

## **Kecenderungan narsisme sebagai mediator pada korelasi *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial**

**Aissurro Isslamiah Mardaratmi<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

**Eben Ezer Nainggolan<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

**Sayidah Aulia Ul Haque<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: [aismardaratmi@gmail.com](mailto:aismardaratmi@gmail.com)

### **Abstract**

*Having a high level of psychological well-being can help students reduce the risk of stress, anxiety and depression. This research aims to examine the role of narcissistic tendencies in mediating the relationship between fear of missing out and psychological well-being. The approach used is quantitative correlational with mediator variables. The sample for this research was 348 active students in the city of Surabaya. Sample collection used random sampling techniques. The measuring instrument used is the Psychological Well-Being Scale which has been adapted and modified by Merlyna Revelia (2018) with 42 items, the fear of missing out scale which was developed by researchers referring to the theory of Przybylski et al., (2013) with 20 items, and a scale of narcissism tendencies developed by researchers referring to the theory of Raskin & Terry (1988) with 33 items. The data analysis technique uses mediation analysis with the help of JASP. The research results show that the direct and indirect effects of fear of missing out with psychological well-being produce a significant negative total effect. These results show that the tendency for narcissism to partially mediate fear of missing out with psychological well-being.*

**Keywords:** *fear of missing out; psychological well-being; narcissistic tendencies*

### **Abstrak**

*Memiliki tingkat psychological well-being yang tinggi dapat membantu mahasiswa mengurangi risiko stress, cemas, dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran kecenderungan narsisme dalam memediasi hubungan fear of missing out dengan psychological well-being. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan variabel mediator. Sampel penelitian ini 348 mahasiswa aktif di Kota Surabaya, Pengumpulan sampel menggunakan teknik random sampling. Alat ukur yang digunakan menggunakan Psychological Well-Being Scale yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Merlyna Revelia (2018) sebanyak 42 item, skala fear of missing out yang dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu pada teori Przybylski et al., (2013) sebanyak 20 item, dan skala kecenderungan narsisme yang dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu pada teori Raskin & Terry (1988) sebanyak 33 item. Teknik analisis data menggunakan mediation analysis dengan bantuan JASP. Hasil penelitian menunjukkan efek langsung dan efek tidak langsung fear of missing out dengan psychological well-being menghasilkan efek total negative yang signifikan. Hasil tersebut menunjukkan kecenderungan narsisme memediasi secara parsial pada fear of missing out dengan psychological well-being.*

**Kata kunci:** *fear of missing out; psychological well-being; kecenderungan narsisme*

## Pendahuluan

Salah satu tujuan utama dalam kehidupan manusia adalah mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan (Diener & Biswas, 2011; Kahneman & Krueger, 2006 (dalam Triwahyuningsih, 2017)). Kesejahteraan yang dimaksud dapat berupa kesejahteraan fisik maupun psikologis. Kesejahteraan psikologis atau yang biasa dikenal sebagai *psychological well-being* merujuk pada kondisi kesehatan mental yang positif dan stabil serta bagaimana seseorang dapat memaksimalkan segala potensi yang dimilikinya (Ryff & Keyes, 1995). *Psychological well-being* muncul dari berbagai teori sebelumnya, seperti aktualisasi diri yang diungkapkan oleh Maslow (1968) dan psikososial yang dikemukakan oleh Erikson (1959).

Seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan mampu menerima pengalaman yang terjadi sepanjang kehidupannya, memiliki hubungan interpersonal yang positif, dan memiliki perasaan dalam diri untuk terus maju dan berkembang (Ryff, 1989). Dengan memiliki *psychological well-being* yang baik, seseorang akan memiliki keterampilan coping yang efektif, sehingga mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi stress dan tekanan dengan lebih baik (Basaria et al., 2023). Sedangkan, seseorang dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah akan memiliki strategi coping yang buruk dan kesulitan mengatur aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari (Basaria et al., 2023). Rendahnya *psychological well-being* tersebut dapat mengakibatkan seseorang mengalami kecemasan dan dapat meningkatkan tingkat stress seseorang (Malek dalam Tasema, 2018).

Survei Nasional Musim Semi 2023 yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) terhadap lebih dari 55.000 mahasiswa mengungkapkan bahwa lebih dari sepertiga mahasiswa tersebut didiagnosis menderita kecemasan, 76% mahasiswa mengalami tekanan psikologis, dan 28% dari mereka didiagnosis menderita depresi (Best Colleges, 2024). Hal serupa terjadi pada hasil Survei Kesehatan Indonesia yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan, menunjukkan prevalensi depresi pada usia 15-24 tahun meningkat sebesar 1,4% pada tahun 2023 (CNBC Indonesia, 2024). Data-data tersebut menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan hingga depresi akibat rendahnya *psychological well-being*.

Era perkembangan media sosial yang pesat saat ini, membuat penggunaanya seakan-akan memiliki kebutuhan untuk terus-menerus memantau perkembangan yang terjadi di media sosial (Budury et al., 2019). Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, seseorang akan merasakan kecemasan dan ketakutan yang disebabkan karena mereka tidak dapat mengetahui dan terlibat dalam momen atau aktivitas yang dibagikan orang lain, yang dikenal sebagai fenomena *fear of missing out*. *Fear of missing out* pertama kali diperkenalkan oleh Przybylski et al., 2013, yang digambarkan sebagai perasaan cemas yang timbul saat seseorang merasa takut kehilangan aktivitas atau kegiatan yang sedang

## Kecenderungan narsisme sebagai mediator pada korelasi *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial

tren di kalangan teman-temannya, sementara individu tersebut tidak dapat berpartisipasi dalam momen tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Suhertina et al., 2022 pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Riau menunjukkan 61,39% mahasiswa mengalami *fear of missing out*.

Seseorang yang mengalami *fear of missing out* akan cenderung mengalami rendahnya *psychological well-being* (Dhir et al., 2018; Reer et al., 2019). Tingginya tingkat *fear of missing out* menyebabkan seseorang mengalami rendahnya harga diri, cenderung melakukan perbandingan sosial, mudah terpengaruh pendapat orang lain, dan kesulitan dalam menerima dirinya (Purba et al., 2021). Fenomena *fear of missing out* membuat seseorang akan terjerumus dalam tuntutan psikologis untuk tetap mempertahankan hubungan sosial dengan terus berupaya menjaga hubungan interpersonal dengan individu lain (Beyens et al., 2016). Mahasiswa yang sedang berada dalam fase *intimacy vs isolation* memerlukan hubungan interpersonal yang erat dan mengharapkan perhatian dan afeksi dari orang lain yang membuat mahasiswa mudah mengalami *fear of missing out*.

Perasaan cemas dan takut apabila tertinggal dan dirinya tidak dapat terlibat dalam aktivitas atau momen yang dibagikan oleh orang lain rentan didominasi oleh seseorang yang memiliki tingkat narsisme yang tinggi (Pristaliona et al., 2022). Seseorang yang mengalami *fear of missing out* akan terus berambisi untuk menunjukkan bahwa dirinya juga memiliki pengalaman yang lebih bermakna dibandingkan orang lain (Ismail, 2023). Studi yang dilakukan oleh Beyens et al., 2016 menunjukkan seseorang dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi akan memiliki keinginan untuk menunjukkan ketenaran melalui unggahan yang menunjukkan pengalaman-pengalaman yang dianggap menarik, dengan tujuan mendapatkan pujian dan pengakuan dari orang lain. Perilaku-perilaku tersebut merujuk pada kecenderungan narsisme yang dialami oleh seseorang yang mengalami *fear of missing out*.

Perilaku-perilaku kecenderungan narsisme, seperti keinginan untuk terus diapresiasi dapat memengaruhi penerimaan diri seseorang (Solihah et al., 2023). Dibalik penampilan yang kuat dan grandiositas seseorang dengan kecenderungan narsisme, terdapat perasaan rendah diri yang tersembunyi yang membuat mereka merasa tidak berharga dan memiliki ketakutan untuk menghadapi kenyataan tentang kelemahan dan kekurangan mereka (Vaknin, 2007). Pernyataan tersebut merujuk pada kenyataan bahwa seseorang yang mengalami kecenderungan narsisme akan mengalami rendahnya *psychological well-being*.

Studi yang dilakukan oleh Setiawan & Nastiti, 2024 menunjukkan bahwa kecenderungan narsisme dapat memengaruhi *psychological well-being* seseorang sebesar 14%. Selain itu, seseorang dengan kecenderungan narsisme mengalami kurangnya kemampuan dalam memahami perasaan orang lain, yang membuat mereka cenderung mengalami hubungan interpersonal yang bermasalah yang disebabkan oleh perasaan

## Kecenderungan narsisme sebagai mediator pada korelasi *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial

cemburu atau marah apabila mereka tidak mendapat perhatian dan validasi dari lingkungan mereka (Vaknin, 2007).

Penelitian sebelumnya hanya terbatas mengkaji hubungan *fear of missing out* terhadap *psychological well-being*, *fear of missing out* dengan kecenderungan narsisme, dan kecenderungan narsisme dengan *psychological well-being*. Penelitian ini memiliki kebaharuan guna mengetahui peran kecenderungan narsisme sebagai mediator dalam hubungan *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial.

### **Metode**

#### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan menggunakan variabel mediator untuk melihat peran kecenderungan narsisme sebagai mediator dalam hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being*.

#### *Subjek Penelitian*

Partisipan pada penelitian ini sebanyak 348 responden dari 273.229 populasi mahasiswa di Kota Surabaya, yang didapat dari hasil perhitungan tabel *Issac and Michael* dengan taraf kesalahan 10%. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan online melalui bantuan *google form* dan penyediaan QR Code.

#### *Instrumen Penelitian*

Skala dalam penelitian ini terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yang terdiri dari empat pilihan jawaban, diantaranya: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Alat ukur *psychological well-being* diukur menggunakan Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1995), yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Merlyna Revelia pada tahun 2018 yang terdiri dari 43 item. Berdasarkan uji daya beda yang telah dilakukan, terdapat 42 item yang dinyatakan valid dengan koefisien korelasi berkisar antara 0.319 hingga 0.757 dan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.956.

*Fear of missing out* diukur menggunakan instrumen yang disusun oleh peneliti dengan mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Przybylski dkk (2013). Berdasarkan uji daya beda yang telah dilakukan, tidak terdapat item yang gugur dan 20 item dinyatakan valid dengan koefisien korelasi berkisar antara 0.373 hingga 0.847 dan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.949. Kecenderungan narsisme diukur menggunakan alat ukur yang disusun oleh peneliti dengan merujuk pada teori yang dikembangkan oleh Raskin & Terry (1988). Berdasarkan uji daya beda yang telah dilakukan, 7 item gugur dan 33 item dinyatakan valid dengan koefisien korelasi berkisar antara 0.336 hingga 0.737 dan nilai

## Kecenderungan narsisme sebagai mediator pada korelasi *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial

cronbach's alpha sebesar 0.945.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *mediation analysis* dengan bantuan JASP untuk mengetahui peran kecenderungan narsisme sebagai mediator dalam hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being*.

### Hasil

#### Kategorisasi skor partisipan penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini berlangsung 3 minggu, sejak awal November hingga akhir November. 348 mahasiswa di Kota Surabaya dalam penelitian ini tentunya memiliki tingkat *fear of missing out*, *psychological well-being*, dan kecenderungan narsisme yang berbeda. Berdasarkan data yang diperoleh, tingkatan kategori mencakup sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Ditemukan *mean* hipotetik *psychological well-being* sebesar 105 dan *Std.Deviation* sebesar 20.3. Kategori skor *psychological well-being* responden yang diperoleh dapat dilihat dalam tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1  
Kategori skor *psychological well-being* subjek penelitian

Kategori	Interval	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$X \geq 135$	27	7.8%
Tinggi	$115 < X \leq 134$	185	53.2%
Sedang	$95 < X \leq 114$	101	29%
Rendah	$74 < X \leq 94$	35	10.1%
Sangat Rendah	$X < 74$	0	0.00%

Untuk variabel *fear of missing out*, ditemukan *mean* hipotetik *fear of missing out* sebesar 50 dan *Std.Deviation* sebesar 10. Kategori skor *fear of missing out* yang diperoleh dapat digambarkan dalam tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2  
Kategori skor *fear of missing out* subjek penelitian

Sangat Tinggi	$X \geq 65$	0	0.00%
Tinggi	$55 < X \leq 64$	92	26.4%
Sedang	$45 < X \leq 54$	66	19%
Rendah	$35 < X \leq 44$	124	35.6%
Sangat Rendah	$X < 35$	66	19%

Variabel kecenderungan narsisme ditemukan *mean* hipotetik kecenderungan narsisme sebesar 82.5 dan *Std.Deviation* sebesar 16.5. Kategori skor kecenderungan narsisme responden yang diperoleh dapat digambarkan dalam tabel 3 sebagai berikut:

Kecenderungan narsisme sebagai mediator pada korelasi *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial

Tabel 3

Kategori skor kecenderungan narsisme subjek penelitian

Sangat Tinggi	$X \geq 107$	0	0.00%
Tinggi	$91 < X \leq 106$	45	12.9%
Sedang	$74 < X \leq 90$	113	32.5%
Rendah	$58 < X \leq 73$	146	42%
Sangat Rendah	$X < 58$	44	12.6%

Berdasarkan hasil kategori yang diperoleh, mahasiswa di Kota Surabaya tergolong banyak yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi (53.25), *fear of missing out* yang rendah (35.6%), dan kecenderungan narsisme yang rendah (42%).

#### Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, guna mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Simrnov Test* dengan bantuan program *IBM SPSS version 27 for Windows*. Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh bahwa nilai signifikansi  $p = 0.200 > 0.05$ . Artinya, sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 4

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i> Kecenderungan Narsisme <i>Fear of Missing Out</i>	-0.049	Signifikan

#### Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan teknik *mediation analysis*, yang dianalisis dengan bantuan JASP. Hasil dari uji *mediation analysis* tersebut dapat dilihat secara rinci dalam tabel 5 dibawah ini:

Tabel 5

Hasil Uji Mediation Analysis

Variabel	Estimate	p	Keterangan
<b>Direct Effect</b> FoMO → PWB	-0.049	< 0.001	Signifikan
<b>Indirect Effect</b> FoMO → Kecenderungan Narsisme → PWB	-0.026	< 0.001	Signifikan
<b>Total Effect</b> FoMO → PWB	-0.075	< 0.001	Signifikan

Kecenderungan narsisme sebagai mediator pada korelasi *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial

Hasil uji analisis mediasi tersebut menunjukkan *fear of missing out* memberikan efek langsung yang signifikan sebesar -0.049 dengan p value < 0.001 terhadap *psychological well-being*. Dengan kata lain, *fear of missing out* memberikan pengaruh negatif langsung yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Selain itu, ditemukan adanya efek tidak langsung *fear of missing out* terhadap *psychological well-being* melalui kecenderungan narsisme yang signifikan sebesar -0.026 dengan p value < 0.001. Artinya, *fear of missing out* memengaruhi *psychological well-being* secara negative melalui kecenderungan narsisme. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan narsisme memediasi secara parsial dalam hubungan *fear of missing out* dengan *psychological well-being*. Selanjutnya, dapat dilihat bahwa efek langsung memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan efek tidak langsung *fear of missing out* dengan *psychological well-being* melalui kecenderungan narsisme

Tabel 6  
Hasil Path Coefficient

Variabel	Estimate	P	Keterangan
FoMO → PWB	-0.049	< 0.001	Signifikan
FoMO → Kecenderungan Narsisme	0.073	< 0.001	Signifikan
Kecenderungan Narsisme → PWB	-0.356	< 0.001	Signifikan

Berdasarkan tabel 6, diperoleh bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan negative yang signifikan dengan *psychological well-being* dengan koefisien korelasi -0.049 dengan p<0.001. *Fear of missing out* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecenderungan narsisme dengan koefisien korelasi 0.073 dengan p<0.001. Selanjutnya, kecenderungan narsisme memiliki hubungan negative yang signifikan dengan *psychological well-being* dengan koefisien korelasi -0.356 dengan p<0.001.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan kecenderungan narsisme memediasi secara parsial dalam hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well-being*. Dengan kata lain, kecenderungan narsisme berperan dalam memediasi sebagian hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being*. Fenomena *fear of missing out* terjadi ketika seseorang melihat pengalaman orang lain yang tampak lebih menarik dan memuaskan, sehingga memicu kecemasan dan dorongan untuk tampil lebih baik dari orang lain. Dalam hal tersebut, kecenderungan narsisme menjadi salah satu cara bagi seseorang untuk meningkatkan citra diri dan status sosial, sehingga dapat membantu meredakan kecemasan yang disebabkan oleh *fear of missing out* (Ismail, 2023).

Meskipun kecenderungan narsisme dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang, sifatnya hanya sementara dan dapat mengganggu *psychological well-being* seseorang (Vaknin, 2007). Individu dengan kecenderungan narsisme seringkali merasa kesulitan menerima diri apa adanya, sehingga penerimaan diri mereka menjadi rendah. Selain itu, kecenderungan narsisme dapat mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal, dikarenakan interaksi sosial mereka lebih banyak didasari oleh kebutuhan untuk mendapatkan validasi daripada membangun hubungan yang tulus (Vaknin, 2007). Hal ini membuat keseimbangan emosional individu dapat terganggu yang nantinya dapat memperburuk kondisi *psychological well-being* individu.

Temuan dalam penelitian ini mendukung hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Anjum et al., 2024; Brailovskia et al., 2023 mengenai *fear of missing out* dengan kecenderungan narsisme, yang menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami *fear of missing out* akan memiliki dorongan yang lebih besar untuk mencari pengakuan dan validasi sosial dari lingkungan sekitarnya. Selanjutnya, seseorang dengan kecenderungan narsisme mungkin pada awalnya tampak memiliki tingkat harga diri yang tinggi, namun dapat berpengaruh terhadap kondisi *psychological well-being* individu dalam jangka panjang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al., 2020 yang menyatakan bahwa seseorang dengan kecenderungan narsisme akan cenderung kesulitan menerima dirinya sendiri secara utuh, seringkali mengalami hubungan interpersonal yang kurang sehat karena kecenderungan untuk memanfaatkan orang lain demi keuntungan pribadi.

Penelitian ini menemukan bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan negatif dengan *psychological well-being*, yang mengindikasikan bahwa seseorang yang mengalami *fear of missing out* akan merasa cemas atau khawatir kehilangan kesempatan untuk berpartisipasi dalam momen atau aktivitas yang dibagikan oleh orang lain sehingga membuat seseorang memiliki keinginan untuk terus-menerus melihat pengalaman-pengalaman orang lain yang tampak lebih menarik, sehingga dapat mengganggu keseimbangan emosional dan mengurangi rasa penerimaan diri seseorang. Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Prameswari et al., 2022; Savitri, 2019; Sutanto et al., 2020 yang menunjukkan bahwa *fear of missing out* dapat menyebabkan

## Kecenderungan narsisme sebagai mediator pada korelasi *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial

kecemasan dan stress, yang dapat memengaruhi penerimaan diri seseorang, kualitas hubungan sosial yang memburuk, dan dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan positif dengan kecenderungan narsisme. Artinya, individu yang memiliki *fear of missing out* tinggi cenderung memiliki tingkat narsisme yang lebih besar. Ketakutan akan kehilangan momen penting atau kesempatan sosial mendorong mereka untuk mencari perhatian dan pengakuan dari orang lain. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sagita et al., 2024; Zulfa & Kartasasmita, 2024 yang menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi akan lebih rentan menunjukkan perilaku kecenderungan narsisme, yang mendorong seseorang untuk menunjukkan pengalaman yang dianggap menarik sebagai upaya untuk mengatasi rasa cemas dan takut tertinggal yang muncul akibat *fear of missing out*.

Temuan dari penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecenderungan narsisme dan *psychological well-being*, yang menunjukkan bahwa semakin besar kecenderungan narsisme seseorang, semakin rendah tingkat *psychological well-being* yang dialami. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang dengan kecenderungan narsisme akan memiliki ambisi untuk tampil menonjol di lingkungan sosial mereka. Keinginan tersebut sering kali disertai dengan harapan mendapatkan validasi atau pujian dari orang lain. Namun, perilaku ini justru dapat berkontribusi pada rendahnya tingkat penerimaan diri, karena penilaian diri mereka bergantung pada pengakuan eksternal daripada penerimaan internal terhadap diri mereka sendiri. Penelitian ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan validasi eksternal yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap *psychological well-being* seseorang. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Dalimunthe & Br Sihombing, 2020; Setiawan & Nastiti, 2024; Solihah et al., 2023.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan kecenderungan narsisme memediasi secara parsial dalam hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being*. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa terdapat variabel lain yang berpotensi memengaruhi hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being*.

Penelitian ini mengungkapkan ada hubungan negatif yang signifikan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being*. Ketika *fear of missing out* pada mahasiswa meningkat, tingkat *psychological well-being* cenderung rendah. Selanjutnya, penelitian ini juga menunjukkan ada hubungan positif *fear of missing out* dan kecenderungan narsisme. Ketika tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa tinggi, maka kecenderungan narsisme juga cenderung tinggi. Temuan lain dalam penelitian ini adalah ada hubungan negative kecenderungan narsisme dan *psychological well-being*, ketika kecenderungan

## Kecenderungan narsisme sebagai mediator pada korelasi *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial

narsisme pada mahasiswa meningkat, tingkat *psychological well-being* yang dirasakan cenderung rendah

Penelitian ini memiliki beberapa saran yang ditujukan kepada mahasiswa dan peneliti selanjutnya. Bagi mahasiswa, disarankan untuk lebih memahami dampak negatif dari *fear of missing out* dan kecenderungan narsisme serta menggunakan media sosial secara lebih bijaksana agar keseimbangan emosional tetap terjaga. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas sampel penelitian, melengkapi data dengan survei awal berupa wawancara atau kuesioner, dan mengkaji variabel lain yang belum dieksplorasi dalam penelitian ini, seperti kecemasan sosial, stres, atau strategi *coping mechanism* yang dapat membantu individu mengatasi *fear of missing out* dan kecenderungan narsisme.

### Daftar Pustaka

- Anjum, S., Kanwal, S., & Mughal, B. (2024). *Narcissism Fear of Missing out and Phubbing: The Moderating Role of Mindfulness*. 3(3), 365–375.
- Basaria, D., Xaveria Aryani, F., & Psikologi, F. (2023). *Peran strategi coping terhadap psychological well-being pada mahasiswa dalam masa pandemi covid-19 the role of coping strategies for psychological well-being in university students during the covid-19 pandemic*. 16(2), 99–104. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Brailovskia, J., Ozimek, P., Rohmann, E., & H, B. (2023). *Vulnerable narcissism, fear of missing out (FoMO) and addictive social media use: A gender comparison from Germany*. *Computers in Human Behavior*, Vol 144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107725>
- Bryant, J., & Welding, L. (2023). *College Student Mental Health Statistics*. In *BestCollages*. <https://www.bestcolleges.com/research/college-student-mental-health-statistics/>
- Budury, S., Fitriyanti, A., & -, K. (2019). *Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa*. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205–208. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>
- CNBC Indonesia. (2024). *Data Kemenkes, Gen Z Indonesia Paling Gampang Depresi di Tempat Kerja*. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20240803191844-4-560156/data-kemenkes-gen-z-indonesia-paling-gampang-depresi-di-tempat-kerja>
- Dalimunthe, H. A., & Br Sihombing, D. M. (2020). *Hubungan penerimaan diri dengan kecenderungan narsistik pada mahasiswa pengguna instagram di universitas medan area*. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 2(3), 697–703. <https://doi.org/10.34007/jehss.v2i3.144>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). *Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression*. *International Journal of Information Management*, 40(February), 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>

Kecenderungan narsisme sebagai mediator pada korelasi *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial

- Ismail, M. W. (2023). Hubungan fomo (*fear of missing out*) dengan kecenderungan narsistik remaja pengguna instagram. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, Vol 3, No, 23–39.
- Lestari, N., Utami, A., & Ramadhani, H. (2020). Subjective well-being dan kecenderungan narsisme pada individu dewasa. *Penelitian Psikologi*, 1(1), 48–55.
- Prameswari, T., Chotidjah, S., & Wyandini, D. (2022). Pengaruh *fear of missing out* dan kesepian terhadap *psychological well-being* pada remaja akhir pengguna media sosial twitter di jawa barat. *Jurnal Psikologi Insight*, Vol 6 No 1, 1–8.
- Pristaliona, I., Hidayati, D. S., & Prasetyaningrum, S. (2022). Are *fear of missing out* and loneliness a symptom of narcissistic behaviour? *Cognicia*, 10(1), 51–57. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20436>
- 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>
- Purba, O., Matulesy, A., & Haque, S. (2021). *Fear of missing out* dan *psychological well-being* dalam menggunakan media sosial. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 02. No.1, 42–51. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/5306>
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and *fear of missing out*. *New Media and Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of *psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of *psychological well-being* revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sagita, D., Pratama, B., & Dewi, N. (2024). Pengaruh adiksi media sosial dan perilaku narsistik terhadap *fear of missing out* (fomo) pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan ilmu pendidikan di universitas PGRI Madiun. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora*, Volume 3 N, 292–298.
- Savitri, J. A. (2019). Impact of *fear of missing out* on *psychological well-being* among emerging adulthood aged social media users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 23–30. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>
- Setiawan, M., & Nastiti, D. (2024). The relationship between narcissistic tendencies and *psychological well-being* using instagram in students sman 1 tarik. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*.
- Solihah, A. F., Rahayu, E., & Ekowati, W. (2023). Hubungan kecenderungan perilaku narsistik dengan penerimaan diri remaja pengguna media sosial instagram di sman 2 kota tasikmalaya. *Journal of Bionursing*, 5(1), 68–75. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2023.5.1.174>
- Suhertina, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Istiqomah, I. (2022). *Fear of missing out* mahasiswa; analisis gender, akses internet, dan tahun masuk universitas. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 143. <https://doi.org/10.29210/178000>
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). *Fear of missing out* (fomo) and *psychological well-being* of late adolescents using social media. 478(Ticash), 463–

Kecenderungan narsisme sebagai mediator pada korelasi *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial

468. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.071>

- Tasema, J. K. (2018). Hubungan antara *psychological well being* dan kepuasan kerja pada karyawan di kantor x. *Jurnal Maneksi*, 7(1), 39–46. <https://doi.org/10.31959/jm.v7i1.84>
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara self esteem dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 26–35. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.9382>
- Vaknin, S. (2007). *Malignant self love : Narcissism revisited*. Narcissus Publishing.
- Zulfa, D., & Kartasmita, S. (2024). Peran *fear of missing out* (fomo) sebagai moderator antara kesejahteraan subjektif dengan narsisme pada dewasa muda pengguna instagram. *Reslaj:Religion Education Social Laa Roiba Journal*, Vol 6 No 4.