Vol. 9, No. 6, November 2026
DOI 10.22460/fokus.v9i6. 32473

p- ISSN 2614-4131
e- ISSN 2614-4123

FOKUS

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA SMP DI ERA DIGITAL: PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)*, INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, DAN KUALITAS PERTEMANAN

Akhmad Lutfi Efendi Hidayat[1], Akhmad Rudi Masrukhin[2]

[1] akhmadlutfiefendihidayat5499@gmail.com, [2] rudyadly@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Universitas Al-Falah Assunniyah Kencong

Abstract

The rapid expansion of social media use among adolescents has intensified concerns regarding its implications for psychological well-being, particularly through the emergence of Fear of Missing Out (FoMO). Nevertheless, empirical evidence remains inconclusive, and studies integrating digital factors with relational dimensions are still limited. This study examined the influence of FoMO, social media use intensity, and peer friendship quality on junior high school students' psychological well-being. A quantitative survey design was employed involving 104 students, with data collected through Likert-scale instruments and analyzed using Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM). The findings revealed that neither FoMO nor social media use intensity significantly predicted psychological well-being. In contrast, peer friendship quality demonstrated a positive and significant effect and emerged as the strongest predictor within the model. These results suggest that adolescents' psychological well-being is shaped more substantially by the quality of their interpersonal relationships than by the extent of their digital engagement. The study advances a relationship-centered perspective on adolescent well-being and highlights the importance of strengthening positive peer relationships through school counseling, peer-support initiatives, and social skills development programs.

***Keywords**: Fear of Missing Out, social media use, peer friendship quality, psychological well-being, adolescents.*

Abstrak

Meningkatnya penggunaan media sosial pada remaja memunculkan kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Namun, temuan empiris terkait pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) dan intensitas penggunaan media sosial masih menunjukkan hasil yang tidak konsisten, sementara peran kualitas pertemanan sebaya belum banyak dikaji secara simultan dalam satu model. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh FoMO, intensitas penggunaan media sosial, dan kualitas pertemanan sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei terhadap 104 siswa SMP. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert dan dianalisis melalui Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO dan intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, kualitas pertemanan sebaya berpengaruh positif dan signifikan serta menjadi prediktor terkuat dalam model. Temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis remaja awal lebih ditentukan oleh kualitas relasi sosial dibandingkan keterlibatan digital semata.

Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling perlu memprioritaskan penguatan hubungan sosial positif melalui dukungan teman sebaya dan pengembangan keterampilan sosial.
Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, media sosial, kualitas pertemanan sebaya, kesejahteraan psikologis, remaja.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah lanskap kehidupan sosial remaja secara fundamental. Internet dan media sosial tidak lagi sekadar berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi telah menjadi ruang sosial utama tempat remaja membangun identitas diri, menjalin relasi sosial, memperoleh pengakuan, serta mengakses berbagai bentuk informasi yang memengaruhi kehidupan sehari-hari (Boyd, 2014; Kaplan & Haenlein, 2010). Pada era digital, batas antara dunia nyata dan dunia virtual semakin kabur sehingga pengalaman sosial remaja berlangsung secara simultan pada kedua ruang tersebut. Kondisi ini menciptakan peluang sekaligus tantangan bagi perkembangan psikologis peserta didik, khususnya pada masa remaja awal yang ditandai oleh kebutuhan tinggi terhadap penerimaan sosial, pembentukan identitas, dan pencarian makna diri (Odgers & Jensen, 2020; Orben et al., 2024; Santrock, 2018)

Transformasi digital yang berlangsung secara cepat juga terlihat dari meningkatnya penetrasi internet dan media sosial di kalangan remaja Indonesia. Laporan APJII (2025) menunjukkan bahwa mayoritas remaja Indonesia telah menjadi pengguna aktif internet dalam berbagai aktivitas akademik maupun sosial. Temuan tersebut diperkuat oleh laporan Meltwater; We Are Social (2025) yang menunjukkan bahwa media sosial menjadi salah satu aktivitas daring yang paling sering dilakukan oleh kelompok usia muda. Tingginya intensitas penggunaan media sosial menyebabkan interaksi sosial remaja semakin banyak berlangsung melalui platform digital, mulai dari berbagi pengalaman, mencari hiburan, hingga membangun jejaring pertemanan. Dalam perspektif Uses and Gratifications Theory, media sosial digunakan untuk memenuhi kebutuhan informasi, identitas personal, integrasi sosial, dan hiburan (Katz et al., 1973; Nasrullah Rulli, 2020).

Meskipun menawarkan berbagai manfaat, penggunaan media sosial yang semakin intensif memunculkan sejumlah persoalan psikologis yang mendapat perhatian para peneliti. Berbagai studi menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan dampak positif berupa perluasan jaringan sosial, peningkatan akses informasi, dan penguatan

konektivitas sosial. Namun demikian, penggunaan yang tidak terkendali juga berpotensi meningkatkan tekanan psikologis, kelelahan digital, kecemasan sosial, kesepian, hingga penurunan kesejahteraan psikologis individu (Keles et al., 2020; Turkle, 2016; Valkenburg et al., 2022). Oleh karena itu, hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis masih menjadi isu yang terus diperdebatkan dalam literatur psikologi dan pendidikan.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan salah satu indikator penting dalam memahami kualitas kehidupan individu. Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi positif yang ditandai oleh penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Konsep tersebut kemudian diperluas oleh C D Ryff & C L Keyes (1995) yang menempatkan kesejahteraan psikologis sebagai representasi dari fungsi psikologis yang optimal. Berbeda dengan pendekatan hedonistik yang menekankan kebahagiaan dan kepuasan hidup, pendekatan eudaimonik memandang kesejahteraan sebagai kemampuan individu untuk berkembang dan mengaktualisasikan potensinya secara penuh (Diener, 2000; Ryff, 1989)

Pada konteks pendidikan, kesejahteraan psikologis memiliki per an strategis dalam mendukung keberhasilan perkembangan peserta didik. Siswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi cenderung menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik, motivasi belajar yang lebih kuat, hubungan interpersonal yang lebih sehat, serta ketahanan yang lebih tinggi dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial (Lopez, 2019; Seligman, 2011). Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko masalah emosional, perilaku maladaptif, dan kesulitan penyesuaian diri di lingkungan sekolah (Myers, 2014; Wahyuningsih et al., 2021).

Salah satu fenomena psikologis yang berkembang seiring meningkatnya penggunaan media sosial adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Przybylski & Weinstein (2017) mendefinisikan FoMO sebagai kekhawatiran yang muncul ketika individu merasa bahwa orang lain mungkin memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan atau lebih bermakna dibanding dirinya. Kondisi tersebut mendorong individu untuk terus memantau aktivitas sosial orang lain melalui media digital agar tidak merasa tertinggal. Dalam perspektif Self-Determination Theory, FoMO muncul ketika kebutuhan dasar manusia

akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial tidak terpenuhi secara optimal (Deci & Ryan, 2008)

Pada kelompok remaja, FoMO menjadi fenomena yang semakin relevan karena masa remaja ditandai oleh kebutuhan tinggi terhadap penerimaan kelompok sebaya dan pengakuan sosial. Remaja yang mengalami FoMO cenderung menunjukkan perilaku memeriksa media sosial secara berulang, merasa cemas ketika tidak terhubung secara daring, serta mengalami kecenderungan membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain Alt (2015; Rahardjo et al., 2020). Penelitian Anastasya et al. (2022) menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan dengan kecenderungan perilaku adiktif terhadap internet pada remaja. Temuan lain juga menunjukkan bahwa FoMO berasosiasi dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan menurunnya kualitas kesehatan mental (Elhai et al., 2020; Rozgonjuk et al., 2020; Zeenat, 2023)

Meskipun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan FoMO dan kesejahteraan psikologis masih menunjukkan inkonsistensi. Beberapa studi menemukan bahwa FoMO berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis karena mendorong individu melakukan perbandingan sosial yang tidak sehat dan meningkatkan ketergantungan pada validasi eksternal (Buglass et al., 2017; Przybylski & Weinstein, 2017). Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa pengaruh tersebut dapat berubah bergantung pada konteks sosial, karakteristik individu, serta kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki remaja (Oberst et al., 2017; Orben, 2020). Perbedaan hasil tersebut menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami posisi FoMO dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis siswa.

Selain FoMO, intensitas penggunaan media sosial juga menjadi faktor yang sering dikaitkan dengan kondisi psikologis remaja. Intensitas penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan frekuensi dan durasi penggunaan, tetapi juga mencakup keterlibatan emosional serta aktivitas interaktif yang dilakukan individu dalam lingkungan digital (Boyd, 2014; Kaplan & Haenlein, 2010). Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar peluang individu terpapar berbagai informasi sosial yang berpotensi memengaruhi persepsi diri dan kesejahteraan psikologisnya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat menghasilkan dampak yang beragam. Beberapa studi menemukan hubungan negatif antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kesejahteraan psikologis

karena meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan kesepian (Keles et al., 2020; Twenge, 2019). Sebaliknya, penelitian lain menunjukkan bahwa media sosial dapat meningkatkan kesejahteraan apabila digunakan untuk memperkuat dukungan sosial dan menjaga hubungan interpersonal (Boer et al., 2021; Piccerillo & Digennaro, 2025). Meta-analisis terbaru bahkan menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis cenderung bersifat kompleks serta dipengaruhi oleh berbagai faktor moderasi yang belum sepenuhnya dipahami (Ansari et al., 2024).

Di sisi lain, berbagai teori perkembangan remaja menegaskan pentingnya kualitas pertemanan sebaya dalam mendukung kesehatan psikologis individu. Masa remaja merupakan periode ketika hubungan dengan teman sebaya menjadi salah satu sumber dukungan sosial yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari (Desmita, 2009; Santrock, 2018). Pertemanan yang berkualitas memungkinkan remaja memperoleh dukungan emosional, rasa aman, penerimaan sosial, dan kesempatan untuk mengembangkan kompetensi interpersonal secara positif (Bukowski et al., 1994; Parker & Asher, 1993)

Kualitas pertemanan sebaya juga memiliki keterkaitan erat dengan teori attachment yang dikembangkan Bowlby (1982). Hubungan interpersonal yang hangat dan suportif memungkinkan individu mengembangkan rasa aman psikologis yang mendukung perkembangan kesejahteraan emosional. Dalam konteks sekolah, pertemanan yang positif membantu siswa menghadapi tekanan akademik, mengurangi stres, serta meningkatkan rasa memiliki terhadap lingkungan sosialnya (Masrukhin et al., 2023; Ormrod et al., 2017; Yusuf, 2012).

Temuan empiris menunjukkan bahwa kualitas pertemanan sebaya merupakan salah satu prediktor penting kesejahteraan psikologis remaja. Alisha Dungga & Zainuddin (2024) menemukan hubungan positif antara kualitas persahabatan dan kesejahteraan psikologis remaja. Hasil serupa juga ditemukan oleh Chu et al. (2010), Alsarrani et al. (2022), serta Niu et al. (2023) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berkontribusi terhadap meningkatnya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesehatan mental remaja. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa kualitas hubungan sosial nyata mungkin memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan keterhubungan sosial yang diperoleh melalui media digital.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji FoMO, penggunaan media sosial, maupun kualitas pertemanan sebaya, sebagian besar penelitian masih dilakukan secara parsial. Penelitian terdahulu umumnya berfokus pada hubungan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis, penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis, atau kualitas pertemanan dan kesejahteraan psikologis secara terpisah (Alisha Dungga & Zainuddin, 2024; Ansari et al., 2024; Rahardjo et al., 2020; Zeenat, 2023). Penelitian yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut dalam satu model konseptual masih relatif terbatas, khususnya pada konteks siswa sekolah menengah pertama di Indonesia.

Selain itu, literatur mutakhir menunjukkan adanya inkonsistensi hasil penelitian mengenai dampak FoMO dan penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja (Ansari et al., 2024; Piccerillo & Digennaro, 2025). Sebagian penelitian menemukan pengaruh negatif yang signifikan, sedangkan penelitian lain menunjukkan pengaruh yang lemah atau tidak konsisten. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kebutuhan untuk menguji kembali hubungan antarvariabel tersebut dalam konteks sosial dan budaya yang berbeda.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan melalui pengujian simultan Fear of Missing Out (FoMO), intensitas penggunaan media sosial, dan kualitas pertemanan sebaya sebagai prediktor kesejahteraan psikologis siswa SMP dalam konteks era digital Indonesia. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor psikososial yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis remaja awal.

Secara khusus, penelitian ini diarahkan untuk menjawab empat pertanyaan penelitian (*research questions*), yaitu: (1) bagaimana pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP; (2) bagaimana pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP; (3) bagaimana pengaruh kualitas pertemanan sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP; dan (4) bagaimana kontribusi simultan Fear of Missing Out (FoMO), intensitas penggunaan media sosial, dan kualitas pertemanan sebaya dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis siswa SMP. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis data dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik pada era digital.

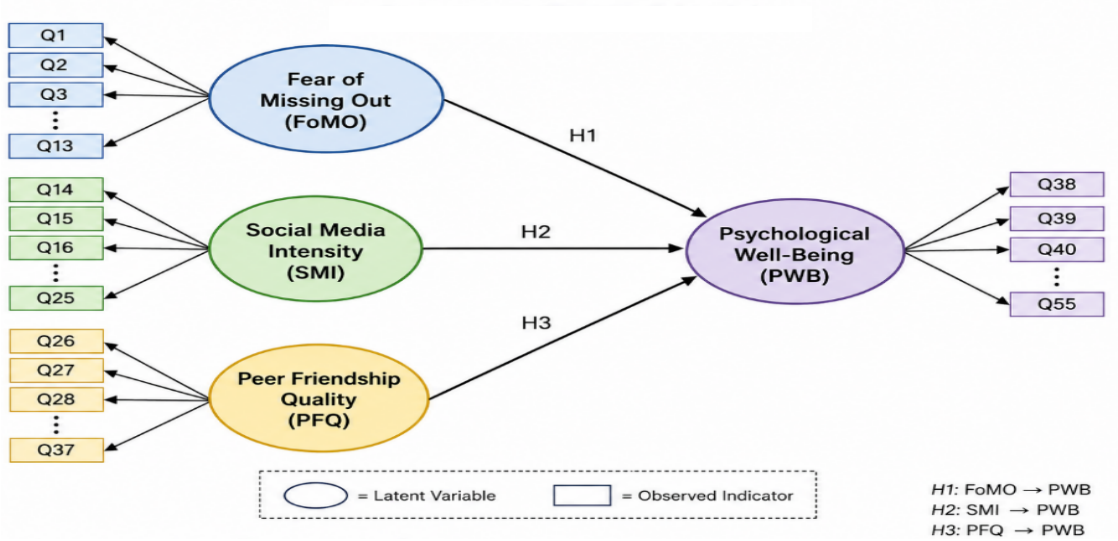
METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional eksplanatori. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan menguji hubungan dan kontribusi beberapa variabel prediktor, yaitu Fear of Missing Out (FoMO), intensitas penggunaan media sosial, dan kualitas pertemanan sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah pertama. Pendekatan kuantitatif memungkinkan pengukuran objektif terhadap konstruk psikologis yang diteliti melalui instrumen terstandar serta pengujian model hubungan antarvariabel secara empiris (Cresswel, 2014)

Analisis data dilakukan menggunakan Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS). Metode SEM-PLS dipilih karena mampu mengakomodasi model penelitian yang melibatkan beberapa konstruk laten dengan banyak indikator, tidak mensyaratkan distribusi normal secara ketat, serta sesuai digunakan pada ukuran sampel relatif moderat (Hair, Ringle, et al., 2022; Henseler et al., 2016).

Gambar di bawah ini menyajikan model konseptual penelitian yang diuji dalam penelitian ini.



Gambar 1. Model Konseptual Penelitian

(*Catatan:* Model penelitian menguji pengaruh Fear of Missing Out (FoMO), intensitas penggunaan media sosial, dan kualitas pertemanan sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP)

Partisipan dan Prosedur Sampling

Partisipan penelitian terdiri atas 104 siswa sekolah menengah pertama yang berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan keterlibatan siswa dalam penggunaan media sosial dan kesediaan mengikuti penelitian.

Jumlah sampel dinilai memadai untuk analisis SEM-PLS. Hair et al. (2022) menjelaskan bahwa SEM-PLS dapat digunakan pada ukuran sampel moderat selama memenuhi persyaratan kompleksitas model. Model penelitian ini hanya memiliki tiga jalur struktural menuju satu konstruk endogen sehingga ukuran sampel sebanyak 104 responden dinilai memenuhi kebutuhan analisis.

Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan menggunakan angket tertutup berbentuk skala Likert lima tingkat, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu yang relevan.

Fear of Missing Out (FoMO) dikembangkan berdasarkan konsep yang diperkenalkan oleh (Przybylski et al., 2013) dan didukung oleh Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2008). Konstruk ini mencakup dimensi kecemasan sosial digital, kebutuhan keterhubungan sosial, ketergantungan interaksi daring, dan perbandingan sosial digital.

Intensitas penggunaan media sosial dikembangkan berdasarkan Uses and Gratifications Theory (Katz et al., 1973) serta literatur mengenai keterlibatan pengguna media sosial (Kaplan & Haenlein, 2010). Konstruk ini mencakup frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, keterlibatan emosional, dan aktivitas interaktif.

Kualitas pertemanan sebaya dikembangkan berdasarkan Friendship Qualities Scale yang diperkenalkan oleh Bukowski et al. (1994) dan Parker & Asher (1993). Konstruk ini mencakup dukungan emosional, kepercayaan sosial, kedekatan interpersonal, dan penyelesaian konflik.

Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan kerangka Psychological Well-Being yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dan C D Ryff & C L Keyes (1995). Konstruk ini meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Tabel 1 menyajikan operasionalisasi variabel penelitian.

Tabel 1. Operasionalisasi Variabel Penelitian

Variabel	Dimensi
Fear of Missing Out	Kecemasan sosial digital, kebutuhan keterhubungan sosial, ketergantungan interaksi daring, perbandingan sosial digital
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Frekuensi, durasi, keterlibatan emosional, aktivitas interaktif
Kualitas Pertemanan Sebaya	Dukungan emosional, kepercayaan sosial, kedekatan interpersonal, penyelesaian konflik
Kesejahteraan Psikologis	Penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring melalui Google Form. Sebelum pengisian angket, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan hak untuk menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.

Seluruh respons yang masuk diperiksa untuk mengidentifikasi data tidak lengkap atau respons yang tidak konsisten. Setelah proses penyaringan data, seluruh respons yang memenuhi kriteria dimasukkan ke dalam analisis.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan SEM-PLS. Tahapan analisis mengikuti rekomendasi Hair, Singh, et al. (2022) yang meliputi evaluasi model pengukuran (measurement model) dan evaluasi model struktural (structural model).

Evaluasi model pengukuran dilakukan melalui pengujian outer loading, Composite Reliability (CR), Average Variance Extracted (AVE), dan Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT). Reliabilitas konstruk dievaluasi berdasarkan nilai CR, dengan nilai $\geq$ 0,70 sebagai kriteria yang direkomendasikan. Validitas konvergen dievaluasi melalui outer loading dan AVE, dengan nilai AVE $\geq$ 0,50 sebagai kriteria yang menunjukkan bahwa konstruk mampu menjelaskan sekurang-kurangnya 50% varians indikatornya. Apabila nilai AVE belum mencapai batas tersebut, hasil pengukuran perlu dievaluasi lebih lanjut dengan mempertimbangkan besaran outer loading setiap indikator, konsistensi internal konstruk, dan validitas isi instrumen. Penghapusan indikator hanya dipertimbangkan apabila didukung oleh hasil evaluasi empiris dan pertimbangan teoretis. Validitas diskriminan dievaluasi menggunakan Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT) dengan batas maksimum 0,90.

Evaluasi model struktural dilakukan melalui pengujian koefisien determinasi (R^2), koefisien jalur (β), serta signifikansi hubungan antarvariabel. Pengujian signifikansi dilakukan menggunakan prosedur bootstrapping dengan 5.000 subsampel dan tingkat signifikansi 5%. Hipotesis diterima apabila nilai $p < 0,05$ dan nilai t lebih besar dari 1,96.

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 104 siswa sekolah menengah pertama sebagai responden. Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan berjumlah 73 siswa (70,2%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 31 siswa (29,8%). Komposisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian adalah siswa perempuan.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	31	29,8
	Perempuan	73	70,2
Total		104	100,0

Hasil Evaluasi Model Pengukuran

Evaluasi model pengukuran dilakukan untuk menilai kualitas konstruk laten yang digunakan dalam penelitian. Pengujian mencakup reliabilitas konstruk, validitas konvergen, dan validitas diskriminan.

1. Reliabilitas dan Validitas Konvergen

Hasil evaluasi model pengukuran menunjukkan bahwa nilai Composite Reliability (CR) seluruh konstruk berada pada rentang 0,621–0,869. Konstruk Kesejahteraan Psikologis memiliki nilai CR tertinggi (0,869), sedangkan konstruk Fear of Missing Out (FoMO) menunjukkan nilai terendah (0,621). Dengan demikian, reliabilitas konstruk FoMO belum mencapai kriteria 0,70 yang digunakan dalam penelitian ini, sementara ketiga konstruk lainnya telah memenuhi kriteria tersebut.

Hasil pengujian validitas konvergen menunjukkan bahwa nilai Average Variance Extracted (AVE) seluruh konstruk berada pada rentang 0,178–0,284. Nilai tersebut belum memenuhi kriteria minimum AVE sebesar 0,50 sebagaimana ditetapkan dalam prosedur analisis. Kondisi ini menunjukkan bahwa proporsi varians indikator yang dapat dijelaskan oleh masing-masing konstruk masih berada di bawah standar validitas konvergen yang direkomendasikan. Oleh karena itu, hasil evaluasi model pengukuran belum memberikan

dukungan yang memadai terhadap terpenuhinya validitas konvergen pada seluruh konstruk. Rincian hasil pengujian disajikan pada *Tabel 3*.

Tabel 3. Reliabilitas dan Validitas Konvergen

Konstruk	AVE	Composite Reliability
Fear of Missing Out	0,178	0,621
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,227	0,758
Kualitas Pertemanan Sebaya	0,269	0,743
Kesejahteraan Psikologis	0,284	0,869

Catatan: Seluruh konstruk belum memenuhi kriteria validitas konvergen berdasarkan nilai AVE ≥ 0,50. Konstruk FoMO juga belum mencapai kriteria Composite Reliability ≥ 0,70.

erdasarkan hasil tersebut, konstruk Kesejahteraan Psikologis menunjukkan reliabilitas paling tinggi dibandingkan konstruk lainnya.

2. Validitas Diskriminan

Validitas diskriminan dievaluasi menggunakan nilai Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT). Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh nilai HTMT berada di bawah batas maksimum 0,90.

Tabel 4. Nilai HTMT Antar Konstruk

Konstruk	FoMO	Media Sosial	Pertemanan Sebaya	Kesejahteraan Psikologis
Fear of Missing Out	-	0,54	0,47	0,39
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,54	-	0,51	0,42
Kualitas Pertemanan Sebaya	0,47	0,51	-	0,74
Kesejahteraan Psikologis	0,39	0,42	0,74	-

Catatan: Nilai HTMT tertinggi ditemukan pada hubungan antara kualitas pertemanan sebaya dan kesejahteraan psikologis (HTMT = 0,74), sedangkan nilai terendah ditemukan pada hubungan antara Fear of Missing Out dan kesejahteraan psikologis (HTMT = 0,39).

Hasil Evaluasi Model Struktural

Setelah model pengukuran dievaluasi, tahap berikutnya adalah mengevaluasi model struktural untuk mengetahui kemampuan model dalam menjelaskan hubungan antarvariabel laten yang diuji. Evaluasi model struktural mencakup pengujian koefisien determinasi (R^2), ukuran efek (f^2), relevansi prediktif (Q^2), dan signifikansi hubungan

antarvariabel melalui pengujian koefisien jalur. Hasil evaluasi model struktural disajikan pada *Tabel 5* sampai *Tabel 7.*

1. Koefisien Determinasi (R^2)

Kemampuan model dalam menjelaskan variasi kesejahteraan psikologis diukur menggunakan koefisien determinasi (R^2). Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai R^2 sebesar 0,362.

Tabel 5. Nilai Koefisien Determinasi

Variabel Endogen	R^2
Kesejahteraan Psikologis	0,362

Nilai tersebut menunjukkan bahwa Fear of Missing Out, intensitas penggunaan media sosial, dan kualitas pertemanan sebaya secara simultan menjelaskan 36,2% variasi kesejahteraan psikologis siswa.

2. Ukuran Efek (Effect Size, f^2)

Tabel 6. Effect Size (f^2)

Jalur	f^2	Interpretasi
FoMO → Kesejahteraan Psikologis	0,000	Sangat kecil
Intensitas Media Sosial → Kesejahteraan Psikologis	0,003	Sangat kecil
Kualitas Pertemanan Sebaya → Kesejahteraan Psikologis	0,371	Besar

Analisis ukuran efek menunjukkan bahwa kualitas pertemanan sebaya memiliki kontribusi substantif terhadap kesejahteraan psikologis siswa, sedangkan FoMO dan intensitas penggunaan media sosial menunjukkan ukuran efek yang sangat kecil.

3. Relevansi Prediktif (Q^2)

Tabel 7. Predictive Relevance (Q^2)

Konstruk Endogen	Q^2
Kesejahteraan Psikologis	0,243

Catatan: Nilai Q^2 sebesar 0,243 menunjukkan bahwa model memiliki kemampuan prediktif yang memadai terhadap konstruk kesejahteraan psikologis.

Hasil Pengujian Hipotesis

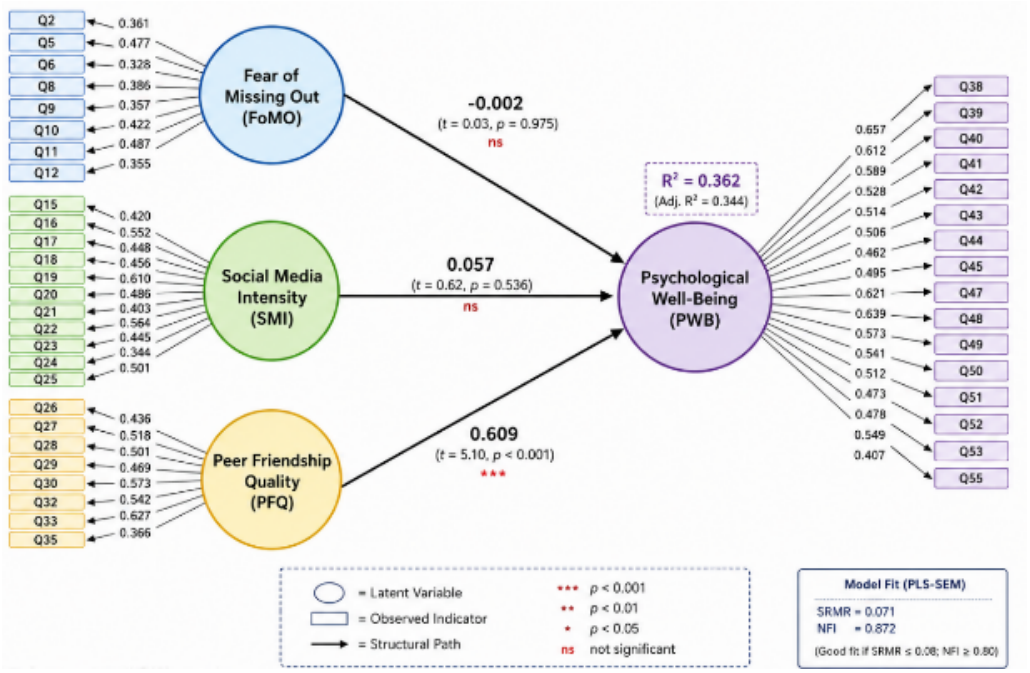
Pengujian hipotesis dilakukan terhadap tiga jalur hubungan yang diajukan dalam model penelitian. Hasil estimasi koefisien jalur disajikan pada *Tabel 6.*

Tabel 6. Hasil Pengujian Hipotesis

Jalur Hubungan	*β*	*t*	*p*	Keputusan
Fear of Missing Out → Kesejahteraan Psikologis	-0,002	0,03	0,975	Ditolak
Intensitas Penggunaan Media Sosial → Kesejahteraan Psikologis	0,057	0,62	0,536	Ditolak
Kualitas Pertemanan Sebaya → Kesejahteraan Psikologis	0,609	5,10	<0,001	Diterima

Hasil analisis menunjukkan bahwa Fear of Missing Out tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Demikian pula, intensitas penggunaan media sosial tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Sebaliknya, kualitas pertemanan sebaya menunjukkan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis dengan koefisien jalur sebesar 0,609. Nilai t sebesar 5,10 dan nilai p kurang dari 0,001 menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik.



Gambar 2. Model Struktural Akhir SEM-PLS

Selain menunjukkan hubungan struktural antarkonstruk, Gambar 2 memperlihatkan hasil evaluasi indikator pada model pengukuran. Nilai outer loading menunjukkan bahwa seluruh indikator yang dipertahankan masih berada di bawah kriteria ideal 0,70. Pada konstruk Fear of Missing Out (FoMO), nilai outer loading berkisar antara 0,328–0,487. Konstruk Social Media Intensity menunjukkan rentang 0,344–0,610,

sedangkan Peer Friendship Quality berada pada rentang 0,366–0,627. Adapun indikator Psychological Well-Being menunjukkan rentang nilai 0,407–0,657 sebagaimana ditampilkan dalam model. Temuan ini memperlihatkan bahwa kemampuan indikator dalam merepresentasikan konstruk laten masih relatif terbatas.

Kondisi tersebut sejalan dengan hasil pengujian *Average Variance Extracted* (AVE) yang menunjukkan bahwa seluruh konstruk belum mencapai kriteria minimum 0,50. Dengan demikian, hasil evaluasi model pengukuran perlu menjadi pertimbangan dalam menafsirkan hasil pengujian hubungan struktural, terutama hubungan FoMO dan intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis siswa.

Ringkasan Temuan

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas pertemanan sebaya merupakan prediktor utama kesejahteraan psikologis siswa SMP. Variabel ini memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, *Fear of Missing Out* dan intensitas penggunaan media sosial tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Model yang dibangun mampu menjelaskan 36,2% variasi kesejahteraan psikologis siswa.

PEMBAHASAN

Ketika Fear of Missing Out Tidak Menjadi Penentu Kesejahteraan Psikologis

Salah satu temuan yang menarik dari penelitian ini adalah tidak ditemukannya pengaruh signifikan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini memberikan perspektif yang berbeda dari kecenderungan penelitian sebelumnya yang menghubungkan FoMO dengan berbagai indikator maladaptasi psikologis, seperti kecemasan, ketidakpuasan hidup, kesepian, dan stres psikologis. Namun, hasil tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati dengan mempertimbangkan kualitas pengukuran konstruk FoMO dalam penelitian ini.

Hasil evaluasi model pengukuran menunjukkan bahwa FoMO memiliki nilai Composite Reliability (CR) sebesar 0,621 dan Average Variance Extracted (AVE) sebesar 0,178. Selain itu, nilai outer loading kedelapan indikator FoMO yang dipertahankan hanya berkisar antara 0,328–0,487. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan indikator dalam merepresentasikan konstruk FoMO masih terbatas. Oleh karena itu, ketidaksignifikanan hubungan FoMO dengan kesejahteraan psikologis belum dapat sepenuhnya dimaknai sebagai tidak adanya keterkaitan antara kedua konstruk

tersebut. Keterbatasan kualitas pengukuran mungkin turut memengaruhi kemampuan model dalam mengidentifikasi hubungan empiris yang sebenarnya. Dengan demikian, interpretasi terhadap hasil pengujian FoMO perlu mempertimbangkan kemungkinan adanya pengaruh keterbatasan instrumen, di samping faktor perkembangan dan konteks sosial responden.

Tidak signifikannya pengaruh FoMO terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta = -0{,}002$; $p = 0{,}975$) menunjukkan bahwa FoMO belum terbukti menjadi prediktor kesejahteraan psikologis siswa dalam model penelitian ini. Temuan ini dapat dipahami dalam konteks perkembangan remaja awal, ketika interaksi langsung dengan keluarga, sekolah, dan teman sebaya masih menjadi bagian penting dari pengalaman sosial siswa. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa kualitas pertemanan sebaya justru memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($\beta = 0{,}609$; $p < 0{,}001$). Namun, ketidaksignifikanan FoMO perlu ditafsirkan secara hati-hati karena kualitas pengukurannya masih terbatas, sebagaimana ditunjukkan oleh CR sebesar 0,621, AVE sebesar 0,178, dan outer loading yang berkisar antara 0,328–0,487. Dengan demikian, hasil ini belum sepenuhnya meniadakan relevansi FoMO, tetapi menunjukkan perlunya pengujian lebih lanjut menggunakan instrumen dengan kualitas psikometrik yang lebih memadai.

Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa FoMO lebih tepat dipahami sebagai kondisi psikologis yang bekerja melalui mekanisme tertentu daripada sebagai penyebab langsung berbagai masalah psikologis. Rozgonjuk et al. (2020) menunjukkan bahwa hubungan FoMO dengan kesejahteraan psikologis sering kali dipengaruhi oleh variabel lain, seperti regulasi diri, kontrol penggunaan media digital, kebutuhan afiliasi sosial, maupun karakteristik kepribadian. Dengan kata lain, FoMO mungkin berfungsi sebagai pemicu awal yang pengaruhnya baru muncul ketika berinteraksi dengan faktor-faktor psikologis lainnya.

Dari perspektif yang lebih luas, hasil penelitian ini mengingatkan bahwa tidak semua fenomena digital secara otomatis menjadi faktor dominan dalam kehidupan remaja. Narasi yang terlalu menekankan ancaman media sosial berpotensi menyederhanakan kompleksitas perkembangan psikologis remaja. Pada konteks tertentu, kehidupan sosial nyata justru memiliki daya pengaruh yang lebih besar dibandingkan pengalaman yang berlangsung di ruang digital.

Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Mitos Kuantitas Penggunaan

Temuan kedua menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Hasil ini memberikan dukungan terhadap gelombang penelitian kontemporer yang mulai mengkritik asumsi lama bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin buruk kondisi psikologis individu (Odgers & Jensen, 2020; Orben, 2020).

Selama bertahun-tahun, durasi penggunaan media sosial sering diperlakukan sebagai indikator utama untuk menjelaskan berbagai persoalan psikologis remaja. Akan tetapi, penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa hubungan tersebut jauh lebih kompleks dibandingkan yang diperkirakan sebelumnya. Valkenburg et al. (2022) bahkan menegaskan bahwa pengalaman individu di media sosial sangat beragam sehingga tidak mungkin dijelaskan hanya melalui ukuran frekuensi atau durasi penggunaan.

Dalam konteks penelitian ini, penggunaan media sosial tampaknya telah menjadi bagian yang relatif normal dari kehidupan siswa. Ketika hampir seluruh remaja mengakses media sosial secara rutin, maka intensitas penggunaan tidak lagi menjadi faktor pembeda yang cukup kuat untuk menjelaskan variasi kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain, yang lebih menentukan bukanlah seberapa sering media sosial digunakan, melainkan bagaimana media sosial dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari.

Interpretasi tersebut menggeser fokus pembahasan dari kuantitas menuju kualitas pengalaman digital. Seseorang dapat menghabiskan waktu yang lama di media sosial tanpa mengalami gangguan psikologis apabila interaksi yang diperoleh bersifat positif dan suportif. Sebaliknya, durasi penggunaan yang relatif singkat sekalipun dapat menimbulkan dampak negatif apabila diwarnai pengalaman perundungan siber, perbandingan sosial yang berlebihan, atau paparan konten yang merugikan. Oleh karena itu, penggunaan media sosial perlu dipahami sebagai fenomena multidimensional yang melibatkan aspek kognitif, emosional, sosial, dan kontekstual secara bersamaan.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja tidak cukup dilakukan melalui pendekatan yang hanya berfokus pada pembatasan penggunaan media sosial. Pendekatan yang lebih relevan adalah membantu remaja mengembangkan literasi digital, kemampuan regulasi diri, serta keterampilan membangun interaksi yang sehat di lingkungan digital.

Kualitas Pertemanan Sebaya sebagai Faktor Protektif Utama

Berbeda dengan dua variabel sebelumnya, kualitas pertemanan sebaya terbukti menjadi prediktor yang paling kuat dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini menegaskan bahwa hubungan interpersonal yang positif masih menjadi sumber daya psikologis utama pada masa remaja awal.

Secara teoretis, hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Parker & Asher (1993) serta Bukowski et al. (1994) yang menempatkan kualitas pertemanan sebagai elemen sentral dalam perkembangan sosial dan emosional remaja. Relasi yang ditandai oleh kepercayaan, dukungan emosional, rasa diterima, dan kedekatan interpersonal menyediakan lingkungan psikologis yang memungkinkan individu berkembang secara lebih sehat.

Kekuatan pengaruh kualitas pertemanan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja lebih banyak berakar pada pengalaman relasional yang autentik dibandingkan pada keterhubungan digital. Kehadiran teman yang mampu mendengarkan, memahami, dan memberikan dukungan emosional memiliki nilai psikologis yang tidak mudah digantikan oleh interaksi yang terjadi melalui layar gawai.

Temuan tersebut juga memiliki keterkaitan yang kuat dengan konsep *positive relations with others* dalam model Psychological Well-Being yang dikembangkan Ryff (1989) Menurut model tersebut, kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh kondisi internal individu, tetapi juga oleh kapasitasnya membangun hubungan yang hangat, bermakna, dan saling mendukung. Dengan demikian, kualitas pertemanan dapat dipandang sebagai salah satu jalur yang memungkinkan siswa mengembangkan penerimaan diri, rasa kompeten, dan perasaan memiliki terhadap lingkungan sosialnya.

Dari sudut pandang perkembangan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa masa remaja awal masih merupakan fase yang sangat relasional. Dukungan teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai sumber kenyamanan emosional, tetapi juga sebagai ruang belajar sosial yang membantu individu memahami dirinya sendiri dan dunia di sekitarnya. Oleh karena itu, tidak mengherankan apabila kualitas pertemanan muncul sebagai faktor yang paling menentukan dibandingkan variabel-variabel lain yang berorientasi pada dunia digital.

Menafsirkan Kembali Kesejahteraan Psikologis Remaja di Era Digital

Jika seluruh temuan penelitian dipertimbangkan secara bersamaan, muncul sebuah pola yang cukup konsisten. Variabel yang berkaitan dengan aktivitas digital tidak menunjukkan kontribusi yang berarti terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan variabel yang merepresentasikan kualitas hubungan sosial nyata justru memberikan pengaruh yang kuat.

Temuan ini menawarkan perspektif alternatif terhadap kecenderungan diskursus yang terlalu berpusat pada risiko digital (*digital-risk centered perspective*). Selama beberapa tahun terakhir, perhatian publik dan akademik banyak diarahkan pada dampak negatif teknologi terhadap perkembangan remaja. Meskipun kekhawatiran tersebut memiliki dasar empiris tertentu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fokus yang berlebihan pada risiko digital dapat mengaburkan faktor-faktor relasional yang justru lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa.

Penelitian ini mengarah pada suatu pemahaman bahwa kesejahteraan psikologis remaja lebih tepat dijelaskan melalui perspektif *relationship-centered well-being*. Dalam perspektif ini, kualitas hubungan sosial dipandang sebagai fondasi utama yang memungkinkan individu memperoleh rasa aman, diterima, bermakna, dan terhubung dengan lingkungannya. Teknologi dapat menjadi sarana yang memperkuat atau melemahkan hubungan tersebut, tetapi bukan selalu menjadi faktor yang menentukan secara langsung.

Secara konseptual, temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian kesejahteraan psikologis remaja dengan menunjukkan bahwa faktor digital tidak selalu menjadi determinan dominan. Sebaliknya, kualitas relasi sosial tetap menempati posisi sentral dalam menjelaskan bagaimana remaja membangun dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Implikasi bagi Bimbingan dan Konseling

Temuan penelitian memberikan arah yang jelas bagi praktik bimbingan dan konseling di sekolah. Program intervensi yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan psikologis siswa sebaiknya tidak hanya menekankan pengurangan penggunaan media sosial, tetapi juga memfasilitasi terbentuknya hubungan sosial yang positif di lingkungan sekolah.

Layanan bimbingan kelompok, konseling kelompok, pelatihan keterampilan sosial, *peer counseling*, dan program pengembangan dukungan teman sebaya memiliki relevansi yang tinggi dengan hasil penelitian ini. Strategi-strategi tersebut memungkinkan siswa membangun hubungan yang lebih sehat, meningkatkan rasa memiliki terhadap kelompok sosialnya, serta memperoleh dukungan emosional yang diperlukan selama masa perkembangan.

Dalam konteks pendidikan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa investasi terbesar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa mungkin tidak terletak pada pengawasan teknologi semata, melainkan pada penciptaan ekosistem sosial sekolah yang hangat, suportif, dan inklusif. Dengan demikian, penguatan kualitas hubungan antarsiswa dapat menjadi salah satu strategi preventif maupun pengembangan yang paling menjanjikan dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMP tidak secara langsung ditentukan oleh *Fear of Missing Out* maupun intensitas penggunaan media sosial. Sebaliknya, kualitas pertemanan sebaya muncul sebagai faktor yang paling berperan dalam menjelaskan variasi kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman relasional yang positif, ditandai oleh dukungan emosional, kepercayaan, kedekatan, dan penerimaan sosial, memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan keterlibatan dalam aktivitas digital.

Secara konseptual, hasil penelitian memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja awal lebih tepat dipahami melalui kualitas hubungan sosial yang mereka bangun dalam kehidupan nyata daripada melalui tingkat keterhubungan mereka di ruang digital. Temuan ini memperkuat pentingnya perspektif *relationship-centered well-being*, yang menempatkan relasi interpersonal sebagai fondasi utama perkembangan psikologis yang sehat.

Bagi praktik bimbingan dan konseling, hasil penelitian merekomendasikan penguatan program yang berorientasi pada pengembangan hubungan sosial positif, seperti bimbingan kelompok, konseling kelompok, *peer counseling*, dan program pengembangan keterampilan sosial. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model yang lebih komprehensif dengan memasukkan faktor-faktor lain

yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, seperti dukungan keluarga, iklim sekolah, regulasi emosi, resiliensi, dan harga diri, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai dinamika kesejahteraan psikologis pada era digital.

REFERENSI

Alisha Dungga, S., & Zainuddin, K. (2024). Kualitas Pertemanan dan Subjective Well-Being Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, *4*(2), 1–9.

Alsarrani, A., Hunter, R. F., Dunne, L., & Garcia, L. (2022). Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: a systematic review. *BMC Public Health*, *22*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-022-14776-4

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *49*. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057

Anastasya, Y. A., Hadiah, C. M., Amalia, I., & Suzanna, E. (2022). Correlation Between Fear of Missing Out and Internet Addiction in Students. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, *3*(1). https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i1.14038

Ansari, S., Iqbal, N., Asif, R., Hashim, M., Farooqi, S. R., & Alimoradi, Z. (2024). Social media use and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *27*(10), 704–719.

APJII. (2025). Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet Indonesia 2025. In *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*.

Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, *116*. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645

Bowlby, J. (1982). ATTACHMENT AND LOSS: Retrospect and Prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, *52*(4). https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x

Boyd, D. (2014). It's complicated: The social lives of networked teens. *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*.

Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, *66*. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055

Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). Measuring Friendship Quality During Pre- and Early Adolescence: The Development and Psychometric Properties of the Friendship Qualities Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, *11*(3). https://doi.org/10.1177/0265407594113011

C D Ryff, & C L Keyes. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4).

Chu, P. Sen, Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *29*(6). https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624

Cresswel, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative and moxed method. In *Sage Publications Inc*.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, *49*(3). https://doi.org/10.1037/a0012801

Desmita. (2009). Psikologi Perkembangan peserta didik, panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP,Dan SMA. In *Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP dan SMA*.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1). https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.34

Elhai, J. D., Yang, H., Rozgonjuk, D., & Montag, C. (2020). Using machine learning to model problematic smartphone use severity: The significant role of fear of missing out. *Addictive Behaviors*, *103*. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106261

Hair, J. F., Ringle, C. M., Hult, G. T. M., & Sarstedt, M. (2022). A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM). In *International Journal of Research & Method in Education* (Number 2).

Hair, J. F., Singh, S., Kaur, R., & Dana, L. P. (2022). A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM). In *SAGE Publication*.

Henseler, J., Hubona, G., & Ray, P. A. (2016). Using PLS path modeling in new technology research: Updated guidelines. *Industrial Management and Data Systems*, *116*(1). https://doi.org/10.1108/IMDS-09-2015-0382

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*. https://doi.org/10.1109/WCNC.2006.1683604

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, *37*(4). https://doi.org/10.1086/268109

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 25, Number 1). https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851

Lopez, c. R. S. & S. J. (2019). Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths. Fourth edition. In *Educational Psychology in Practice* (Vol. 35, Number 3).

Masrukhin, A. R., Maulana, P., & Syarofi, M. (2023). Terapi Husnudzon: Solusi dalam Membangun Keharmonisan Pertemanan Santri. *Pandalungan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2). https://doi.org/10.62097/pandalungan.v1i2.1417

Meltwater; We Are Social. (2025). Digital 2024: Global Overview Report — DataReportal – Global Digital Insights. In *https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report*.

Myers, D. G. (2014). Social Psychology. In *McGraw-Hill Higher Education*.

Nasrullah Rulli. (2020). Media Sosial : Perspektif, Budaya, dan Sosioteknologi. In *Palimpsest: Journal of Information and Library Science* (Vol. 12, Number 1).

Niu, J., Jin, C., & Meng, L. (2023). The structural relations of self-control, empathy, interpersonal trust, friendship quality, and mental well-being among adolescents: a cross-national comparative study in China and Canada. *Humanities and Social Sciences Communications*, *10*(1). https://doi.org/10.1057/s41599-023-02468-2

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, *55*. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* (Vol. 61, Number 3). https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. In *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* (Vol. 55, Number 4). https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4

Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. In *Nature Reviews Psychology* (Vol. 3, Number 6). https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y

Ormrod, J., Anderman, E. M., & Anderman, L. (2017). Educational Psychology: Developing Learners Ninth Edition. In *Educational psychology: Developing learners*.

Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and Friendship Quality in Middle Childhood: Links With Peer Group Acceptance and Feelings of Loneliness and Social Dissatisfaction. *Developmental Psychology*, *29*(4). https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611

Piccerillo, L., & Digennaro, S. (2025). Adolescent Social Media Use and Emotional Intelligence: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, *10*(2). https://doi.org/10.1007/s40894-024-00245-z

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). https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, *28*(2). https://doi.org/10.1177/0956797616678438

Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi media sosial pada remaja pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami peran need fulfillment dan social media engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, *18*(1), 5–16.

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, *110*. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487

Ryff, C. D. (1989). Scales of Psychological Well-Being. *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*, *57*(6).

Santrock, J. W. (2018). Educational psychology, 6th ed. In *McGraw-Hill Education*.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Choice Reviews Online*, *48*(12). https://doi.org/10.5860/choice.48-7217

Turkle, S. (2016). Reclaiming Conversation. *Camping Magazine*, *89*(2).

Twenge, J. M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, *28*(4). https://doi.org/10.1177/0963721419838244

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 44). https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Wahyuningsih, H., Novitasari, R., & Kusumaningrum, F. A. (2021). Kelekatan dan Kesejahteraan Psikologis Anak dan Remaja: Studi Meta-Analisis. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *7*(2). https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.6426

Yusuf, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya. *Cived*, *2*(1).

Zeenat, K. (2023). Social Media: FOMO (Fear of Missing Out) and Mental Health in Adolescents. *International Journal of Reflective Research in Sosial Sciences*, *3*(2).