

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menjadi mahasiswa merupakan salah satu fase perkembangan kehidupan yang dimana dalam fase ini timbul banyak sekali permasalahan dan tekanan dalam hidup. Dalam fase ini, mahasiswa seringkali mengalami tekanan yang timbul dari berbagai sumber, baik dalam kewajibannya sebagai mahasiswa yakni mengenyam pendidikan dan berprestasi, menjadi seorang makhluk sosial dalam lingkungan bermasyarakat, menjadi seorang anak dalam keluarganya. Dalam fase ini juga mahasiswa akan menemukan banyak sekali ketidakpastian tentang masa depan (Kuwabara dkk., 2007), sehingga pada fase ini *subjective well being* pada mahasiswa akan rawan mengalami penurunan akibat tekanan atas permasalahan yang di alami. Pada penelitian yang dilakukan Roosdyanto dkk., (2025) yang mengungkap temuan bahwa pada mahasiswa di Universitas X di Jakarta terdapat 37% yang mengalami pengalaman kesejahteraan yang berarah negatif, hal ini menunjukkan bahwa individu khususnya mahasiswa masih belum mempunyai kesejahteraan subjektif yang baik. *Subjective well-being* (SWB) didasarkan pada cara individu mengevaluasi kehidupan mereka secara umum, baik secara kepuasan hidup ataupun emosional. Individu dengan *subjective well-being* yang baik cenderung merasa puas dengan hidupnya, sering merasakan emosi menyenangkan seperti bahagia dan tenang, serta jarang mengalami emosi negatif seperti sedih, cemas, atau marah. *Subjective well-being* bersifat subjektif karena dipengaruhi oleh cara individu memaknai dan menilai kehidupannya, yang bisa berbeda-beda tergantung pada nilai, tujuan hidup, serta konteks sosial dan budaya masing-masing. Faktor seperti dukungan sosial dari teman, keluarga, dan komunitas kampus memainkan peran penting dalam memperkuat afek positif dan membantu menghadapi tantangan (Lyubomirsky dkk., 2005).

Lingkungan kampus yang kondusif serta keseimbangan antara kehidupan sehingga hal ini sejalan dengan temuan Hamdana & Alhamdu (2015) bahwa *subjective well-being* dengan capaian akademik belajar berhubungan signifikan. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa bisa mempunyai *subjective well-being* yang bagus untuk mendorong mahasiswa mempunyai kesehatan mental, meraih prestasi akademik dan kehidupan sosial yang positif. Pada mahasiswa, *subjective well-being* mencerminkan bagaimana mereka mempersepsikan kebahagiaan, kepuasan, dan keseimbangan emosional selama menjalani kehidupan akademik dan personal. Pada mahasiswa dimensi kognitif sendiri bisa berupa seberapa puas mereka dengan jurusan yang diambil, prestasi akademik, atau dukungan sosial dari teman dan keluarga, sedangkan dimensi afektif positif dan negatif bisa nampak dari perasaan senang setelah berhasil presentasi atau menjalin pertemanan baru dan juga bisa stres karena tugas menumpuk atau tekanan kompetisi akademik. Kesejahteraan dan kepuasan hidup dalam pribadi individu bisa dijadikan tolok ukur yang bertujuan menilai kualitas hidupnya, termasuk bagaimana penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, serta interaksi sosial yang baik. Dengan mencapai *subjective well-being* adalah hal yang sangat penting karena ada pengaruhnya yang menguntungkan bagi kehidupan individu. Sebaliknya, apabila individu yang mempunyai *subjective well-being* yang buruk akan mempunyai perasaan bahwa hidupnya tidaklah bahagia, serta penuh dengan perasaan dan pikiran buruk yang bisa memunculkan suatu perasaan baik cemas, marah, bahkan mempunyai resiko untuk mengalami depresi. Melalui peningkatan *subjective well being* diharapkan mahasiswa mampu menghadapi tekanan atas permasalahan yang terjadi pada fase tersebut. Menurut Diener, Oishi & Lucas. (2015), individu yang mempunyai *subjective well-being* yang baik bisa mengelola emosi dan sikap untuk mengatasi suatu masalah dengan baik. *Subjective well being* dapat menurun oleh banyak hal, salah satunya adalah karena penggunaan media sosial yang berlebih. Salah satu dampak buruk penggunaan media sosial adalah *fear of missing out* (FOMO), karena ini seseorang bisa merasa cemas dan takut ketinggalan akan momen yang dibagikan orang lain. Perasaan ini sering kali berujung pada ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Siti & Nurhaliza (2024) yang

menemukan bahwa *fear of missing out* secara signifikan mempengaruhi *subjective well being* yang dimana pengaruh yang diberikan merupakan pengaruh negatif yang menyebabkan penurunan pada angka *subjective well being* pada mahasiswa pengguna media sosial yakni Tiktok. Oleh karena hal tersebut maka dapat diketahui bahwa *fear of missing out* (FOMO) juga merupakan salah satu fenomena yang mempengaruhi *subjective well being* khususnya pada mahasiswa pengguna tiktok.

Dr. Andrew K. Przybylski (2013) mengungkap sebutan FOMO atau yang kerap kita sebut dengan *fear of missing out* merujuk pada sebuah fenomena psikologis yang dimana hal ini ditandai oleh perasaan negatif seperti cemas, stres, takut karena tidak merasakan atau tidak tau tentang suatu hal yang dirasakan atau diketahui oleh orang lain. Pada era digital seperti saat ini mendorong fenomena ini muncul keatas, apalagi dengan seiring meningkatnya pemakaian media sosial seperti TikTok. Pengguna TikTok sering kali merasa perlu untuk terus mengikuti tren, berpartisipasi dalam tantangan viral, atau membandingkan kehidupan mereka dengan unggahan orang lain. Selain itu, terdapat temuan yang mengungkapkan bahwa pribadi yang mempunyai *fear of missing out* (FOMO) yang bagus akan lebih mempunyai kesejahteraan subjektif yang lebih rendah daripada orang yang mempunyai *fear of missing out* yang rendah (Przybylski, 2013). Hal ini juga diperparah dengan algoritma media sosial yang kini terus memberikan *exposure* terhadap gaya hidup orang lain seperti *selebgram*, *artist*, dan tokoh-tokoh lainnya yang hal ini makin memperburuk perasaan ketertinggalan dan menurunkan kebahagiaan subjektif. FOMO sendiri merupakan sebuah *syndrome* yang bisa memunculkan pengaruh negatif yang berdampak pada sosial dan juga ekonomi. *Fear of missing out* (FOMO) akan memunculkan pengaruh-pengaruh buruk seperti mengeluarkan uang untuk sesuatu yang belum atau bahkan tidak diperlukan yang hal ini bisa saja berakibat buruk pada perasaan seperti cemas serta khawatir, kemudian bisa juga menimbulkan individu ingin mengikuti bagaimana lingkungan di sekelilingnya, sehingga hal ini memunculkan rasa takut tertinggal ini memunculkan masalah ekonomi pada individu di dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Ningtyas & Wiyono, 2020). Dalam memenuhi keinginan tersebut, individu tidak ragu untuk meminjam uang karena *fear of missing out* (FOMO) yang dimana dalam fase ini seseorang tidak berpikir secara

matang untuk melakukan segala cara untuk memenuhi keinginan demi menghilangkan perasaan cemas dan takut akan kehilangan sesuatu sehingga individu akan rela untuk meminjam duit untuk memenuhi keinginannya. Selain itu, dampak negatif dari *fear of missing out* (FOMO) juga ditandai dengan seseorang berpikiran bahwa mempunyai sesuatu yang *hits* atau *trendy* pada saat ini adalah kewajiban yang dimana hal ini akan menyebabkan *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif seorang individu memburuk yang ditandai dengan kurangnya kesadaran dan kontrol akan diri sendiri yang disebabkan oleh *fear of missing out* (FOMO) tersebut.

Perkembangan media sosial di Indonesia saat ini mengalami transformasi yang luar biasa, dipengaruhi oleh pesatnya kemajuan teknologi digital, dan perubahan pola konsumsi informasi. Menurut laporan APJII (2024) pemakai media sosial saat ini tembus hingga angka 221 juta orang yang dengan Sebagian besar pemakai internet berada di daerah urban (69,5%), sebagian besar pemakai internet berasal dari Pulau Jawa (57,82%), Gen Z (kelahiran 1997-2012) berupa golongan usia yang paling banyak mengakses internet (34,40%), Generasi milenial (kelahiran 1981-1996) berada di peringkat kedua (30,62%). Media sosial kini bukan hanya dipakai untuk sarana berkomunikasi, akan tetapi juga untuk platform atau media yang bertujuan untuk berbagi informasi, hiburan, dan membangun jaringan sosial di berbagai platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, Facebook, dan Twitter. Generasi muda yang mendominasi pemakai media sosial di Indonesia menunjukkan preferensi terhadap konten visual dan interaktif, seperti video pendek di TikTok atau reels Instagram, yang menawarkan pengalaman konsumsi konten yang cepat dan menarik. Tren ini didukung oleh studi yang menunjukkan bahwa video interaktif mempunyai tingkat keterlibatan (*engagement*) yang jauh lebih tinggi dibandingkan teks atau gambar statis. Namun, meskipun memberikan banyak manfaat, media sosial juga membawa berbagai dampak, baik positif maupun negatif. Meningkatnya ketergantungan terhadap media sosial telah memberi dampak berbagai aspek kehidupan pemakai, terutama dalam hal kesehatan mental. Salah satu dampak negatif yang sering dikaitkan dengan pemakaian media sosial adalah munculnya perasaan cemas dan tekanan sosial.

Sejak diperkenalkan secara global pada 2016, TikTok mengalami perkembangan yang luar biasa dan saat ini telah menjadi salah satu aplikasi dengan user atau pemakai dengan angka terbanyak di dunia, salah satunya di Indonesia. Data dari *We Are Social and Hootsuite* (2023) menunjukkan bahwa TikTok mempunyai lebih dari 109 juta pemakai aktif di Indonesia, menjadikannya sebagai salah satu pasar terbesar untuk platform ini. Data ini juga didukung oleh data riset yang dikemukakan oleh I2 (Indonesia Indicator) yang mengungkapkan bahwa Tiktok mempunyai jumlah konten yang telah diunggah sebanyak 107.998.788 dan mempunyai jumlah komentar sebanyak 17.329.380.404. Keunikan TikTok terletak pada algoritma yang mampu menyesuaikan konten dengan preferensi pemakai, sehingga pemakai cenderung menghabiskan waktu yang lebih lama dalam aplikasi ini. Dalam aplikasi Tiktok, bidang pendidikan, *entertainment*, gaya kehidupan harian, bidang kuliner seperti makanan serta minuman, kemudian kecantikan dan *fashion* serta bidang kesehatan dan kesejahteraan berupa konten-konten yang *booming* pada aplikasi platform TikTok. Hal ini bisa memberikan pengalaman yang menyenangkan, akan tetapi di sisi lain juga meningkatkan risiko kecanduan media sosial serta meningkatkan kemungkinan mengalami FOMO. Dalam memakai Tiktok, mahasiswa juga termasuk dalam salah satu golongan demografis yang paling aktif dalam memakai TikTok. Studi yang dijalankan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022) mengungkapkan bahwa terdapat lebih dari 80% mahasiswa di Indonesia memakai TikTok untuk berbagai keperluan, mulai dari hiburan hingga mencari informasi akademik. Menurut riset yang dilakukan oleh *social insider* (2023) mengungkapkan bahwa terdapat 41,8 juta akun yang berupa pemakai akun di kalangan Gen Z di umur 18-24. Namun, tingginya intensitas pemakaian TikTok juga berpotensi menimbulkan dampak psikologis, terutama dalam hal kesejahteraan subjektif mahasiswa. Kemudian Kandell (2010) menyatakan yang dimana mahasiswa merupakan golongan pemakai media sosial yang cenderung menjadi lebih mudah terpaku oleh media sosial.

Media sosial termasuk TikTok, mempunyai dampak yang kompleks terhadap pemakainya. Di satu sisi, media sosial sendiri mampu membantu individu untuk tetap terhubung dengan kerabat, sahabat, teman dan keluarga, mendapatkan akses ke berita

atau informasi yang luas, serta menjadi sarana untuk individu dalam menunjukkan atau mengekspresikan diri. Namun, di sisi lain, pemakaian yang berlebihan bisa menimbulkan banyak dampak negatif yang disebabkan maraknya kasus penipuan, pemakaian identitas yang telah palsu, lalu tersebar luasnya konten yang tidak sesuai dengan norma dan diposting terlebih dahulu tanpa disaring, dan kemudian media sosial juga bisa mengganggu moment yang dimana ketika sedang bersama orang terdekat. Selain itu, bagi individu terdapat dampak negatif seperti cemas, gangguan stres, serta terganggu pada kesejahteraan mental yang dipengaruhi oleh media sosial. Selain itu, media sosial bisa menjadi sarana penyebaran informasi negatif yang memberi dampak moral dan etika generasi muda, seperti meningkatnya kenakalan remaja dan perilaku menyimpang lainnya. Selain itu intensitas dalam pemakaian media sosial yakni seperti Tiktok yang berlebihan bisa menimbulkan candu yang dimana hal ini bisa berdampak pada kesejahteraan mental individu yakni *subjective well-being*, karena kegiatan dan keterkaitan mereka yang terjadi dalam platform media sosial seperti Tiktok. (Ardi & Sukmawati 2017)

Menurut studi oleh Pratidina dan Mitha (2021), media sosial memungkinkan individu untuk bekerja sama dalam bidang pendidikan, seperti berbagi informasi dan berdiskusi secara online, sehingga interaksi sosial tetap terjalin meskipun tidak bertatap muka langsung. Selain itu, media sosial bisa memperluas jaringan pertemanan dan memberikan akses cepat ke informasi. Studi yang sama menunjukkan bahwa dengan adanya media sosial, pemakai bisa menambah teman tanpa batasan geografis dan mendapatkan informasi terkini dengan mudah. Hal ini meningkatkan keterhubungan sosial dan pengetahuan individu. Namun, terdapat pula dampak negatif yang perlu diperhatikan. Pemakaian media sosial yang berlebihan bisa menurunkan interaksi tatap muka dan meningkatkan risiko kecanduan. Studi oleh Fitri (2017) menunjukkan bahwa anak-anak yang terlalu sering memakai media sosial cenderung mengurangi interaksi langsung dengan lingkungan sekitar, yang bisa memberi dampak perkembangan sosial mereka. Kemudian menurut Adam (2017), individu yang memakai media sosial dengan frekuensi yang tinggi bisa memunculkan emosi yang dimana emosi yang dibagikan melalui konten media sosial oleh individu tersebut bisa disebarluaskan sehingga

pemakai lain bisa mempunyai perasaan atas hal-hal yang sama. Sebagai contoh, jika seseorang terpapar konten negatif, individu tersebut mungkin akan membagikan hal serupa. Lamanya tingkat durasi atau waktu yang dihabiskan di media sosial juga berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres dan penurunan kebahagiaan. Brooks (2015) juga mengungkapkan bahwa hal ini bisa memicu kecenderungan individu dalam membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, sehingga hal ini secara tidak sadar akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap hidup sendiri. Kemudian aktivitas seperti mengunggah konten, memberikan komentar, ataupun membagikan kehidupan pribadi bisa memberi dampak individu dalam segi suasana hati dan kesejahteraan (*well-being*), terutama ketika individu mendapat tanggapan negatif.

Akan tetapi, pada kenyataannya mahasiswa yang merupakan pemakai Tiktok cenderung mempunyai *subjective well-being* yang buruk hal ini sendiri dibuktikan dengan hasil studi terdahulu yang ditemukan oleh Kusdiyati (2019) yang mengemukakan jika terdapat 66% mahasiswa di kota Bandung mempunyai *subjective well-being* buruk yang dikarenakan memakai media sosial. Pada dasarnya mahasiswa merupakan golongan yang rentan terdampak *fear of missing out* (FOMO) karena tekanan sosial dan akademik yang tinggi. *Fear of missing out* (FOMO) merupakan salah satu bentuk tanda-tanda dari mahasiswa yang mempunyai *subjective well-being* yang rendah, hal ini sejalan dengan teori *subjective well-being* yang telah dipaparkan, hal tersebut disebabkan salah satunya karena tidak sejalan dengan aspek *subjective well-being* sesuai yang telah diungkapkan, hal ini bisa dilihat dari perasaan tidak puas pada individu terhadap diri mereka, yang dimana mereka merasa tidak tertarik dengan hidup mereka dan akan lebih membanding-bandingkan hidup mereka dengan orang lain yang ada di sosial media yang mereka nilai lebih baik. Saat individu terdampak oleh kehidupan ideal yang mereka harapkan pada orang lain yang mereka ikuti dalam TikTok, individu bisa tertanam benih yang bisa memunculkan perasaan buruk. Untuk meningkatkan *subjective well-being* maka individu harus berusaha untuk mengatasi *fear of missing out* (FOMO), berbagai strategi telah dikembangkan, salah satunya adalah dengan menerapkan konsep *joy of missing out* (JOMO) yang dimana adalah suatu keadaan dimana individu mampu menikmati momen mereka sendiri tanpa

merasa khawatir tertinggal dari aktivitas orang lain. *Joy of missing out* (JOMO) sendiri merupakan salah satu dari penerapan *mindfulness* yang dimana *joy of missing out* (JOMO) bertugas untuk memutus siklus *fear of missing out* (FOMO) pada pemakai media sosial secara sadar dan disengaja, yang kemudian *fear of missing out* (FOMO) diarahkan ke *joy of missing out* (JOMO) sehingga individu bisa mempunyai kesejahteraan subjektif karena telah terbebas dari perasaan takut dan cemas yang disebabkan oleh *fear of missing out* tersebut sehingga manusia bisa mengontrol dirinya dengan menghargai dirinya sendiri serta bisa memberikan respon secara sadar terhadap lingkungan sekitarnya. (Chan, Solt, Cruz, Philp, Bahl, Serin, Amaral, Schindler, Bartosiak, Kumar, & Canbulut 2022). Menurut Rautela & Sharma (2022), *joy of missing out* (JOMO) merupakan salah satu cara untuk menghadapi *fear of missing out* (FOMO) bisa juga dilakukan dengan menerapkan *subjective well-being* yakni dengan melakukan evaluasi secara subjektif individu baik berupa puas menikmati hidup, perasaan yang menyenangkan, kemudian perasaan puas dalam hubungan dalam lingkup keluarga maupun sosial. *Joy of missing out* (JOMO) mengacu pada kepuasan dalam menikmati momen tanpa merasa tertekan oleh ekspektasi sosial yang muncul dari media sosial. Konsep ini mendorong individu untuk lebih fokus pada kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi daripada terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Dengan berlatih dalam menerapkan perasaan *joy of missing out* (JOMO), mahasiswa diharapkan bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, mengurangi stres akademik, serta meningkatkan kepuasan hidup. Oleh karena itu, memahami peran *joy of missing out* (JOMO) dalam meningkatkan *subjective well-being* (SWB) mahasiswa menjadi hal yang penting untuk diteliti.

Beberapa studi sebelumnya telah meneliti hubungan antara *joy of missing out* (JOMO) dan *subjective well-being* (SWB) diantaranya Barry dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa individu dengan kesadaran diri yang lebih baik terhadap *joy of missing out* (JOMO) cenderung mempunyai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Keterkaitan antara *joy of missing out* (JOMO) dan *subjective well-being* (SWB) sendiri mempunyai hubungan yang erat. Individu yang mampu menerapkan *joy of missing out* (JOMO) kebanyakan lebih mempunyai kesejahteraan subjektif yang akan lebih baik

karena mereka bisa lebih menikmati kehidupannya tanpa tekanan sosial dari media sosial. Beberapa studi menunjukkan bahwa semakin seseorang merasa nyaman dengan kehidupannya sendiri tanpa harus selalu mengikuti tren media sosial, semakin baik juga tingkat perasaan bahagia dan kepuasan hidupnya yang dirasakan. Studi ini menjadi penting karena bisa memberikan wawasan baru mengenai bagaimana *joy of missing out* (JOMO) bisa berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa di Indonesia. Namun, perlu diketahui bahwa *joy of missing out* (JOMO) tidaklah sepenuhnya merupakan hal yang baik, hal ini juga dapat menimbulkan dampak-dampak negatif apabila *joy of missing out* pada individu terlalu berlebihan, *joy of missing out* (JOMO) dapat menimbulkan perasaan kesepian, depresi, dan cemas pada individu karena individu yang aslinya adalah makhluk sosial dapat merasa kehilangan (Barry dkk., 2023). Dengan memahami manfaat dan dampak buruk *joy of missing out* (JOMO), mahasiswa mampu lebih baik dalam memanfaatkan media sosial dan mengelola kesejahteraan psikologis mereka secara lebih efektif. Studi ini tentunya diharapkan bisa membantu mempelajari wawasan mengenai *joy of missing out* (JOMO) khususnya di Indonesia sehingga bisa membantu peneliti dalam melakukan studi lanjutan.

Di masa era digital saat ini tentunya membawa tantangan besar bagi mahasiswa, terutama dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan sosial, akademik, dan kesehatan mental. Kemudahan akses terhadap informasi dan komunikasi sering kali membuat mahasiswa sulit untuk beristirahat dari paparan media sosial. Oleh karena banyaknya dampak positif dan negatif yang bisa timbul karena media sosial menjadikan kita untuk lebih berpikir jauh untuk mengatasi serta memanfaatkan aplikasi tersebut yang dimana apabila apabila individu bisa bijak dalam memanfaatkan aplikasi media sosial ini, maka individu akan lebih bisa berperilaku serta membuat keputusan yang baik di dalam melakukan kegiatan komunikasi di media sosial. Tantangan ini membuat pentingnya studi terkait bagaimana *joy of missing out* (JOMO) bisa membantu mahasiswa dalam menghadapi era digital yang penuh distraksi. Meskipun konsep JOMO telah banyak diteliti di negara lain, studi mengenai *joy of missing out* (JOMO) di Indonesia masih tergolong minim, sehingga perlu adanya studi lebih lanjut

mengenai manfaat *joy of missing out* (JOMO) bagi kesejahteraan individu. Mayoritas kajian yang menelaah hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesejahteraan subjektif cenderung menitikberatkan pada sisi negatifnya, seperti fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Sementara itu, penelitian yang mengangkat sisi positif dari penggunaan media sosial, seperti *Joy of Missing Out* (JOMO), masih relatif minim, khususnya dalam konteks mahasiswa yang tinggal di kawasan metropolitan seperti Jakarta. Selain itu, upaya untuk mengintegrasikan secara teoritis konsep JOMO dengan *Subjective Well-Being* (SWB) dalam konteks Indonesia juga belum banyak dieksplorasi melalui pendekatan kuantitatif yang bersifat empiris. Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk mengangkat latar belakang ini menjadi penelitian yang berjudul “Pengaruh *Joy of Missing Out* Terhadap *Subjective Well Being* pada Mahasiswa Pengguna Tiktok di Perguruan Tinggi Jakarta.”

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berkaitan dengan latar belakang yang telah dikemukakan, maka masalah yang diidentifikasi untuk diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Perkembangan media sosial di Indonesia meningkatkan kecenderungan individu dalam memakai *Smartphone*.
2. Penggunaan media sosial yang berlebih berakibat pada penyimpangan sosial, membuat individu lebih bersikap boros dan konsumtif terhadap perkembangan teknologi.
3. Banyak mahasiswa pengguna media sosial seperti Tiktok yang menjadi lebih konsumtif.
4. Peningkatan fenomena *fear of missing out* (FOMO) di kalangan mahasiswa membuat kesehatan mental individu menurun.
5. JOMO muncul sebagai strategi untuk menangani peningkatan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada individu pengguna media sosial.

6. *Joy of missing out* (JOMO) bisa membantu individu menaikkan tingkat kesejahteraannya dan lebih menikmati kehidupan saat ini.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Dalam penelitian ini, batas masalah difokuskan pada variabel *joy of missing out* sebagai variabel bebas serta *subjective well-being* sebagai variabel terikat pada mahasiswa pengguna tiktok di perguruan tinggi Jakarta.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah:

Apakah terdapat pengaruh antara *joy of missing out* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna tiktok di perguruan tinggi di Jakarta?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun maksud dari dilakukannya penelitian ini adalah:

Mengetahui pengaruh antara *joy of missing out* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna tiktok di perguruan tinggi di Jakarta

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Dalam penelitian ini bertujuan agar bisa memberikan kontribusi untuk bidang psikologi terutama dalam bidang psikologi sosial yakni mengenai pengaruh *joy of missing out* terhadap *subjective well-being*. Selain itu, juga penelitian ini juga diharapkan agar bisa dijadikan acuan oleh peneliti- peneliti lain apabila ingin meneliti variabel yang berhubungan dengan *joy of missing out*.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

Dalam studi ini diharapkan peneliti bisa memberikan ilmu dan wawasan kepada mahasiswa dalam mengelola pemakaian media sosial secara sehat agar bisa meningkatkan *subjective well-being*. Selain itu, peneliti berharap agar studi ini bertujuan bisa dijadikan bahan pertimbangan bagi dosen, konselor kampus, maupun pihak universitas dalam merancang intervensi atau edukasi digital yang mendukung kesejahteraan mahasiswa.

