

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja yang sering terpapar konten daring melalui platform seperti Instagram, TikTok dan Snapchat. Fenomena ini membawa perubahan signifikan dalam interaksi sosial di mana remaja tidak hanya berkomunikasi secara langsung tetapi juga terlibat dalam jejaring virtual yang memungkinkan mereka membagikan pengalaman dan mengikuti kehidupan orang lain. Namun, di balik kemudahan akses digital, muncul berbagai dampak psikologis yang kompleks, termasuk peningkatan kecemasan sosial dan gangguan kesejahteraan mental (Khayru & Issalillah, 2022).

Remaja, sebagai kelompok usia yang sedang membentuk identitas dan hubungan sosial, rentan terhadap pengaruh negatif dari media sosial, yang sering kali memicu perasaan terisolasi meskipun terhubung secara digital (Diwyami dkk., 2025). Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Panji (2014), ia mengatakan bahwa penggunaan smartphone didorong oleh tiga hal yaitu mengakses internet untuk mencari informasi, untuk terhubung dengan teman, dan sebagai sarana hiburan. Inilah yang membuat remaja tidak dapat lepas dari smartphone dan menggunakan smartphone secara berlebihan, karena kita tahu bahwa masa remaja itu adalah masa pencarian identitas, membangun hubungan dengan teman sebaya, dan juga mengeksplorasi berbagai hal dari lingkungan (Marini dkk., 2024). Fenomena ini menjadi dasar bagi penelitian tentang bagaimana teknologi memengaruhi kesehatan psikologis generasi muda, dengan fokus pada aspek-aspek seperti *Fear of Missing Out (FOMO)*, kesepian, dan kesejahteraan psikologi secara keseluruhan.

Penelitian yang dilakukan (Purnomo dkk., 2023) menunjukkan bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, yang akan berdampak pada penurunan kemampuan berinteraksi secara

langsung dengan orang lain. Peningkatan penggunaan gadget di kalangan remaja telah mengubah pola perilaku mereka secara signifikan (Nurwijayanti dkk., 2025). Menurut survei Pew Research Center pada tahun 2023, sekitar 81% remaja di Amerika Serikat melaporkan menggunakan media sosial hampir setiap hari, dengan 59% dari mereka menggunakan TikTok sebagai platform utama. Studi dari *Journal of Adolescent Health* (2022) menemukan bahwa 70% remaja mengalami *FOMO* setidaknya sekali seminggu, dan hal ini berkorelasi dengan peningkatan tingkat kesepian hingga 40% di kalangan usia 13-18 tahun. Selain itu, laporan dari *World Health Organization (WHO)* pada 2023 mencatat bahwa depresi dan kecemasan di kalangan remaja global meningkat 25% selama pandemi COVID-19, dengan media sosial sebagai salah satu faktor pemicu utama. Di Indonesia, survei dari Kementerian Kesehatan pada 2022 menunjukkan bahwa 30% remaja mengalami gangguan kesehatan mental terkait penggunaan gadget, termasuk gejala kesepian dan *FOMO*, yang menekankan penelitian lokal untuk konteks budaya yang berbeda. Survei dari Kementerian Kesehatan RI (2022) menunjukkan bahwa 30-40% remaja usia 15-18 tahun mengalami kesepian tinggi akibat isolasi sosial selama pandemi COVID-19, dengan peningkatan penggunaan media sosial. Pada 2023, studi oleh Universitas Indonesia menemukan bahwa 45% remaja di sekolah menengah atas (SMA) mengalami *FOMO*, yang berkorelasi dengan penurunan kesejahteraan psikologi (Zen dkk., 2024).

Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), penggunaan media sosial tertinggi terjadi pada individu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi seperti pelajar. Salah satunya adalah pada pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada dalam fase remaja (Arifiani, 2023). Survei tersebut menunjukkan bahwa 76,63% responden berusia 13-18 tahun meningkatkan frekuensi penggunaan internet. Persentase ini lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 19-34 tahun, dengan 53,99% responden melaporkan peningkatan penggunaan internet. Fenomena ini didukung dengan survei yang dilakukan oleh Organisasi psikologi di Amerika dalam penelitian (*Teens and Internet, Device Access Fact Sheet*,

2025) . Terhadap remaja pengguna media sosial yang menunjukkan bahwa rata-rata waktu penggunaan media sosial mencapai 2,7 jam per hari. Meningkatnya frekuensi penggunaan internet yang dapat memungkinkan timbulnya stress salah satunya berupa dengan munculnya rasa *fear of missing out* (FoMO) (Przybylski dkk., 2013). Hasil survei tersebut juga menemukan bahwa perilaku *fear of missing out* (FoMO) di kalangan remaja 50% lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa (Zakia & Arjanggi, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan (*preliminary*) berupa observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 30 november 2025 terhadap remaja yang aktif bersosial media di SMAN 17 Garut Jawa Barat, peneliti menemukan fenomena bahwa rata-rata siswa di sana mengikuti beberapa trend yang ada di tiktok dan bahkan yang paling sering ditemukan adalah ketika datang ke tempat makan, tidak jarang setiap tempat makan di Garut akan ramai ketika hanya trending saja dan ketika masa trending itu sudah lewat maka tempat makan tersebut sepi bahkan tidak jarang menjadi gulung tikar karena masa trendnya habis hal ini sejalan pada penelitian (Basuni dkk., 2024) di mana dalam penelitian tersebut *FOMO* digunakan dalam strategi pemasaran di bisnis makanan untuk meningkatkan minat beli konsumen, terutama generasi muda. Namun, efek ini cenderung bersifat sementara karena keputusan konsumen yang dipicu oleh *FOMO* berhubungan dengan promosi viral dan tren media sosial yang cepat berubah. Ketika tren berhenti atau digantikan oleh tren baru, tempat makan yang hanya mengandalkan popularitas sementara dari efek *FOMO* berisiko mengalami penurunan pelanggan drastis. Peneliti menemukan fenomena lainnya dari hasil wawancara yaitu pengaruh *fear of missing out* (FoMO) dan kesepian terhadap kesejahteraan di SMAN 17 Garut melalui 5 responden yang akan peneliti paparkan. Yang terangkum pada Tabel berikut:

Table 1. Hasil Wawancara Variabel fear of missing out (FoMO)

No	Aspek	R1	R2	R3	R4	R5
1	Kompetensi (<i>competence</i>)	√	X	√	x	√
2	Otonomi (<i>autonomy</i>)	√	x	√	√	√
3	Ketertarikan (<i>relatednes</i>)	√	X	√	√	√

(diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara variabel *fear of missing out (FoMO)* pada aspek kompetensi di atas diketahui bahwa responden 3 dari 5 responden merasakan ada rasa takut dan khawatir tertinggal terhadap hal yang sedang trend dan rasa takut ketika tidak tergabung pada pada kelompok sosial. Responden 1 dan 5 merasa sedikit rasa takut ataupun kompeten ketika tidak tahu hal yang sedang trend tetapi tidak terlalu mementingkannya. responden 2 dan 4 berasumsi bahwa hal tersebut bukan hal terpenting dan mampu untuk kompeten di lingkungan sosial. Responden 3, 1 dan 5 memiliki kekhawatiran terhadap sosial dan memiliki kompeten terhadap *FoMO* sedangkan responden 2 dan 4 bisa merasa lebih kompeten dan memiliki rasa percaya diri ketika di lingkungan sosial. Pada aspek otonomi Semua responden menunjukkan bahwa aspek otonomi sangat dominan dalam pengalaman *FoMO* terhadap 4 responden terkecuali responden 2. Ini berarti perasaan sebagai pengambil keputusan mandiri atau rasa kontrol pribadi sangat berperan dalam *FoMO*, Pada aspek ketertarikan Persentase menunjukkan bahwa kebutuhan akan keterikatan sosial atau rasa terhubung dengan orang lain juga berperan. Pada responden 1,3,4 dan 5 memiliki ketertarikan terhadap hal yang sedang trending sedangkan responden 2 tidak begitu tertarik. variabel *FoMO* pada 5 responden tersebut lebih banyak dipengaruhi oleh perasaan kontrol dan kemampuan pribadi daripada kebutuhan keterikatan sosial.

Table 2. Hasil Wawancara Variabel Kesepian

No	Aspek	R1	R2	R3	R4	R5
1	<i>Trait loneliness</i> (sifat kesepian)	√	X	√	X	√
2	<i>Social desirability loneliness</i> (kesepian di lingkungan sosial)	√	√	√	√	√
3	<i>Depression loneliness</i> (depresi kesepian)	√	√	√	√	√

(diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara variabel kesepian pada aspek sifat kesepian di atas diketahui bahwa Semua responden menunjukkan bahwa aspek sifat kesepian ini sangat dominan. *Trait loneliness* menggambarkan pada responden 1,3 dan 5 memiliki mengalami rasa kesepian yang bersifat konsisten dan menyeluruh dalam diri responden. Artinya, kesepian ini adalah suatu kondisi internal yang melekat dan menjadi ciri dari individu tersebut. Sedaangkan pada responden 2 dan 4 tidak memiliki rasa kesepian yang artinya merasa aman pada individu tersebut. Dan pada aspek *sosial desirability loneliness* dan *despression loneliness* mengindikasikan bahwa sebagian besar individu juga mengalami kesepian yang memiliki konteks sosial, yaitu merasa kurang diterima atau terisolasi dalam kelompok sosialnya. Semua responden mengalami aspek kesepian yang berkaitan dengan depresi, yaitu kesepian yang memicu perasaan sedih, kehilangan semangat, perasaan tidak berharga, atau bahkan kecenderungan patah semangat dan depresi berat. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa kesepian yang dialami sangat kuat Intervensi atau perhatian khusus perlu diberikan tidak hanya pada rasa kesepian permukaan sosial, tetapi juga pada dampak psikologis internal yang mendalam dan menetap.

Table 3. Hasil Wawancara Variabel Kesejahteraan psikologi

No	Aspek	R1	R2	R3	R4	R5
1	Otonomi	X	√	X	√	√
2	Penguasaan Lingkungan	X	√	x	√	√
3	<i>Personal Growth</i>	x	√	x	√	X
4	Hubungan Positif Dengan Orang Lain	x	√	√	√	√
5	<i>Purpose in Life</i>	X	√	x	x	X
6	Penerimaan Diri	X	√	x	√	√

Berdasarkan hasil wawancara variabel kesejahteraan psikologi di atas diketahui data persentase menunjukkan bahwa aspek hubungan pada 5 responden berhubungan positif dengan orang lain paling dominan, mengindikasikan pentingnya kualitas hubungan sosial dalam kesejahteraan psikologis. Aspek otonomi dan penguasaan lingkungan sama-sama memiliki peran penting, pada responden 2,4 dan 5 memiliki kemampuan individu untuk membuat keputusan mandiri dan mengelola lingkungan sekitarnya secara efektif. Sedangkan responden 1 dan 3 kemampuan membuat keputusan diri sendiri rendah. aspek pertumbuhan pribadi pada responden 2 dan 4 memiliki kemauan terhadap perkembangannya tinggi, sedangkan responden 1,3 dan 5 dalam mengikuti arus yang belum ada kemauan perkembangan individu. Terkait penerimaan diri pada responden 2,4 dan 5 memiliki penerimaan diri yang tinggi sedangkan 1 dan 3 rendah, dan pada aspek tujuan hidup pada responden 1,3,4 dan 5 masih dalam ambang kebingungan dalam mencapai tujuan sedangkan pada responden 2 memiliki tujuan yang menetap. Secara keseluruhan, hasil ini menekankan kebutuhan untuk memperkuat aspek tujuan hidup, penerimaan diri, dan pertumbuhan pribadi guna meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Dari *pre-eliminatory* dari 5 responden tersebut disimpulkan bahwa Ketiga variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan hubungan positif dengan orang lain sangat kuat dan menjadi aspek paling dominan, sementara otonomi dan penguasaan lingkungan juga memainkan peran penting dalam memberikan rasa kendali dan kebebasan individu. Namun, aspek pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup masih relatif rendah, menunjukkan kebutuhan untuk pengembangan lebih lanjut pada aspek-aspek tersebut agar kesejahteraan psikologis bisa meningkat secara menyeluruh dan seimbang. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis yang ideal memerlukan keseimbangan antara hubungan sosial yang sehat, kemandirian pribadi, pengelolaan lingkungan, serta pertumbuhan dan penerimaan diri yang berkelanjutan.

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis adalah kondisi ketika individu memiliki berbagai dimensi kesehatan yang mengarah positif terkait diri

sendiri dan masa lalu yang telah dilewati, adanya keyakinan bahwa kehidupan memiliki makna, menjalin relasi dan berinteraksi baik dengan orang lain, memiliki kecakapan untuk mengatur kehidupan pribadi, dapat menentukan jalan hidup secara mandiri, serta memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan kehidupannya dengan lingkungan yang ditinggali (Nuraini, 2024). Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) remaja sangat dipengaruhi oleh kualitas relasi sosial, rasa kompeten, dan makna hidup yang mereka rasakan. Temuan dari berbagai penelitian global menunjukkan bahwa FoMO berhubungan dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan perasaan terputus dari lingkungan, sementara kesepian dikaitkan dengan menurunnya kebahagiaan, harga diri, serta munculnya gejala depresi. FoMO mendorong remaja untuk terus membandingkan diri dengan orang lain, merasa tertinggal, dan sulit menikmati momen yang sedang dijalani, sedangkan kesepian membuat remaja merasa tidak dimengerti dan tidak memiliki kedekatan emosional yang cukup dengan orang di sekitarnya. Kombinasi keduanya berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis secara signifikan (Diwyami dkk., 2025).

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan konsep psikologis yang menggambarkan kecemasan atau ketakutan seseorang kehilangan pengalaman penting atau acara menarik yang sedang terjadi di sekitarnya, sering kali diperkuat oleh paparan media sosial. Pada remaja, FOMO muncul ketika mereka melihat postingan teman atau influencer yang menampilkan kegiatan sosial, perjalanan, atau pencapaian yang tampak menyenangkan, sehingga memicu perasaan tidak cukup terlibat atau terpinggirkan. Fenomena ini tidak hanya bersifat sementara tetapi dapat berkembang menjadi pola pikir yang kronis, di mana remaja merasa perlu terus memeriksa ponsel mereka untuk menghindari rasa kehilangan (Ainiyah & Palupi, 2022). Penelitian sebelumnya oleh Przybylski dkk (2013) dalam jurnal "*Computers in Human Behavior*" menunjukkan bahwa FOMO berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis pada remaja, dengan sampel mahasiswa universitas di Amerika Serikat, di mana skor FOMO tinggi dikaitkan dengan penurunan kepuasan hidup sebesar 20-30%. Dalam penelitian (Nafisah dkk., 2024) Fenomena ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau

kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Apabila ketakutan akan ketertinggalan informasi ini terus dibiarkan maka seseorang akan lebih mementingkan dunia maya daripada dunia nyata, dan mempunyai keinginan untuk terus melihat postingan orang lain sehingga menimbulkan ketidak puasan atas kehidupan dirinya.

Menurut Perlman dan Peplau (1981), kesepian adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan terkait hubungan dengan orang lain dimana tidak tercukupinya kebutuhan akan suatu bentuk hubungan yang akrab dan intim. Hal ini dapat disebabkan oleh karakteristik individu atau suatu peristiwa tertentu yang merubah kehidupan sosialnya secara signifikan (widarti dkk, 2023). Dalam kajian Perlau dan Perlman (1981), kesepian didefinisikan sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tingkat interaksi sosial yang diinginkan oleh individu dan yang tersedia dalam kehidupan mereka. Penelitian ini menyoroti bahwa kesepian bukan hanya disebabkan oleh isolasi fisik, tetapi juga oleh persepsi subjektif tentang kurangnya koneksi sosial yang memadai (Khasanatil & Ts, 2024). Kesepian merupakan kondisi yang tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Kesepian merupakan sebuah bentuk permasalahan emosional yang bisa saja dialami oleh semua orang dengan kadar berat ringan yang berbeda antarindividu tersebut (Sagita & Hermawan, 2020). Gürsoy dan Biçakçi (2006) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa perbedaan level kesepian yang terjadi pada remaja disebabkan oleh perbedaan status ekonomi, keluarga dan hubungan pertemanan. Survey *loneliness* yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* di Inggris pada Mei tahun 2010, dari 2256 orang ditemukan 24% yang merasakan kesepian, dimana subyek berumur 18-34 tahun lebih merasakan kesepian daripada subyek berumur di atas 55 tahun (*Mental Health Foundation*, 2010) (Diana, 2015).

Di sisi lain, kesepian (*loneliness*) pada remaja juga meningkat dan dikaitkan dengan pola interaksi yang lebih banyak terjadi di dunia maya

dibandingkan tatap muka. Laporan lembaga kesehatan dan kependudukan di Indonesia menyebutkan bahwa sekitar 20% remaja mengalami kesepian pada tingkat yang membahayakan kesehatan mental, yang berkaitan dengan berkurangnya interaksi sosial bermakna di dunia nyata dan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan terdekat. Studi yang dilakukan di Jakarta mengungkap bahwa lebih dari sepertiga siswa SMA menunjukkan indikasi masalah kesehatan mental, dan sebagian di antaranya menyatakan sering merasa kesepian meskipun aktif di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa konektivitas digital tidak otomatis menjamin rasa kedekatan dan kebermaknaan hubungan sosial.

Selanjutnya, FOMO sering kali berhubungan erat dengan kesepian, yang merupakan perasaan subjektif terisolasi atau kurangnya koneksi emosional dengan orang lain. Di era digital, kesepian tidak lagi terbatas pada isolasi fisik, tetapi juga melibatkan "kesepian daring" di mana remaja merasa terhubung secara virtual namun tetap merasa kosong secara emosional. Misalnya, meskipun mereka memiliki ratusan teman di media sosial, interaksi yang dangkal dan kurangnya kedalaman hubungan dapat memperkuat perasaan kesepian. Penelitian psikologi menunjukkan bahwa kesepian pada remaja dapat berasal dari perbandingan sosial yang dipicu FOMO, di mana mereka merasa hidup mereka kurang menarik dibandingkan dengan yang ditampilkan di layar, sehingga memicu siklus negatif di mana kesepian mendorong lebih banyak penggunaan media sosial untuk mencari validasi, yang pada gilirannya memperburuk FOMO (Bear et al., 2025). Dampak dari FOMO dan kesepian ini secara langsung memengaruhi kesejahteraan psikologi remaja, yang mencakup aspek seperti kesehatan mental, kepuasan hidup, dan kemampuan mengatasi stres. Kesejahteraan psikologi yang rendah dapat menimbulkan gejala seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan penurunan motivasi akademik atau sosial (Przybylski dkk., 2013). Pada remaja, fase perkembangan ini sangat krusial karena mereka sedang belajar mengelola emosi dan membangun resiliensi. FOMO dan kesepian dapat mengganggu proses ini dengan menciptakan tekanan konstan untuk selalu "terhubung" dan "terlibat", yang sering kali mengorbankan waktu untuk refleksi diri atau interaksi tatap muka yang bermakna. Secara khusus, fenomena ini lebih relevan di kalangan remaja

karena otak mereka masih berkembang, sehingga rentan terhadap pengaruh eksternal yang dapat membentuk pola perilaku jangka panjang (Prameswari dkk., 2022).

Permasalahan utama dalam bidang ini terletak pada paradoks antara tingginya konektivitas digital dan menurunnya kualitas kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian menunjukkan bahwa berkurangnya interaksi tatap muka yang hangat, meningkatnya aktivitas online yang superfisial, dan tingginya FoMO dapat secara bersamaan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berharga. Tantangan lain adalah rendahnya literasi digital dan psikologis di kalangan remaja, orang tua, dan pendidik, sehingga gejala FoMO dan kesepian sering dianggap sebagai hal wajar dan tidak segera ditangani secara preventif maupun kuratif. Kondisi ini menimbulkan kebutuhan mendesak untuk memahami hubungan spesifik antara FoMO, kesepian, dan kesejahteraan psikologis pada kelompok remaja (Larasati dkk., 2025). Menurut survei Pew Research Center pada tahun 2023, sekitar 81% remaja di Amerika Serikat melaporkan menggunakan media sosial hampir setiap hari, dengan 59% dari mereka menggunakan TikTok sebagai platform utama. Studi dari *Journal of Adolescent Health* (2022) menemukan bahwa 70% remaja mengalami FOMO setidaknya sekali seminggu, dan hal ini berkorelasi dengan peningkatan tingkat kesepian hingga 40% di kalangan usia 13-18 tahun. Selain itu, laporan dari World Health Organization (WHO) pada 2023 mencatat bahwa depresi dan kecemasan di kalangan remaja global meningkat 25% selama pandemi COVID-19, dengan media sosial sebagai salah satu faktor pemicu utama. Di Indonesia, survei dari Kementerian Kesehatan pada 2022 menunjukkan bahwa 30% remaja mengalami gangguan kesehatan mental terkait penggunaan gadget, termasuk gejala kesepian dan FOMO, yang menekankan penelitian lokal untuk konteks budaya yang berbeda.

Penelitian ini dilakukan di Kota Garut, mengingat tingginya pengguna internet dan media sosial di wilayah tersebut serta tingginya angka keluhan terkait stres digital pada masyarakat. Menurut data Kementerian Komunikasi dan Informatika bersama Diskominfo Kabupaten Garut (2023), lebih dari 70%

penduduk Garut aktif menggunakan media sosial dengan rata-rata durasi sekitar 2,8 jam per hari (Badan pusat statistik Garut). Relatif tingginya penetrasi media sosial ini berpotensi menimbulkan Fear of Missing Out (FOMO) dan kesepian yang mengganggu produktivitas sehari-hari dan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologi individu (psychological well-being), terutama di kalangan remaja. Data tersebut selaras dengan laporan dari layanan kesehatan mental di wilayah Garut yang menunjukkan meningkatnya keluhan terkait stres dan gangguan fokus akibat penggunaan media sosial yang tidak terkontrol, yang sering kali memicu FOMO dan perasaan kesepian pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini fokus pada menganalisis hubungan antara FOMO dan kesepian terhadap psychological well-being pada remaja di SMAN 17 Garut .

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa FoMO berhubungan dengan penggunaan media sosial berlebihan dan berbagai dampak negatif seperti kecemasan, stres, dan penurunan kepuasan hidup. Penelitian lain menemukan bahwa kesepian berhubungan dengan rendahnya dukungan sosial, meningkatnya gejala depresi, serta menurunkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, Penelitian sebelumnya oleh (Prameswari dkk., 2022) berfokus pada remaja akhir pengguna media sosial Twitter di Jawa Barat dan menggunakan sampel acak tanpa mengarah pada konteks sekolah tertentu. Hasilnya memang menunjukkan bahwa FoMO dan kesepian berpengaruh signifikan terhadap PWB dengan kontribusi 40,5% . Namun, belum ada penelitian yang mengkaji fenomena ini secara spesifik pada remaja SMA dengan lingkungan yang lebih terstruktur. Remaja sekolah memiliki dinamika sosial, tekanan akademik, serta pola interaksi yang berbeda dari pengguna media sosial umum, sehingga temuan sebelumnya belum dapat digeneralisasikan secara langsung ke konteks sekolah.

B. Rumusan masalah

1. Bagaimana gambaran *fear of missing out*, kesepian, dan kesejahteraan psikologis pada responden penelitian?
2. Apakah terdapat hubungan *fear of missing out (FoMO)* dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA?

3. Apakah terdapat hubungan kesepian dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA?
4. Apakah *fear of missing out (FoMO)* dan kesepian secara bersama-sama berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA?

C. Tujuan penelitian

1. Mengetahui gambaran *fear of missing out*, kesepian, dan kesejahteraan psikologis pada responden penelitian.
2. Mengetahui hubungan *fear of missing out (FoMO)* dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA.
3. Mengetahui hubungan kesepian dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA.
4. Mengetahui pengaruh *fear of missing out (FoMO)* dan kesepian secara bersama-sama terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA.

D. Manfaat penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dengan memperkaya pemahaman mengenai bagaimana kombinasi FoMO dan kesepian memengaruhi berbagai dimensi kesejahteraan psikologis remaja dalam konteks budaya dan perkembangan teknologi di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, temuan penelitian diharapkan menjadi dasar bagi penyusunan program bimbingan dan konseling di sekolah, edukasi bagi orang tua, serta intervensi berbasis literasi digital dan penguatan keterampilan sosial untuk mencegah dan mengurangi dampak negatif FoMO dan kesepian pada remaja.