

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “*Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di SMAN 2 Gunung Talang*” yang disusun Oleh **Saskia Martha Ramadhan 2622004**, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi 2026.

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya fenomena yang terjadi pada siswa SMA N 2 Gunung Talang. Terdapat beberapa siswa yang mengalami kesejahteraan psikologis yang kurang baik, penelitian ini bertujuan untuk: (1) untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa, (2) untuk mengetahui seberapa besar tingkat *Fear Of Missing Out* pada siswa, (3) untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Fear Of Missing Out* terhadap kesejahteraan psikologis siswa di SMA N 2 Gunung Talang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMAN 2 Gunung Talang yang berjumlah 522 siswa, dengan sampel sebanyak 130 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala Likert yang disusun berdasarkan indikator *Fear of Missing Out* menurut *Przybylski et al.* dan kesejahteraan psikologis menurut *Ryff*. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan analisis regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Tingkat FOMO siswa SMAN 2 Gunung Talang berada pada kategori tinggi dengan persentase 48% dan nilai *mean* sebesar 108,12. Indikator dengan skor tertinggi adalah gangguan akibat melewatkan kesempatan sosial (*mean* = 25,08), sedangkan indikator terendah adalah refleksi diri terhadap penggunaan waktu (*mean* = 19,18). Tingkat kesejahteraan psikologis siswa SMAN 2 Gunung Talang berada pada kategori tinggi dengan persentase 42% dan nilai *mean* sebesar 111,57. Indikator tertinggi adalah tujuan hidup (*mean* = 20,92), sedangkan indikator terendah adalah penguasaan lingkungan (*mean* = 14,61). Terdapat pengaruh negatif dan signifikan FOMO terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMAN 2 Gunung Talang, dibuktikan dengan hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai *T* hitung untuk variabel FOMO adalah sebesar -2,977 dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 dan koefisien determinasi $R^2 = 0,065$. Hal ini berarti FOMO berkontribusi sebesar 6,5% terhadap variasi kesejahteraan psikologis siswa, sementara 93,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Semakin tinggi tingkat FOMO yang dialami siswa, maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out (FOMO)*, Kesejahteraan Psikologis