

Peran Fear of Missing Out dan Religiositas dalam Kesejahteraan Emosional Remaja

Latifa Anisa*, Eko Sujadi

Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Jl. Kapten Muradi, Sungai Penuh, Jambi, 37111, Indonesia

*Penulis korespondensi, email: latifaanisa11004@gmail.com

doi: 10.17977/um065.v6.i1.2026.9

Riwayat artikel

Diajukan: 19 November 2025

Direvisi: 12 Desember 2025

Diterima: 16 Desember 2025

Diterbitkan: 1 Januari 2026

Kata kunci

Fear of missing out

Kesehatan mental remaja

Kesejahteraan emosional

Media sosial

Religiositas

Abstrak

Kesejahteraan emosional merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh FoMO dan religiositas terhadap kesejahteraan emosional remaja. Penelitian menggunakan desain survei korelasional dengan teknik *convenience sampling* yang melibatkan 108 mahasiswa. Instrumen yang digunakan meliputi Emotional Style Questionnaire (ESQ), Fear of Missing Out Scale (FoMOs), dan IUM Religiosity Scale (IUMReIS). Analisis data dilakukan dengan regresi sederhana dan regresi berganda menggunakan program SPSS versi 26.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan emosional dengan arah negatif, sedangkan religiositas berpengaruh signifikan dengan arah positif. Secara simultan, kedua variabel tersebut memberikan kontribusi penting terhadap variasi kesejahteraan emosional remaja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa upaya penguatan kesejahteraan emosional remaja perlu dilakukan dengan pendekatan yang memperhatikan dinamika digital sekaligus menanamkan nilai-nilai spiritual. Hasil penelitian memiliki implikasi praktis bagi Guru BK dan orang tua dalam merancang strategi pendampingan dan intervensi kepada remaja agar bijak dalam menggunakan media digital dan senantiasa meningkatkan aspek religiositas sehingga akan berdampak pada peningkatan kesejahteraan emosional.

1. Pendahuluan

Masa perkuliahan merupakan waktu yang penuh dengan tantangan bagi mahasiswa. Di balik berbagai dinamika kehidupan di kampus, terdapat tekanan yang kerap tidak tampak, seperti beban akademik hingga tekanan dari lingkungan sosial. Hal ini menjadikan kesejahteraan emosional sebagai isu penting yang sayangnya sering luput dari perhatian. Emosi adalah perasaan kuat seperti bahagia, takut, atau benci, yang muncul secara alami sesuai situasi. Emosi berperan penting sebagai sinyal saat kebutuhan manusia tidak terpenuhi (Worang, 2024). Sedangkan kesejahteraan merujuk pada kondisi di mana seseorang dapat mencapai tujuan hidup dengan apa adanya, memiliki arah hidup yang jelas, membangun hubungan baik dengan orang lain, menjadi individu yang mandiri, mampu mengelola potensi psikologis, serta mengembangkan kelebihan dan menerima kekurangan diri (Sayyidah et al., 2022). Kesejahteraan emosional dapat diartikan sebagai kondisi emosi yang stabil, positif, dan menyenangkan, yang menjadi landasan dalam membentuk sikap seseorang terhadap lingkungannya serta turut memengaruhi kepribadian individu. Kesejahteraan emosional merupakan komponen penting yang menyatu dalam kesejahteraan psikologis individu (Meshko et al., 2021).

Kemampuan dan keterampilan dalam mengekspresikan emosi, serta jenis emosi yang dialami, merupakan aspek yang berkaitan dengan kesejahteraan emosional anak (Malau & Rahmawati, 2025). Aspek lain seperti emosi positif, harapan, ketahanan (*resiliensi*), harga diri, dan citra tubuh juga memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan emosional remaja (Courtwright et al., 2020). Individu yang memiliki kesejahteraan emosional yang baik cenderung lebih mudah merasakan kepuasan dalam hidupnya, sedangkan mereka yang memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang rendah umumnya lebih rentan mengalami perasaan tidak puas terhadap kehidupannya (Silviana & Hastuti, 2024).

Penelitian terbaru mengungkap berbagai tantangan kesejahteraan emosional yang dialami oleh mahasiswa Indonesia, baik yang berada di dalam negeri maupun yang menempuh studi di luar negeri. Mahasiswa Indonesia yang belajar di Taiwan menyebutkan kesulitan dalam mengatur emosi serta beradaptasi dengan perbedaan budaya (Rahman & Lin, 2020). Dibandingkan dengan mahasiswa asal Inggris, mahasiswa Indonesia menunjukkan tingkat kasih sayang terhadap diri sendiri yang lebih tinggi, namun memiliki dedikasi yang lebih rendah, serta kecenderungan untuk lebih terfokus pada diri sendiri. Kasih sayang pada diri sendiri serta keterlibatan akademik, terutama dalam bentuk semangat, ditemukan sebagai faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa Indonesia (Kotera et al., 2022).

Sebuah studi mengungkapkan bahwa 31,8% mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang sedang, sementara 22,7% lainnya berada pada tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah (Alifa et al., 2025). Penelitian juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kesejahteraan spiritual dan kondisi mental di kalangan mahasiswa Indonesia (Rahman & Lin, 2020). Sebuah survei terhadap remaja Indonesia menunjukkan bahwa 46,3% memiliki kondisi mental yang optimal, sementara sisanya berada pada kategori sedang atau kurang optimal (Nasrianti, Enjelia & Nurbayani, 2024). Kesejahteraan adalah sebuah bentuk kepuasan dalam hidup, sementara sebagai hasil evaluasi emosi yaitu berupa *effect* atau perasaan senang (Sayyidah et al., 2022). Kesejahteraan emosional (*emotional well-being*) merujuk kepada rasa puas terhadap kehidupan secara keseluruhan serta emosi positif seperti kebahagiaan, ketertarikan terhadap kehidupan, dan kesenangan hidup. Kesejahteraan emosional juga merupakan salah satu elemen dari kesehatan mental (Connolly & Tommy, 2023).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosional adalah "*Fear of Missing Out*" atau FoMO. Penelitian menyebutkan FoMO umumnya berkaitan erat dengan penggunaan media sosial, di mana individu cenderung terus-menerus mengamati unggahan orang lain dan merasa terdorong untuk selalu terlibat dalam percakapan atau peristiwa yang sedang berlangsung secara virtual. Kondisi ini berpotensi menimbulkan stres emosional, menurunkan rasa percaya diri, serta memicu ketergantungan terhadap interaksi di dunia maya (Sachiyati et al., 2023). Pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan emosional remaja mengindikasikan adanya isu yang cukup serius, termasuk kecanduan dalam penggunaan, rasa tidak percaya diri, perilaku membandingkan diri secara sosial, perasaan kesepian, dan potensi terjadinya pelecehan daring (Ramadhanti et al., 2023). "*Fear of Missing Out*" atau FoMO merupakan rasa cemas akan tertinggal dari peristiwa atau pengalaman yang sedang populer, dan menjadi elemen kunci dalam sindrom FoMO yang mencerminkan dampak psikologis serta perilaku akibat ketakutan tersebut. FoMO tidak hanya sebatas rasa takut melewatkan momen penting di media sosial, tetapi juga melibatkan tindakan sengaja membagikan foto, tulisan, atau cerita pribadi yang keasliannya sering diragukan demi menarik perhatian atau menciptakan sensasi di dunia maya (Anggraini et al., 2019). Di Indonesia, tidak sedikit remaja yang turut mengalami FoMO, yang dapat membawa pengaruh buruk terhadap kehidupan mereka. Kondisi ini terbukti berkaitan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan serta tingkat kepercayaan diri yang rendah (Amelisastris et al., 2024).

Fear of Missing Out ditandai dengan munculnya perasaan tidak tenang atau kecemasan yang terus-menerus karena merasa sedang melewatkan sesuatu, disertai kegelisahan terhadap aktivitas, pengetahuan, atau kepemilikan orang lain yang dianggap lebih dibandingkan dengan diri sendiri (Russo-netzer, 2024). Ada tiga indikator dari *Fear of Missing Out* (FoMO): (1) Rasa takut yang muncul ketika seseorang merasa terancam karena tidak ikut serta atau tidak terlibat dalam suatu peristiwa, pengalaman, atau percakapan dengan orang lain. (2) Perasaan khawatir yang muncul karena adanya anggapan bahwa tanpa keterlibatan tersebut, dirinya kehilangan kesempatan untuk berinteraksi atau bertemu dengan orang lain. (3) Timbulnya kecemasan yang dirasakan, baik saat seseorang sedang terhubung maupun tidak, terhadap suatu pengalaman, kejadian, atau obrolan dengan pihak lain (Ayu et al., 2025). Menurut penelitian Barry dan Wong (2020), FoMO memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku pengguna media sosial, khususnya di kalangan generasi muda. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih intens dalam menggunakan media sosial dan lebih rentan mengalami kecemasan serta ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka.

Faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan emosional adalah religiositas. Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa religiositas (agama/spiritualitas) berkorelasi kecil hingga sedang dengan kemampuan regulasi emosi, seperti *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Artinya, keyakinan agama membantu individu mengendalikan emosi negatif dan memperkuat emosi positif, mendukung kesejahteraan emosional (Brandaño, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa selain FoMO, religiositas juga memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan emosional, namun pengaruh yang ditimbulkan bersifat positif. Didukung dengan hasil Penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat religiositas memiliki kontribusi yang penting terhadap kesejahteraan emosional remaja, di mana terdapat hubungan positif antara religiositas dan perasaan bahagia pada kelompok usia tersebut (Rini, 2022). Selain itu, kecerdasan emosional dan spiritual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku keagamaan, dengan sumbangan sebesar 30% terhadap tingkat religiositas (Prasetya et al., 2020). Religiositas sering dikaitkan dengan keragaman serta keharmonisan dalam menjalankan ibadah sesuai dengan ajaran agama yang dianut oleh seseorang (Arifin et al., 2022). Religiositas merupakan proses penanaman nilai-nilai agama dalam diri individu. Proses ini mencakup keyakinan terhadap ajaran-ajaran agama, baik yang diyakini dalam hati maupun diungkapkan melalui ucapan. Keyakinan tersebut kemudian diwujudkan dalam tindakan dan perilaku sehari-hari (Putranto, 2025). Menurut Abdullah (2023) terdapat empat dimensi utama dari religiositas di antaranya: (1) *Belief*, keyakinan, (2) Ritual, praktik ibadah formal, (3) social, keterlibatan dalam komunitas agama, (4) *Commitment*, komitmen religiositas.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih minimnya kajian yang secara spesifik meneliti pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) dan religiositas terhadap kesejahteraan emosional, terutama karena hingga kini belum terdapat penelitian yang menganalisis kedua variabel tersebut secara simultan dalam menjelaskan kesejahteraan emosional remaja di era digital. Sebagian besar studi sebelumnya lebih berfokus pada hubungan religiositas dengan kesejahteraan psikologis secara umum, tanpa menguraikan bagaimana nilai-nilai

keagamaan dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap tekanan emosional akibat FoMO. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh religiositas dan FoMO terhadap kesejahteraan emosional. Keunikan penelitian ini terletak pada integrasi aspek spiritual dengan tantangan psikologis era digital, dengan pendekatan yang lebih kontekstual dan fokus pada kesejahteraan emosional sebagai salah satu komponen utama dari kesehatan mental, serta diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi agama dan praktis bagi pendidik, konselor, serta orang tua dalam merancang strategi peningkatan kesejahteraan emosional remaja di era digital.

2. Metode

2.1. Desain Penelitian dan Responden

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian survei korelasional. Metode survei dipilih untuk memperoleh informasi umum mengenai karakteristik suatu populasi berdasarkan data yang dikumpulkan dari sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*, yaitu teknik pemilihan responden berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan mereka untuk berpartisipasi. Dari populasi sasaran sebanyak 500 remaja, hanya 108 orang yang bersedia dan berhasil mengisi kuesioner yang disebarluaskan secara daring melalui Google Form. Pada halaman pertama, responden diminta memberikan persetujuan untuk berpartisipasi, kemudian melanjutkan dengan pengisian identitas, data demografis, serta menjawab skala kuesioner penelitian. Adapun karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	45	41,7%
	Perempuan	63	58,3%
Angkatan/semester	2023/I	1	0,9%
	2022/III	4	3,7%
	2021/V	20	18,5%
	2020/VII	74	68,5%
	>VII	9	8,3%
IPK	>3,50	135	84,90%
	<3,50	22	14%

Dari Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (58,3%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 41,7%. Jika dilihat dari angkatan, sebagian besar responden berasal dari angkatan 2020 yang berada pada semester VII, yakni sebesar 68,5%, kemudian diikuti oleh angkatan 2021/semester V sebanyak 18,5%, serta angkatan lainnya yang persentasenya lebih kecil. Sementara itu, berdasarkan kategori IPK, mayoritas responden memiliki IPK di atas 3,50 dengan persentase 84,9%, dan hanya 14% responden yang memiliki IPK di bawah 3,50. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh perempuan, mahasiswa angkatan 2020, serta mereka yang memiliki capaian akademik tinggi.

2.2. Skala Penelitian

2.2.1. Emotional Style Questionnaire (ESQ)

Emotional Style Questionnaire (ESQ) dikembangkan oleh Kesebir, Gasiorowska, Goldman, Hirshberg, dan Davidson dari Center for Healthy Minds, University of Wisconsin-Madison (Kesebir et al., 2019). Angket ini terdiri dari 24 item yang mencakup 6 dimensi, yaitu *Outlook*, *Resilience*, *Social Intuition*, *Self-Awareness*, *Sensitivity to Context*, dan *Attention*. Hasil uji menunjukkan reliabilitas tinggi dengan Cronbach's Alpha 0,93 untuk keseluruhan skala dan 0,81-0,91 untuk tiap dimensi. Analisis CFA mendukung struktur enam dimensi dalam satu faktor orde kedua (*healthy emotionality*), dengan validitas konvergen, diskriminan, serta reliabilitas *test-retest* yang sangat baik ($r = 0,89$). ESQ dinilai ringkas, reliabel, dan valid untuk menilai profil emosional individu maupun tingkat *healthy emotionality* dalam penelitian maupun praktik klinis.

2.2.2. Fear of Missing Out scale (FoMOs)

Fear of Missing Out scale (FoMOs) dikembangkan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell untuk mengukur kecenderungan individu mengalami FoMO (Przybylski et al., 2013). Skala ini terdiri dari 10 item final hasil seleksi dari 32 item awal, menggunakan skala Likert 5 poin, dan bersifat unidimensional. Hasil uji menunjukkan konsistensi internal yang baik dengan Cronbach's Alpha antara 0,87-0,90, serta validitas konstruk yang kuat, ditunjukkan oleh hubungan negatif FoMO dengan kepuasan hidup dan suasana hati, serta hubungan positif dengan intensitas penggunaan media sosial. Dengan demikian, FoMOs merupakan instrumen singkat, reliabel, dan valid untuk menilai kecenderungan *fear of missing out* pada individu.

2.2.3. IIUM Religiosity Scale (IIUMRelS)

IIUM Religiosity Scale (IIUMRelS) dikembangkan oleh Mahudin et al. yang mencakup dimensi Islam, iman, dan ihsan (Mahudin et al., 2016). Dari 324 item awal, skala ini dipersempit menjadi 10 item final yang bersifat unidimensional dengan reliabilitas tinggi (Cronbach's Alpha .92) serta validitas konstruk, konvergen, diskriminan, dan konkuren yang baik. IIUMRelS terbukti berkorelasi positif dengan kepuasan kerja, integritas, dan komitmen organisasi, serta negatif dengan perilaku antagonistik, sehingga menjadi instrumen ringkas, reliabel, dan valid untuk mengukur religiositas muslim.

2.3. Analisis Statistik

Untuk mengetahui kondisi responden pada setiap variabel penelitian, digunakan analisis statistik deskriptif berupa persentase, standar deviasi, dan nilai rata-rata. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis regresi berganda, yaitu metode statistik yang digunakan untuk melihat hubungan antara variabel dependen dan variabel independen serta menilai sejauh mana variabel prediktor berpengaruh terhadap variabel dependen sehingga memungkinkan dilakukan prediksi secara lebih akurat. Sebelum analisis regresi dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas. Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26.0.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengolahan data diawali dengan analisis deskriptif. Rata-rata skor FoMO adalah 23,88 (SD = 5,97), dengan mayoritas responden berada pada kategori rendah (36,11%) dan sedang (27,77%), serta hanya 4,62% pada kategori sangat tinggi. Rata-rata skor religiositas sebesar 33,87 (SD = 4,80), dengan mayoritas tergolong tinggi (39,81%) dan sangat tinggi (49,07%), tanpa responden pada kategori sangat rendah. Kesejahteraan emosional memiliki rata-rata 66,07 (SD = 9,99), dengan 49,07% responden berada pada kategori sedang dan 35,18% pada kategori tinggi. Secara umum, responden cenderung memiliki religiositas dan kesejahteraan emosional yang tinggi, serta tingkat FoMO yang rendah hingga sedang.

Tabel 2. Analisis Deskriptif

Kategori	Rata - rata (SD)	Level				
		Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi
<i>Fear of Missing Out</i>	23,88 (5,97)	13 (12,03)	36 (36,11)	30 (27,77)	21 (19,44)	5 (4,62)
Religiositas	33,87 (4,80)	0 (0)	3 (2,77)	9 (8,33)	43 (39,81)	53 (49,07)
Kesejahteraan Emosional	66,07 (9,99)	0 (0)	10 (9,25)	53 (49,07)	38 (35,18)	7 (6,48)

Berdasarkan hasil uji asumsi klasik, diketahui bahwa data pada variabel *fear of missing out* (FoMO), religiositas, dan kesejahteraan emosional menunjukkan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,005; 0,004; dan 0,013 yang seluruhnya berada di bawah 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,123, yang berarti tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen. Selanjutnya, hasil uji heteroskedastisitas pada variabel X1 menunjukkan nilai signifikansi 0,041 dan pada X2 sebesar 0,316. Meskipun nilai signifikansi X1 berada sedikit di bawah 0,05, keputusan tetap menyatakan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel tersebut. Dengan demikian, seluruh asumsi klasik telah terpenuhi, dan model regresi dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Tabel 3. Asumsi Klasik

Asumsi Klasik	Sig.	Keputusan
Pengujian Normalitas	0,214 > 0,05	Normal
Multikolinearitas	1,023*	Tidak multikolinearitas terjadi
Pengujian Heteroskedastisitas pada variabel FoMO	0,141**	Tidak heteroskedastisitas terjadi
Pengujian Heteroskedastisitas pada variabel Religiositas	0,316**	Tidak heteroskedastisitas terjadi

* VIF

** Glejser

Setelah seluruh uji asumsi klasik terpenuhi, peneliti melanjutkan pengujian hipotesis menggunakan regresi sederhana untuk melihat pengaruh parsial FoMO dan religiositas terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa, serta regresi berganda untuk pengaruh simultan. Hasil analisis regresi pada Tabel 4 menunjukkan bahwa konstanta sebesar 47,261 signifikan ($p = 0,000$). Variabel FoMO memiliki koefisien regresi 0,788, nilai t sebesar 5,495, dan signifikansi 0,000, yang menunjukkan pengaruh signifikan. Nilai Beta sebesar 0,471 menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh negatif dan cukup kuat terhadap kesejahteraan emosional. Artinya, semakin tinggi FoMO, semakin rendah pula kesejahteraan emosional mahasiswa.

Tabel 4. Pengujian Regresi Sederhana Fear of Missing Out terhadap Kesejahteraan Emosional Remaja

Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
B	Std. Error	Beta			
1 47,261	3,528			13,396	0,000
-0,788	0,143	-0,471		-5,495	0,000

Berdasarkan hasil analisis regresi pengaruh religiositas terhadap kesejahteraan emosional, diketahui bahwa konstanta bernilai 42,352 dengan signifikansi 0,000, yang menunjukkan nilai tersebut signifikan secara statistik. Variabel religiositas memiliki koefisien regresi sebesar 0,700 dengan nilai t sebesar 3,682 dan signifikansi 0,000, yang berarti religiositas berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Nilai *standardized coefficient* (Beta) sebesar 0,337 menunjukkan bahwa pengaruh religiositas bersifat positif dan cukup kuat, sehingga semakin tinggi tingkat religiositas, semakin tinggi pula nilai variabel dependen dalam model ini.

Tabel 5. Pengujian Regresi Sederhana Pengaruh Religiositas terhadap Kesejahteraan Emosional Remaja

Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
B	Std. Error	Beta		
42,352	6,507		6,509	0,000
0,700	0,190	0,337	3,682	0,000

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, diperoleh nilai F sebesar 7,558 dengan signifikansi 0,001. Nilai ini menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan dua variabel independen secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Nilai *sum of squares* untuk regresi sebesar 310,850 dan *residual* sebesar 2159,335 dengan total 2470,185, serta derajat kebebasan (df) masing-masing 2 untuk regresi dan 105 untuk residual. Dengan signifikansi di bawah 0,05, model ini dapat dinyatakan layak digunakan dalam menjelaskan pengaruh simultan variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Berganda Fear of Missing Out dan Religiositas terhadap Kesejahteraan Emosional Remaja

Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
310,850	2	155,425	7,558	0,001 ^b
2159,335	105	20,565		
2470,185	107			

Kesejahteraan emosional secara khusus menggambarkan keadaan emosional yang ditandai oleh tingkat emosi positif yang tinggi (Afridah et al., 2022). Kesejahteraan emosional (*emotional well-being*) merupakan salah satu aspek penting dari kesehatan mental yang menggambarkan kondisi emosional positif seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Park et al., 2023). Kesejahteraan emosional bukan hanya tentang hadirnya perasaan menyenangkan, tetapi juga tentang rendahnya frekuensi emosi negatif seperti stres, marah, atau sedih (Mizan & Uce, 2025). Pada masa remaja, kondisi kesejahteraan emosional berperan penting karena merupakan persoalan penting yang perlu mendapatkan perhatian serius mengungkapkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik juga berperan penting dalam meningkatkan emosi positif, yang pada gilirannya memiliki hubungan erat dengan peningkatan kesejahteraan emosional pada remaja (Yang et al., 2024). Selain itu hasil penelitian mengungkapkan bahwa kondisi mental emosional remaja terbagi cukup seimbang, yaitu 50,5% berada pada kategori baik dan 49,5% berada pada kategori kurang baik (Putra et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan emosional remaja secara umum berada pada kategori sedang hingga tinggi. Namun demikian, masih terdapat sebagian kecil remaja yang termasuk dalam kategori rendah dan sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan remaja memiliki kesejahteraan emosional yang cukup baik, meskipun terdapat sebagian kecil yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena berada pada kategori rendah. Kesejahteraan emosional remaja sangat beragam. Misalnya hasil penelitian pada mahasiswa baru selama masa pandemi mengungkapkan bahwa 43,5% responden memiliki kesejahteraan emosional pada kategori rendah, sementara 56,5% lainnya berada pada kategori sedang hingga tinggi (Gunawan & Bintari, 2021). Selaras dengan hasil penelitian lain yang mengungkapkan bahwa hampir setengah responden, yakni 43,5%, termasuk dalam kategori kesejahteraan emosional rendah, sementara sebagian besar sisanya berada pada tingkat sedang hingga tinggi (Sutomo et al., 2022). Tingkat kesejahteraan emosional yang rendah pada remaja dapat memicu munculnya gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi (Kulkarni & Velhal, 2023). Namun demikian pada beberapa penelitian lainnya terungkap bahwa kesejahteraan emosional dan psikologis remaja di Indonesia memperlihatkan hasil yang positif secara umum. Dalam penelitian yang melibatkan 413 remaja di Jawa Timur, kesejahteraan psikologis terbukti tinggi di rentang usia 12 hingga 18 tahun, mencapai titik tertinggi pada usia 17 tahun, tanpa adanya perbedaan signifikan menurut jenis kelamin (Asih et al., 2024).

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan emosional remaja. Hasil ini mendukung beberapa penelitian mutakhir yang membuktikan adanya dampak signifikan FoMO terhadap kondisi kesejahteraan emosional pada remaja (Hammi & Kholifah, 2024). Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan FoMO pada 267 remaja. Artinya, semakin tinggi kesejahteraan psikologis remaja maka tingkat FoMO mereka akan semakin rendah. Selain itu, kesejahteraan psikologis memberikan kontribusi sebesar 6,4% dalam menjelaskan variasi FoMO. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa FoMO yang dipengaruhi oleh penggunaan media sosial intensif dapat mengganggu kesejahteraan emosional dan psikologis remaja (Chyquitita 2024, Nabilah et al., 2025). Hal ini berarti semakin tinggi tingkat FoMO, semakin besar pula kecenderungan remaja mengalami kecanduan media sosial. Temuan tersebut menegaskan bahwa FoMO erat kaitannya dengan kebutuhan sosial dan emosional remaja yang belum terpenuhi (Nabilah et al., 2025).

FoMO merupakan rasa takut melewatkan pengalaman berharga atau menyenangkan yang sedang dialami oleh orang lain (Elhai et al., 2021). FoMO ditandai oleh rasa cemas pada remaja ketika mereka merasa tertinggal dari pengalaman menyenangkan yang dialami orang lain, khususnya akibat penggunaan media sosial yang intensif (Chyquitita, 2024). Hasil penelitian mengungkapkan adanya pengaruh negatif yang berarti terhadap kesejahteraan emosional remaja, di mana FoMO berkorelasi negatif dengan kesejahteraan subjektif, sehingga semakin tinggi tingkat FoMO semakin rendah tingkat kesejahteraan yang dirasakan (Panggih Nugrahanto & Hartini, 2023). Selain itu, FoMO juga dapat menurunkan kualitas interaksi sosial remaja dengan orang-orang di sekitarnya karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk memantau dan memperbarui informasi di media sosial (Nadzirah et al., 2022). Upaya mengendalikan FoMO sangat krusial bagi kesehatan mental remaja, karena kecerdasan emosional dapat berperan sebagai pelindung yang memungkinkan mereka mengatasi emosi negatif dengan lebih baik dan membangun hubungan sosial yang positif tanpa bergantung pada media sosial (Hasanuddin et al., 2024).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa religiositas memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan emosional remaja. Kesejahteraan emosional remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis, terutama penerimaan diri, kepercayaan diri, dan harga diri, dengan penerimaan diri menjadi dasar utama kesehatan mental (Sakinah et al., 2024). Sejumlah penelitian secara konsisten menegaskan bahwa religiositas berpengaruh signifikan terhadap berbagai aspek kesejahteraan emosional remaja (Khairunnisa, Aisy, Hariry, 2025). Hasil penelitian sebelumnya menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat religiositas, semakin baik pula kesejahteraan emosional yang dialami remaja maupun dewasa muda. Studi terdahulu menemukan adanya hubungan signifikan antara religiositas dan kesejahteraan subjektif pada remaja, di mana tingkat religiositas yang lebih tinggi berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan subjektif (Cahyono & Santi, 2025). Lebih lanjut Sebuah tinjauan pustaka sistematis mengungkapkan bahwa remaja dengan tingkat religiositas yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik, terutama terlihat dalam penerimaan diri, relasi sosial yang positif, serta kejelasan arah hidup (Fitrianti et al., 2025).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden yang terlibat relatif terbatas, yaitu hanya sebanyak 108 mahasiswa, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasi secara luas pada populasi remaja atau mahasiswa di berbagai daerah. Kedua, penelitian ini hanya memfokuskan pada dua variabel independen, yaitu *fear of missing out* (FoMO) dan religiositas, sementara faktor lain seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan kondisi lingkungan keluarga juga berpotensi memengaruhi kesejahteraan emosional namun belum diteliti lebih jauh. Ketiga, desain penelitian yang digunakan bersifat potong lintang (*cross-sectional*) sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausalitas secara mendalam. Keempat, instrumen yang digunakan didasarkan pada skala kuesioner *self-report*, sehingga memungkinkan adanya bias subjektivitas dari responden.

4. Simpulan

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kesejahteraan emosional remaja dipengaruhi oleh dua variabel utama dengan arah hubungan yang berbeda, yaitu *fear of missing out* (FoMO) yang berpengaruh negatif dan religiositas yang berpengaruh positif. FoMO, yang muncul sebagai akibat tekanan untuk selalu terhubung di media sosial, terbukti menurunkan ketenangan, kepuasan diri, dan stabilitas emosional remaja, sedangkan religiositas berperan sebagai faktor protektif yang membantu remaja mempertahankan keseimbangan emosi, meningkatkan makna hidup, serta memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan era digital. Berdasarkan temuan tersebut, implikasi praktis penelitian ini menekankan perlunya konselor, pendidik, dan orang tua mengembangkan strategi pendampingan yang komprehensif, dengan fokus pada pengelolaan FoMO melalui literasi digital dan pengaturan penggunaan media sosial, sekaligus memperkuat religiositas sebagai sumber nilai dan dukungan internal yang dapat berfungsi sebagai penyangga emosional, sehingga remaja dapat membangun kesejahteraan emosional yang lebih stabil, adaptif, dan bermakna dalam kehidupan sehari-hari.

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Ketersediaan Data

Kumpulan data yang dihasilkan dan/atau dianalisis dalam penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh dengan menghubungi penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar.

Pernyataan Penggunaan AI

Penulis menyatakan tidak menggunakan *AI* atau alat berbantuan *AI* dalam penyusunan naskah ini. Penulis menyatakan bahwa *AI* digunakan semata-mata untuk meningkatkan keterbacaan dan kebahasaan dengan pengawasan manusia yang ketat; tidak ada konten, ide, analisis, interpretasi, atau kesimpulan yang dihasilkan oleh *AI*.

Daftar Rujukan

- Abdullah, S. (2023). Developing a religiosity scale for Indonesian Muslim youth. *Research and Evaluation in Education (REID)*, 9(1), 73–85. <https://doi.org/10.21831/reid.v9i1.61201>
- Afridah, M., & Mumtaz, A. (2022). Kesejahteraan emosional pedagang kaki lima di masa pandemi. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(1), 21–30.
- Alifa, F., Dwi, M., & Rahmah, N. D. (2025). Pengaruh persepsi dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 9–10. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i1.471>
- Amelisastris, W., Yandri, H., & Kholidin, F. I. (2024). Exploring the relationship between self-control and self-regulation with fear of missing out (FoMO) among college students. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 122–132. <https://doi.org/10.17977/um059v4i22024p122-132>
- Arifin, I., Imansyah, R. T., Bagus, A., Faerizqi, O., Graf, A., Alfari, F., Khasri, M. R. K., & Hidayat, R. (2022). The influence of dakwah through social media toward student understanding of Islam. *Digital Press Social Sciences and Humanities*, 3, 1–10. <https://doi.org/10.29037/digitalpress.48416>
- Asih, D. W. T., Wahyuni, S., Hofifah, N., Agustinu, M. A., Romadhon, J., Tasya, D. K., & Khusumadewi, A. (2024). Dinamika kesejahteraan psikologis remaja di Jawa Timur. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 61–71. <https://doi.org/10.19105/ec.v5i2.13390>
- Ayu, N. P., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2025). Hubungan sindrom fear of missing out (FoMO) terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(2), 1–18. <https://doi.org/10.61404/jimi.v3i2.375>
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Brandão, T. (2025). Religion and emotion regulation: A systematic review of quantitative studies. *Journal of Religion and Health*, 64(3), 2083–2100. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02216-z>
- Cahyono, D., & Santi, D. E. (2025). Gratitude as a moderator of the relationship between religiosity and intention to stay among coal mining workers. *International Journal of Islamic Research*, 3(4), 259–274. <https://doi.org/10.59890/ijir.v3i4.5>
- Chyquitita, T. (2024). Mengurai fenomena FoMO di kalangan remaja. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3763–3771.
- Connolly, C., & Fors, T. G. F. (2023). What distinguishes life satisfaction from emotional well-being? *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1434373>
- Courtwright, E. S., Makic, M. B. F., & Jones, J. (2020). Emotional well-being in youth: A concept analysis. *Nursing Forum*, 55(2), 106–117. <https://doi.org/10.1111/nuf.12404>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FoMO): Overview, theoretical underpinnings, and relations with negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Fitrianti, Z. A., Muslikah, M., & Sutoyo, A. (2025). Hubungan antara religiusitas dan psychological well-being pada remaja: Studi literatur sistematis. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 11, 155–168.
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan psikologis, stres, dan regulasi emosi pada mahasiswa baru selama pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51–64. <https://doi.org/10.21009/JPPP.101.07>

- Hammi, I. M. F., & Kholifah, N. (2024). Fear of missing out (FoMO) ditinjau dari kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 289–301. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5526>
- Hasanuddin, H., Azka, I., & Haramain, F. B. (2024). Peran kecerdasan emosional dalam menghadapi fear of missing out (FoMO) pada remaja. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 18(2), 185–203. <https://doi.org/10.31540/jpp.v18i2.3280>
- Kesebir, P., Gasiorowska, A., Goldman, R., Hirshberg, M., & Davidson, R. J. (2019). Emotional Style Questionnaire: A multidimensional measure of healthy emotionality. *Psychological Assessment*, 31, 1234–1246. <https://doi.org/10.1037/pas0000745>
- Khairunnisa, K., Aisy, R. D. R., & Hariry, S. (2025). Pengaruh keimanan terhadap ketahanan mental di kalangan remaja. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(4), 749–758. <https://doi.org/10.61722/jipm.v3i4.1182>
- Kotera, Y., Lieu, J., Kirkman, A., Barnes, K., Liu, G. H., Jackson, J., & Riswani, R. (2022). Mental well-being of Indonesian students: Comparison with UK students. *Healthcare*, 10(8), 1439. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081439>
- Kulkarni, P. Y., & Velhal, G. (2023). Low emotional intelligence: A precursor of mental health derangements among adolescents. *Cureus*, 15(10), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.46321>
- Malau, B., & Rahmawati, A. (2025). Pengaruh circle time activity terhadap pengembangan kemampuan pengenalan emosi anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(2), 238–247.
- Meshko, H. M., Meshko, O. I., & Trubavina, I. M. (2021). Study of the emotional well-being of students in the process of education in the modern school. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*, 9(4), 381–389. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2021.09.045>
- Mizan, M., & Uce, L. (2025). Pengelolaan emosi negatif dalam konteks pendidikan remaja. *Educational Studies and Research Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.60036/ah05w331>
- Nabilah, D. F., Nurfitri, A. D., & Ikhrom, I. (2025). Pengaruh FoMO terhadap kecanduan media sosial pada kalangan remaja. *Nathiqiyah*, 8(1), 62–71.
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). Dampak sindrom FoMO terhadap interaksi sosial pada remaja. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 54–69. <https://doi.org/10.34001/intelegensia.v10i1.3350>
- Panggih Nugrahanto, B., & Hartini, N. (2023). Fear of missing out (FoMO) dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(3), 225–240. <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i3.39>
- Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson, R. J., Keltner, D., & Wang, K. H. (2023). Emotional well-being: What it is and why it matters. *Affective Science*, 4(1), 10–20. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00163-0>
- Prasetya, B., Safitri, M. M., & Yulianti, A. (2020). Perilaku religiusitas: Analisis terhadap kontribusi kecerdasan emosional dan spiritual. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 303–312. <https://doi.org/10.24042/atjpi.v10i2.5015>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putra, D. Y., Andriani, D. M., Nurlita, M., & Madini, M. (2024). Gambaran tingkat pengetahuan dan kondisi kesehatan mental pada remaja SMK farmasi di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 3(2), 88–94. <https://doi.org/10.31004/c2p6wt09>
- Putranto, D. (2025). Penanaman nilai-nilai religiusitas melalui kegiatan keagamaan di SD Dharma Mulia. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 9(2), 842–855. <https://doi.org/10.35931/am.v9i2.4786>
- Rahman, F. F., & Lin, K. (2020). The psychological well-being of newly-arrived Indonesian students in Taiwan. *Journal of International Students*, 10(S3), 44–57.
- Ramadhanti, N., Novila, D. N., Twoizah, K., Susilowati, H., Dzulkarnain, I., & Radianto, D. O. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan emosional remaja. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 2(3), 353–358. <https://doi.org/10.37676/mude.v2i3.4323>
- Rini, R. (2022). Pengaruh religiusitas diri dan orangtua terhadap kebahagiaan remaja. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(1), 18–23. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i1.2261>
- Russo-Netzer, P. (2024). Exploring the lived experience and coping strategies of fear of missing out (FoMO) among emerging adults. *Journal of Positive Psychology*, 19, 32665–32685.
- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022). Peran religiusitas Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 103–115. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i2.4274>
- Silviana, S., & Hastuti, R. (2024). Keterlibatan ayah dan kaitannya dengan emotional well-being pada remaja akhir. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(4), 394–403. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.3805>
- Sutomo, R., Ramadhani, F. P. R., & Hanifa, I. N. (2022). Prevalence and associated factors of psychosocial and behavioral problems in Indonesian adolescent students during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Pediatrics*, 10. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.908384>
- Worang, T. C. (2024). Pendampingan pastoral konseling bagi mahasiswa GMIM Efrata Tandengan dalam menghadapi tantangan akademik. *Jurnal Pastoral Konseling*, 1(2), 18–27.
- Yang, S., Jing, L., He, Q., & Wang, H. (2024). Fostering emotional well-being in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1408022>