ada pada dirinya	32. Saya suka mengikuti kegiatan yang berkaitan dengan pengembangan potensi diri	pengembangan diri
	Terbuka terhadap hal-hal yang baru	33. Saya suka mencari metode baru untuk menyelesaikan sesuatu	35. Saya malas untuk mempelajari hal-hal baru 36. saya tidak suka mengikuti hal yang asing bagi say
Total		18	18

Sebaran Item skala *Gratitude*

Aspek	Indikator	F	UF
Memiliki rasa kelimpahan	Merasa cukup dengan segala hal yang dimiliki	1. Saya bersyukur dengan segala yang telah diberikan Tuhan kepada saya	4. Saya selalu merasa kekurangan dalam hidup 5. Saya merasa iri dengan apa yang dimiliki oleh orang lain
	Tidak merasa bahwa orang lain merampas apa yang ia miliki	2. Saya merasa nyaman berbagi dan bekerja sama dengan orang lain tanpa rasa takut kehilangan sesuatu. 3. Saya percaya bahwa keberhasilan orang lain tidak mengurangi nilai dari pencapaian saya.	6. Saya kadang merasa bahwa keberhasilan teman saya harusnya adalah keberhasilan saya juga

Memiliki apresiasi terhadap orang lain	Menghargai kontribusi orang lain atas kesenangan yang terjadi dalam hidup	7. Kebaikan yang diberikan orang disekitar saya sangat berperan dalam kebahagiaan yang saya rasakan 8. Saya merasa bersyukur atas bantuan dan dukungan yang diberikan oleh orang lain.	10. Saya pikir mengucapkan terima kasih kepada orang yang telah membantu saya adalah hal yang tidak penting.
	Menghargai kontribusi tuhan akan kesenangan yang terjadi dalam hidupnya	9. Saya yakin kebahagiaan yang saya rasakan adalah berkat dari campur tangan Tuhan	11. Saya merasa bahwa Tuhan tidak adil kepada saya 12. Saya merasa bahwa tuhan tidak berperan dalam kehidupan saya
Memiliki apresiasi sederhana	Mengapresiasi hal-hal sederhana yang terjadi dalam hidup	13. Saya merasa bahagia dengan hal-hal kecil yang terjadi setiap hari 14. Saya menghargai momen-momen sederhana yang membawa kebahagiaan	16. Saya merasa bahwa hanya hal-hal besar yang layak untuk dihargai 17. Saya tidak peduli dengan hal-hal kecil yang terjadi dalam hidup
	Mensyukuri segala hal yang terjadi dalam hidup	15. Saya bersyukur atas setiap pengalaman, baik suka maupun duka, sebagai pelajaran berharga	18. Saya kurang menghargai momen kebersamaan dengan keluarga atau teman tanpa alasan khusus

Mengekspresikan rasa syukur	Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih kepada hidup dan Tuhan	19. ketika mengerjakan sesuatu saya berusaha sebaik mungkin	22. Ketika mengerjakan sesuatu saya tidak berusaha secara maksimal dan hanya pasrah dengan takdir 23. Saya sering mengeluh dan menganggap remeh tugas yang diberikan kepada saya
	Melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan	20. Saya beribadah sebagai bentuk syukur kepada Tuhan 21. Saya berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas sebagai bentuk syukur atas bimbingan Tuhan	24. Saya hanya beribadah agar keinginan saya terwujud
Total		12	12

Sebaran Item Skala *Fear of Missing Out*

Aspek	Indikator	F	UF
Pengalaman yang terlewatkan	Khawatir ketika tidak tergabung dengan aktivitas orang lain	1. Saya khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya	4. Saya tetap tenang meskipun tidak ikut serta dalam acara yang dihadiri oleh orang-orang di sekitar saya. 5. Saya tetap santai walaupun tidak terlibat dalam kegiatan grup.

	Kesal apabila tidak mengetahui kegiatan orang lain	2. Saya merasa kesal ketika tidak dapat hadir di kegiatan yang telah direncanakan 3. Saya kesal ketika teman-teman saya berlibur dan tidak mengabari saya	6. Saya tidak peduli dengan apa yang dilakukan oleh teman-teman saya
Kompulsif	Selalu mengawasi kegiatan yang dilakukan orang lain	8. Saya sering memeriksa media sosial untuk melihat apa yang sedang dilakukan teman-teman saya.	10. Saya rasa tidak penting untuk memantau kegiatan orang lain
	Membagikan aktivitas yang dilakukan ke media sosial	7. ketika membeli barang yang sedang viral saya akan memamerkannya di media sosial. 9. Ketika liburan saya selalu membagikan detail kegiatan saya di media sosial	11. Saya tidak suka memposting kegiatan saya di platform media sosial 12. Saya rasa tidak penting untuk memarkan barang mewah yang saya miliki
Perbandingan dengan teman	Membandingkan pengalaman pribadi dengan pengalaman orang lain	13. Saya cenderung mengukur keberhasilan saya berdasarkan apa yang dicapai orang lain 14. Saya suka membandingkan pencapaian saya dengan pencapaian orang lain	16. Saya pikir membandingkan pengalaman hidup saya dengan orang lain adalah hal yang sia-sia. 17. Saya tidak menjadikan pengalaman orang lain untuk menjadikan tolak ukur standar diri saya

	Khawatir apabila orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga	15. Saya kesal saat sadar bahwa kehidupan saya tidak seberharga cerita hidup orang lain	18. Saya tetap santai walaupun orang lain mungkin memiliki pengalaman yang lebih berharga
Total		9	9

Lampiran 2. skala uji coba

Skala 1 (skala *psychological well-being*)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya menerima semua yang ada dalam diri termasuk kekurangan saya				
2	Saya menerima semua perubahan yang terjadi dalam hidup				
3	Saya merasa bangga dengan potensi yang ada dalam diri saya				
4	Saya selalu membandingkan diri saya dengan orang orang lain				
5	Saya tidak percaya diri dengan potensi yang saya miliki				
6	Saya selalu berpikir negatif mengenai diri saya sendiri				
7	Saya mudah memulai komunikasi dengan orang baru				
8	Saya dan teman-teman saya saling percaya satu sama lain				
9	Saya selalu berusaha untuk memahami perasaan orang lain				
10	Saya hanya memiliki sedikit teman karena sulit berbaur				
11	Saya sulit untuk memahami pikiran orang lain				
12	Saya tidak peduli dengan yang orang lain rasakan				
13	Saya dapat melakukan kegiatan yang saya inginkan tanpa bantuan orang lain				
14	Saya dapat mengatasi permasalahan dengan mandiri				
15	Saya dapat mempertahankan pendapat saya meskipun berbeda dengan orang lain				
16	Saya selalu bergantung dengan orang lain				

17	Saya mudah menyerah apabila mengalami kesulitan				
18	Saya merasa cemas ketika beradadalam kondisi yang menegangkan				
19	Saya mampu membangun gaya hidup yang sesuai dengan keinginan saya				
20	Saya dapat mengatur lingkungan untuk meningkatkan kualitas hidup saya.				
21	Saya yakin untuk mencoba suatu hal baru ketika ada kesempatan				
22	Saya kesulitan untuk mengatur aktivitas di lingkungan saya				
23	Kegiatan di lingkungan saya membuat saya tertekan				
24	Saya takut akan resiko yang mungkin terjadi ketika menggunakan kesempatan yang ada				
25	Saya dapat mengambil hikmah atas apa yang terjadi dalam hidup				
26	Saya merencanakan masa depan saya sebaik mungkin				
27	Saya yakin dengan tujuan yang telah saya buat untuk masa depan				
28	Saya tidak peduli dengan apa yang terjadi di hidup saya				
29	Saya tidak merencanakan apapun dalam hidup				
30	Saya bingung dengan cita-cita saya sendiri				
31	Saya suka mencoba hal-hal baru dalam hidup				
32	Saya suka mengikuti pelatihan untuk meningkatkan kemampuan				
33	Saya suka mencari metode baru untuk menyelesaikan sesuatu				
34	Saya tidak tertarik terkait hal pengembangan diri				
35	Saya malas untuk mempelajari hal-hal baru				
36	Saya tidak suka mengikuti hal yang asing bagi saya				

Skala 2 (skala *gratitude*)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya bersyukur dengan segala yang telah diberikan Tuhan kepada saya				
2	Saya merasa nyaman berbagi dan bekerja sama dengan orang lain tanpa rasa takut kehilangan sesuatu				

3	Saya percaya bahwa keberhasilan orang lain tidak mengurangi nilai dari pencapaian saya.				
4	Saya selalu merasa kekurangan dalam hidup				
5	Saya merasa iri dengan apa yang dimiliki oleh orang lain				
6	Saya kadang merasa bahwa keberhasilan teman saya harusnya adalah keberhasilan saya juga				
7	Kebaikan yang diberikan orang disekitar saya sangat berperan dalam kebahagiaan yang saya rasakan				
8	Saya merasa bersyukur atas bantuan dan dukungan yang diberikan oleh orang lain.				
9	Saya yakin kebahagiaan yang saya rasakan adalah berkat dari campur tangan Tuhan				
10	Saya pikir mengucapkan terima kasih kepada orang yang telah membantu saya adalah hal yang tidak penting.				
11	Saya merasa bahwa Tuhan tidak adil kepada saya				
12	Saya merasa bahwa tuhan tidak berperan dalam kehidupan saya				
13	Saya merasa bahagia dengan hal-hal kecil yang terjadi setiap hari				
14	Saya menghargai momen-momen sederhana yang membawa kebahagiaan				
15	Saya bersyukur atas setiap pengalaman, baik suka maupun duka, sebagai pelajaran berharga				
16	Saya merasa bahwa hanya hal-hal besar yang layak untuk dihargai				
17	Saya tidak peduli dengan hal-hal kecil yang terjadi dalam hidup				
18	Saya kurang menghargai momen kebersamaan dengan keluarga atau teman tanpa alasan khusus				
19	Ketika mengerjakan sesuatu saya berusaha sebaik mungkin				
20	Saya beribadah sebagai bentuk syukur kepada Tuhan				
21	Saya berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas sebagai bentuk syukur atas bimbingan Tuhan				
22	Ketika mengerjakan sesuatu saya tidak berusaha maksimal dan hanya pasrah dengan takdir				
23	Saya sering mengeluh menganggap remeh tugas yang diberikan kepada saya				
24	Saya hanya beribadah agar keinginan saya terwujud				

Skala 3 (skala FoMO)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya				
2	Saya merasa kesal ketika tidak dapat hadir di kegiatan yang telah direncanakan				
3	Saya kesal ketika teman-teman saya berlibur dan tidak mengabari saya				
4	Saya tetap tenang meskipun tidak ikut serta dalam acara yang dihadiri oleh teman-teman saya.				
5	Saya tetap santai walaupun tidak terlibat dalam kegiatan grup.				
6	Saya tidak peduli dengan apa yang dilakukan oleh teman-teman saya				
7	Ketika membeli barang yang sedang viral, saya akan memamerkannya di media sosial				
8	Saya sering memeriksa media sosial untuk melihat apa yang sedang dilakukan teman-teman saya.				
9	Ketika liburan saya selalu membagikan detail kegiatan saya di media sosial				
10	Saya rasa tidak penting untuk memantau kegiatan orang lain				
11	Saya tidak suka memposting kegiatan saya di platform media sosial				
12	Saya rasa tidak penting untuk memamerkan barang-barang mewah yang saya miliki				
13	Saya cenderung mengukur keberhasilan saya berdasarkan apa yang dicapai orang lain				
14	Saya suka membandingkan pencapaian saya dengan pencapaian orang lain				
15	Saya kesal saat sadar bahwa kehidupan saya tidak seberharga cerita hidup orang lain.				
16	Saya pikir membandingkan pengalaman hidup saya dengan orang lain adalah hal yang sia-sia.				
17	Saya tidak menjadikan pengalaman orang lain untuk menjadikan tolak ukur standar diri saya				

18	Saya tetap santai walaupun orang lain mungkin memiliki pengalaman yang lebih berharga				
----	---	--	--	--	--

Lampiran 3. skala penelitian

Skala 1 (skala *psychological well-being*)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya menerima semua yang ada dalam diri termasuk kekurangan saya				
2	Saya menerima semua perubahan yang terjadi dalam hidup				
3	Saya merasa bangga dengan potensi yang ada dalam diri saya				
4	Saya selalu membandingkan diri saya dengan orang orang lain				
5	Saya tidak percaya diri dengan potensi yang saya miliki				
6	Saya selalu berpikir negatif mengenai diri saya sendiri				
7	Saya mudah memulai komunikasi dengan orang baru				
8	Saya hanya memiliki sedikit teman karena sulit berbaur				
9	Saya sulit untuk memahami pikiran orang lain				
10	Saya dapat melakukan kegiatan yang saya inginkan tanpa bantuan orang lain				
11	Saya dapat mengatasi permasalahan dengan mandiri				
12	Saya selalu bergantung dengan orang lain				
13	Saya mudah menyerah apabila mengalami kesulitan				
14	Saya merasa cemas ketika beradadalam kondisi yang menegangkan				
15	Saya mampu membangun gaya hidup yang sesuai dengan keinginan saya				
16	Saya dapat mengatur lingkungan untuk meningkatkan kualitas hidup saya.				
17	Saya yakin untuk mencoba suatu hal baru ketika ada kesempatan				
18	Kegiatan di lingkungan saya membuat saya tertekan				
19	Saya takut akan resiko yang mungkin terjadi ketika menggunakan kesempatan yang ada				

20	Saya dapat mengambil hikmah atas apa yang terjadi dalam hidup				
21	Saya merencanakan masa depan saya sebaik mungkin				
22	Saya yakin dengan tujuan yang telah saya buat untuk masa depan				
23	Saya tidak merencanakan apapun dalam hidup				
24	Saya bingung dengan cita-cita saya sendiri				
25	Saya suka mencoba hal-hal baru dalam hidup				
26	Saya suka mengikuti pelatihan untuk meningkatkan kemampuan				
27	Saya suka mencari metode baru untuk menyelesaikan sesuatu				
28	Saya tidak tertarik terkait hal pengembangan diri				
29	Saya malas untuk mempelajari hal-hal baru				
30	Saya tidak suka mengikuti hal yang asing bagi saya				

Skala 2 (skala *gratitude*)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya bersyukur dengan segala yang telah diberikan Tuhan kepada saya				
2	Saya selalu merasa kekurangan dalam hidup				
3	Saya merasa iri dengan apa yang dimiliki oleh orang lain				
4	Saya kadang merasa bahwa keberhasilan teman saya harusnya adalah keberhasilan saya juga				
5	Kebaikan yang diberikan orang disekitar saya sangat berperan dalam kebahagiaan yang saya rasakan				
6	Saya merasa bersyukur atas bantuan dan dukungan yang diberikan oleh orang lain.				
7	Saya yakin kebahagiaan yang saya rasakan adalah berkat dari campur tangan Tuhan				
8	Saya pikir mengucapkan terima kasih kepada orang yang telah membantu saya adalah hal yang tidak penting.				
9	Saya merasa bahwa Tuhan tidak adil kepada saya				
10	Saya merasa bahwa tuhan tidak berperan dalam kehidupan saya				
11	Saya merasa bahagia dengan hal-hal kecil yang terjadi setiap hari				

12	Saya bersyukur atas setiap pengalaman, baik suka maupun duka, sebagai pelajaran berharga				
13	Saya tidak peduli dengan hal-hal kecil yang terjadi dalam hidup				
14	Saya kurang menghargai momen kebersamaan dengan keluarga atau teman tanpa alasan khusus				
15	Ketika mengerjakan sesuatu saya berusaha sebaik mungkin				
16	Saya beribadah sebagai bentuk syukur kepada Tuhan				
17	Ketika mengerjakan sesuatu saya tidak berusaha maksimal dan hanya pasrah dengan takdir				
18	Saya sering mengeluh menganggap remeh tugas yang diberikan kepada saya				

Skala 3 (skala FoMO)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya				
2	Saya kesal ketika teman-teman saya berlibur dan tidak mengabari saya				
3	Saya tetap tenang meskipun tidak ikut serta dalam acara yang dihadiri oleh teman-teman saya.				
4	Saya tidak peduli dengan apa yang dilakukan oleh teman-teman saya				
5	Ketika membeli barang yang sedang viral, saya akan memamerkannya di media sosial				
6	Saya sering memeriksa media sosial untuk melihat apa yang sedang dilakukan teman-teman saya.				
7	Saya rasa tidak penting untuk memantau kegiatan orang lain				
8	Saya tidak suka memposting kegiatan saya di platform media sosial				
9	Saya rasa tidak penting untuk memamerkan barang-barang mewah yang saya miliki				
10	Saya cenderung mengukur keberhasilan saya berdasarkan apa yang dicapai orang lain				
11	Saya suka membandingkan pencapaian saya dengan pencapaian orang lain				

12	Saya kesal saat sadar bahwa kehidupan saya tidak seberharga cerita hidup orang lain.				
13	Saya pikir membandingkan pengalaman hidup saya dengan orang lain adalah hal yang sia-sia.				
14	Saya tetap santai walaupun orang lain mungkin memiliki pengalaman yang lebih berharga				

Lampiran 4. Validitas skala penelitian

Validitas skala *psychological well-being*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PWB1	104.7667	134.806	.524	.894
PWB2	104.7333	136.271	.458	.895
PWB3	104.6000	137.697	.373	.896
PWB4	105.7333	129.720	.597	.892
PWB5	105.4000	132.869	.628	.892
PWB6	105.1667	131.799	.595	.892
PWB7	105.2667	133.651	.412	.896
PWB8	105.1333	139.775	.178	.899
PWB9	104.7000	141.183	.088	.900
PWB10	105.2333	133.082	.446	.895
PWB11	105.3667	131.551	.587	.892
PWB12	104.9000	139.679	.148	.900
PWB13	105.0000	130.690	.630	.892
PWB14	104.8667	132.464	.678	.892
PWB15	105.3000	140.355	.167	.899
PWB16	104.9000	134.714	.457	.895
PWB17	105.0667	136.547	.473	.895
PWB18	106.0333	136.792	.352	.896
PWB19	104.9000	130.300	.786	.890
PWB20	105.1000	135.817	.454	.895
PWB21	105.0333	131.826	.728	.891
PWB22	105.3000	138.838	.207	.899
PWB23	105.0000	136.552	.384	.896
PWB24	105.7667	135.909	.354	.897
PWB25	104.7333	137.237	.387	.896
PWB26	104.5333	135.775	.517	.894
PWB27	104.8000	132.579	.637	.892
PWB28	104.9000	146.783	-.233	.906
PWB29	104.4333	137.702	.377	.896
PWB30	105.1000	134.300	.357	.897
PWB31	104.8667	132.809	.602	.892
PWB32	105.1000	134.714	.451	.895
PWB33	105.0333	137.413	.343	.897

PWB34	104.7333	137.582	.327	.897
PWB35	104.7333	136.064	.473	.895
PWB36	104.9333	134.271	.434	.895

Validitas skala *gratitude*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
GRT1	77.2000	63.545	.597	.848
GRT2	77.5333	66.947	.076	.860
GRT3	77.6000	66.248	.104	.861
GRT4	77.8333	59.799	.664	.842
GRT5	77.7667	60.668	.555	.846
GRT6	77.8667	59.430	.505	.848
GRT7	77.6000	61.628	.548	.847
GRT8	77.4000	63.352	.459	.850
GRT9	77.2333	62.944	.656	.847
GRT10	77.4667	60.326	.478	.849
GRT11	77.3667	61.206	.641	.844
GRT12	77.3333	64.161	.334	.854
GRT13	77.7333	62.961	.347	.854
GRT14	77.4333	65.426	.261	.855
GRT15	77.4333	63.220	.471	.850
GRT16	78.5000	63.569	.164	.867
GRT17	77.6000	58.869	.766	.839
GRT18	77.7000	59.803	.488	.849
GRT19	77.4000	63.972	.447	.851
GRT20	77.3667	63.482	.516	.849
GRT21	77.5333	65.085	.264	.855
GRT22	77.8333	60.695	.451	.850
GRT23	77.8000	62.993	.361	.853
GRT24	77.7000	64.010	.255	.857

Validitas skala FoMO

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
FOMO1	38.2667	47.582	.383	.804
FOMO2	37.5667	49.357	.224	.814
FOMO3	38.2667	44.616	.589	.790
FOMO4	38.1000	49.128	.363	.805
FOMO5	38.2000	49.821	.230	.812
FOMO6	37.7667	48.737	.361	.805
FOMO7	38.5000	46.534	.488	.798
FOMO8	38.1333	45.706	.447	.800

FOMO9	38.1000	50.714	.111	.821
FOMO10	38.5000	47.707	.437	.801
FOMO11	37.8667	47.223	.391	.804
FOMO12	38.2667	47.237	.440	.801
FOMO13	38.2333	47.495	.468	.799
FOMO14	38.2333	48.392	.305	.809
FOMO15	38.2333	46.944	.525	.796
FOMO16	38.4000	45.903	.558	.793
FOMO17	38.1000	49.334	.282	.809
FOMO18	38.0667	45.789	.557	.793

Lampiran 5. Reliabilitas skala penelitian

Reliabilitas skala *psychological well-being*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	36

Reliabilitas skala *gratitude*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.856	24

Reliabilitas skala FoMO

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.812	18

Lampiran 6. Hasil uji deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PWB	100	72	107	90.71	8.169
GRT	100	42	72	58.73	6.299
FOMO	100	14	49	31.39	6.329

Valid N (listwise)	100				
--------------------	-----	--	--	--	--

Lampiran 7. Hasil kategorisasi penelitian

Hasil kategorisasi *psychological well-being*

kategori_PWB

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	16.0	16.0	16.0
	Sedang	64	64.0	64.0	80.0
	Tinggi	20	20.0	20.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Hasil kategorisasi *gratitude*

kategori_GRT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	11.3	14.0	14.0
	Sedang	72	58.1	72.0	86.0
	TINGGI	14	11.3	14.0	100.0
	Total	100	80.6	100.0	
Missing	System	24	19.4		
Total		124	100.0		

Hasil kategorisasi *FoMO*

Kategori_FOMO

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	14.5	18.0	18.0
	Sedang	72	58.1	72.0	90.0
	Tinggi	10	8.1	10.0	100.0

Total	100	80.6	100.0	
Missing System	24	19.4		
Total	124	100.0		

Lampiran 8. Hasil uji asumsi

Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.17564950
Most Extreme Differences	Absolute	.081
	Positive	.081
	Negative	-.040
Test Statistic		.081
Asymp. Sig. (2-tailed)		.100 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil uji linearitas *psychological well-being* dengan *gratitude*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB * GRT	Between Groups	(Combined)	3107.263	26	119.510	2.493	.001
		Linearity	1375.297	1	1375.297	28.690	.000
		Deviation from Linearity	1731.966	25	69.279	1.445	.115
	Within Groups		3499.327	73	47.936		
	Total		6606.590	99			

Hasil uji linearitas *psychological well-being* dengan FoMO

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB * FOMO	Between Groups	(Combined)	2492.183	27	92.303	1.615	.056
		Linearity	428.567	1	428.567	7.500	.008
		Deviation from Linearity	2063.616	26	79.370	1.389	.139
Within Groups			4114.407	72	57.145		
Total			6606.590	99			

Lampiran 9. Hasil analisis data penelitian

Correlations

		PWB	GRT	FOMO
PWB	Pearson Correlation	1	.456**	-.255*
	Sig. (2-tailed)		.000	.011
	N	100	100	100
GRT	Pearson Correlation	.456**	1	-.257**
	Sig. (2-tailed)	.000		.010
	N	100	100	100
FOMO	Pearson Correlation	-.255*	-.257**	1
	Sig. (2-tailed)	.011	.010	
	N	100	100	100

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.478 ^a	.228	.213	7.249	.228	14.358	2	97	.000

a. Predictors: (Constant), FOMO, GRT

b. Dependent Variable: PWB

Lampiran 10. surat ijin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS EKONOMIKA DAN BISNIS

Gedung L1 Dekanat FEB UNNES
Kampus Sekaran, Gunungpati Kota
Semarang-50229
Telp. (024) 850 8015
<https://unnes.ac.id/feb/>
fe@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/9682/UN37.1.7/PT.01.04/2024
Lampiran : -
Hal : **Balasan Permohonan Izin Riset/ Penelitian**

10 Juni 2024

Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Menindaklanjuti surat dari Bapak/ Ibu nomor : 3508/Un.10.7/D1/KM.00.01/05/2024 perihal
izin Penelitian dari :

Nama : Yuli Putri Hasanah
NIM : 2107016039
Program Studi : Psikologi, S1
Judul Skripsi : Hubungan Antara Fear of Missing Out dan Gratitude dengan Psychological
Well Being pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas
Negeri Semarang

Mahasiswa tersebut di atas diberikan izin untuk melaksanakan Penelitian di lingkungan
Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Semarang dengan alokasi waktu 11 Juni -
11 September 2024.

Demikian izin diberikan, mohon segera menghubungi pihak - pihak terkait.



Tembusan

1. Dekan FEB
2. Wakil Dekan Bidang Perencanaan dan Sumber Daya FEB
3. Wakil Dekan Bidang Bisnis, Riset dan Kerja Sama FEB
4. Kepala Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan FEB

Lampiran 11. Riwayat hidup

Riwayat hidup

A. Identitas Diri

Nama : Yuli Putri Hasanah

Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 22 Juni 2003

Alamat : Kedungharjo, Mantingan, ngawi

Nomor Hp : 085730166443

Email : yuliputrihasanah22@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

- a. TK Dharma Wanita Kedungharjo
- b. SMP Pesantren Temulus
- c. MAN 3 Ngawi
- d. UIN Walisongo Semarang

2. Pendidikan Non Formal

Pondok pesantren Daarul Mukhlisin

C. Pengalaman Magang

1. Polda Jateng
2. LPT Indonesia
3. Rumah jurnal Psikohumaniora