

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa sering kali dipandang sebagai kelompok individu yang berada pada fase keemasan dalam menuntut ilmu dan membangun jaringan selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Idealnya, masa perkuliahan menjadi momentum bagi mahasiswa untuk mengaktualisasikan diri mencapai prestasi akademik dan merasakan kepuasan hidup yang optimal. Kepuasan hidup dan emosi positif ini merupakan indikator penting dari kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Namun, kondisi ideal tersebut tidak selalu sejalan dengan realitas yang dihadapi mahasiswa saat ini, dunia perkuliahan modern membawa beban psikologis yang sangat kompleks. Mahasiswa masa kini tidak hanya dituntut untuk unggul secara akademis di dalam kelas, tetapi juga didorong untuk aktif dalam berbagai kegiatan non-akademis, organisasi kemahasiswaan, hingga magang demi mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja yang kompetitif. Berbagai tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan, kecemasan, hingga kejenuhan (*burnout*), yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat turut berkontribusi terhadap menurunnya tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut (Syauki & Khoirunnisa, 2026).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa dapat menjadi rentan mengalami penurunan. Diener mempertegas bahwa kesejahteraan subjektif merupakan konsep luas yang mencakup semua bentuk evaluasi, baik positif maupun negatif yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya. Dengan kata lain, kesejahteraan subjektif adalah persepsi unik individu terhadap kehidupannya, yang bergantung pada pemikiran dan kondisi lingkungannya. Hal ini berkontribusi pada munculnya perasaan seperti kebahagiaan dan kasih sayang serta minimnya gejala depresi, sehingga cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang optimal (Utari & Situmorang, 2025).

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan subjektif yang baik cenderung menunjukkan performa akademik yang unggul, memiliki hubungan sosial yang harmonis, mampu mengatasi stres perkuliahan dengan resiliensi yang tinggi, serta terhindar dari risiko gangguan kesehatan mental yang berat (Roosdyanto & Fahlevi, 2025). Sedangkan, rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dapat ditandai dengan ketidakpuasan terhadap kehidupan, meningkatnya emosi negatif, serta munculnya berbagai permasalahan psikologis yang dapat mengganggu proses akademik maupun kehidupan sehari-hari mahasiswa (Rahasia dkk., 2024).

Kesejahteraan subjektif penting untuk dirasakan para mahasiswa sebagai dewasa awal karena komponennya yang terdiri atas kepuasan hidup dan afek positif akan memudahkan mereka memperoleh berbagai pengalaman baru dalam hidup. Hal ini relevan karena pada fase ini seseorang cenderung memikirkan dan membuat keputusan tentang hidup mereka sendiri (Widyasari dkk., 2024). Diener menggunakan istilah kesejahteraan subjektif sebagai sinonim dari kebahagiaan. Kesejahteraan subjektif dikenal sebagai evaluasi keseluruhan atau domain individu terhadap kehidupannya. Evaluasi tersebut berupa evaluasi kognitif yaitu kepuasan dalam hidup dan evaluasi afektif berupa kemunculan respon emosional yang bersifat positif disertai dengan sedikitnya respon emosi negatif, dengan mengacu kepada standar kehidupan yang mereka anut (Indraswari, 2019). Kesejahteraan subjektif mahasiswa diasumsikan memiliki tingkat kesejahteraan yang sama layaknya para orang dewasa, namun penelitian yang telah dilakukan oleh Julika & Setiyawati (2019) membuktikan bahwa asumsi tersebut tidak benar yang dimana mahasiswa menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih rendah daripada orang dewasa pada umumnya.

Menurut *World Happiness Report* (WHR), yang diterbitkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), kebahagiaan kesejahteraan warga negara telah meningkat di negara-negara tersebut. Namun, di negara-negara berkembang seperti Indonesia, kebahagiaan justru menurun. Menurut *World Happiness Report* (WHR), Indonesia berada di peringkat ke-76 dari 156 negara di dunia pada tahun 2013, dan turun menjadi peringkat ke-80 pada tahun 2024 (Aprildahani dkk., 2025). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya memprioritaskan kebahagiaan dalam kehidupan, termasuk di kalangan mahasiswa yang memiliki tuntutan akademik maupun sosial. Dalam pengukuran indeks kebahagiaan, dijumpai kesamaan aspek dalam mengukur kesejahteraan subjektif yaitu aspek kognitif (kepuasan hidup) dan aspek afektif (emosi positif dan negatif) (Indraswari, 2019).

Setiap mahasiswa memiliki metode atau cara yang unik untuk menangani setiap peristiwa yang dihadapi. Beberapa mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengendalikan situasi tersebut, sementara yang lain kurang memiliki kemampuan untuk melakukannya. Jika seseorang tidak dapat mengatur kejadian yang tidak menyenangkan baginya, mereka merasa tidak puas, tidak bahagia, dan tidak sejahtera dalam kehidupan mereka. Hal ini menyebabkan emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan kemarahan, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraannya (Manullang & Ambarita, 2024). Oleh sebab itu perlu untuk mengetahui faktor apa saja yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dalam bentuk wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 25-27 November 2025 kepada 7 mahasiswa universitas Islam 45 Bekasi, diketahui bahwa tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan mahasiswa cenderung rendah. Pada komponen kognitif diketahui 6 dari 7 responden menyatakan bahwa kehidupan yang dijalani saat ini masih belum sesuai dengan harapan. Responden merasa pencapaian akademik maupun perkembangan diri masih jauh dari target yang diinginkan, serta menilai bahwa hidup saat ini tidak lebih memuaskan dibandingkan beberapa tahun sebelumnya.

Selain itu, peran hubungan sosial yang dimiliki belum memberikan dukungan yang memadai, sehingga tidak banyak membantu meningkatkan kesejahterannya. Sementara itu, pada komponen afektif diketahui sebanyak 5 dari 7 mahasiswa masih sering merasakan emosi negatif seperti mudah tertekan, cemas, marah, serta cepat merasa kewalahan ketika menghadapi situasi sulit. Responden juga menyampaikan bahwa perasaan positif jarang muncul dan sulit dipertahankan, sehingga suasana hati cenderung tidak stabil.

Di luar ranah akademik, kehidupan sosial dan digital juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif dan meningkatkan emosi negatif mahasiswa (Hafiza dkk., 2022; Ramadhani & Rista, 2025; Singh & Tripathi, 2024). Sebagai generasi yang tumbuh di era digital, mahasiswa memiliki tingkat penggunaan media sosial yang cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Paparan konstan terhadap pencapaian, gaya hidup, dan aktivitas sosial orang lain di media sosial sering kali menjebak mahasiswa dalam fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu perasaan takut akan "tertinggal" dari aktivitas tertentu atau perasaan cemas melewatkan hal-hal baru seperti berita dan tren (Nugroho dkk., 2025). Rasa takut ini terkait dengan gagasan bahwa orang lain memiliki kehidupan dan profesi yang lebih baik, yang membuat mereka lebih bahagia, menarik, dan sukses (Taswiyah, 2022). Akibatnya, mahasiswa cenderung terdorong untuk selalu mengikuti berbagai aktivitas sosial, tren digital, maupun standar kehidupan yang ditampilkan di media sosial agar tidak merasa tertinggal. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis, kelelahan fisik dan mental (*burnout*), kecemasan, serta penurunan kepuasan hidup, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya kesejahteraan subjektif mahasiswa (Deniz, 2021).

Istilah FoMO sering muncul dalam budaya populer, fenomena ini membentuk dan memengaruhi kehidupan sehari-hari (Perdana dkk., 2024). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh JWTIntelligence (2012) menunjukkan bahwa sebanyak 40% pengguna internet di dunia mengalami FOMO. Selain itu, hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai sekitar 221,5 juta jiwa dengan tingkat penetrasi sebesar 79,5%. Pada tahun 2025, jumlah tersebut meningkat menjadi sekitar 229,4 juta pengguna dengan tingkat penetrasi mencapai 80,66%. Pada tahun 2026 semakin meningkat menjadi 235,2 juta pengguna dengan tingkat penetrasi mencapai 81,7%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk Indonesia telah terhubung dengan internet sehingga paparan terhadap media sosial menjadi semakin tinggi. Sebuah hasil penelitian dari Lembaga riset Bernama J. Walter Thompson Intellegence (JWT) menemukan individu dengan rentang usia 18-34 tahun adalah usia yang rentan terkena FoMO dan memiliki tingkat tertinggi yang mengalami FoMO di bandingkan dengan rentang usia 13-17 tahun (Maulany Yusra & Napitupulu, 2022). Lebih jelas lagi pada penelitian yang telah dilakukan oleh Gezgin dkk (2017) menyatakan bahwa seseorang pada usia 21 tahun memiliki tingkat FoMO tinggi dari pada usia 24 tahun keatas.

Pada dasarnya, mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terdampak *Fear of Missing Out* (FoMO) karena kombinasi tekanan sosial dan tekanan akademik yang tinggi (Çapuk, 2025). Mahasiswa cenderung menghadapi tekanan sosial dari media sosial, seperti kebutuhan untuk selalu terhubung dan mengikuti tren digital. Selain itu, tekanan akademik juga dapat muncul ketika mahasiswa merasa tidak puas dengan kehidupannya sendiri terutama ketika melihat unggahan teman-teman di media sosial yang menunjukkan prestasi akademik mereka.

Akibatnya menurunkan motivasi serta produktivitas akademik yang membuat mahasiswa menjadi kurang fokus dalam belajar karena lebih banyak waktu dan energi tercurah untuk memikirkan kekurangan dalam hidup dibandingkan dengan pencapaian yang orang lain capai (Rosjayani dkk., 2024).

Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, muncullah fenomena baru yang berkebalikan dari FoMO yaitu *Joy of Missing Out* atau dikenal dengan istilah JoMO sebagai solusi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif (Hidayati & Nasution, 2025). JoMO merupakan kondisi individu untuk merasa puas dan bahagia saat memilih untuk tidak terlibat dalam hiruk-pikuk sosial, tren digital, atau aktivitas non-esensial yang menguras energi (Diandono dkk., 2025). Individu yang memiliki JoMO tinggi akan merasa puas dengan keputusan untuk tidak terlibat dalam kegiatan atau acara tertentu dan menikmati waktu untuk diri sendiri, mengalami ketenangan dan kebahagiaan karena tidak merasa perlu mengikuti tren atau tekanan sosial untuk selalu terlibat, memiliki kesadaran yang kuat tentang apa yang membuat diri sendiri bahagia dan memilih untuk fokus pada hal-hal tersebut daripada apa yang dilakukan orang lain, menikmati keseimbangan hidup dengan tidak terlalu tergantung pada media sosial atau kegiatan sosial untuk merasa puas. Sebaliknya, individu yang belum menunjukkan JoMO cenderung menunjukkan karakteristik yang lebih dekat dengan FoMO, seperti perhatian yang besar terhadap aktivitas orang lain, dorongan untuk selalu memeriksa media sosial dan tetap *up-to-date* dengan apa yang orang lain lakukan, khawatir akan melewatkan informasi, pengalaman, atau kesempatan yang dianggap penting, merasa bahwa kehidupan orang lain lebih menarik atau lebih baik dibandingkan kehidupannya sendiri (Barry dkk., 2023). Melalui JoMO, mahasiswa dapat belajar untuk menetapkan batasan yang sehat, mengambil jeda tanpa bersalah (*guilt-free*), mengalihkan fokus energinya pada hal-hal yang benar-benar penting bagi pengembangan diri dan akademik.

Kondisi tersebut dapat membantu individu mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan mendukung kesejahteraan subjektifnya (Hidayanto dkk., 2024).

JoMo sendiri memberikan orang untuk menjalani kehidupan yang biasanya berpusat pada relasi dengan orang lain dan memberi mereka kesempatan untuk merasakan emosi yang ada di lingkungan mereka (Fernanda dkk., 2023). Fenomena ini menunjukkan betapa pentingnya hidup di zaman sekarang dan menikmati momen-momen sederhana tanpa tergantung pada media sosial. JoMO mengajarkan orang untuk menyadari dan menerima keputusan untuk melewatkan sesuatu tanpa khawatir atau cemas. Pada akhirnya, ini akan membantu orang menemukan keseimbangan dalam hidup mereka dan merasa lebih puas dan bahagia dengan hidup mereka sendiri (Hidayanto dkk., 2024). JoMO menekankan bahwa menikmati waktu sendiri, hidup secara sadar, dan menjadi selektif saat memilih aktivitas yang sesuai dengan tujuan dan prinsip pribadi. Dalam menghadapi arus informasi digital yang tak henti-hentinya, JoMO mendorong keseimbangan hidup, kesehatan mental, dan pengelolaan waktu yang lebih cerdas. Mahasiswa rentan terhadap tekanan sosial dan eksistensi digital karena lingkungan perkuliahan yang dinamis dan tingginya ekspektasi sosial. Sedangkan, mahasiswa mulai menyadari pentingnya menjaga kualitas hidup yang lebih baik dan kesehatan mental. Oleh karena itu, untuk mencegah konsekuensi negatif dari keterlibatan sosial yang berlebihan, mahasiswa harus melakukan JoMO (Diandono dkk., 2025).

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Hafizh dkk (2024) menjelaskan bahwa JoMO bukan tentang menghindari media sosial sepenuhnya, sebaliknya itu tentang menggunakannya dengan bijak dan bertanggung jawab. Individu dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan melalui JoMO dengan menyeimbangkan dunia digital dan dunia nyata, fokus pada masa kini, dan menghargai apa yang mereka miliki.

Khoirunnissa dkk (2023) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa JoMO untuk menghadapi FoMO dapat juga dilakukan dengan meningkatkan kesejahteraan subjektif yakni dengan melakukan evaluasi secara subjektif individu baik berupa puas menikmati hidup, perasaan yang menyenangkan, kemudian perasaan puas dalam hubungan dalam lingkup keluarga maupun sosial. Namun, perlu diketahui bahwa JoMO tidak sepenuhnya hal yang baik. Jika terlalu berlebihan, dapat menyebabkan kesepian, depresi, dan kecemasan pada individu karena mereka aslinya adalah makhluk sosial yang dapat merasa kehilangan (Barry dkk., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dalam bentuk wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 25-27 November 2025 kepada 7 mahasiswa universitas Islam 45 Bekasi, diketahui bahwa mahasiswa masih belum menunjukkan JoMO. Pada aspek memiliki pengalaman *solitude* terdapat 4 dari 7 responden menyatakan masih belum sepenuhnya nyaman menikmati waktu *solitude* (menyendiri) karena sering merasa bosan, sepi, atau terdorong untuk kembali membuka media sosial agar tetap mengetahui informasi terbaru yang sedang terjadi di lingkungan sosialnya maupun aktivitas yang dilakukan orang lain. Responden juga menyatakan bahwa merasa khawatir tertinggal berita, tren, atau percakapan yang sedang ramai dibicarakan sehingga membuat responden sulit menikmati suasana *solitude*. Pada aspek memutuskan koneksi dengan media sosial ketika sedang bersama teman-teman dan atau keluarga sebanyak 5 dari 7 responden menyatakan bahwa belum sepenuhnya mampu melepaskan diri dari media sosial ketika sedang berkumpul dengan orang lain. Responden masih sering kali memeriksa media sosial karena khawatir tertinggal informasi atau aktivitas terbaru yang sedang ramai dibicarakan sehingga dalam interaksi yang sedang berlangsung secara langsung responden sering kurang fokus.

Terdapat beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi seseorang untuk memiliki kesejahteraan subjektif, salah satunya adalah *mindfulness* (Werty & Situmorang, 2021). Di tengah berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pribadi yang dihadapi selama masa perkuliahan, mahasiswa memerlukan kondisi untuk mengelola pikiran dan emosinya secara adaptif agar tetap mampu mempertahankan kondisi psikologis yang positif (Xiong dkk., 2025). *Mindfulness* adalah suatu bentuk kesadaran yang penuh dan perhatian terhadap pengalaman internal dan eksternal yang sedang berlangsung pada saat ini dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa memberikan penilaian atau menghakimi pengalaman yang ada (Bukhori dkk., 2023). Mahasiswa yang memiliki *mindfulness* tinggi maka akan memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak mudah depresi, tidak mudah cemas, memandang hidup lebih baik, serta memiliki hubungan positif dengan orang lain (Rakhman dkk., 2022). Sedangkan, mahasiswa yang memiliki *mindfulness* rendah cenderung tidak mampu memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung, lebih mudah terdistraksi oleh berbagai pikiran maupun perasaan negatif, sering terjebak dalam kekhawatiran terhadap masa depan serta penyesalan terhadap pengalaman masa lalu sehingga sulit menikmati pengalaman yang sedang dijalani. Sehingga lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan berbagai emosi negatif yang dapat mengganggu penilaian positif terhadap kehidupannya (Amanah dkk., 2023).

Mindfulness memberikan perhatian pada setiap peristiwa yang terjadi di sini dan sekarang. Sebagai pengganti pertanyaan seperti "bagaimana jika" dan "seandainya" (Bukhori dkk., 2023). Dalam keadaan *mindfulness*, seseorang dengan sengaja berusaha untuk fokus sepenuhnya pada satu hal atau aktivitas tertentu. Ini menunjukkan bahwa mereka tidak memfokuskan perhatian mereka pada hal-hal lain, melainkan terpusat sepenuhnya pada saat ini.

Kehadiran penuh adalah dasar dari *mindfulness*, yang berarti seseorang hanya memfokuskan pikiran dan perhatian mereka pada apa yang sedang mereka lakukan saat ini, tanpa terlalu merenungkan masa lalu atau khawatir tentang masa depan. Hal tersebut membantu mengurangi stres, merasa lebih tenang, dan merasa lebih baik tentang apa yang sedang mereka lakukan. *Mindfulness* mengacu pada kondisi kesadaran individu terhadap pengalaman yang terjadi pada saat ini dengan memusatkan perhatian secara penuh pada momen sekarang, tanpa terpengaruh oleh pengalaman masa lalu maupun kekhawatiran terhadap masa depan, serta tanpa memberikan penilaian atau komentar terhadap pengalaman yang sedang dialami (Siach dkk., 2025). Hal ini berarti bahwa individu tidak menilai peristiwa dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang baik atau buruk, positif atau negatif. Sebaliknya, individu menerima peristiwa tersebut sebagai bagian dari pengalaman hidup. Dengan menghindari pengaruh penilaian atau evaluasi yang berlebihan pada emosi dan pikiran mereka, orang dapat mengembangkan emosi yang lebih positif dan mengatur aktivitas kognitif dengan lebih baik (Amalia Zulfa dkk., 2024).

Mindfulness memiliki manfaat yang sangat besar dalam kehidupan, ketika seseorang berada dalam kondisi *mindfulness* akan hidup dengan bahagia dan sejahtera. Sebaliknya ketika seseorang berada dalam kondisi tanpa kesadaran dan perhatian (*mindlessness*) mereka akan kehilangan kesadaran setiap saat, yang mengakibatkan kehilangan momen-momen di mana mereka merasa puas. Oleh karena itu memiliki *mindfulness* yang tinggi tampaknya sangat penting, terutama bagi mahasiswa yang sering menghadapi masalah, seperti masalah akademik, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan masalah lainnya (Suhadianto & Arifiana, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Werty & Situmorang (2021) menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang positif dan berkontribusi langsung pada kesejahteraan subjektif. *Mindfulness* dapat berfungsi sebagai bentuk kemampuan individu dalam membuang berbagai pikiran negatif. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Putri (2025) *mindfulness* telah terbukti dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, kognitif dan afektif, serta interpersonal. Dengan menerapkan *mindfulness* secara konsisten, individu dapat lebih mampu menghadapi tantangan hidup, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas dan kesejahteraan hidup secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dalam bentuk wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 25-27 November 2025 kepada 7 mahasiswa universitas Islam 45 Bekasi, diketahui bahwa *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa masih belum dirasakan sepenuhnya. Pada aspek *observing* sebanyak 5 dari 7 menyatakan bahwa responden masih kesulitan memperhatikan pengalaman yang dialami secara sadar dan penuh perhatian terhadap hal yang sedang terjadi saat ini karena pikiran sering berpindah pada masalah lain. Ketika mengalami situasi tidak menyenangkan cenderung terlalu memikirkan kejadian tersebut sehingga sulit melihat pengalaman secara lebih tenang dan objektif sehingga belum sepenuhnya mampu menyadari pengalaman baik maupun buruk secara utuh. Pada aspek *describing* sebanyak 6 dari 7 responden menyatakan masih mengalami kesulitan dalam mengungkapkan situasi atau pengalaman yang dirasakan secara jelas. Ketika menghadapi masalah masih memilih memendam perasaan sendiri karena bingung menjelaskan apa yang dirasakan atau khawatir dipahami secara negatif oleh orang lain, selain itu sulit menjelaskan emosi yang muncul ketika berada dalam kondisi tertekan atau banyak pikiran sehingga membuatnya sering diam atau menyimpan masalah sendiri.

Pada aspek *acting with awareness* sebanyak 5 dari 7 responden menyatakan bahwa masih sering melakukan aktivitas secara terburu-buru dan kurang fokus terhadap apa yang sedang dikerjakan, terkadang melakukan beberapa aktivitas secara bersamaan sehingga perhatian menjadi mudah teralihkan. Selain itu, masih sering melakukan kesalahan kecil karena kurang memperhatikan aktivitas yang sedang dilakukan, terutama ketika sedang lelah, terburu-buru, atau memikirkan masalah tertentu. Pada aspek *nonjudging of inner experience* sebanyak 6 dari 7 responden menyatakan masih sering menilai diri sendiri secara negatif ketika mengalami emosi atau pikiran tertentu. Responden merasa kecewa, menyalahkan diri sendiri, atau merasa lemah ketika mengalami kesedihan, kecemasan, maupun kegagalan. Pada aspek *nonreactivity to inner experience* sebanyak 5 dari 7 responden menyatakan belum mampu melepaskan diri dari pikiran maupun emosi yang mengganggu. Ketika menghadapi masalah sering terbawa suasana, terus memikirkan hal yang membuat tidak nyaman, dan kesulitan mengalihkan fokus pada aktivitas lain yang lebih positif.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam 45 Bekasi dengan pertimbangan lokasi mudah dijangkau oleh peneliti, adanya populasi yang mencukupi untuk dijadikan responden. Lokasi ini dianggap penting karena beragam latar belakang mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi dapat mencerminkan dinamika kehidupan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan adaptasi terhadap teknologi. Ketertarikan terhadap lokasi ini muncul dari kesempatan untuk mengetahui bagaimana *joy of missing out* (JoMO) dan *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini dengan topik mengenai JoMO, *mindfulness*, dan kesejahteraan subjektif menjadi penting untuk diteliti karena mahasiswa seringkali menghadapi tekanan akademik, sosial, dan lingkungan yang semakin kompleks sehingga rentan terhadap penurunan kesejahtraannya.

Hal ini menunjukkan bahwa JoMO dapat membantu individu mencapai keseimbangan hidup, mengurangi tekanan sosial, serta meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui pilihan sadar untuk menikmati aktivitas kehidupan nyata yang bermakna tanpa harus selalu terlibat dalam aktivitas digital (Hayran & Anik, 2021; Hidayati & Nasution, 2025). *Mindfulness* juga terbukti meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui keadaan fokus pada masa kini, penerimaan diri, serta pengurangan stres (Amanah dkk., 2023; Werty & Situmorang, 2021).

Meskipun secara teoritis *Joy of Missing Out* (JoMO) dan *mindfulness* diketahui memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental dan kesejahteraan individu, penelitian yang mengkaji pengaruh kedua variabel tersebut secara simultan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada dampak negatif *Fear of Missing Out* (FoMO) atau penerapan *mindfulness* pada populasi klinis atau pekerja. Padahal, memahami bagaimana mahasiswa umum merasakan nyaman tanpa harus selalu mengikuti setiap aktivitas, informasi, atau tren yang sedang berlangsung (JoMO) serta kemampuan mahasiswa untuk hadir secara penuh pada pengalaman yang sedang dijalani (*mindfulness*) menjadi aspek yang penting dalam menjaga kesejahteraan subjektif. Pemahaman mengenai kedua kemampuan tersebut diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor internal yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa pada era modern.

Berdasarkan latar belakang fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris sejauh mana kontribusi kedua faktor internal ini dalam membentuk kesejahteraan subjektif mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "*Joy of Missing Out* (JOMO) dan *Mindfulness* Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran *Joy Of Missing Out* (JoMO), *Mindfulness* dan Kesejahteraan Subjektif pada mahasiswa?
2. Apakah ada hubungan antara *Joy Of Missing Out* (JoMO) dengan Kesejahteraan Subjektif pada mahasiswa?
3. Apakah ada hubungan antara *Mindfulness* dengan Kesejahteraan Subjektif pada mahasiswa?
4. Apakah terdapat pengaruh *Joy Of Missing Out* (JoMO) dan *Mindfulness* terhadap Kesejahteraan Subjektif pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini antara lain sebagai berikut.

1. Mengetahui gambaran *Joy Of Missing Out* (JoMO) dan *Mindfulness* terhadap Kesejahteraan Subjektif pada mahasiswa.
2. Mengetahui hubungan antara *Joy Of Missing Out* (JoMO) dengan Kesejahteraan Subjektif pada mahasiswa.
3. Mengetahui hubungan antara *Mindfulness* dengan Kesejahteraan Subjektif pada mahasiswa.
4. Mengetahui pengaruh *Joy Of Missing Out* (JoMO) dan *Mindfulness* terhadap Kesejahteraan Subjektif pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman peneliti mengenai bagaimana JoMO dan *mindfulness* berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga menjadi pengalaman ilmiah yang memperkaya kemampuan peneliti dalam merancang instrumen, melakukan analisis data, serta mengembangkan penelitian psikologi di bidang pendidikan dan perkembangan.

b. Bagi kampus

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus dalam menyusun program atau kebijakan yang mendukung peningkatan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

c. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya JoMO dan *mindfulness* sebagai strategi untuk menjaga kesejahteraan diri di tengah tingginya tekanan akademik maupun digital.

d. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan landasan bagi peneliti lain yang ingin mengkaji topik serupa, baik dengan memperluas variabel, menambah metode, maupun pada populasi yang berbeda.