PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP MOTIVASI PERILAKU HIDUP SEHAT PADA MAHASISWA KOTA MALANG (STUDI TREN LARI)

SKRIPSI

Oleh :

MUHAMMAD ADI NUGROHO SUJATMIKO

22040110215

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP MOTIVASI PERILAKU HIDUP SEHAT PADA MAHASISWA KOTA MALANG (STUDI TREN LARI)

Oleh :

Muhammad Adi Nugroho Sujatmiko

220401110215

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Nurul Hikmah, M.Pd NIP. 198808082020018012217		03/09/2026
Dosen Pembimbing 2 Fuji Astutik, M.Psi, Psikolog NIP. 199004072019032013		08/09/2026

Malang, 25 Agustus 2026 Mengetahui,

Ketua Program Studi

Dr. Fina Hidayati, MA

NIP.198610092015032000

Dipindai dengan CamScanner

PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP MOTIVASI PERILAKU HIDUP SEHAT PADA MAHASISWA KOTA MALANG (STUDI TREN LARI)

S K R I P S I

Oleh :

Muhammad Adi Nugroho Sujatmiko
220401110215

Telah diujikan dan dinyatakan **LULUS** oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal, 25/09/2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Sidang Nurul Hikmah, M.Pd NIP: 198808082020018012217		2/10/2026
Ketua Penguji Fuji Astutik, M.Psi, Psikolog NIP: 199004072019032013		6/10/2026.
Penguji Utama Muhammad Jamaluddin, M.Si NIP: 198011082008011007		5/10/2026

Disahkan Oleh,
Dekan

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP.196710291994032001

Dipindai dengan CamScanner

NOTA DINAS

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim

Malang

Assalamualaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP MOTIVASI PERILAKU HIDUP SEHAT PADA MAHASISWA KOTA MALANG (STUDI TREN LARI)

Yang ditulis oleh:

Nama : Muhammad Adi Nugroho Sujatmiko

NIM : 220401110215

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr. wb

Malang, 03 9 2026

Dosen Pembimbing ,

Nurul Hikmah, M.Pd

19880808202018012217

Dipindai dengan CamScanner

NOTA DINAS

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim

Malang

Assalamualaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP MOTIVASI PERILAKU HIDUP SEHAT PADA MAHASISWA KOTA MALANG (STUDI TREN LARI)

Yang ditulis oleh:

Nama : Muhammad Adi Nugroho Sujatmiko

NIM : 220401110215

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Malang, 03 / 9 2026

Dosen Pembimbing

Fuji Astutik, M.Psi, Psikolog

19900407201903201 3

v

Dipindai dengan CamScanner

SURAT PERNYATAAN

Oleh :

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Adi Nugroho Sujatmiko

NIM : 220401110215

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **"PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP MOTIVASI PERILAKU HIDUP SEHAT PADA MAHASISWA KOTA MALANG (STUDI TREN LARI)"** adalah benar-benar hasil karya saya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 25 Agustus 2026 Mengetahui,

Penulis.



M. Adi Nugroho Sujatmiko

NIM. 220401110215

Dipindai dengan CamScanner

MOTTO

“Harta Sejati adalah Kesehatan, bukan kepingan emas dan perak”

Mahatma Ghandi

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur yang mendalam kepada Allah SWT atas segala karunia yang telah ia berikan, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak Priyo Jatmiko selaku bapak saya, sosok yang memiliki makna besar dalam hidup saya dan pembimbing saya dalam setiap perjalanan yang saya tempuh. Dengan kesabaran, keteguhan, dan kasih sayang yang konsisten. Bapak saya yang membimbing saya sejak masa ketika saya belum tahu arah dan tujuan hidup, hingga saya tumbuh menjadi pribadi seperti saat ini.

2. Ibu Nunuk Mahfuroh selaku pintu surga saya, yang dengan doanya di setiap waktu sehingga menghadirkan ridho, dan berkah sepanjang perjalanan saya. Doa ibu menjadi sumber dari kekuatan yang membuat saya kuat dalam menghadapi setiap seluk beluk kehidupan. Kasih sayang dan ketulusan dan dukungan ibu menjadi pelita yang senantiasa mengiringi setiap langkah saya dalam mewujudkan impian dan harapan saya.

3. Sahabat Psikologi 2022, terima kasih atas bantuan dan juga dukungan yang telah kalian berikan sehingga saya dapat menjaga semangat untuk terus belajar dan melanjutkan kewajiban saya dalam melaksanakan tugas belajar.

4. seluruh pihak yang telah terlibat dan membantu dalam proses saya selama ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, saya ucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya atas segala dukungan dan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadirat Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP., selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, MA selaku Ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Nurul Hikmah, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman yang berharga kepada penulis.
5. Fuji Astutik, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman yang berharga kepada penulis.

6. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
7. Seluruh teman-teman di angkatan 2022, yang berjuang bersama-sama untuk meraih mimpi, terima kasih atas kenangan-kenangan indah yang dirajut bersama dalam menggapai impian.
8. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materiil. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.
9. Walidatun Nafisah, terima kasih telah hadir di bagian akhir perjalanan penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas doa, perhatian, dukungan, dan kesabaran yang diberikan selama penulis melewati proses ini. Meskipun hadir di penghujung perjalanan, kehadiranmu membuat langkah terakhir ini terasa lebih ringan dan berarti. Semoga segala kebaikan dan ketulusanmu mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN ..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

S K R I P S I ..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

NOTA DINAS ii

NOTA DINAS iii

MOTTO vi

HALAMAN PERSEMBAHAN vii

KATA PENGANTAR viii

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xiv

DAFTAR LAMPIRAN xv

ABSTRAK xvi

ABSTRACT xvii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 12

C. Tujuan Penelitian 13

D. Manfaat Penelitian 13

BAB II KAJIAN TEORI 15

A. Motivasi Perilaku Hidup Sehat 15

1. Definisi Motivasi Perilaku Hidup Sehat 15

2. Aspek dan Dimensi Motivasi Perilaku Hidup Sehat..... 16

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Perilaku Hidup Sehat..... 18

4. Dampak Motivasi Perilaku Hidup Sehat..... 21

5. Pengukuran Motivasi Perilaku Hidup Sehat 23

B. *Fear of Missing Out* (FOMO) 24

1. Definisi *Fear of Missing Out* (FOMO) 24

2. Aspek dan Dimensi *Fear of Missing Out* (FOMO) 25

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out (FOMO)*..... 26

4.Dampak-Dampak *Fear of Missing Out* (FOMO)..... 28

5. Pengukuran Variabel *Fear of Missing Out* (FOMO) 30

C. Perspektif Islam tentang Menjaga Kesehatan dan Perilaku Hidup Sehat..... 30

1. Kewajiban Menjaga Diri dalam Islam 30

2. Perilaku Hidup Sehat sebagai Bentuk Ketaatan dan Syukur 31

3. Motivasi Perilaku Hidup Sehat dalam Perspektif Islam 33

4. *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam Perspektif Islam. 34

5. Keterkaitan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Motivasi Perilaku Hidup Sehat dalam Perspektif Islam. 36

D. Kerangka Konseptual 39

E. Hipotesis 39

BAB III METODE PENELITIAN 40

A. Jenis Penelitian 40

B. Identifikasi Variabel Penelitian 44

C. Definisi Operasional 46

D. Populasi dan Sampel 48

E. Teknik Pengumpulan Data 50

F. Instrumen Pengumpulan Data 51

1. Skala *Fear of Missing Out* (FOMO) 51

2. Skala Motivasi Perilaku Hidup Sehat 53

G. Validitas dan Reliabilitas 54

1. Validitas 54

2. Reabilitas 55

H. Analisis Data 56

1. Uji Asumsi 56

BAB IV HASIL 59

A. Gambaran Responden Penelitian 59

B. Pelaksanaan Penelitian 64

C. Hasl Penelitian 64

1. Analisis Deskriptif 64

D. Uji Hipotesis 66

E. Pembahasan 68

1. Tingkat *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Kota Malang. 68

2. Tingkat Motivasi Perilaku Hidup Sehat pada Mahasiswa Kota Malang. . 70

3. Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Motivasi Perilaku Hidup Sehat pada Mahasiswa Kota Malang. 73

BAB V KESIMPULAN 78

A. Kesimpulan 78

B. Batasan Penelitian 79

C. Saran 79

DAFTAR PUSTAKA 81

LAMPIRAN 89

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1Blue-print *Fear of Missing Out* Scale (FoMO-S) 53

Tabel 3. 2Blue-print Self-Determination Theory (SDT)..... 54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Gform Kuisioner 89

Lampiran 2 Skala 89

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas 101

Lampiran 4 Kategorisasi Data 102

Lampiran 5 Uji Plot 116

Lampiran 6 Hasil Uji ANOVA 116

ABSTRAK

Sujatmiko, Muhammad Adi Nugroho. 2026. Pengaruh *Fear Of Missing Out* (Fomo) Terhadap Motivasi Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Kota Malang (Studi Tren Lari).

Supervisor: Nurul Hikmah, M.Pd

Fuji Astutik,M.Psi., Psikolog

***Kata kunci: Fear of Missing Out*, motivasi perilaku hidup sehat, tren lari, mahasiswa.**

Tren olahraga lari di kalangan mahasiswa berkembang seiring meningkatnya integrasi aktivitas fisik dengan media sosial digital seperti Strava, Instagram, dan TikTok. Fenomena tersebut dapat berkaitan *dengan Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kekhawatiran individu akan tertinggal dari pengalaman atau aktivitas yang dilakukan orang lain. Di sisi lain, motivasi perilaku hidup sehat menjadi salah satu aspek penting dalam mendorong mahasiswa melakukan dan mempertahankan aktivitas yang mendukung kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO), tingkat motivasi perilaku hidup sehat, serta pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa Kota Malang dalam konteks tren lari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausal dan metode survei daring. Responden penelitian berjumlah 405 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Data dikumpulkan menggunakan *Fear of Missing Out Scale* (FoMO-S) dan *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2* (BREQ-2) yang mengacu pada *Self-Determination Theory*. Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dan regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat FoMO responden berada pada kategori tinggi dengan persentase 65,7%, sedangkan tingkat motivasi perilaku hidup sehat berada pada kategori tinggi dengan persentase 54,8%. Hasil regresi linier sederhana menunjukkan bahwa FoMO memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi perilaku hidup sehat dengan nilai $t = 12{,}479$, $p < 0{,}001$, dan $R^2 = 0{,}279$. Dengan demikian, FoMO menjelaskan sebesar 27,9% variasi skor motivasi perilaku hidup sehat dalam model penelitian.

ABSTRACT

Sujatmiko, Muhammad Adi Nugroho. 2026. Pengaruh *Fear Of Missing Out* (Fomo) Terhadap Motivasi Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Kota Malang (Studi Tren Lari).

Supervisor: Nurul Hikmah, M.Pd

Fuji Astutik,M.Psi., Psikolog

Kata kunci: Fear of Missing Out, healthy lifestyle behavior motivation, running trend, university students.

The running trend among university students has developed alongside the increasing integration of physical activity with digital social media platforms such as Strava, Instagram, and TikTok. This phenomenon may be associated with Fear of Missing Out (FoMO), which refers to an individual's concern about missing experiences or activities that other people are engaging in. On the other hand, healthy lifestyle behavior motivation is an important aspect that encourages university students to engage in and maintain activities that support their health. This study aimed to determine the level of Fear of Missing Out (FoMO), the level of healthy lifestyle behavior motivation, and the effect of Fear of Missing Out (FoMO) on healthy lifestyle behavior motivation among university students in Malang City in the context of the running trend. This study employed a quantitative approach with a causal research design and an online survey method. The participants consisted of 405 university students, selected using convenience sampling based on predetermined criteria. Data were collected using the Fear of Missing Out Scale (FoMO-S) and the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) based on Self-Determination Theory. Data were analyzed using descriptive analysis and simple linear regression with the assistance of SPSS. The results showed that the level of Fear of Missing Out among the participants was in the high category, with a percentage of 65.7%, while the level of healthy lifestyle behavior motivation was also in the high category, with a percentage of 54.8%. The results of the simple linear regression analysis showed that Fear of Missing Out had a positive and statistically significant effect on healthy lifestyle behavior motivation, with $t = 12.479$, $p < 0.001$, and $R^2 = 0.279$. Thus, Fear of Missing Out explained 27.9% of the variance in healthy lifestyle behavior motivation scores in the model used in this study.

الملخص

سوجاتميكو، محمد عدي نوجروهو. 2026. أثر الخوف من فوات الفرص (Fear of Missing Out/FOMO) في دافعية السلوك الحياتي الصحي لدى طلاب مدينة مالانج (دراسة اتجاه ممارسة الجري).

المشرفة: نورول حكمه، M.Pd.

فوجي أستوتيك، M.Psi., Psikolog.

الكلمات المفتاحية: الخوف من فوات الفرص، دافعية السلوك الحياتي الصحي، اتجاه ممارسة الجري، الطلاب.

شهد اتجاه ممارسة رياضة الجري بين الطلاب تطورًا متزايدًا بالتزامن مع ازدياد تكامل النشاط البدني مع وسائل التواصل الاجتماعي الرقمية مثل TikTok وInstagram وStrava. وقد يرتبط هذا وهو شعور بالقلق ينتاب الفرد نتيجة خوفه من التأخر عن (FoMO)، الظاهرة بمفهوم الخوف من فوات الفرص التجارب أو الأنشطة التي يقوم بها الآخرون. ومن ناحية أخرى، تعد دافعية السلوك الحياتي الصحي أحد الجوانب المهمة التي تدفع الطلاب إلى ممارسة الأنشطة الداعمة للصحة والمحافظة عليها. هدفت هذه الدراسة ومستوى دافعية السلوك الحياتي الصحي، وكذلك (FoMO)، إلى معرفة مستوى الخوف من فوات الفرص في دافعية السلوك الحياتي الصحي لدى طلاب مدينة مالانج في (FoMO) أثر الخوف من فوات الفرص سياق اتجاه ممارسة الجري. استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بنوع البحث السببي، مع أسلوب المسح (Convenience Sampling) الإلكتروني. بلغ عدد المشاركين 405 طلاب، تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة الملائمة وفقًا للمعايير المحددة. وجُمعت البيانات باستخدام مقياس الخوف من فوات الفرص (FoMO-S) المستند إلى نظرية التحديد الذاتي (BREQ-2) واستبيان التنظيم السلوكي في ممارسة الرياضة (Self-Determination Theory). وتم تحليل البيانات باستخدام التحليل الوصفي والانحدار الخطي البسيط بمساعدة برنامج SPSS. أظهرت النتائج أن مستوى الخوف من فوات الفرص لدى المشاركين كان في الفئة المرتفعة بنسبة 65.7%، بينما كان مستوى دافعية السلوك الحياتي الصحي في الفئة المرتفعة بنسبة 54.8%. كما أظهرت نتائج الانحدار الخطي البسيط أن الخوف من فوات الفرص له أثر إيجابي ودال إحصائيًا في دافعية السلوك الحياتي الصحي، حيث بلغت قيمة $t = 12.479$، و$p < 0.001$، و$R^2 = 0.279$. وبذلك يفسر الخوف من فوات الفرص 27.9% من التباين في درجات دافعية السلوك الحياتي الصحي في النموذج المستخدم في هذه الدراسة.

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam satu dekade terakhir, tren gaya hidup sehat berkembang menjadi bagian dari identitas sosial generasi muda. Perubahan ini terlihat dari meningkatnya ketertarikan terhadap berbagai aktivitas fisik sebagai cara mempertahankan kesejahteraan diri dan mengekspresikan gaya hidup. Salah satu fenomena yang paling menonjol adalah meningkatnya popularitas olahraga lari. Laporan Athletics, (2023) menunjukkan bahwa partisipasi pelari meningkat hingga 65% sejak tahun 2010, dan Strava, (2023) mengungkap bahwa lebih dari 50% unggahan aktivitas fisik global berasal dari olahraga lari. Di Indonesia, peningkatan serupa tampak pada Marathon, (2023) dan survei Indorunners, (2022) yang melaporkan kenaikan partisipasi sebesar 40% pasca pandemi, ketika masyarakat mulai kembali menyadari pentingnya kesehatan fisik dan mental.

Tren tersebut memperlihatkan bahwa lari tidak lagi dipandang sebagai olahraga individu semata, tetapi telah berkembang menjadi ruang sosial dan digital yang memadukan kebugaran, ekspresi diri, dan interaksi komunitas. Aktivitas ini tidak hanya dilakukan untuk menjaga kondisi fisik, melainkan juga sebagai sarana membangun identitas sosial serta menunjukkan keterlibatan dalam komunitas tertentu. Dengan demikian, aktivitas lari mencerminkan perubahan budaya hidup sehat di era modern yang semakin terintegrasi dengan dinamika sosial dan perkembangan media digital.

Fenomena meningkatnya minat terhadap olahraga lari juga tampak jelas pada kalangan mahasiswa, termasuk mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan observasi lapangan dan wawancara awal dengan tujuh mahasiswa dari fakultas Humaniora, Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Syariah, Psikologi, Ekonomi, Sains dan Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, diperoleh gambaran bahwa aktivitas lari dipilih bukan hanya untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi juga sebagai media untuk mengatur stres akademik, memperbaiki suasana hati, dan membangun identitas sosial.

Banyak mahasiswa menyebut bahwa mereka terdorong mengikuti arus gaya hidup sehat global yang diperkuat oleh aplikasi seperti Strava dan Nike Run Club, yang menyediakan ruang untuk berbagi pencapaian olahraga. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada mahasiswa tidak selalu dilakukan secara rutin. Penelitian Ekawati et al. (2025) terhadap 4.365 mahasiswa sarjana di tiga perguruan tinggi negeri di Indonesia menunjukkan bahwa dari mahasiswa yang mengisi bagian mengenai aktivitas fisik, sebanyak 84,9% melaporkan melakukan aktivitas fisik selama minimal 30 menit hanya satu sampai dua hari dalam satu minggu. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik sebagai salah satu bentuk perilaku hidup sehat masih menghadapi tantangan dalam penerapannya secara rutin pada mahasiswa. Di lingkungan UIN Malang sendiri, aktivitas lari pagi mulai berkembang menjadi praktik sosial yang mempertemukan mahasiswa dari berbagai jurusan, membentuk kebiasaan baru yang tidak hanya berfungsi sebagai olahraga, tetapi juga sarana interaksi, koneksi emosional, dan proses refleksi diri di tengah tuntutan akademik.

Berdasarkan wawancara awal terhadap tujuh mahasiswa, ditemukan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan, tetapi penerapannya belum selalu dilakukan secara konsisten. Beberapa mahasiswa menyampaikan bahwa mereka masih mengalami kesulitan dalam mengatur pola tidur, menjaga pola makan, dan mempertahankan aktivitas fisik secara rutin. Kondisi tersebut terlihat dari kebiasaan tidur hingga larut malam, pola makan yang tidak teratur, serta konsumsi kopi secara berlebihan untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Selain itu, alasan mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik juga beragam, mulai dari keinginan menjaga kesehatan, mengurangi stres, mengikuti teman, hingga mengikuti tren olahraga yang berkembang di media sosial. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa kesadaran terhadap pentingnya hidup sehat belum selalu diikuti oleh dorongan yang konsisten untuk menjalankan dan mempertahankan perilaku hidup sehat.

Kondisi tersebut menjadi penting dalam konteks perilaku hidup sehat mahasiswa karena aktivitas fisik merupakan salah satu bentuk perilaku yang berperan dalam menjaga kesehatan. Pada masa perkuliahan, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, organisasi, dan sosial yang dapat memengaruhi keteraturan dalam menjalankan aktivitas fisik. Dengan demikian, meskipun tren olahraga dan kesadaran terhadap gaya hidup sehat semakin berkembang, keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas fisik secara konsisten tetap menjadi persoalan yang perlu diperhatikan.

Dalam perspektif psikologi, stres dipahami sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungannya. Lazarus & Folkman, (1984) melalui *Transactional*

Model of Stress and Coping menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai suatu situasi sebagai ancaman dan merasa sumber daya *Coping* yang dimiliki tidak memadai. Selye, (1976) juga menegaskan bahwa stres merupakan respons fisiologis dan psikologis tubuh terhadap tuntutan eksternal yang berlangsung terus-menerus. Dalam konteks mahasiswa, tekanan akademik, tuntutan organisasi, serta ekspektasi sosial dapat menjadi sumber stres apabila tidak dikelola secara adaptif. Oleh karena itu, aktivitas fisik seperti lari dapat berfungsi sebagai strategi *Coping* yang membantu regulasi emosi dan mengurangi ketegangan psikologis, sehingga mahasiswa mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan mentalnya.

Namun demikian, di tengah berkembangnya tren lari yang semakin terintegrasi dengan media sosial, muncul dimensi sosial digital yang turut memengaruhi motivasi mahasiswa dalam berpartisipasi. Platform seperti Strava, Instagram, dan TikTok tidak hanya menjadi sarana dokumentasi aktivitas fisik, tetapi juga ruang perbandingan sosial dan pencarian pengakuan. Dalam situasi ini, sebagian mahasiswa dapat terdorong untuk terus mengikuti aktivitas atau tren tertentu agar tidak merasa tertinggal dari teman sebaya. Fenomena tersebut berkaitan dengan konsep *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan khawatir atau cemas ketika individu merasa orang lain sedang mengalami pengalaman yang lebih menarik dan ia tidak terlibat di dalamnya. Pada mahasiswa, FOMO dapat muncul melalui kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial, memperoleh validasi digital, dan menjaga citra diri dalam lingkungan pertemanan maupun komunitas daring. Dengan demikian, tren lari tidak hanya dapat dipahami sebagai

aktivitas kesehatan semata, tetapi juga sebagai bagian dari dinamika psikologis dan sosial yang melibatkan motivasi, tekanan sosial, serta kebutuhan akan keterhubungan.

Dalam konteks mahasiswa, *Fear of Missing Out* (FOMO) tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial, tetapi juga dapat muncul sebagai respons terhadap tekanan akademik dan tuntutan sosial yang kompleks. Mahasiswa sering kali dihadapkan pada ekspektasi akademik yang tinggi, aktivitas organisasi, serta kebutuhan membangun citra diri di lingkungan pertemanan dan media sosial. Ketika tren olahraga lari menjadi simbol produktivitas dan gaya hidup sehat, sebagian mahasiswa dapat merasa terdorong untuk ikut berpartisipasi agar tidak dianggap tertinggal atau kurang aktif. Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis tambahan apabila motivasi yang muncul lebih didorong oleh kecemasan sosial daripada kebutuhan intrinsik. Oleh karena itu, penting untuk memahami apakah FOMO berperan sebagai pendorong motivasi perilaku hidup sehat atau justru menjadi sumber tekanan tersendiri dalam kehidupan mahasiswa.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam tren lari tidak hanya didorong oleh kebutuhan menjaga kesehatan, tetapi juga oleh dinamika sosial dan psikologis yang berkembang di era digital. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana dorongan internal mahasiswa dalam menjalankan perilaku hidup sehat terbentuk dan dipertahankan. Motivasi menjadi aspek kunci yang menentukan konsistensi individu dalam mengadopsi gaya hidup sehat di tengah berbagai tuntutan akademik dan sosial.

Permasalahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan apakah mahasiswa melakukan aktivitas fisik atau tidak, tetapi juga dengan dorongan psikologis yang mendasari individu untuk memulai dan mempertahankan aktivitas tersebut. Dalam penelitian terhadap 411 mahasiswa sarjana di Indonesia, Yusainy et al. (2019) menemukan adanya hubungan antara *autonomous motivation* dengan aktivitas fisik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa motivasi merupakan salah satu aspek psikologis yang relevan untuk memahami keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, motivasi perilaku hidup sehat menjadi penting untuk dikaji, khususnya dalam memahami dorongan yang mendasari mahasiswa dalam menjalankan dan mempertahankan aktivitas fisik di tengah tuntutan akademik dan lingkungan sosialnya.

Sejalan dengan kondisi tersebut, motivasi untuk menjalankan perilaku hidup sehat berperan penting dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa di tengah tekanan akademik. Prihanto et al., (2021) menemukan bahwa motivasi kesehatan berkaitan erat dengan kebiasaan olahraga, pola hidup, dan indeks massa tubuh mahasiswa. Shoji et al., (2025) menegaskan bahwa motivasi tinggi membantu pencegahan penyakit tidak menular, sementara Nursiswati et al., (2025) menunjukkan bahwa kesadaran risiko penyakit dan kebutuhan menjaga keseimbangan emosional menjadi pendorong utama perilaku sehat. Selain meningkatkan kebugaran, motivasi ini juga berfungsi sebagai mekanisme *Coping* terhadap stres akademik. Studi Struthers et al., (2000) dan Trigueros et al., (2020) menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat meningkatkan fokus, pengaturan emosi, serta produktivitas belajar, sedangkan J.-H. Kim & Brown, (2018) dan Gibbons,

(2022) membuktikan hubungan positif antara motivasi kesehatan dan ketahanan mental mahasiswa.

Untuk memahami motivasi tersebut, penelitian ini menggunakan *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan sebagai *grand theory* atau kerangka teoretis utama. SDT menjelaskan bahwa motivasi tidak hanya berkaitan dengan ada atau tidaknya dorongan untuk melakukan suatu perilaku, tetapi juga dengan alasan dan kualitas regulasi yang mendasari perilaku tersebut. SDT menekankan tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu *autonomy, competence,* dan *relatedness,* yang berperan dalam perkembangan motivasi dan regulasi perilaku. Dalam konteks aktivitas fisik, SDT digunakan untuk menjelaskan bagaimana kualitas motivasi berkaitan dengan keterlibatan individu dalam olahraga dan aktivitas fisik, termasuk kecenderungan untuk mempertahankan perilaku tersebut.

Dalam penelitian ini, kerangka SDT digunakan untuk menjelaskan motivasi perilaku hidup sehat dalam konteks aktivitas olahraga, sedangkan pengukuran motivasi dilakukan menggunakan *Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2* (BREQ-2). BREQ-2 dikembangkan berdasarkan kerangka *Self-Determination Theory* untuk mengukur regulasi perilaku dalam aktivitas olahraga, yang mencakup *amotivation, external regulation, introjected regulation, identified regulation,* dan *intrinsic regulation*. Dengan demikian, SDT menjadi landasan teoretis yang menjelaskan kualitas dan regulasi motivasi, sedangkan BREQ-2 digunakan sebagai instrumen untuk mengoperasionalkan *konstruk* motivasi dalam konteks aktivitas olahraga.

Motivasi berperilaku sehat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, mulai dari aspek psikologis, sosial, hingga lingkungan kampus. Nursiswati et al., (2025) menunjukkan bahwa literasi kesehatan, persepsi risiko penyakit, serta dukungan dari teman sebaya memiliki kontribusi nyata terhadap kebiasaan hidup sehat mahasiswa. Prihanto et al., (2021) menegaskan bahwa efikasi diri dan keyakinan akan manfaat olahraga berperan penting dalam membentuk motivasi yang stabil. Secara lebih luas, penelitian Hamzah et al., (2019) menemukan bahwa nilai budaya, norma sosial, dan akses terhadap fasilitas olahraga turut menentukan keberlanjutan aktivitas fisik generasi muda.

Kampus juga memegang peran penting, terutama ketika menyediakan ruang terbuka hijau, program olahraga, dan lingkungan yang mendorong gaya hidup aktif. Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas harian. Pada titik ini, muncul pertanyaan mengenai bagaimana faktor sosial digital, termasuk tekanan mengikuti tren dan kebutuhan untuk tetap relevan secara sosial, juga berperan dalam membentuk motivasi berperilaku sehat mahasiswa. Selain itu, faktor sosial digital seperti dorongan untuk meniru kebiasaan yang ditampilkan di media sosial, misalnya tren olahraga lari atau *fitspiration content* dapat memengaruhi motivasi mahasiswa untuk menjaga gaya hidup sehat.

Studi Gilbert et al., (2021) menunjukkan bahwa pesan kesehatan yang dibingkai di media sosial dapat meningkatkan motivasi aktivitas fisik mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh temuan Rowles, (2021) yang menemukan bahwa konten kebugaran di media sosial memiliki pengaruh langsung terhadap perilaku olahraga dan dorongan sosial mahasiswa. Penelitian terbaru oleh Xiao et al., (2025) juga

menjelaskan bahwa penggunaan media sosial kebugaran meningkatkan motivasi intrinsik dan niat berolahraga melalui mekanisme perbandingan sosial dan tekanan teman sebaya (*peer pressure*). Dengan demikian, media sosial menjadi ruang yang memperkuat dimensi sosial dari perilaku sehat, di mana mahasiswa tidak hanya termotivasi oleh manfaat fisik, tetapi juga oleh kebutuhan untuk diakui secara sosial di lingkungan digital mereka.

Dalam dinamika sosial digital yang semakin intens, *Fear of Missing Out* (FOMO) menjadi fenomena psikologis yang memengaruhi perilaku mahasiswa. FOMO menggambarkan rasa cemas ketika seseorang merasa tertinggal dari tren, aktivitas, atau pengalaman sosial yang dilihat melalui media digital. Veronika et al., (2021) menemukan bahwa 62% remaja serta mahasiswa menunjukkan tingkat FOMO sedang hingga tinggi, yang memengaruhi cara mereka menentukan prioritas aktivitas harian. Sutanto et al., (2020) menekankan bahwa FOMO dapat menurunkan kesejahteraan psikologis karena individu terdorong untuk terus memantau media sosial, yang berujung pada kelelahan mental.

Dalam skala internasional, Anwar et al., (2022) menunjukkan bahwa FOMO berkorelasi signifikan dengan kecemasan dan stres pada mahasiswa Asia Tenggara. Di Indonesia, Trigueros et al., (2020) mengungkap bahwa FOMO berkaitan dengan peningkatan perilaku adiktif digital, yang memengaruhi pilihan gaya hidup termasuk kebiasaan olahraga. Fenomena ini memperlihatkan bahwa tekanan sosial digital dapat membentuk motivasi mahasiswa, termasuk dalam memutuskan apakah mereka ingin terlibat dalam aktivitas fisik seperti lari demi menjaga citra sosial dan kesehatan.

Berbagai penelitian terdahulu telah membahas hubungan antara *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) dengan motivasi dalam menjalani perilaku hidup sehat, terutama di kalangan mahasiswa dan remaja. Secara internasional, Ali et al., (2025) menemukan bahwa FOMO berperan sebagai mediator antara kecanduan media sosial dan motivasi perilaku sehat pada mahasiswa kedokteran di Mesir, di mana tingginya FOMO mendorong individu untuk menjaga citra diri melalui aktivitas fisik yang tampak di media sosial. Penelitian serupa oleh Asyraf et al., (2024) di Malaysia menunjukkan adanya korelasi positif antara FOMO, kepuasan hidup, dan keterlibatan sosial yang meningkatkan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan fisik kampus.

Di Indonesia, Ismiyati et al., (2025) menemukan bahwa FOMO berpengaruh terhadap pola makan dan status gizi remaja digital, menandakan dampak psikologis terhadap gaya hidup. Penelitian qudsi (2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat FOMO yang tinggi mengalami penurunan kesejahteraan psikologis dan motivasi akademik. Sementara Amelisastri et al., (2024) menegaskan hubungan FOMO dengan kontrol diri dan regulasi diri mahasiswa yang mempengaruhi konsistensi perilaku sehat. Selain itu, Septiana, (2024) memperlihatkan bahwa FOMO berfungsi sebagai pendorong motivasi konsumsi sehat dan partisipasi dalam tren gaya hidup modern. Keseluruhan hasil ini memperlihatkan bahwa FOMO bukan hanya fenomena sosial, tapi juga faktor psikologis yang mampu mempengaruhi pola perilaku sehat generasi muda baik secara positif maupun negatif.

Meskipun kajian mengenai *Fear of Missing Out* (FOMO) cukup berkembang, masih terdapat kesenjangan penting dalam memahami bagaimana fenomena ini terkait dengan motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa Indonesia. Penelitian internasional seperti Tandon et al., (2021) sebagian besar berfokus pada FOMO dalam konteks adiksi digital, keterikatan media sosial, serta dampaknya pada kesehatan mental, bukan pada perilaku fisik atau motivasi kesehatan. Di Indonesia, penelitian Septiana, (2024) dan Alfian et al., (2025) lebih menyoroti FOMO pada ranah konsumsi digital dan ekonomi, sehingga belum banyak menyentuh perilaku hidup sehat secara langsung. Pane et al., (2024) juga menekankan bahwa literatur mengenai peran FOMO dalam membentuk motivasi intrinsik terhadap gaya hidup sehat masih sangat terbatas.

Dengan demikian, penelitian ini melihat perlunya eksplorasi lebih mendalam mengenai bagaimana tekanan sosial digital termasuk dorongan untuk mengikuti tren olahraga seperti lari dapat mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam menjaga perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menelaah bagaimana fenomena FOMO dan tekanan sosial digital berinteraksi dalam konteks tren olahraga mahasiswa, khususnya lari, sebagai bentuk aktualisasi gaya hidup sehat di era modern

Dalam konteks yang lebih luas, mahasiswa saat ini hidup di tengah ekosistem digital yang semakin intens dan cepat, di mana arus informasi bergerak tanpa henti dan media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai ruang berbagi pengalaman, tetapi juga sebagai arena pembentukan identitas, tren sosial, dan standar perilaku hidup sehat yang sering kali diikuti tanpa sadar. Pane et al., (2024)

menjelaskan bahwa tekanan sosial digital seperti FOMO membuat individu terdorong mengikuti aktivitas populer agar tidak merasa tertinggal secara sosial. Hal ini selaras dengan Destriana et al., (2025) yang menekankan bahwa fenomena digital kini memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk perilaku kesehatan. Dalam konteks mahasiswa, tren olahraga seperti lari bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga wadah untuk memperkuat identitas diri, mengikuti komunitas, dan menjaga relevansi sosial.

Melihat kondisi tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk memahami bagaimana FOMO sebagai faktor sosial-psikologis dapat berkaitan dengan motivasi perilaku hidup sehat. Berdasarkan dasar teoritis tersebut, hipotesis penelitian ini adalah bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan FOMO terhadap motivasi perilaku hidup sehat mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan mengenai fenomena tren olahraga lari, dinamika sosial digital, serta peran *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam kehidupan mahasiswa, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat Fear of Missing Out (FoMO) yang dimiliki oleh mahasiswa Kota Malang?
2. Seberapa besar tingkat motivasi perilaku hidup sehat yang dimiliki oleh mahasiswa Kota Malang?

3. Apakah terdapat pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat Fear of Missing Out (FoMO) yang dimiliki oleh mahasiswa Kota Malang.
2. Mengetahui tingkat motivasi perilaku hidup sehat yang dimiliki oleh mahasiswa Kota Malang.
3. Mengetahui pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya pada bidang psikologi sosial dan psikologi kesehatan, terkait hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan motivasi perilaku hidup sehat. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai dinamika psikologis mahasiswa dalam menghadapi tren sosial digital, khususnya dalam konteks aktivitas olahraga lari sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pengaruh faktor sosial digital terhadap motivasi menjalankan perilaku hidup sehat, sehingga mahasiswa dapat lebih bijak dalam menyikapi tren dan tekanan sosial di media sosial.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus dalam merancang program promosi kesehatan dan pengembangan kesejahteraan mahasiswa berbasis pendekatan psikologis dan sosial.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan antara variabel psikologis dan perilaku hidup sehat dalam konteks generasi muda dan budaya digital.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. Motivasi Perilaku Hidup Sehat

1. Definisi Motivasi Perilaku Hidup Sehat

Motivasi perilaku hidup sehat merupakan dorongan psikologis yang mengarahkan, menguatkan, dan mempertahankan perilaku individu dalam menjalankan aktivitas yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan sosial secara berkelanjutan. Dalam perspektif psikologi kesehatan, motivasi dipahami sebagai faktor internal yang menentukan sejauh mana seseorang bersedia menginisiasi dan mempertahankan perilaku sehat meskipun menghadapi berbagai hambatan lingkungan maupun personal.

Menurut teori *Self-Determination Theory* yang dikemukakan oleh Deci & Ryan, (2000), motivasi merupakan energi psikologis yang menggerakkan perilaku berdasarkan tingkat otonomi, kesadaran, dan internalisasi nilai, sehingga perilaku yang didorong oleh motivasi yang kuat cenderung lebih konsisten dan berjangka panjang. Dalam konteks perilaku hidup sehat, motivasi muncul ketika individu tidak hanya memahami manfaat kesehatan, tetapi juga secara sadar menjadikan kesehatan sebagai nilai personal yang penting dalam kehidupannya.

Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) mendefinisikan perilaku hidup sehat sebagai serangkaian tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan derajat kesehatan individu melalui keseimbangan aspek fisik, psikologis, dan sosial (Organization, 2021). Definisi ini menegaskan bahwa perilaku hidup sehat tidak cukup hanya ditentukan oleh

pengetahuan kesehatan, tetapi sangat bergantung pada motivasi individu untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pada kelompok mahasiswa, motivasi perilaku hidup sehat memiliki peran strategis karena fase kehidupan ini ditandai oleh tekanan akademik, perubahan gaya hidup, serta meningkatnya tuntutan kemandirian dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan.

2. Aspek dan Dimensi Motivasi Perilaku Hidup Sehat

Motivasi perilaku hidup sehat merupakan konstruk multidimensional yang tersusun atas beberapa aspek psikologis yang saling berkaitan. Berdasarkan kerangka *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Deci & Ryan (2000), motivasi dalam konteks kesehatan tidak hanya dipahami sebagai dorongan tunggal, melainkan sebagai proses yang melibatkan pengalaman emosional, kesadaran kognitif, serta kecenderungan untuk bertindak secara nyata. R. M. Ryan & Deci (2020) menjelaskan bahwa motivasi manusia sangat dipengaruhi oleh pemenuhan tiga psikologis dasar, yaitu :

1. *Autonomy*

Otonomi adalah perasaan dimana individu merasa memiliki kendali, pilihan, dan juga kehendak dalam melakukan sebuah tindakan. Individu yang memiliki otonomi akan merasa bahwa perilaku berasal dari diri sendiri, bukan karena adanya tekanan eksternal.

2. *Competence*

Competence adalah perasaan dimana individu merasa mampu, dan memiliki kapasitas untuk mencapai hasil yang diinginkan. Kebutuhan ini memiliki hubungan dengan pengalaman keberhasilan dan pengauasaan materi dalam sebuah aktivitas.

3. *Relatedness*

Relatedness adalah kebutuhan individu untuk merasa bahwa dirinya terhubung, diterima, dan memiliki hubungan sosial yang bermakna dengan orang lain.

Dalam konsep *self determination theory* yang dikemukakan oleh R. M. Ryan & Deci, (2020), motivasi dibedakan kedalam tiga bentuk utama, yaitu :

1. *Intrinsic Motivation*

Intrinsic Motivation adalah dorongan untuk melakukan suatu aktivitas karena kesenangan, minat, dan kepuasaan yang berasal dari aktivitas itu sendiri.

2. *Extrinsic Motivation*

Extrinsic Motivation adalah dorongan yang muncul karena terdapat faktor eksternal, namun masih memiliki tingkat internalisasi yang berbeda, *yaitu external regulation* yaitu perilaku yang dilakukan karena adanya *reward* ataupun *punishment*, *introjected regulation* yaitu perilaku yang didorong oleh tekanan internal seperti rasa bersalah ataupun gengsi.

3. *Amotivation*

Amotivation adalah sebuah kondisi dimana seorang individu tidak memiliki niat ataupun dorongan sama sekali untuk bertindak.

Dalam *Self determination theory*, motivasi bersifat kontinum berdasarkan tingkat otonomi individu. Semakin tinggi tingkat internalisasi, maka motivasi individu tersebut akan menjadi lebih otonom dan berkualitas. Selain itu, lingkungan juga memiliki peran krusial dalam mempengaruhi motivasi individu melalui konsep *need support dan need thwarting* (Hanna & Fredrika, 2022).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Perilaku Hidup Sehat

Motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa tidak terbentuk secara tunggal, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi antara aspek psikologis, sosial, lingkungan, dan perkembangan individu. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting untuk menjelaskan mengapa tingkat motivasi hidup sehat dapat berbeda antar mahasiswa meskipun berada dalam konteks lingkungan yang relatif sama.

1. Faktor Psikologis (Efikasi Diri dan Regulasi Diri)

   Faktor psikologis merupakan determinan utama dalam pembentukan motivasi perilaku hidup sehat. Salah satu komponen penting adalah efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menjalankan dan mempertahankan perilaku sehat. Menurut teori sosial-kognitif Bandura, individu dengan efikasi diri tinggi lebih mampu menghadapi hambatan dan tetap konsisten dalam menjalankan perilaku

kesehatan. Penelitian oleh (Schwarzer et al., 2011) menunjukkan bahwa efikasi diri berperan signifikan dalam memprediksi keterlibatan aktivitas fisik dan perilaku kesehatan preventif pada mahasiswa. Selain itu, kemampuan regulasi diri, seperti pengendalian impuls dan perencanaan perilaku, turut memperkuat motivasi hidup sehat karena individu mampu mengarahkan perilakunya secara sadar dan terstruktur.

2. Faktor Sosial (Dukungan Teman Sebaya dan Norma Sosial)

   Lingkungan sosial, khususnya dukungan teman sebaya, memiliki pengaruh kuat terhadap motivasi perilaku hidup sehat mahasiswa. Interaksi sosial dapat menjadi sumber dorongan positif melalui ajakan, teladan, maupun penguatan sosial terhadap perilaku sehat. Studi oleh (Sharma et al., 2020) menemukan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial tinggi menunjukkan tingkat partisipasi aktivitas fisik yang lebih konsisten. Selain itu, norma sosial di lingkungan kampus turut membentuk persepsi mahasiswa tentang perilaku apa yang dianggap wajar dan bernilai, sehingga dapat meningkatkan atau justru menurunkan motivasi hidup sehat tergantung pada budaya sosial yang berkembang.

3. Faktor Lingkungan Fisik dan Institusional

   Ketersediaan fasilitas olahraga, ruang terbuka hijau, serta program kesehatan kampus merupakan faktor lingkungan yang memengaruhi motivasi mahasiswa untuk menjalani gaya hidup sehat. Lingkungan yang mendukung akan mempermudah mahasiswa mengintegrasikan

perilaku sehat ke dalam rutinitas harian mereka. Penelitian oleh (Sallis et al., 2016) menegaskan bahwa akses terhadap fasilitas fisik yang memadai berhubungan positif dengan motivasi dan keterlibatan aktivitas fisik pada kelompok usia dewasa muda, termasuk mahasiswa.

4. Faktor Media dan Informasi Digital

   Di era digital, paparan informasi kesehatan melalui media sosial juga menjadi faktor penting yang memengaruhi motivasi perilaku hidup sehat. Konten kebugaran, gaya hidup aktif, dan edukasi kesehatan dapat berfungsi sebagai sumber inspirasi sekaligus pembanding sosial. Studi oleh (Gilbert et al., 2021) menunjukkan bahwa pesan kesehatan berbasis media digital mampu meningkatkan motivasi dan niat berperilaku sehat, terutama ketika disajikan dalam bentuk narasi yang relevan dengan kehidupan mahasiswa. Namun, pengaruh ini juga sangat bergantung pada interpretasi individu dan konteks psikologisnya.

Secara keseluruhan, motivasi perilaku hidup sehat merupakan hasil interaksi dinamis antara faktor internal dan eksternal. Efikasi diri dan kesadaran personal berperan sebagai fondasi internal, sementara dukungan sosial, lingkungan kampus, dan media digital berfungsi sebagai penguat eksternal yang dapat meningkatkan atau menghambat motivasi mahasiswa dalam menjalani perilaku hidup sehat.

4. Dampak Motivasi Perilaku Hidup Sehat

Motivasi perilaku hidup sehat memberikan dampak yang luas dan signifikan bagi mahasiswa, tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis, kemampuan akademik, serta kualitas kehidupan secara keseluruhan. Ketika motivasi hidup sehat terinternalisasi dengan baik, perilaku kesehatan tidak lagi bersifat sementara, melainkan menjadi bagian dari gaya hidup yang berkelanjutan.

1. Peningkatan Kesejahteraan Fisik dan Psikologis

   Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi untuk menjalankan perilaku hidup sehat cenderung menunjukkan kondisi kebugaran fisik yang lebih baik serta tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Motivasi yang kuat mendorong konsistensi dalam aktivitas fisik dan pengelolaan gaya hidup sehat, yang berdampak pada penurunan kelelahan, peningkatan energi, dan stabilitas emosi. Penelitian oleh (Shcherbak, 2021) menunjukkan bahwa motivasi kesehatan yang tinggi berhubungan positif dengan kualitas hidup dan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, *Self-Determination Theory* menegaskan bahwa perilaku kesehatan yang didorong oleh motivasi otonom berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis jangka panjang (Deci & Ryan, 2000).

2. Mekanisme *Coping* terhadap Stres Akademik

   Motivasi perilaku hidup sehat juga berperan sebagai *Coping mecanism* yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Aktivitas fisik dan kebiasaan hidup sehat yang dilakukan secara sadar dapat

membantu mahasiswa mengelola stres, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan regulasi emosi. Studi oleh (Trigueros et al., 2020) menemukan bahwa perilaku hidup sehat yang didorong oleh motivasi intrinsik berkontribusi signifikan dalam menurunkan stres akademik dan meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, motivasi hidup sehat tidak hanya berdampak pada kondisi tubuh, tetapi juga memperkuat kapasitas mental mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan.

3. Peningkatan Fokus, Konsentrasi, dan Produktivitas Akademik

   Mahasiswa dengan motivasi perilaku hidup sehat yang tinggi cenderung memiliki kemampuan konsentrasi dan fokus belajar yang lebih baik. Kebiasaan hidup sehat seperti olahraga teratur dan manajemen stres berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif, daya ingat, serta ketahanan perhatian. Penelitian oleh (Ntoumanis et al., 2021) menunjukkan bahwa motivasi otonom dalam aktivitas fisik berkaitan dengan peningkatan performa akademik dan keterlibatan belajar mahasiswa. Dampak ini menunjukkan bahwa motivasi hidup sehat berperan penting dalam menunjang produktivitas akademik secara tidak langsung.

4. Pembentukan Gaya Hidup Sehat Jangka Panjang

   Motivasi perilaku hidup sehat yang kuat pada masa mahasiswa berpotensi membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan hingga dewasa. Ketika perilaku sehat di jalankan atas dasar kesadaran dan nilai personal, individu cenderung mempertahankan kebiasaan tersebut dalam jangka

panjang. *World Health Organization* menekankan bahwa motivasi individu merupakan kunci keberhasilan intervensi kesehatan jangka panjang (Organization, 2021). Oleh karena itu, motivasi hidup sehat pada mahasiswa tidak hanya berdampak sesaat, tetapi juga berkontribusi terhadap pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup di masa depan.

5. Pengukuran Motivasi Perilaku Hidup Sehat

Pada pengukuran motivasi perilaku hidup sehat dalam penelitian ini menggunakan instrumen BREQ-2 yang dikembangkan oleh Markland & Tobin (2004). Instrument ini dipilih karena secara konseptual instrument ini berlandaskan pada kerangka teori self determination theory yang dirumuskan oleh Ryan & Deci (2020). Di mana Markland dan Tobin mengoperasionalisasikan konstruk motivasi tersebut menggunakan definisi beserta dimensi yang bersumber langsung dari teori tersebut.

BREQ-2 mengukur motivasi dalam konteks olahraga maupun aktivitas fisik berdasarkan Self determination theory yang mencakup lima dimensi regulasi. Yaitu regulasi intrinsik (intrinsic regulation), regulasi teridentifikasi (identified regulation), regulasi terintrojeksi (introjected regulation), regulasi eksternal (external regulation), dan amotivasi (amotivation). Regulasi intrinsik mencerminkan dorongan berolahraga yang bersumber dari kepuasan dan kesenangan yang dirasakan dari aktivitas itu sendiri. Regulasi teridentifikasi menggambarkan kondisi di mana individu berolahraga karena menyadari pentingnya aktivitas tersebut bagi dirinya. Regulasi terintrojeksi mencerminkan

dorongan yang digerakkan oleh rasa bersalah atau kewajiban internal. Regulasi eksternal menggambarkan motivasi yang didorong oleh tekanan atau imbalan dari luar. Sementara itu, amotivasi menunjukkan tidak adanya niat maupun dorongan untuk berolahraga.

Skala ini terdiri dari 19 butir pernyataan yang dijawab menggunakan skala Likert dengan rentang 1 (tidak benar bagi saya) hingga 4 (sangat benar bagi saya). Skor yang lebih tinggi pada masing-masing dimensi menunjukkan tingkat regulasi yang lebih kuat pada dimensi tersebut.

B. *Fear of Missing Out* (FOMO)

1. Definisi *Fear of Missing Out* (FOMO)

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan konsep psikologis yang menggambarkan kecemasan seseorang karena merasa tertinggal dari pengalaman sosial yang berharga atau menyenangkan yang dilakukan oleh orang lain. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh (Przybylski et al., 2013) yang mendefinisikan FOMO sebagai *"a pervasive apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent."* Menurut definisi tersebut, FOMO muncul ketika individu merasa terdorong untuk terus mengetahui dan mengikuti aktivitas orang lain agar tidak tertinggal secara sosial. Dalam konteks mahasiswa, FOMO sering muncul dalam bentuk keinginan untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang sedang tren, seperti olahraga, komunitas sosial, atau kegiatan digital yang banyak dibicarakan teman sebaya.

Lebih jauh, FOMO mencerminkan kebutuhan manusia untuk diterima dalam lingkup sosialnya. (Gupta & Sharma, 2021) menyebut FOMO sebagai bentuk manifestasi dari *need for belonging*, yaitu kebutuhan dasar manusia untuk menjadi bagian dari suatu kelompok sosial. (Roberts & David, 2020) menambahkan bahwa media sosial memperkuat fenomena ini dengan menciptakan ruang perbandingan sosial yang konstan, di mana individu menilai kebahagiaan dan keberhasilannya berdasarkan unggahan orang lain. Akibatnya, FOMO menjadi dorongan psikologis yang memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri serta posisinya dalam hubungan sosial digital.

2. Aspek dan Dimensi *Fear of Missing Out* (FOMO)

Menurut (Przybylski et al., 2013) dan (Ma et al., 2022), *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang terdiri atas beberapa dimensi utama yang menggambarkan proses emosional, kognitif, dan perilaku individu dalam menanggapi tekanan sosial digital. Ketiga aspek ini saling berinteraksi membentuk pola kecemasan sosial modern yang khas pada pengguna media sosial, terutama mahasiswa. Meskipun Przybylski et al. (2013) meletakkan dasar konseptual FoMO, Mazlum dan Atalay (2022) mengembangkan lebih lanjut bahwa Fear of Missing Out (FOMO) merupakan konstruk multidimensional yang secara operasional terbagi ke dalam dua dimensi utama, yaitu:

1. *Private Factor* (Faktor Pribadi)

Aspek enggambarkan kecemasan diri pribadi, perasaan kehilangan (*feel lost*), kesepian, penyesalan dalam pengambilan keputusan, serta perasaan bersalah (*inner guilt*) ketika melewatkan sebuah kesempatan.

2. *Social Factor* (Faktor Sosial)

Menggambarkan kekhawatiran tertinggal dari aktivitas sosial teman, perasaan terasing, serta kecemasan saat orang lain menikmati pengalaman sosial tanpa dirinya.

Kedua faktor ini saling berkaitan erat dalam membentuk pengalaman Fear of Missing Out (FoMO). Kecemasan atau perasaan bersalah yang berpusat pada kerentanan diri sendiri (*private factor*) seringkali dipicu atau diperparah oleh observasi dan perbandingan terhadap aktivitas orang lain di lingkungan sosial (*social factor*). Dengan demikian, FOMO dapat dipahami sebagai konstruk multidimensional yang menggambarkan interaksi kompleks antara dinamika internal individu dan tekanan eksternal dari lingkungan sosialnya di era digital.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out (FOMO)*

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) tidak muncul secara tunggal, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor psikologis, sosial, dan budaya digital yang saling berkaitan. Adapun beberapa faktor utama yang mempengaruhi munculnya FOMO antara lain sebagai berikut :

1. Harga Diri (*Self-Esteem*)

Harga diri merupakan salah satu faktor paling kuat terhadap FOMO. Individu dengan harga diri rendah lebih mudah mengalami FOMO

karena mereka mencari pengakuan sosial dari lingkungan luar. (Przybylski et al., 2013) dan isneinah &lindasari (2024) menyatakan bahwa individu dengan self-esteem rendah cenderung bergantung pada validasi eksternal untuk menilai keberhagaan dirinya. Media sosial kemudian menjadi ruang perbandingan sosial yang memperkuat rasa cemas ketika melihat pencapaian orang lain.

2. Usia dan Tahap Perkembangan Sosial

   Mahasiswa berada dalam tahap perkembangan dewasa awal, yang ditandai dengan eksplorasi identitas sosial dan kebutuhan akan penerimaan kelompok. Kondisi ini menjadikan mereka kelompok yang paling rentan terhadap FOMO. (Sallis et al., 2016) menemukan bahwa individu pada rentang usia 18-25 tahun memiliki tingkat FOMO tertinggi karna orientasi sosialnya sedang berada pada fase pembentukan relasi dan status sosial.

3. Lingkungan Sosial dan Budaya Digital

   Lingkungan yang sangat terhubung secara digital memperkuat tekanan sosial bagi individu untuk selalu hadir dalam dunia maya. Dalam masyarakat dengan budaya kolektivistik seperti Indonesia, kebutuhan akan penerimaan sosial lebih tinggi dibandingkan masyarakat yang individualistik. (Veronika et al., 2021) menjelaskan bahwa norma sosial daring seperti partisipasi dalam tren media sosial menjadi salah satu pemicu munculnya FOMO. (Asyraf et al., 2024) menambahkan bahwa

budaya digital yang menekankan interaksi sosial publik memperkuat dorongan mahasiswa untuk tetap relevan di ruang sosial virtual.

4.Dampak-Dampak *Fear of Missing Out* (FOMO)

Fear of Missing Out memiliki dampak yang luas terhadap kesejahteraan psikologis, perilaku, dan motivasi individu. Dampak tersebut tidak hanya terbatas pada aspek emosional, tetapi juga mempengaruhi performa akademik, relasi sosial, dan keseimbangan hidup mahasiswa. Adapun dampak utama FOMO dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Burnout dan Kelelahan Emosional

   FOMO menimbulkan tekanan psikologis berupa kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) akibat kebutuhan untuk terus mengikuti aktivitas sosial. (Ali et al., 2025) menyebutkan bahwa individu dengan tingkat FOMO tinggi cenderung merasa lelah secara mental karena terus menerus membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.

2. Kecemasan dan Ketidakpuasan Hidup

   FOMO berkorelasi positif dengan kecemasan sosial dan menurunkan kepuasan hidup. (Dadiotis & Roussos, 2024) menemukan bahwa paparan sosial digital yang berlebihan menimbulkan stres psikologis kronis serta perasaan tertinggal dari lingkungan sosial. Kondisi ini memperburuk kesejahteraan psikologis mahasiswa dan menurunkan kemampuan mereka untuk fokus pada tujuan pribadi.

3. Perilaku Digital yang Maladaptif

   FOMO sering mendorong individu menggunakan media sosial secara komplusif dan tidak terkontrol. (Argan et al., 2024) menjelaskan bahwa FOMO menjadi prediktor kuat bagi adiksi media sosial karena individu terdorong untuk selalu memantau aktivitas orang lain agar tidak merasa tertinggal. Akibatnya, waktu belajar dan produktivitas akademik pun menurun.

4. Pergeseran Motivasi Sosial dan Akademik

   Menurut (J. Kim et al., 2020), FOMO dapat menggeser motivasi intrinsik seseorang menjadi motivasi ekstrinsik, di mana individu lebih berfokus pada pengakuan sosial dibandingkan pengembangan diri. Dalam konteks mahasiswa, hal ini tampak dalam perilaku mengikuti kegiatan tertentu bukan karena minat pribadi, tetapi demi citra sosial.

5. Gangguan Relasi Sosial Nyata

   (Ceyhan & Cakir, 2021) menambahkan bahwa FOMO dapat menyebabkan penurunan kualitas hubungan interpersonal karena individu lebih fokus mempertahankan eksistensi digital daripada menjalin kedekatan emosional secara langsung. Akibatnya, hubungan sosial menjadi superfisial dan rentan terhadap konflik interpersonal.

Dengan demikian, FOMO tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, tapi juga pada perilaku sosial, keseimbangan hidup, dan arah motivasi pribadi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan akademik dana emosional secara keseluruhan.

5. Pengukuran Variabel *Fear of Missing Out* (FOMO)

Pengukuran FOMO dalam penelitian ini menggunakan FoMO Scale yang dikembangkan oleh (Przybylski et al., 2013). Skala ini dirancang untuk menilai tingkat kecemasan sosial yang muncul akibat kekhawatiran tertinggal dari aktivitas sosial orang lain. Pemilihan alat ukur ini didasarkan pada validitas konseptual yang kuat serta penggunaannya yang luas dalam berbagai penelitian psikologi sosial dan digital. Skala ini menilai intensitas perasaan takut kehilangan pengalaman sosial dan dorongan untuk selalu terhubung dengan lingkungan sosial daring.

Selain itu, penelitian (Veronika et al., 2021) menunjukkan bahwa *FoMO Scale* efektif digunakan di Indonesia karena mampu menggambarkan fenomena sosial digital yang relevan dengan mahasiswa. Alat ukur ini juga selaras dengan karakteristik budaya Indonesia yang kolektivistik, di mana penerimaan sosial dan hubungan interpersonal menjadi nilai penting dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, *FoMO Scale* dianggap paling sesuai untuk mengukur tingkat FOMO mahasiswa UIN Malang karena mampu menangkap aspek emosional, kognitif, dan perilaku dalam satu kerangka pengukuran yang komprehensif.

C. Perspektif Islam tentang Menjaga Kesehatan dan Perilaku Hidup Sehat

1. Kewajiban Menjaga Diri dalam Islam

Islam memandang kesehatan sebagai amanah yang harus dijaga oleh setiap individu. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah ayat 195 :

”وَاَنْفِقُوْا فِيْ سَبِيْلِ اللّٰهِ وَلَا تُلْقُوْا بِاَيْدِيْكُمْ اِلَى التَّهْلُكَةِ ۛ وَاَحْسِنُوْا ۛ اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ “

“Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan.”

Menurut Ibnu Katsir dalam Tafsir al-Qur’an al-‘Azhim, ayat ini tidak hanya berkaitan dengan konteks jihad sebagaimana sebab turunnya, tetapi memiliki makna umum yang mencakup larangan melakukan segala sesuatu yang dapat membahayakan diri sendiri (Katsir, 2004). Ibnu Katsir menjelaskan bahwa segala bentuk tindakan yang menyebabkan kerusakan fisik maupun mental termasuk dalam kategori menjatuhkan diri pada kebinasaan.

Al-Qurthubi dalam Al-Jami’ li Ahkam al-Qur’an juga menegaskan bahwa ayat ini menjadi dasar prinsip menjaga keselamatan diri (hifz al-nafs) dalam maqashid syariah (Al-Qurthubi, 2006). Menjaga kesehatan fisik melalui olahraga, pola makan yang baik, dan pengelolaan stres termasuk bentuk implementasi dari perintah ini.

Dalam konteks penelitian ini, perilaku hidup sehat seperti olahraga lari dapat dipahami sebagai bentuk menjaga amanah tubuh agar tidak jatuh pada kondisi yang merugikan secara fisik maupun psikologis.

2. Perilaku Hidup Sehat sebagai Bentuk Ketaatan dan Syukur

Prinsip keseimbangan dalam menjaga kesehatan ditegaskan dalam QS. Al-A’raf ayat 31:

”يٰبَنِيْٓ اٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَّكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ“

“Wahai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

Menurut tafsir Al-Qurthubi, ayat ini menegaskan prinsip moderasi (wasathiyah) dalam kehidupan. Islam tidak menganjurkan sikap ekstrem, baik dalam konsumsi maupun dalam aktivitas (Al-Qurthubi, 2006). Keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani menjadi prinsip utama. Salin itu, Rasulullah SAW bersabda:

" نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ "

“Dua nikmat yang sering dilalaikan oleh manusia adalah kesehatan dan waktu luang.”

(HR. Bukhari No. 6412)

Ibnu Hajar Al-Asqalani dalam Fathul Bari menjelaskan bahwa manusia sering tidak menyadari nilai kesehatan hingga ia kehilangan nikmat tersebut (Ibn Hajar al-‘Asqalani, 2000). Hadis ini disampaikan sebagai nasihat Rasulullah SAW agar umat Islam memanfaatkan kesehatan sebelum datangnya sakit. Walaupun tidak memiliki asbab al-wurud yang spesifik, hadis ini muncul dalam konteks motivasi untuk menggunakan nikmat secara optimal (Al-Bukhari, 2002).

Dengan demikian, menjaga kesehatan bukan sekadar pilihan gaya hidup, melainkan bentuk syukur atas nikmat Allah SWT. Dalam konteks mahasiswa,

menjaga kesehatan bukan hanya pilihan gaya hidup modern, tetapi bentuk syukur atas nikmat Allah SWT yang menunjang aktivitas akademik dan ibadah.

3. Motivasi Perilaku Hidup Sehat dalam Perspektif Islam

Islam menekankan pentingnya niat dalam setiap tindakan. Rasulullah SAW bersabda :

"إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى

"Sesungguhnya setiap amal tergantung pada niatnya, dan seseorang akan mendapatkan sesuai dengan apa yang dia niatkan." (Bukhari, 1997)

Hadis ini memiliki asbab al-wurud terkait peristiwa hijrah seorang sahabat yang hijrahnya bukan karena Allah dan Rasul-Nya, melainkan untuk kepentingan pribadi (Al-Bukhari, 2002). Imam An-Nawawi menjelaskan bahwa hadis ini menjadi dasar seluruh amal dalam Islam karena nilai suatu tindakan ditentukan oleh niat yang melandasinya (An-Nawawi, 1999).

Dalam perspektif Islam, perilaku manusia tidak hanya dinilai dari tindakan yang dilakukan, tetapi juga dari niat yang mendasari tindakan tersebut. Prinsip tersebut menunjukkan bahwa dorongan yang melatarbelakangi seseorang dalam melakukan suatu perilaku memiliki nilai penting dalam kehidupan seorang muslim. Dengan demikian, perilaku menjaga kesehatan tidak hanya dapat dipandang sebagai tindakan untuk memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga dapat menjadi bagian dari tanggung jawab individu dalam menjaga diri yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Motivasi untuk menjaga kesehatan dapat diwujudkan melalui berbagai perilaku, salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Dalam konteks mahasiswa, dorongan untuk melakukan aktivitas fisik dapat berkaitan dengan kesadaran untuk menjaga kondisi tubuh, meningkatkan kebugaran, serta mendukung kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, motivasi perilaku hidup sehat dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai dorongan individu untuk menjalankan perilaku yang mendukung kesehatan dengan mempertimbangkan tujuan dan nilai yang baik.

Dengan demikian, motivasi perilaku hidup sehat dalam perspektif Islam tidak hanya berkaitan dengan adanya dorongan untuk melakukan aktivitas yang mendukung kesehatan, tetapi juga berkaitan dengan niat dan kesadaran individu dalam menjalankan perilaku tersebut. Bagi mahasiswa, motivasi tersebut dapat menjadi dasar untuk mempertahankan perilaku hidup sehat sebagai bentuk tanggung jawab terhadap diri sendiri sekaligus sebagai upaya menjaga nikmat kesehatan yang diberikan oleh Allah SWT.

4. *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam Perspektif Islam.

FOMO dipahami sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh kekhawatiran bahwa individu akan tertinggal dari pengalaman bermakna yang dialami orang lain, sehingga mendorong individu untuk terus terhubung dan berpartisipasi dalam aktivitas yang sedang tren (Przybylski et al., 2013). Dalam konteks gaya hidup sehat, paparan intens terhadap konten kebugaran dan aktivitas fisik di media sosial seperti tren olahraga lari dapat memicu FOMO yang kemudian

berperan sebagai pendorong *motivasional* bagi mahasiswa untuk ikut terlibat dalam perilaku hidup sehat.

Dalam perspektif Islam, kecenderungan individu untuk mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh orang lain perlu disertai dengan pengetahuan dan pertimbangan. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Isra' ayat 36:

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهٖ عِلْمٌۗ اِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ اُولٰۤىِٕكَ كَانَ عَنْهُ مَسْـُٔوْلًا

"Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan, dan hati, semuanya itu akan dimintai pertanggungjawaban." (QS. Al-Isra' [17]: 36)

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan tanggung jawab manusia atas seluruh potensi dan anggota tubuh yang dimiliki, termasuk dalam menjaga dan menggunakannya secara benar (Katsir, 2004).

Ayat tersebut menunjukkan pentingnya pengetahuan, kesadaran, dan pertimbangan sebelum seseorang mengikuti atau melakukan sesuatu. Prinsip tersebut memiliki relevansi dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), karena individu yang mengalami kekhawatiran tertinggal dari aktivitas orang lain dapat terdorong untuk mengikuti suatu aktivitas berdasarkan apa yang dilihat atau dilakukan oleh lingkungan sosialnya.

Dalam konteks ini, Islam tidak secara khusus menggunakan istilah *Fear of Missing Out* (FOMO), sehingga FOMO tidak dapat secara langsung disamakan

dengan suatu konsep atau larangan tertentu dalam Islam. Namun, prinsip mengenai pentingnya pengetahuan, pertimbangan, dan kesadaran dalam mengikuti suatu tindakan dapat menjadi landasan dalam memahami bagaimana kecenderungan tersebut sebaiknya disikapi.

Dengan demikian, FOMO dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang perlu disikapi dengan kesadaran dan pengendalian diri. Individu tidak hanya mempertimbangkan apakah suatu aktivitas sedang dilakukan atau menjadi tren di lingkungan sosialnya, tetapi juga perlu mempertimbangkan tujuan, manfaat, serta kesesuaiannya dengan nilai dan kebutuhan dirinya. Dalam konteks penelitian ini, aktivitas lari yang muncul sebagai tren sosial dapat menjadi salah satu konteks munculnya FOMO pada mahasiswa.

5. Keterkaitan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Motivasi Perilaku Hidup Sehat dalam Perspektif Islam.

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan kondisi psikologis yang dapat muncul ketika individu merasa khawatir tertinggal dari pengalaman atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Dalam konteks mahasiswa, FOMO dapat muncul melalui interaksi sosial maupun paparan media sosial terhadap aktivitas yang sedang berkembang sebagai suatu tren, termasuk aktivitas olahraga seperti lari. Kondisi tersebut dapat mendorong individu untuk ikut terlibat dalam aktivitas yang dilakukan oleh lingkungan sosialnya.

Dalam perspektif motivasi, keterlibatan individu dalam suatu aktivitas tidak hanya dipengaruhi oleh adanya kebutuhan pribadi, tetapi juga dapat dipengaruhi

oleh lingkungan sosial. *Self-Determination Theory* menjelaskan bahwa motivasi individu dapat terbentuk melalui berbagai alasan dan tingkat keterlibatan, mulai dari dorongan yang berasal dari faktor eksternal hingga dorongan yang lebih otonom (Deci & Ryan, 2000). Dalam penelitian ini, FOMO ditempatkan sebagai salah satu kondisi psikologis yang dapat berkaitan dengan munculnya dorongan mahasiswa untuk mengikuti aktivitas yang sedang berkembang di lingkungan sosialnya, termasuk aktivitas lari.

Dalam perspektif Islam, dorongan untuk mengikuti suatu aktivitas perlu disertai dengan kesadaran terhadap tujuan dan manfaat dari tindakan tersebut. Sebagaimana dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, QS. Al-Isra' ayat 36 menekankan pentingnya tidak mengikuti sesuatu tanpa pengetahuan serta adanya pertanggungjawaban atas apa yang dilakukan. Prinsip tersebut menunjukkan bahwa seseorang perlu mempertimbangkan dasar dan tujuan dari perilaku yang dilakukan, termasuk ketika mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh orang lain.

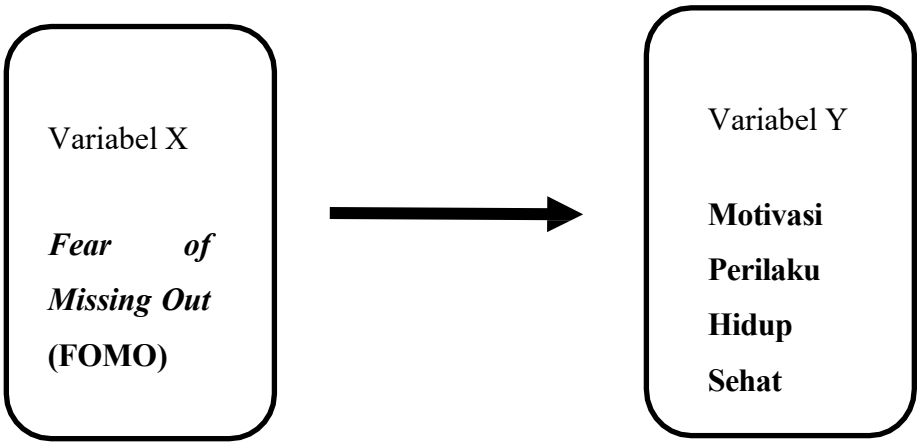
Keterkaitan antara FOMO dan motivasi perilaku hidup sehat dalam konteks penelitian ini dapat dipahami melalui kondisi ketika kekhawatiran tertinggal dari aktivitas sosial mendorong mahasiswa untuk mulai mengikuti aktivitas lari. Dorongan tersebut kemudian dapat menjadi salah satu alasan individu untuk terlibat dalam aktivitas yang mendukung kesehatan. Dengan demikian, FOMO tidak semata-mata dipandang sebagai dorongan untuk mengikuti tren, tetapi dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya motivasi untuk melakukan perilaku hidup sehat, khususnya aktivitas fisik.

Namun demikian, dalam perspektif Islam, keterlibatan dalam aktivitas hidup sehat tetap perlu diarahkan pada tujuan yang baik dan tidak hanya didasarkan pada keinginan untuk mengikuti orang lain. Aktivitas olahraga dapat menjadi bagian dari upaya menjaga kesehatan apabila dilakukan dengan kesadaran terhadap manfaatnya bagi diri sendiri. Dengan demikian, dorongan yang pada awalnya muncul karena pengaruh lingkungan sosial dapat disikapi secara lebih sadar dengan mempertimbangkan tujuan dan manfaat dari perilaku tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa FOMO dan motivasi perilaku hidup sehat memiliki keterkaitan dalam konteks tren aktivitas lari di kalangan mahasiswa. FOMO dapat menjadi salah satu dorongan yang membuat mahasiswa tertarik untuk mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh lingkungan sosialnya, sedangkan motivasi perilaku hidup sehat berkaitan dengan dorongan untuk melakukan dan mempertahankan perilaku yang mendukung kesehatan. Dalam penelitian ini, keterkaitan tersebut selanjutnya diuji secara empiris untuk mengetahui apakah *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki pengaruh terhadap motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa Kota Malang dalam konteks tren lari.

D. Kerangka Konseptual

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual



E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang sudah digambarkan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu :

Ha : Terdapat pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap motivasi perilaku hidup sehat mahasiswa.

Ho : Tidak terdapat pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap motivasi perilaku hidup sehat mahasiswa.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kasual. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa kota Malang, yang dinyatakan dalam bentuk data numerik dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019).

Jenis penelitian kasual dipilih karena penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel, tetapi juga untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat. Sugiyono menjelaskan bahwa penelitian kausal merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, *Fear of Missing Out* (FOMO) diposisikan sebagai variabel bebas (independen) yang diduga memengaruhi motivasi perilaku hidup sehat sebagai variabel terikat (dependen), khususnya dalam konteks tren olahraga lari di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan teknik pengumpulan data, penelitian ini menggunakan metode survei. Sugiyono menyatakan bahwa metode survei digunakan untuk

memperoleh data dari tempat tertentu dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data utama (Sugiyono, 2019). Metode survei dalam penelitian ini dilakukan secara daring (*online*) dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa kota Malang. Pemilihan metode survei dinilai sesuai karena mampu menjaring data secara efisien serta relevan dengan karakteristik responden yang aktif menggunakan media digital, sejalan dengan fokus penelitian yang mengkaji fenomena FOMO dan motivasi perilaku hidup sehat.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa pun yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Sugiyono, variabel penelitian adalah atribut atau sifat dari objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian kuantitatif kausal, variabel umumnya dibedakan menjadi variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen), sesuai dengan peran dan fungsinya dalam hubungan sebab-akibat.

Berdasarkan judul penelitian *"Pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Motivasi Perilaku Hidup Sehat pada Mahasiswa kota Malang (Studi Tren Lari)"*, maka variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel utama, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Penetapan variabel

ini dilakukan untuk memudahkan proses pengukuran, analisis data, serta pengujian hipotesis penelitian secara sistematis.

1. Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Fear of Missing Out* (FOMO). Menurut Sugiyono, variabel independen adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel dependen (Sugiyono, 2019). Secara konseptual, FOMO didefinisikan sebagai kecemasan sosial yang muncul ketika individu merasa orang lain sedang mengalami pengalaman berharga tanpa kehadirannya. Konsep ini pertama kali dipopulerkan oleh (Przybylski et al., 2013) yang menyatakan bahwa FOMO berkaitan erat dengan kebutuhan psikologis dasar dan penggunaan media sosial yang intensif (Przybylski et al., 2013). Dalam konteks mahasiswa, FOMO dapat mendorong individu untuk mengikuti aktivitas atau tren tertentu termasuk tren olahraga lari sebagai upaya mempertahankan keterhubungan sosial dan relevansi di lingkungan sosial digital.

2. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah motivasi perilaku hidup sehat. Variabel dependen menurut Sugiyono merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Motivasi perilaku hidup sehat merujuk pada dorongan internal maupun eksternal individu untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat, seperti melakukan aktivitas fisik secara rutin, menjaga kebugaran

tubuh, dan menghindari perilaku berisiko. Dalam perspektif psikologi motivasi, (Deci & Ryan, 2000) menjelaskan bahwa motivasi kesehatan sangat dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan regulasi diri, yang berperan penting dalam keberlanjutan perilaku sehat (Deci & Ryan, 2000). Pada mahasiswa, motivasi perilaku hidup sehat menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikologis di tengah tuntutan akademik, serta dapat dipengaruhi oleh faktor sosial termasuk tekanan dan ekspektasi yang muncul dari lingkungan digital.

C. Definisi Operasional

Definisi oprasional bertujuan untuk memberikan batasan yang jelas mengenai variabel penelitian sehingga dapat diukur secara empiris. Menurut Sugiyono, definisi operasional merupakan penjelasan mengenai bagaimana suatu variabel diukur atau diamati dalam penelitian (Sugiyono, 2019). Dengan adanya definisi operasional, variabel yang bersifat abstrak dapat diterjemahkan ke dalam indikator yang terukur dan dapat dianalisis secara statistik.

1. *Fear of Missing Out* (FOMO)

   Fear of Missing Out (FOMO) dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kondisi psikologis berupa perasaan cemas, khawatir, atau takut tertinggal ketika individu merasa orang lain sedang mengalami pengalaman yang menyenangkan atau bermakna tanpa keterlibatannya, terutama yang ditampilkan melalui media sosial. FOMO diukur melalui tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan-pernyataan yang

menggambarkan kecemasan sosial, kebutuhan akan keterhubungan, serta dorongan untuk mengikuti aktivitas atau tren yang sedang populer. Dalam konteks penelitian ini, FOMO dikaitkan secara spesifik dengan tren olahraga lari, yaitu sejauh mana mahasiswa merasa terdorong untuk ikut berlari karena pengaruh lingkungan sosial dan paparan aktivitas tersebut di media sosial. Skor FOMO diperoleh dari jawaban responden pada skala Likert, di mana semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan tingkat FOMO yang semakin tinggi.

2. Motivasi Perilaku Hidup Sehat

Motivasi perilaku hidup sehat dalam penelitian ini didefinisikan sebagai dorongan internal dan eksternal yang mendorong individu untuk secara sadar menjalankan dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat, seperti melakukan aktivitas fisik, menjaga kebugaran tubuh, serta menerapkan gaya hidup aktif.

motivasi perilaku hidup sehat diukur melalui tingkat dorongan responden untuk melakukan aktivitas fisik dan mempertahankan gaya hidup sehat, khususnya dalam bentuk partisipasi pada aktivitas lari. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert yang mencerminkan aspek motivasi intrinsik (misalnya kesadaran akan manfaat kesehatan dan kepuasan pribadi) serta motivasi ekstrinsik (misalnya pengaruh lingkungan sosial dan pengakuan sosial). Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat motivasi perilaku hidup sehat yang lebih kuat pada mahasiswa.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di perguruan tinggi Malang Raya yang memiliki pengalaman melakukan aktivitas olahraga lari. Karena ukuran populasi secara pasti tidak diketahui secara pasti (*infinite population*), maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*.

Populasi tersebut dipilih karena penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang berada dalam rentang usia dewasa awal dan aktif dalam dinamika sosial kampus serta penggunaan media sosial, yang relevan dengan variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan motivasi perilaku hidup sehat dalam konteks tren olahraga lari.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Karena pertimbangan kemudahan akses serta ketersediaan responden yang sukarela berpartisipasi, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah convenience sampling.

Convenience sampling merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, di mana siapa saja yang secara sukarela atau mudah ditemui dan diakses oleh peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang tersebut sesuai dengan sumber data penelitian (Sugiyono, 2019). Teknik ini dipilih karena peneliti mempertimbangkan kepraktisan, kemudahan menjangkau subjek penelitian, serta efisiensi waktu dan tenaga.

Adapun kriteria sampel (inklusi) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif
2. Berasal dari angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025.
3. Pernah atau sedang melakukan aktivitas olahraga lari sebagai bagian dari gaya hidup atau tren.
4. Aktif menggunakan media sosial atau aplikasi kebugaran (misalnya Strava).
5. Bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner penelitian secara daring.

Sementara itu, kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi mahasiswa pascasarjana (S2/S3), mahasiswa yang tidak pernah melakukan aktivitas lari, serta responden yang mengisi kuesioner secara tidak lengkap

3. Penentuan Jumlah Sampel

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel pedoman Isaac dan Michael dengan Tingkat kesalahan (taraf signifikansi) sebesar 5%. Sehingga jumlah sampel menjadi 348 namun, untuk

meminimalisir adanya jawaban yang tidak dapat digunakan akibat bias atau ketidaklengkapan data, penulis menjadikan sampel sebesar 350.

Dengan demikian, sampel penelitian ini berjumlah 350 mahasiswa yang memenuhi kriteria *convienence* sampling. Jumlah tersebut dinilai memadai untuk penelitian kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana menggunakan bantuan program SPSS.

E. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Menurut (Sugiyono, 2019), teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data yang valid dan reliabel (Sugiyono, 2019). Pemilihan teknik pengumpulan data harus disesuaikan dengan jenis penelitian, karakteristik responden, serta variabel yang diteliti

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner (angket). Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2019). Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) dan motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa kota Malang dalam konteks tren olahraga lari.

Pengumpulan data dilakukan secara daring (online) dengan memanfaatkan platform formulir digital. Penggunaan kuesioner online dipilih karena dinilai efisien dari segi waktu, biaya, dan jangkauan responden, serta sesuai dengan karakteristik

subjek penelitian yang merupakan mahasiswa dan terbiasa menggunakan teknologi digital. Selain itu, metode survei daring juga relevan dengan konteks penelitian yang berkaitan dengan fenomena FOMO dan tren yang berkembang melalui media sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Creswell dan Hirose (2019) yang menyatakan bahwa survei online efektif digunakan untuk mengumpulkan data perilaku, sikap, dan motivasi pada populasi mahasiswa (Creswell & Hirose, 2019).

Kuesioner dalam penelitian ini disusun dalam bentuk skala Likert untuk memudahkan responden dalam memberikan jawaban serta mempermudah proses pengolahan data secara kuantitatif. Seluruh data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS, sesuai dengan tujuan penelitian untuk menguji pengaruh FOMO terhadap motivasi perilaku hidup sehat mahasiswa.

F. Instrumen Pengumpulan Data

1. Skala *Fear of Missing Out* (FOMO)

Instrument yang digunakan untuk mengukur variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penelitian ini adalah *Fear of Missing Out* Scale yang dikembangkan oleh (Mazlum & Atalay, 2022). Skala ini dipilih karena dirancang secara komprehensif untuk mengukur tingkat kecemasan, penyesalan, serta berbagai emosi terkait fenomena FoMO dengan mencakup aspek diri pribadi (*private self*) maupun sosial (*social self*).

Skala FoMO ini terdiri dari 17 item yang terbagi ke dalam dua dimensi utama, yaitu:

1. *Private Factor* (Faktor Pribadi)

   Terdiri dari 9 item (nomor 1 sampai 9) yang menggambarkan kecemasan diri pribadi, perasaan kehilangan (*feel lost*), kesepian, penyesalan dalam pengambilan keputusan, serta perasaan bersalah (*inner guilt*).

2. *Social Factor* (Faktor Sosial)

   Terdiri dari 8 item (nomor 10 sampai 17) yang menggambarkan kekhawatiran tertinggal dari aktivitas sosial teman, perasaan terasing, serta kecemasan saat orang lain menikmati pengalaman tanpa dirinya.

Pengukuran dalam skala ini menggunakan model skala Likert 5 poin, dengan rincian pilihan jawaban sebagai berikut :

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral / Ragu-ragu

4 = Setuju

5 = Sangat Setuju

Semua item dalam skala ini bersifat favorable, sehingga semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa.

Skor minimum yang mungkin diperoleh adalah 17, dan skor maksimum adalah 85.

Tabel 3. 1Blue-print *Fear of Missing Out* Scale (FoMO-S)

Dimensi	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item	Kategori
Private Factor (Faktor Pribadi)	Kecemasan diri pribadi, perasaan kehilangan (*feel lost*), kesepian, penyesalan dalam pengambilan keputusan, serta perasaan bersalah (*inner guilt*).	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9	*Favorable*
Social Factor (Faktor Sosial)	Kekhawatiran tertinggal dari aktivitas sosial teman, perasaan terasing, serta kecemasan saat orang lain menikmati pengalaman tanpa dirinya.	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	8	*Favorable*
Total		1–17	**17 Item**	

2. Skala Motivasi Perilaku Hidup Sehat

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel Motivasi Perilaku Hidup Sehat dalam penelitian ini disusun berdasarkan Self-Determination Theory (SDT) yang dikemukakan oleh (Deci & Ryan, 2000). Teori ini menjelaskan bahwa keberlanjutan suatu perilaku sangat dipengaruhi oleh jenis motivasi yang mendasarinya, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala BREQ-2 yang dikembangkan oleh (Markland & Tobin, 2004), di mana skala ini digunakan untuk mengukur regulasi motivasi dalam olahraga yang sesuai dengan spektrum dalam *Self-Determination Theory*. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen, dari total item awal yang diuji, terdapat satu item yang gugur atau tereliminasi (item nomor 19), sehingga instrumen yang digunakan dan dianalisis

dalam penelitian ini berjumlah 18 item dengan menggunakan skala likert 1-5 dimana 1 adalah sangat tidak sesuai, 2 tidak sesuai, 3 netral, 4 sesuai, dan 5 sangat sesuai. Dalam instrument ini, tidak terdapat pembalikan skor, karena seluruh item digunakan untuk merepresentasikan masing-masing dimensi dari regulasi motivasi berdasarkan dimensi dan aspek Self Determination Theory

Tabel 3. 2 BREQ-2

Dimensi	Indikator	Nomor Item
Amotivation	Tidak ada niat atau alasan untuk berolahrga	1, 2, 3, 4,
External Regulation	Tekanan ataupun tuntutan dari luar	5,6,7,8
Introjected Regulation	Tekanan dari dalam (rasa bersalah, gengsi)	9,10,11
Identified Regulation	Kesadaran akan pentingnya berolahraga	12,13,14,15
Intrinsic Motivation	Kesenangan ataupun minat dalam berolahraga	16,17,18
Total		18

G. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan realibilitas merupakan dua kriteria utama yang harus dipenuhi oleh instrumen penelitian agar data yang dihasilkan dapat dipercaya. Menurut Sugiyono, instrumen yang valid dan reliabel akan menghasilkan data yang akurat dan konsisten sesuai dengan kondisi yang sebenarnya (Sugiyono, 2019). Oleh karena itu, sebelum instrumen digunakan dalam penelitian, perlu dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas untuk memastikan kualitas alat ukur yang digunakan.

1. Validitas

Validitas menunjukkan sejauh mana instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Azwar menjelaskan bahwa validitas berkaitan dengan ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, pengujian validitas dilakukan menggunakan validitas isi (content validity) dan validitas empiris.

Validitas isi dilakukan melalui expert judgment, yaitu dengan meminta penilaian dari dosen atau ahli yang memiliki kompetensi di bidang psikologi dan metodologi penelitian. Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap item dalam skala *Fear of Missing Out* (FOMO) dan motivasi perilaku hidup sehat telah sesuai dengan definisi konseptual dan konteks penelitian, khususnya dalam kaitannya dengan tren olahraga lari pada mahasiswa.

Selanjutnya, validitas empiris diuji menggunakan korelasi item-total dengan bantuan program SPSS. Item dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi yang signifikan dan nilai korelasi item-total lebih besar dari nilai r tabel pada taraf signifikansi yang ditetapkan. Pendekatan ini umum digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk menilai sejauh mana setiap item mampu merepresentasikan konstruk yang diukur (Sugiyono, 2019).

2. Reabilitas

Realibilitas menunjukkan tingkat konsistensi suatu instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Menurut Azwar, reliabilitas berkaitan dengan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya dan memberikan hasil yang relatif sama apabila pengukuran dilakukan pada kondisi yang setara (Azwar, 2012). Instrumen

yang reliabel akan menghasilkan data yang stabil dan tidak dipengaruhi oleh faktor kebetulan.

Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha melalui program SPSS. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha ≥ 0,70. Pengujian reliabilitas ini dilakukan terhadap skala *Fear of Missing Out* (FOMO) dan skala motivasi perilaku hidup sehat untuk memastikan bahwa seluruh item dalam masing-masing skala memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam penelitian.

H. Analisis Data

Analisis data merupakan tahap akhir dalam proses penelitian yang bertujuan untuk mengolah data yang telah terkumpul sehingga dapat menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian. Menurut Sugiyono, analisis data adalah proses mencari dan menyusun data secara sistematis dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkannya ke dalam unit-unit, serta melakukan pengujian hipotesis sehingga dapat ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

1. Uji Asumsi

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis statistik parametrik, khususnya analisis regresi linier sederhana.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Distribusi data yang normal merupakan salah satu prasyarat dalam analisis regresi linier. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov melalui program SPSS. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) > 0,05. Apabila data berdistribusi normal, maka analisis statistik parametrik dapat dilanjutkan.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *Fear of Missing Out* (FOMO) dan motivasi perilaku hidup sehat bersifat linier. Hubungan linier merupakan syarat penting dalam analisis regresi linier sederhana. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan Test for Linearity pada SPSS. Hubungan antar variabel dinyatakan linier apabila nilai signifikansi pada *deviation from linearity* > 0,05

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden dan kecenderungan data pada masing-masing variabel penelitian. Menurut Sugiyono, analisis deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif meliputi perhitungan nilai mean, standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum dari variabel FOMO dan

motivasi perilaku hidup sehat. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui tingkat FOMO serta tingkat motivasi perilaku hidup sehat mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam konteks tren olahraga lari.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi perilaku hidup sehat mahasiswa. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana, karena penelitian hanya melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat.

Menurut Sugiyono, analisis regresi linier sederhana digunakan untuk memprediksi dan menguji pengaruh satu variabel independen terhadap satu variabel dependen (Sugiyono, 2019). Pengujian dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (p-value). Apabila nilai signifikansi < 0,05, maka hipotesis penelitian diterima, yang berarti FOMO berpengaruh secara signifikan terhadap motivasi perilaku hidup sehat mahasiswa. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi > 0,05, maka hipotesis penelitian ditolak.

BAB IV
HASIL

A. Gambaran Responden Penelitian

Penelitian ini melibatkan 405 responden mahasiswa akif dari berbagai perguruan tinggi di Kota Malang yang memiliki pengalaman berlari. Responden penelitian didominasi oleh laki-laki (50,5%), meskipun proporsinya hampir seimbang dengan responden perempuan (49,3%), sehingga distribusi jenis kelamin dalam penelitian ini dapat dikatakan cukup merata.

Tabel 4. 1Data Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	205	50.5%
Perempuan	200	49.5
Total	405	100%

Tabel 4. 2 Tabel Frekuensi Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
18	8	2,0%
19	23	5,7%
20	90	22,2%
21	129	31,9%

22	116	28,6%
23	36	8,9%
24	1	0,2%
25	1	0,2%
26	1	0,2%
Total (valid)	**405**	**100%**

Pada tabel 4.2 Usia responden berkisar antara 18–26 tahun dengan rata-rata usia sekitar 21,1 tahun. Mayoritas responden berada pada rentang usia 20–22 tahun (82,7%), yang mengindikasikan bahwa responden penelitian ini didominasi oleh mahasiswa pada tahap pertengahan hingga akhir studi sarjana (semester 5–8).

Tabel 4. 3 Tabel Demografi Perguruan Tinggi Responden

Perguruan Tinggi	Frekuensi	Persentase
Universitas Negeri Malang (UM)	113	27,8%
Universitas Brawijaya (UB)	89	21,9%
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	68	16,7%

Universitas Muhammadiyah Malang (UMM)	43	10,6%
Universitas Islam Malang (Unisma)	34	8,4%
Universitas Merdeka Malang	16	3,9%
Institut Teknologi Nasional Malang (ITN)	11	2,7%
Politeknik Negeri Malang	7	1,7%
Universitas Gajayana Malang	5	1,2%
Universitas Widyagama Malang	5	1,2%
Universitas Ma Chung	3	0,7%
Universitas Kanjuruhan Malang	3	0,7%

Universitas Wisnuwardhana Malang	3	0,7%
Universitas Terbuka	2	0,5%
Universitas Katolik Widya Karya	1	0,2%
Universitas PGRI Kanjuruhan Malang	1	0,2%
Universitas Tribhuwana Tunggadewi	1	0,2%
Total	405	100%

Berdasarkan tabel 4.3 responden berasal dari 17 perguruan tinggi berbeda di Malang Raya, dengan proporsi terbesar berasal dari Universitas Negeri Malang (27,8%), Universitas Brawijaya (21,9%), dan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (16,7%). Ketiga institusi ini menyumbang lebih dari 66% total responden, menunjukkan bahwa penelitian ini cukup representatif untuk mahasiswa pelari di lingkungan kampus di Malang.

Tabel 4. 4 Frekuensi Lari Responden

Frekuensi Lari	Frekuensi	Persentase
1–2 kali	87	21,4%
3–4 kali	165	40,6%
5–6 kali	134	33,0%
≥7 kali	19	4,9%
Total	405	100%

Berdasarkan tabel 4.4, mayoritas responden berlari 3-4 kali dalam seminggu, diikuti oleh kelompok berlari 5-6 kali seminggu. Hal ini menujukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki kebiasaan lari yang cukup rutin, dengan sebanyak 4,7% yang berlari lebih dari 7 kali.

Tabel 4. 5 Tabel Pengalaman Event Lari Responden

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Ya	378	93,1%
Tidak	27	6,9%
Total	405	100%

Berdasarkan tabel 4.5 sebagian besar responden pernah mengikuti event lari, yang mengindikasikan bahwa mayoritas responden bukan sekedar pelari rekreasi biasa, melainkan sudah terpapar dengan budaya komunitas lari

Tabel 4. 6 Tabel Informasi Event Lari

Sumber Informasi	Jumlah Responden yang Memilih	Persentase dari Total Responden
Teman	159	39,2%
TikTok	137	33,7%
Instagram	134	33,0%
Komunitas Lari	95	23,4%
X/Twitter	46	11,3%

Pada tabel 4.6 menjelaskan bahwa sumber informasi paling dominan yang digunakan responden untuk mengetahui event lari adalah rekomendasi dari teman (39,2%), diikuti oleh TikTok (33,7%) dan Instagram (33,0%).

B. Pelaksanaan Penelitian

C. Hasl Penelitian

1. Analisis Deskriptif

a. Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 4. 7 Tabel Analisis Deskriptif

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Fear of Missing Out	17	83	62,29	15,20
Motivasi	29	87	65,55	8,68

Dari tabel analisis deskriptif di atas, diketahui bahwa variabel fear of missing out memiliki nilai minimum sebesar 17 dan maksimum sebesar 83, dengan nilai rata-rata sebesar 62,29 dan standar deviasi sebesar 15,20. Nilai tersebut menunjukkan adanya variasi yang cukup besar antar responden, serta mengindikasikan bahwa skor rata-rata berada mendekati batas atas rentang skala, sehingga secara umum tingkat fear of missing out responden cenderung berada pada kategori tinggi.

Sementara itu, variabel motivasi memiliki nilai minimum sebesar 29 dan maksimum sebesar 87, dengan rata-rata sebesar 65,55 dan standar deviasi sebesar 8,68. Standar deviasi yang lebih kecil dibandingkan variabel fear of missing out menunjukkan bahwa sebaran skor motivasi responden relatif lebih homogen. Nilai rata-rata tersebut juga menunjukkan bahwa tingkat motivasi responden untuk berlari cenderung berada pada kategori sedang menuju tinggi.

2. Uji Linearitas

	Sum of Squares	***Df***	***Mean Square***	***F***	***Sig***

Between Groups	(Combined)	13888,009	52	267,077	5,689	,000
	Linearity	8476,281	1	8476,281	180,562	, 000
	Deviation from Linearity	5411,728	51	106,112	2,260	000
Within Groups		16524,203	352	46,944		

Berdasarkan tabel ANOVA di atas, diperoleh nilai *Deviation from Linearity* sebesar F = 2,260 dengan signifikansi sebesar 0,000. Diketahui pula nilai *Linearity* sebesar F = 180,562 dengan signifikansi 0,000 (p < 0,05), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel *fear of missing out*) dan motivasi.

D. Uji Hipotesis

1. Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 4. 8 Tabel *Model Summary*

Model	R	RSquare	Adjusted R Square	Std Error
1	,528	,279	,277	7,37778

Berdasarkan tabel Model Summary, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,528 dan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,279. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel fear of missing out memberikan kontribusi sebesar 27,9% terhadap variabel motivasi, sedangkan sisanya sebesar 72,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Tabel 4. 9 Tabel ANOVA

Model		***Sum of Squares***	***Df***	***Mean Square***	***F***	***Sig***
1	***Regression***	8476,281	1	8476,281	155,724	,000
	Residual	21935,931	403	54,432		
	Total	30412,212	404			

Berdasarkan tabel ANOVA regresi, diperoleh nilai F sebesar 155,724 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang terbentuk signifikan, sehingga variabel fear of missing out secara signifikan dapat memprediksi variabel motivasi.

Model		***Unstandardized B***	***Std. Error***	***Standardized Beta***	***t***
1	*(Constant)*	46,784	1,548		30,224

	Fear of Missing Out	,301	,024	,528	12,479

Berdasarkan tabel Coefficients, diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 46,784 dan koefisien regresi (b) sebesar 0,301 dengan nilai t sebesar 12,479 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel fear of missing out berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel motivasi. Artinya, semakin tinggi tingkat fear of missing out pada responden, maka semakin tinggi pula tingkat motivasinya.

E. Pembahasan

1. Tingkat *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Kota Malang.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa Kota Malang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi. Dari 405 responden, sebanyak 266 mahasiswa (65,7%) berada pada kategori tinggi, 90 mahasiswa (22,2%) berada pada kategori sedang, dan 49 mahasiswa (12,1%) berada pada kategori rendah. Selain itu, hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel Fear of Missing Out (FoMO) memiliki nilai rata-rata sebesar 62,29 dengan standar deviasi sebesar 15,20.

Dominannya kategori tinggi menunjukkan bahwa kekhawatiran untuk tertinggal dari pengalaman atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain cukup banyak ditemukan pada responden penelitian ini. Kondisi tersebut dapat dipahami

dalam konteks kehidupan mahasiswa yang memiliki lingkungan sosial yang luas serta berinteraksi dengan berbagai informasi mengenai aktivitas yang dilakukan oleh teman maupun kelompok sosialnya. Dalam penelitian ini, konteks tersebut berkaitan dengan tren aktivitas lari yang berkembang di lingkungan mahasiswa Kota Malang.

Hasil data pendukung penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengalaman mengikuti kegiatan lari. Sebanyak 378 responden (93,1%) menyatakan pernah mengikuti event lari, sedangkan 27 responden (6,9%) menyatakan belum pernah mengikuti event lari. Sumber informasi mengenai event lari juga berasal dari lingkungan sosial dan media digital, dengan teman sebagai sumber informasi yang paling banyak dipilih, yaitu 159 responden (39,2%), diikuti TikTok sebanyak 137 responden (33,7%) dan Instagram sebanyak 134 responden (33,0%).

Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa responden penelitian cukup dekat dengan lingkungan sosial dan informasi digital yang berkaitan dengan aktivitas lari. Paparan terhadap aktivitas yang dilakukan oleh teman maupun konten mengenai kegiatan lari di media sosial dapat menjadi konteks sosial munculnya kekhawatiran untuk tertinggal dari aktivitas yang sedang dilakukan oleh orang lain. Hal ini sejalan dengan konsep Fear of Missing Out yang menggambarkan kekhawatiran individu bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan atau bermakna ketika dirinya tidak terlibat dalam pengalaman tersebut (Przybylski et al., 2013).

Dengan demikian, tingginya tingkat FoMO pada responden penelitian ini tidak hanya dapat dipahami sebagai kekhawatiran terhadap penggunaan media sosial secara umum, tetapi juga perlu dilihat sesuai dengan konteks aktivitas yang diteliti, yaitu tren lari. Mahasiswa yang melihat teman atau lingkungan sosialnya aktif mengikuti kegiatan lari, mengikuti event, maupun memperoleh informasi mengenai aktivitas tersebut melalui media sosial berada dalam lingkungan yang memungkinkan munculnya dorongan untuk mengetahui dan mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh orang lain.

Namun demikian, hasil ini tidak berarti bahwa seluruh mahasiswa dengan FoMO tinggi pasti melakukan aktivitas lari karena FoMO. Kategori FoMO menggambarkan tingkat kecenderungan psikologis responden, sedangkan alasan seseorang mengikuti aktivitas lari dapat berasal dari berbagai faktor. Oleh karena itu, tingkat FoMO yang tinggi dalam penelitian ini menjadi gambaran kondisi responden yang kemudian perlu dilihat keterkaitannya dengan variabel penelitian berikutnya, yaitu motivasi perilaku hidup sehat.

2. Tingkat Motivasi Perilaku Hidup Sehat pada Mahasiswa Kota Malang.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa Kota Malang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi. Dari 405 responden, sebanyak 222 mahasiswa (54,8%) berada pada kategori tinggi, 180 mahasiswa (44,4%) berada pada kategori sedang, dan 3 mahasiswa (0,7%) berada pada kategori rendah. Hasil analisis statistik deskriptif

juga menunjukkan bahwa variabel motivasi perilaku hidup sehat memiliki nilai rata-rata sebesar 65,55 dengan standar deviasi sebesar 8,68.

Dominannya kategori tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki dorongan yang cukup kuat untuk terlibat dalam perilaku yang mendukung kesehatan. Dalam konteks penelitian ini, perilaku hidup sehat berkaitan dengan aktivitas fisik yang diwujudkan melalui keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas lari. Motivasi tersebut dapat menjadi salah satu dasar bagi individu untuk melakukan dan mempertahankan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Kondisi tersebut juga dapat dilihat dari data pendukung mengenai frekuensi aktivitas lari responden. Sebanyak 165 responden (40,6%) melaporkan berlari sebanyak 3–4 kali dalam seminggu, 134 responden (33,0%) berlari sebanyak 5–6 kali dalam seminggu, 87 responden (21,4%) berlari sebanyak 1–2 kali dalam seminggu, sedangkan 19 responden (4,9%) berlari sebanyak 7 kali atau lebih dalam seminggu. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keterlibatan dalam aktivitas lari dengan frekuensi yang relatif rutin.

Temuan mengenai tingginya motivasi perilaku hidup sehat dapat dipahami melalui Self-Determination Theory yang menjelaskan bahwa motivasi individu dalam melakukan suatu aktivitas dapat muncul dengan tingkat regulasi yang berbeda, mulai dari dorongan yang berasal dari faktor eksternal hingga dorongan yang lebih otonom (Deci & Ryan, 2000). Dalam konteks aktivitas fisik, seseorang dapat melakukan olahraga karena berbagai alasan, seperti adanya tuntutan atau

pengaruh lingkungan, keinginan memperoleh manfaat tertentu, maupun karena aktivitas tersebut dianggap bernilai dan memberikan kepuasan bagi dirinya.

Hasil penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan penelitian Yusainy et al. (2019) yang menunjukkan adanya hubungan antara motivasi otonom dengan aktivitas fisik pada mahasiswa di Indonesia. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa motivasi merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas fisik. Meskipun demikian, penelitian tersebut tidak dapat digunakan untuk menyatakan bahwa motivasi secara langsung menyebabkan seseorang melakukan aktivitas fisik, sehingga hasilnya dalam penelitian ini digunakan sebagai pembanding dalam memahami pentingnya aspek motivasi pada aktivitas fisik mahasiswa.

Tingginya motivasi perilaku hidup sehat pada responden penelitian ini tidak berarti bahwa seluruh mahasiswa memiliki alasan yang sama dalam melakukan aktivitas lari. Berdasarkan kerangka Self-Determination Theory, motivasi dapat muncul dari berbagai bentuk alasan dan tingkat regulasi. Oleh karena itu, kategori tinggi pada variabel motivasi menunjukkan tingginya skor motivasi yang dimiliki responden berdasarkan instrumen yang digunakan, tetapi tidak secara langsung menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki motivasi yang bersifat intrinsik atau otonom.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Kota Malang yang menjadi responden memiliki tingkat motivasi perilaku hidup sehat yang tinggi. Kondisi tersebut memberikan gambaran bahwa

aspek motivasi untuk melakukan perilaku yang mendukung kesehatan merupakan bagian yang cukup menonjol pada responden penelitian. Selanjutnya, kondisi motivasi tersebut perlu dilihat bersama dengan tingkat Fear of Missing Out (FoMO) untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh FoMO terhadap motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa Kota Malang dalam konteks tren lari.

3. Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Motivasi Perilaku Hidup Sehat pada Mahasiswa Kota Malang.

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,301 dengan nilai t sebesar 12,479 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa Kota Malang. Dengan demikian, semakin tinggi skor Fear of Missing Out (FoMO) pada responden, semakin tinggi pula skor motivasi perilaku hidup sehat dalam penelitian ini.

Hasil tersebut juga diperkuat oleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,528 dan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,279. Nilai R menunjukkan adanya hubungan positif antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan motivasi perilaku hidup sehat, sedangkan nilai R Square menunjukkan bahwa FoMO menjelaskan sebesar 27,9% variasi skor motivasi perilaku hidup sehat dalam model penelitian ini. Sementara itu, sebesar 72,1% variasi skor motivasi berada di luar kontribusi variabel FoMO dalam model yang digunakan, sehingga menunjukkan bahwa motivasi perilaku hidup sehat tidak hanya berkaitan dengan FoMO, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Temuan mengenai adanya pengaruh positif tersebut dapat dipahami dalam konteks tren aktivitas lari yang menjadi fokus penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65,7% responden berada pada kategori FoMO tinggi, sementara 54,8% responden berada pada kategori motivasi perilaku hidup sehat tinggi. Selain itu, sebagian besar responden memiliki pengalaman mengikuti event lari, yaitu sebanyak 378 mahasiswa (93,1%). Sumber informasi mengenai event lari juga banyak berasal dari lingkungan sosial dan media digital, terutama teman, TikTok, dan Instagram.

Kondisi tersebut memberikan konteks bahwa aktivitas lari pada responden penelitian tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik secara individual, tetapi juga berada dalam lingkungan sosial yang memungkinkan mahasiswa mengetahui dan mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Ketika mahasiswa melihat teman atau kelompok sosialnya mengikuti aktivitas lari, mengikuti event, atau membagikan aktivitas tersebut melalui media sosial, kondisi tersebut dapat menjadi konteks munculnya kekhawatiran untuk tertinggal dari aktivitas sosial yang sedang dilakukan oleh orang lain. Dalam penelitian ini, kondisi tersebut berkaitan dengan meningkatnya skor motivasi perilaku hidup sehat.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui Self-Determination Theory yang menjadi landasan teoritis dalam penelitian ini. Self-Determination Theory menjelaskan bahwa motivasi individu dapat muncul melalui berbagai bentuk regulasi, termasuk dorongan yang berasal dari faktor eksternal maupun dorongan yang lebih otonom. Dengan demikian, keterlibatan seseorang dalam aktivitas fisik

tidak selalu hanya didasarkan pada kesenangan atau keinginan pribadi, tetapi juga dapat berkaitan dengan pengaruh lingkungan sosial dan alasan eksternal tertentu.

Dalam konteks penelitian ini, FoMO dapat dipahami sebagai salah satu kondisi psikologis yang berkaitan dengan lingkungan sosial tersebut. Kekhawatiran akan tertinggal dari pengalaman atau aktivitas orang lain dapat mendorong individu untuk ikut terlibat dalam aktivitas yang sedang dilakukan oleh lingkungan sosialnya. Ketika aktivitas yang diikuti merupakan aktivitas lari yang mendukung kesehatan, dorongan tersebut dapat berkaitan dengan meningkatnya motivasi untuk melakukan perilaku yang mendukung kesehatan. Namun, hasil penelitian ini tidak menunjukkan bahwa seluruh motivasi responden berasal dari FoMO, melainkan menunjukkan bahwa FoMO merupakan salah satu variabel yang secara statistik berpengaruh terhadap skor motivasi dalam model penelitian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kim, Lee, dan Kim (2020) yang dalam penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa FoMO dapat berperan sebagai motif yang berkaitan dengan niat individu untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa kekhawatiran tertinggal dari pengalaman yang dilakukan orang lain dapat berkaitan dengan dorongan individu untuk terlibat dalam aktivitas olahraga. Dalam penelitian ini, keterkaitan tersebut terlihat pada konteks aktivitas lari sebagai salah satu bentuk perilaku yang mendukung kesehatan.

Di sisi lain, hasil penelitian ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan bahwa FoMO tidak selalu berkaitan dengan dampak positif. Przybylski et al.

(2013), sebagai salah satu penelitian utama mengenai konsep FoMO, menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan kondisi psikologis seperti kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, suasana hati yang lebih rendah, dan kepuasan hidup yang lebih rendah. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa konsekuensi FoMO dapat dipahami berdasarkan konteks variabel yang diteliti. Penelitian Przybylski et al. berfokus pada kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup, sedangkan penelitian ini menguji motivasi perilaku hidup sehat dalam konteks tren aktivitas lari.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak dapat dimaknai bahwa FoMO merupakan kondisi yang selalu memberikan dampak positif bagi individu. Hasil penelitian hanya menunjukkan bahwa pada responden dan konteks penelitian ini, tingkat FoMO yang lebih tinggi berkaitan dengan skor motivasi perilaku hidup sehat yang lebih tinggi. Arah hubungan tersebut dapat dipahami dalam konteks aktivitas lari yang memiliki unsur sosial, sehingga kekhawatiran untuk tertinggal dari aktivitas yang dilakukan orang lain dapat menjadi salah satu dorongan bagi mahasiswa untuk terlibat dalam aktivitas tersebut.

Selain itu, nilai R Square sebesar 0,279 menunjukkan bahwa FoMO bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan motivasi perilaku hidup sehat. Sebesar 72,1% variasi skor motivasi tidak dijelaskan oleh FoMO dalam model penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa motivasi perilaku hidup sehat merupakan konstruk yang memiliki kemungkinan berkaitan dengan berbagai faktor lain di luar variabel yang diteliti. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai bukti adanya kontribusi statistik FoMO terhadap motivasi perilaku hidup

sehat, bukan sebagai satu-satunya penjelasan mengenai munculnya motivasi tersebut.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa Kota Malang dalam konteks tren lari. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO yang dimiliki responden, semakin tinggi pula skor motivasi perilaku hidup sehat yang dimilikinya. Dengan demikian, hasil penelitian mendukung hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa Kota Malang.

BAB V
KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa Kota Malang dalam konteks tren lari, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Kota Malang berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 405 responden, sebanyak 266 mahasiswa (65,7%) berada pada kategori tinggi, 90 mahasiswa (22,2%) berada pada kategori sedang, dan 49 mahasiswa (12,1%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tinggi.

2. Tingkat motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa Kota Malang berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 405 responden, sebanyak 222 mahasiswa (54,8%) berada pada kategori tinggi, 180 mahasiswa (44,4%) berada pada kategori sedang, dan 3 mahasiswa (0,7%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat motivasi perilaku hidup sehat yang tinggi.

3. Terdapat pengaruh positif dan signifikan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa Kota Malang. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar 0,301, nilai t sebesar 12,479, dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai R Square sebesar 0,279 menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) menjelaskan sebesar

27,9% variasi skor motivasi perilaku hidup sehat dalam model penelitian. Dengan demikian, semakin tinggi skor *Fear of Missing Out* (FoMO), semakin tinggi pula skor motivasi perilaku hidup sehat pada responden penelitian.

B. Batasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, subjek penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa di wilayah Malang Raya, sehingga hasil penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi terhadap populasi mahasiswa secara lebih luas. Kedua, pengumpulan data dilakukan dengan instrumen kuesioner, sehingga tidak menutup kemungkinan terjadinya bias respons.

Adapun penelitian ini juga bersifat cross-sectional yang hanya mengukur variabel pada satu titik waktu, sehingga tidak dapat menggambarkan perubahan FOMO dan motivasi perilaku hidup sehat dari waktu ke waktu ataupun menentukan arah kausalitas yang sesungguhnya antara kedua variabel tersebut. Ketiga, penelitian ini hanya menggunakan satu variabel bebas (FOMO), sehingga belum dapat menjelaskan secara menyeluruh 72,1% faktor lain yang turut memengaruhi motivasi perilaku hidup sehat mahasiswa.

C. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Disarankan untuk mengenali dan mengelola FOMO secara adaptif, yaitu dengan mengarahkan kekhawatiran akan ketertinggalan tersebut menjadi dorongan

positif untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti bergabung dalam komunitas olahraga atau event lari, tanpa mengabaikan potensi dampak negatif FOMO terhadap aspek psikologis lain seperti kecemasan berlebih dan penurunan kepuasan hidup apabila tidak dikelola dengan baik.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Pihak kampus, khususnya bagian kemahasiswaan atau unit kegiatan mahasiswa bidang olahraga, disarankan untuk memanfaatkan temuan ini dengan memfasilitasi ruang dan program aktivitas fisik berbasis komunitas yang melibatkan interaksi sosial antarmahasiswa, sebagai sarana menyalurkan kecenderungan FOMO ke arah perilaku yang konstruktif bagi kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan kajian mengenai *Fear of Missing Out* dan motivasi perilaku hidup sehat pada mahasiswa, khususnya dalam konteks tren olahraga dan aktivitas lari. Penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan pada karakteristik responden, konteks kegiatan, atau wilayah yang berbeda sehingga pemahaman mengenai hubungan FoMO dengan motivasi perilaku hidup sehat dapat lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Bukhari, M. ibn I. (2002). *Sahih al-Bukhari*. Dar Ibn Kathir.

Al-Qurthubi, A. ‘Abdillah M. ibn A. (2006). *Al-Jami’ li Ahkam al-Qur’an*. Mu’assasah ar-Risalah.

Alfian, I., Agustina, S., Muda, I., & Soemitra, A. (2025). *Analysis Of The Impact Of Social Media , Fear Of Missing Out (FOMO), And Income On The Consumer Behavior Of Millennials In Medan City*. *8*, 79–93.

Ali, E., Asmaa, Y., Ahmad, M., Aya, M., & Attia, F. (2025). *Toward healthy behavior : fear of missing out , smartphone , social networking addiction , and life satisfaction among medical students at Tanta University , Egypt*.

Amelisastri, 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*. *4*(2), 122–132. https://doi.org/10.17977/um059v4i22024p122-132

An-Nawawi, Y. ibn S. (1999). *Al-Minhaj fi Syarh Sahih Muslim*. Dar Ihya’ al-Turath al-‘Arabi.

Anwar, S., Ibrahim, S., Wahida, N., Pauzi, M., Dahlan, A., & Vetrayan, J. (2022). A cE-Bs2022Cherating among University Students. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, *7*(20), 233–238. https://doi.org/10.21834/ebpj.v7i20.3358

Argan, M. T., Koçak, F., Gürbüz, B., Argan, M., & Dinç, H. (2024). Exploring the relationships among fear of missing out (FoMO), sensation seeking and leisure

activity participation. *World Leisure Journal*, *66*(2), 165–187. https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2244452

Asyraf, M., Amat, C., Tugiman, N., Asri, S., & Amat, C. A. (2024). *THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION , SELF-ESTEEM , FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND SOCIAL MEDIA ADDICTION*. *22*(1).

Athletics, W. (2023). *Global Running Participation Statistics 2023*. World Athletics. https://worldathletics.org/

Azwar, S. (2012). Reliability and validity. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.

Ceyhan, E., & Cakir, O. (2021). The effect of fear of missing out on mental well-being. *Current Psychology*, *40*, 1–12. https://doi.org/10.1007/s12144-019-00343-4

Creswell, J., & Hirose, M. (2019). Mixed methods and survey research in family medicine and community health. *Family Medicine and Community Health*, *7*, e000086. https://doi.org/10.1136/fmch-2018-000086

Dadiotis, A., & Roussos, P. (2024). Relationship Between FoMO, Problematic Social Media Use, Self-esteem, Negative Affectivity, and Physical Exercise: A Structural Equation Model. *Journal of Technology in Behavioral Science*, *9*(2), 313–324. https://doi.org/10.1007/s41347-023-00340-3

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Destriana, A., Samsura, F., & Rufaidah, P. (2025). *Fear of Missing Out (FOMO) and Consumer Behaviour : What is Next ? (A Bibliometric Analysis and Systematic Literature Review)*. *13*(2), 833–856. https://doi.org/10.33019/society.v13i2.864

Ekawati, F. M., Kusnanto, H., Lestari, P., & Vidiawati, D. (2025). *The health and wellbeing of undergraduate students in Indonesia : descriptive results of a survey in three public universities*. 1–21.

Gibbons, C. (2022). Understanding the role of stress , personality and coping on learning motivation and mental health in university students during a pandemic. *BMC Psychology*, 1–13. https://doi.org/10.1186/s40359-022-00971-w

Gilbert, G., Williamson, C., Richards, J., & Collyer, T. A. (2021). *Do Framed Mental Health Messages on Social Media Influence University Students ' Motivation for Physical Activity ?*

Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, *9*(19), 4881–4889. https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881

Hamzah, S. R., Suandi, T., Ismail, M., & Muda, Z. (2019). Association of the personal factors of culture , attitude and motivation with health behavior among adolescents in Malaysia. *International Journal of Adolescence and Youth*, *3843*, 1–11. https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1482772

Hanna, F., & Fredrika, H. (2022). *Motivation hos studenter kopplat till träning och i relation till WHO : s rekommendationer för fysisk aktivitet Sammanfattning*.

Ibn Hajar al-'Asqalani, A. ibn 'Ali. (2000). *Fath al-Bari bi Syarh Sahih al-Bukhari*. Dar al-Ma'rifah.

Indorunners. (2022). *Laporan Partisipasi Komunitas Lari Pasca Pandemi*. Indorunners. https://indorunners.org/

Ismiyati, I., Utami, S., & Meikawati, P. R. (2025). *The Impact Of Fear Of Missing Out And Eating Habits On The Nutritional Status Of Adolescents In The Digital Era At Muhammadiyah Vocational School Lebaksiu Tegal Regency*. *1*(1), 22–27.

Katsir, I. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i.

Kim, J.-H., & Brown, S. L. (2018). The Associations Between Leisure, Stress, and Health Behavior Among University Students. *American Journal of Health Education*, *49*(6), 375–383. https://doi.org/10.1080/19325037.2018.1516583

Kim, J., Lee, Y., & Kim, M.-L. (2020). Investigating 'Fear of Missing Out' (FOMO) as an extrinsic motive affecting sport event consumer's behavioral intention and FOMO-driven consumption's influence on intrinsic rewards, extrinsic rewards, and consumer satisfaction. *PLOS ONE*, *15*(12), e0243744. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243744

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Ma, J., Wang, C., & Ye, Y. (2022). Development and validation of fear of missing out scale among Chinese college students. *Current Psychology*, *41*(12), 8625–8634. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01357-8

Marathon, J. (2023). *Jakarta Marathon Official Event Report*. Jakarta Marathon. https://jakartamarathon.id/

Markland, D., & Tobin, V. (2004). *A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation*. 191–196.

Mazlum, M. M., & Atalay, A. (2022). *Developing the fear of missing out (FoMO) scale for university students : The validity and reliability study*. *6*(4), 20–34.

Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, *15*(2), 214–244. https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529

Nursiswati, N., Candradewini, C., Sari, D. S., Kurniasih, A., Ibrahim, K., Nursiswati, N., & Candradewini, C. (2025). *Factors Associated with Healthy Behavior for Preventing Non-Communicable Diseases Factors Associated with Healthy Behavior for Preventing Non-Communicable Diseases*. *2390*. https://doi.org/10.2147/JMDH.S504338

Organization, W. H. (2021). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Pane, H. P., Luthfi, S., Napitupulu, I., & Helmi, S. (2024). *The Psychological Pull of FoMO in Consumer Behavior : a Literature Review*. *2020*, 402–418.

Prihanto, J. B., Wahjuni, E. S., Nurhayati, F., & Matsuyama, R. (2021). *Health Literacy , Health Behaviors , and Body Mass Index Impacts on Quality of Life : Cross-Sectional Study of University Students in Surabaya , Indonesia*.

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

Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human–Computer Interaction*, *36*(4), 386–392. https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517

Rowlands, A. V. (2021). Wearable technology and physical activity measurement. *Sports Medicine*, *51*(Suppl 1), 1–14. https://doi.org/10.1007/s40279-021-01435-9

Rowles, S. J. (2021). *Fitness Content on Social Media and Exercise Behaviors and Motivation in College Students* [The Ohio State University]. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=osu1638373828330654

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective : Definitions , theory , practices , and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, *xxxx*, 101860.

https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., Oyeyemi, A. L., Perez, L. G., Richards, J., & Hallal, P. C. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*, *388*(10051), 1325–1336. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5

Schwarzer, R., Lippke, S., & Luszczynska, A. (2011). Mechanisms of health behavior change in persons with chronic illness or disability: The Health Action Process Approach (HAPA). *Rehabilitation Psychology*, *56*(3), 161–170. https://doi.org/10.1037/a0024509

Selye, H. (1976). *The Stress of Life (Revised Edition)*. McGraw-Hill.

Septiana, D. (2024). *Fear of Missing out Behaviour : An Indonesian Consumer ' s Perspective of Food and Beverage*. *26*(1), 92–106.

Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2020). Exercise for mental health. *Primary Care Companion for CNS Disorders*, *22*(3). https://doi.org/10.4088/PCC.19nr02579

Shcherbak, I. (2021). *Increasing Students ' Motivation for the Activities*. *13*, 247–261.

Shoji, Y., Irwan, A. M., Ochiai, R., Syahrul, S., & Shinohara, E. (2025). *The Impact of eHealth Literacy on Health Behaviors for Non-communicable Disease Prevention Among University Students in Japan and Indonesia Research design*. *17*(2), 1–13. https://doi.org/10.7759/cureus.78450

Strava. (2023). *Year in Sport: Trend Report 2023*. Strava. https://www.strava.com/

Struthers, C. W., Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). An Examination of the Relationship Among Academic Stress, Coping, Motivation, and Performance in College. *Research in Higher Education*, *41*(5), 581–592. https://doi.org/10.1023/A:1007094931292

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well- Being of Late Adolescents Using Social Media*. *478*(Ticash), 463–468.

Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, *31*(3), 782–821. https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455

Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J. F., Cangas, A. J., & López-Liria, R. (2020). The role of motivation in the relationship between physical activity and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(17), 6934. https://doi.org/10.3390/ijerph17196934

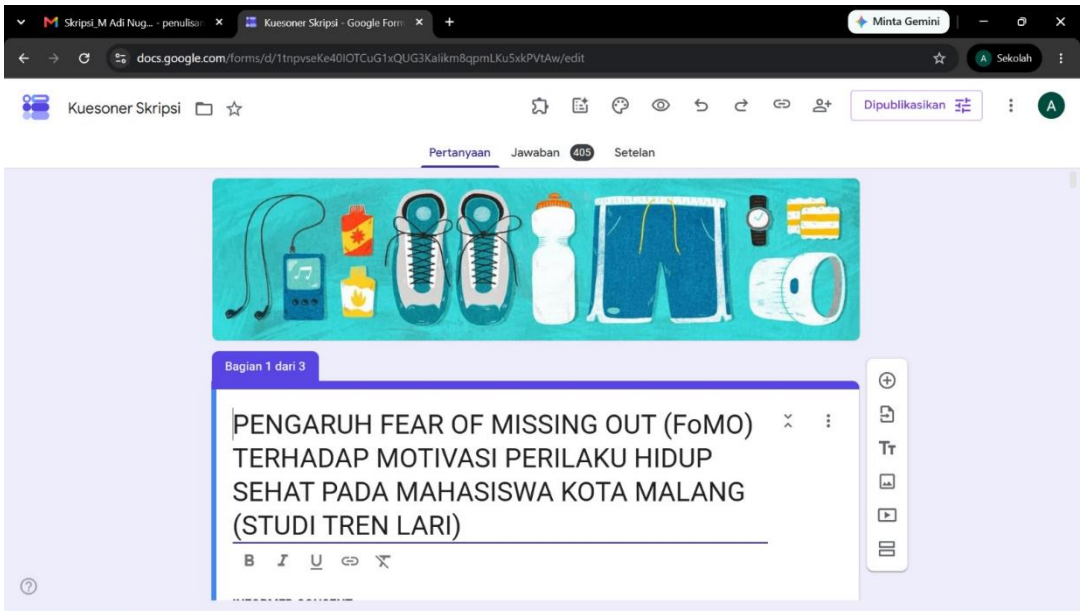
Veronika, D., Kaloeti, S., S, A. K., & Tahamata, V. M. (2021). *Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents*. *0*.

Xiao, X., Huang, D., & Li, G. (2025). *The impact of fitness social media use on*

exercise behavior : the chained mediating role of intrinsic motivation and exercise intention. *July*, 1–11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1635912

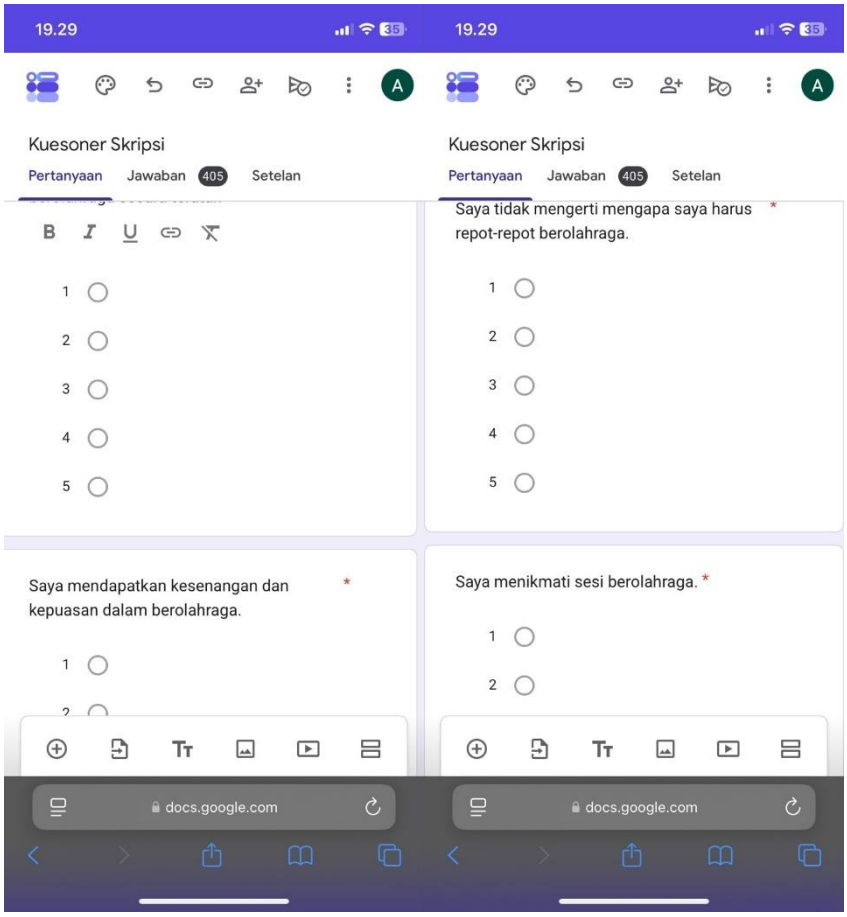
LAMPIRAN

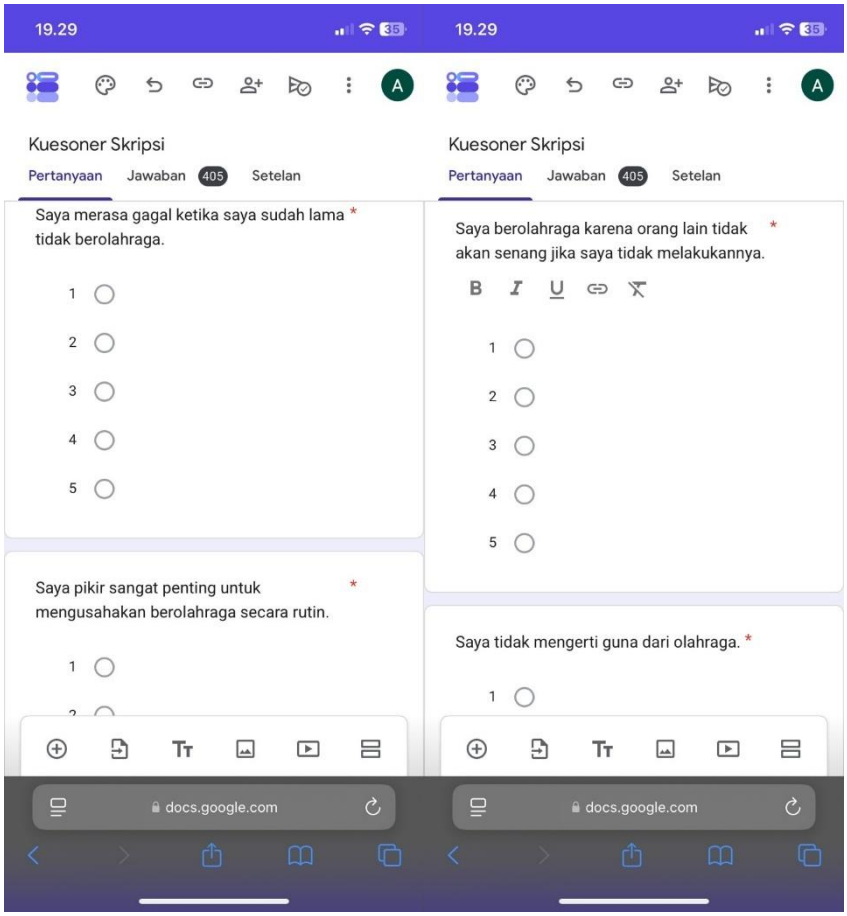
Lampiran 1 Gform Kuisioner

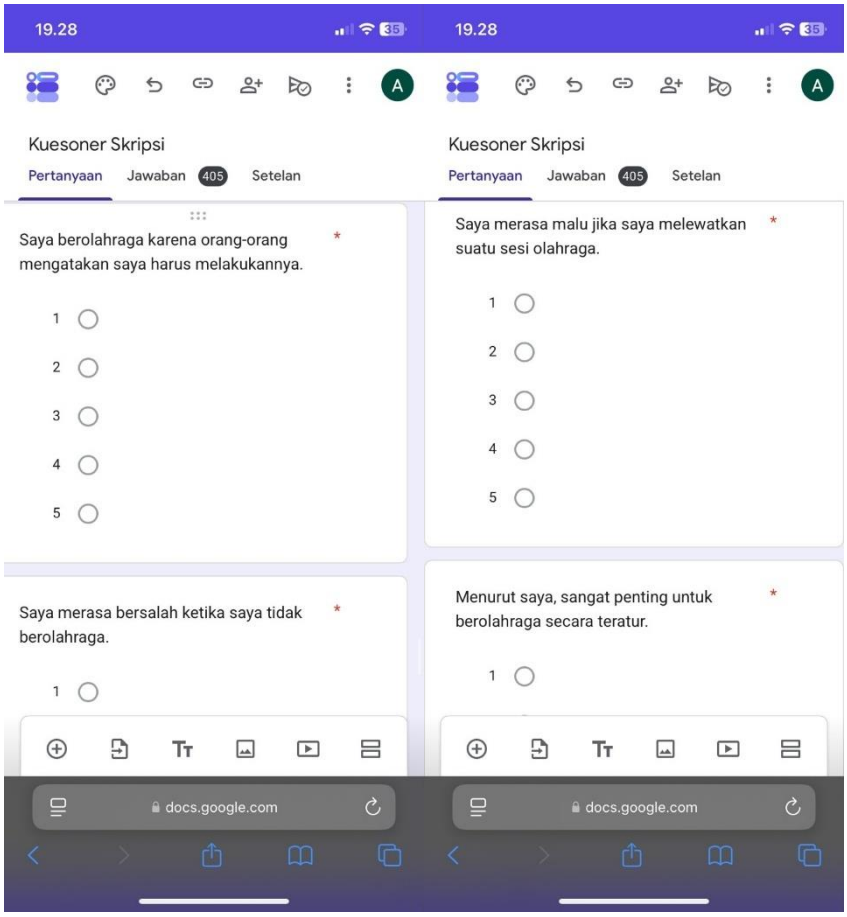


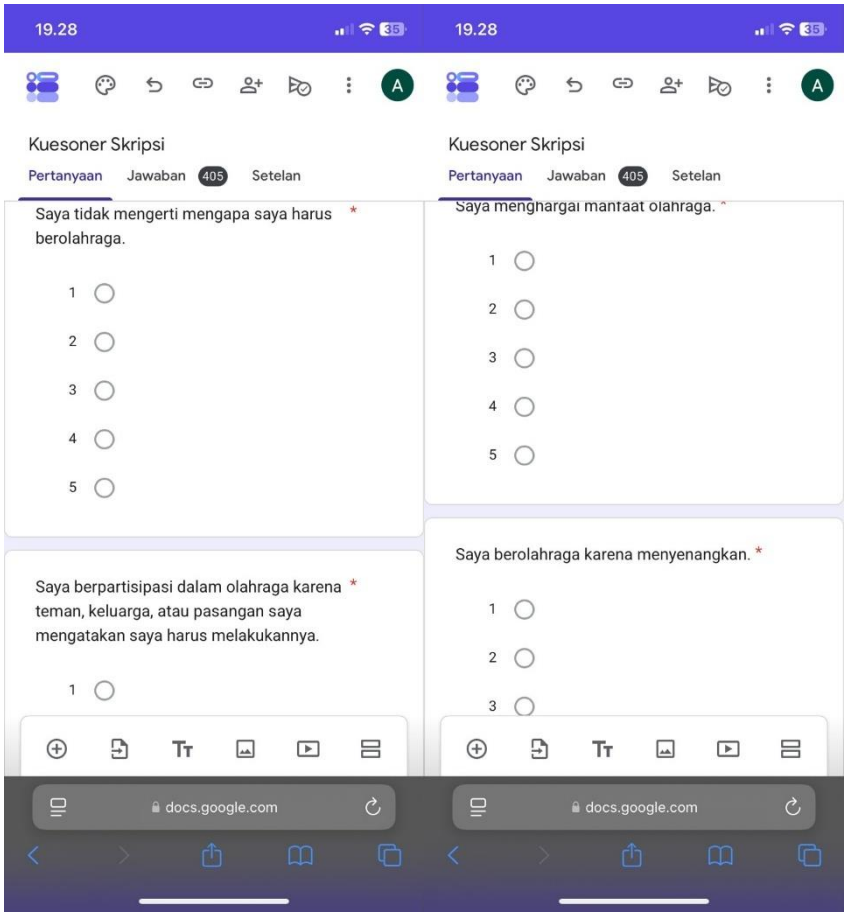
Lampiran 2 Skala

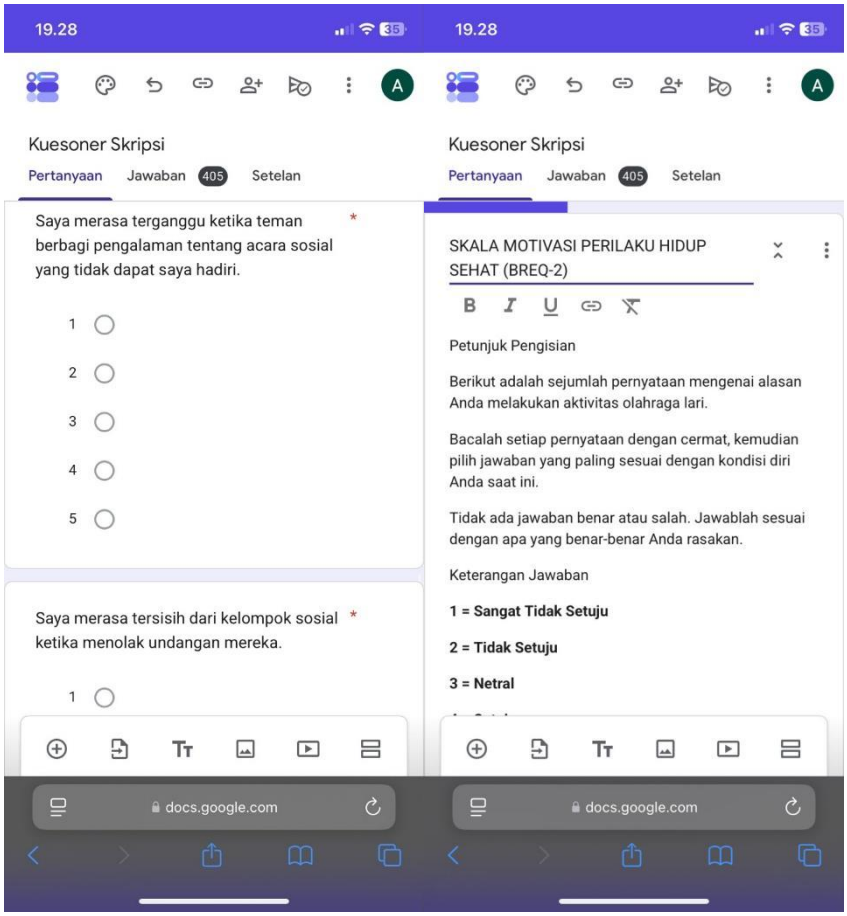

Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Dari mana Anda mengetahui informasi terkait aktivitas atau event lari? *
Instagram
TikTok
Teman
Komunitas Lari
X/Twitter
Yang lain:
No e-wallet (untuk kebutuhan reward)
Teks jawaban singkat
Setelah bagian 1
Lanjutkan ke bagian berikut

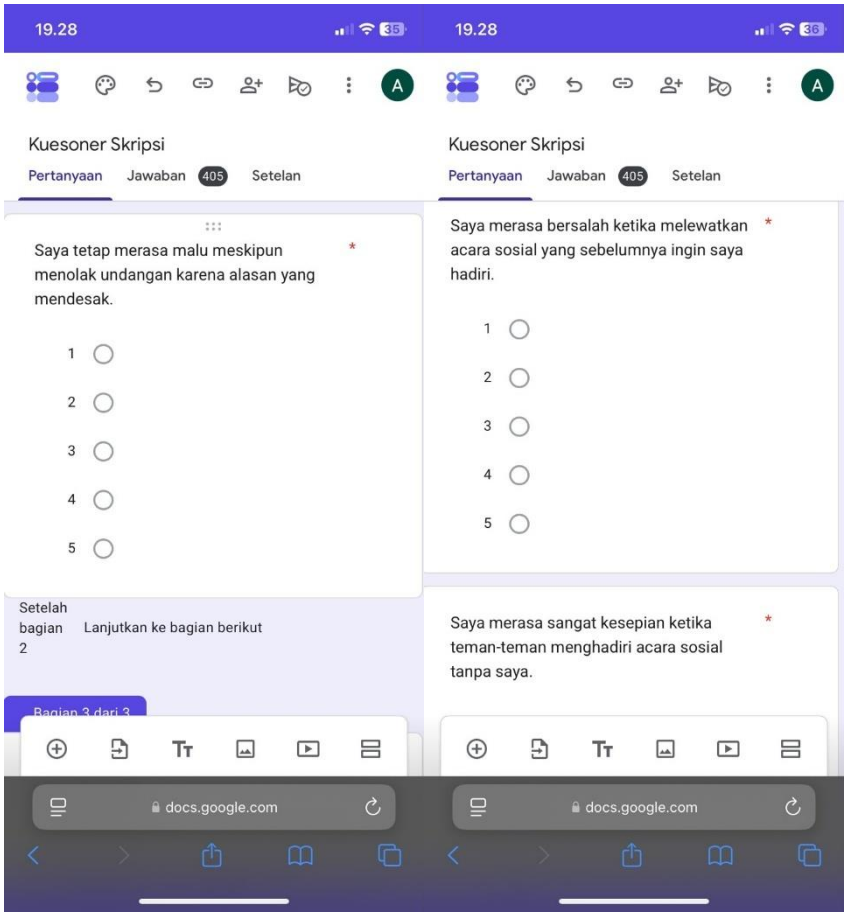

19.29
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
1
2
3
4
5
Saya mendapatkan kesenangan dan kepuasan dalam berolahraga. *
1
docs.google.com
19.29
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya tidak mengerti mengapa saya harus repot-repot berolahraga. *
1
2
3
4
5
Saya menikmati sesi berolahraga. *
1
2
docs.google.com

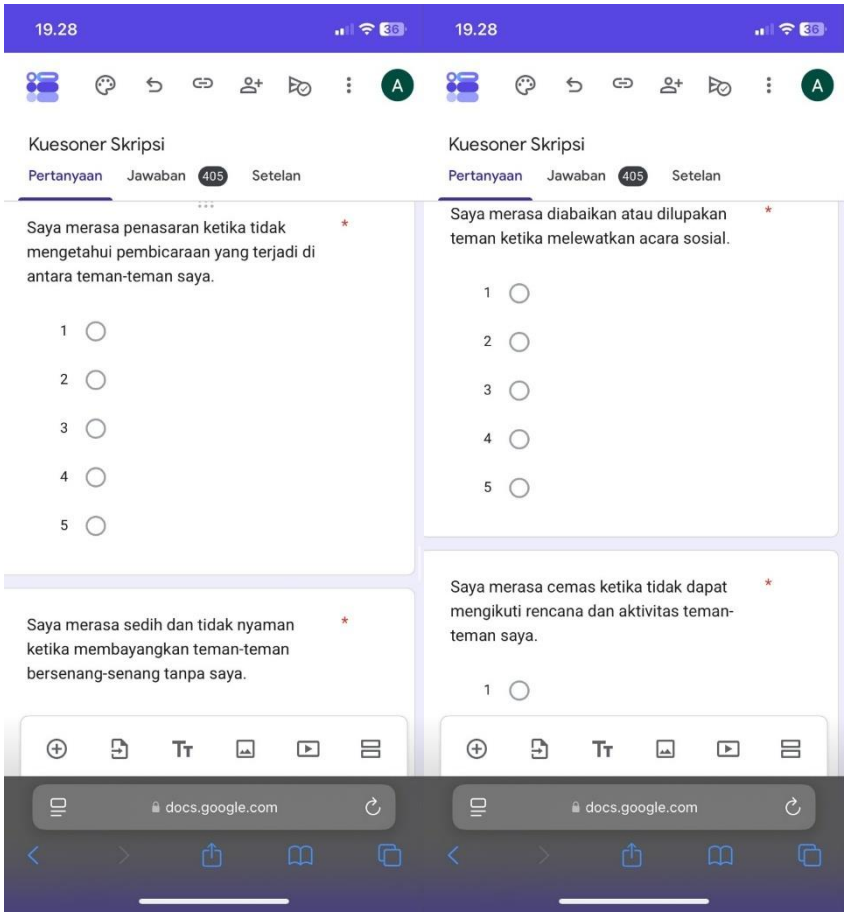

19.29
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya merasa gagal ketika saya sudah lama tidak berolahraga. *
1
2
3
4
5
Saya pikir sangat penting untuk mengusahakan berolahraga secara rutin. *
1
docs.google.com
19.29
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya berolahraga karena orang lain tidak akan senang jika saya tidak melakukannya. *
1
2
3
4
5
Saya tidak mengerti guna dari olahraga. *
1
docs.google.com

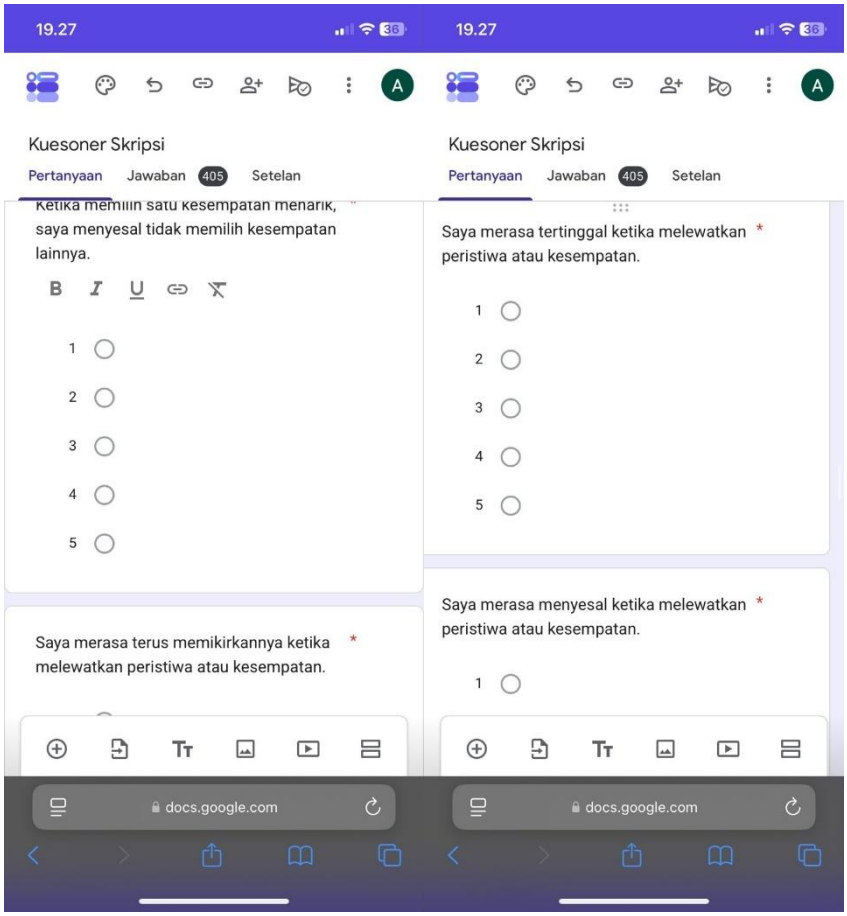

19.28
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya berolahraga karena orang-orang mengatakan saya harus melakukannya. *
1
2
3
4
5
Saya merasa bersalah ketika saya tidak berolahraga. *
1
docs.google.com
19.28
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya merasa malu jika saya melewatkan suatu sesi olahraga. *
1
2
3
4
5
Menurut saya, sangat penting untuk berolahraga secara teratur. *
1
docs.google.com

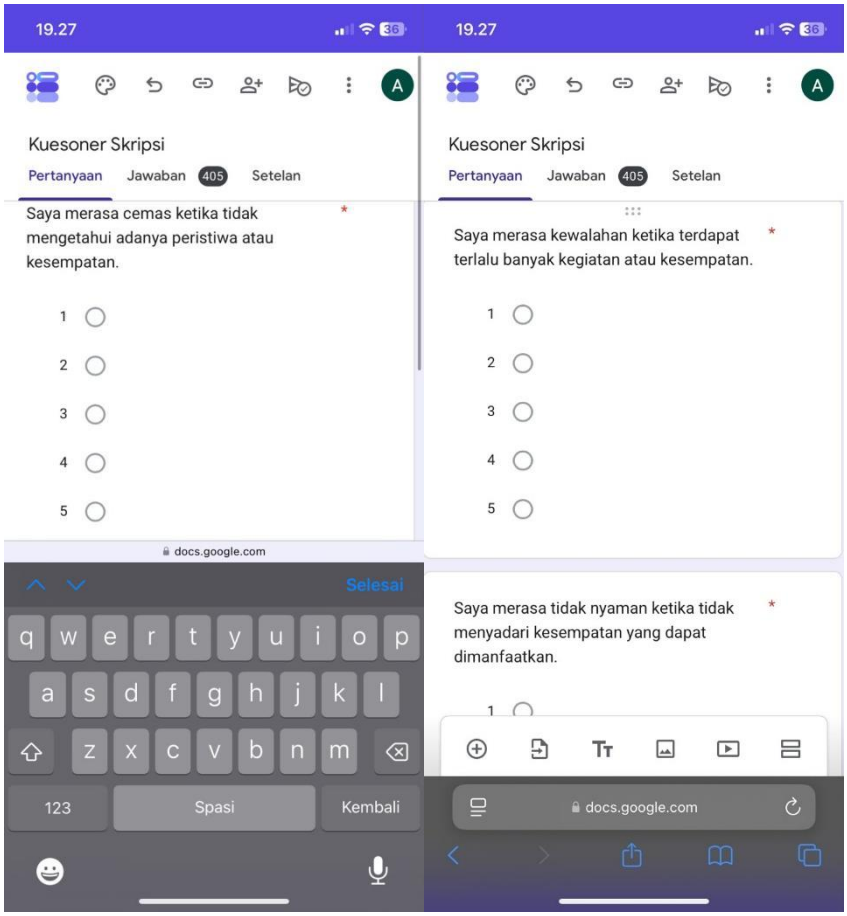

19.28
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya tidak mengerti mengapa saya harus berolahraga. *
1
2
3
4
5
Saya berpartisipasi dalam olahraga karena teman, keluarga, atau pasangan saya mengatakan saya harus melakukannya. *
1
docs.google.com
19.28
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya menghargai manfaat olahraga. *
1
2
3
4
5
Saya berolahraga karena menyenangkan. *
1
2
3
docs.google.com

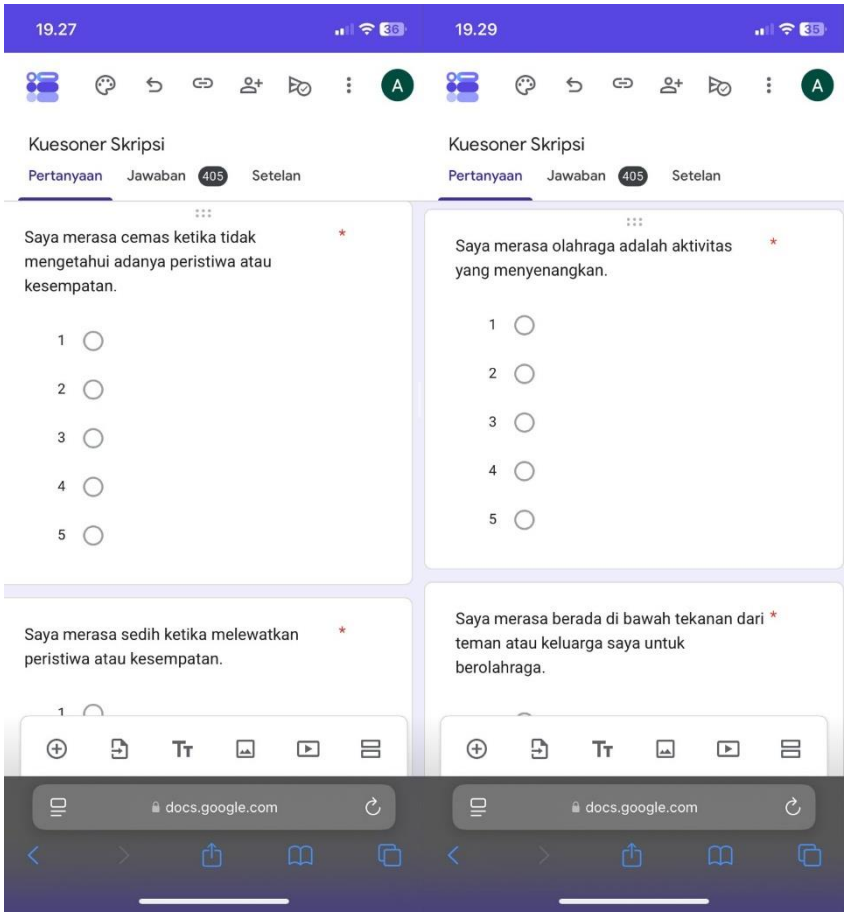

19.28
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya merasa terganggu ketika teman berbagi pengalaman tentang acara sosial yang tidak dapat saya hadiri. *
1
2
3
4
5
Saya merasa tersisih dari kelompok sosial ketika menolak undangan mereka. *
1
docs.google.com
19.28
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
SKALA MOTIVASI PERILAKU HIDUP SEHAT (BREQ-2)
Petunjuk Pengisian
Berikut adalah sejumlah pernyataan mengenai alasan Anda melakukan aktivitas olahraga lari.
Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, kemudian pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda saat ini.
Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah sesuai dengan apa yang benar-benar Anda rasakan.
Keterangan Jawaban
1 = Sangat Tidak Setuju
2 = Tidak Setuju
3 = Netral
docs.google.com


19.28
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya tetap merasa malu meskipun menolak undangan karena alasan yang mendesak. *
1
2
3
4
5
Setelah bagian 2
Lanjutkan ke bagian berikut
Bagian 3 dari 3
docs.google.com
19.28
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya merasa bersalah ketika melewatkan acara sosial yang sebelumnya ingin saya hadiri. *
1
2
3
4
5
Saya merasa sangat kesepian ketika teman-teman menghadiri acara sosial tanpa saya. *
docs.google.com


19.28
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya merasa penasaran ketika tidak mengetahui pembicaraan yang terjadi di antara teman-teman saya. *
1
2
3
4
5
Saya merasa sedih dan tidak nyaman ketika membayangkan teman-teman bersenang-senang tanpa saya. *
docs.google.com
19.28
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya merasa diabaikan atau dilupakan teman ketika melewatkan acara sosial. *
1
2
3
4
5
Saya merasa cemas ketika tidak dapat mengikuti rencana dan aktivitas teman-teman saya. *
1
docs.google.com


19.27
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Ketika memilih satu kesempatan menarik, saya menyesal tidak memilih kesempatan lainnya. *
1
2
3
4
5
Saya merasa terus memikirkannya ketika melewatkan peristiwa atau kesempatan. *
docs.google.com
19.27
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya merasa tertinggal ketika melewatkan peristiwa atau kesempatan. *
1
2
3
4
5
Saya merasa menyesal ketika melewatkan peristiwa atau kesempatan. *
1
docs.google.com


19.27
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya merasa cemas ketika tidak mengetahui adanya peristiwa atau kesempatan.
*
1
2
3
4
5
docs.google.com
Selesai
q w e r t y u i o p
a s d f g h j k l
z x c v b n m
123
Spasi
Kembali
19.27
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya merasa kewalahan ketika terdapat terlalu banyak kegiatan atau kesempatan.
*
1
2
3
4
5
Saya merasa tidak nyaman ketika tidak menyadari kesempatan yang dapat dimanfaatkan.
*
1
docs.google.com


19.27
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya merasa cemas ketika tidak mengetahui adanya peristiwa atau kesempatan. *
1
2
3
4
5
Saya merasa sedih ketika melewatkan peristiwa atau kesempatan. *
docs.google.com
19.29
Kuesoner Skripsi
Pertanyaan
Jawaban 405
Setelan
Saya merasa olahraga adalah aktivitas yang menyenangkan. *
1
2
3
4
5
Saya merasa berada di bawah tekanan dari teman atau keluarga saya untuk berolahraga. *
docs.google.com

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,948	,948	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	58,57	207,291	,698	,538	,945
X2	58,64	203,984	,731	,602	,944
X3	58,69	204,688	,700	,511	,945
X4	58,60	208,666	,635	,419	,946
X5	58,77	207,031	,673	,467	,945
X6	58,58	207,992	,658	,468	,945
X7	58,55	204,377	,714	,539	,944
X8	58,57	205,870	,700	,525	,945
X9	58,56	205,044	,698	,509	,945
X10	58,61	203,872	,706	,534	,945
X11	58,74	205,573	,683	,527	,945
X12	58,59	206,178	,687	,505	,945
X13	58,56	206,613	,680	,487	,945
X14	58,71	204,406	,728	,547	,944
X15	58,71	202,931	,725	,568	,944
X16	58,64	204,784	,707	,527	,945
X17	58,58	203,017	,751	,606	,944

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items

,768	,766	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
F1	62,44	78,104	,360	,338	,757
F2	62,15	76,763	,469	,352	,749
F3	62,20	84,083	,361	,337	,777
F4	62,13	82,005	,327	,393	,769
F5	62,96	75,617	,394	,565	,754
F6	62,43	76,468	,416	,336	,752
F7	62,45	74,421	,508	,460	,745
F8	62,15	80,928	,342	,353	,765
F9	62,93	76,148	,351	,531	,758
F10	62,16	80,330	,318	,440	,762
F11	62,54	74,279	,502	,478	,745
F12	63,07	75,444	,359	,550	,757
F13	62,42	76,512	,434	,382	,751
F14	62,12	82,954	,324	,333	,771
F15	62,15	80,961	,328	,436	,766
F16	62,76	75,567	,433	,383	,751
F17	62,36	75,037	,502	,433	,746
F18	61,98	81,074	,381	,372	,762

Lampiran 4 Kategorisasi Data

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kategori FoMO	405	2,00	1,00	3,00	2,5358	,70136
Kategori Motivasi	405	2,00	1,00	3,00	2,5407	,51362
Valid N (listwise)	405					

Statistics

		Kategori FoMO	Kategori Motivasi
N	Valid	405	405
	Missing	0	0
Mean		2,5358	2,5407
Std. Deviation		,70136	,51362
Range		2,00	2,00
Minimum		1,00	1,00
Maximum		3,00	3,00

Kategori FoMO

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	49	12,1	12,1	12,1
	Sedang	90	22,2	22,2	34,3
	Tinggi	266	65,7	65,7	100,0
	Total	405	100,0	100,0	

Kategori Motivasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	,7	,7	,7
	Sedang	180	44,4	44,4	45,2
	Tinggi	222	54,8	54,8	100,0
	Total	405	100,0	100,0	

Descriptives

			Statistic	Std. Error
XTOTT	Mean		62,2914	,75549
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	60,8062	
		Upper Bound	63,7765	
	5% Trimmed Mean		63,4636	
	Median		69,0000	
	Variance		231,157	
	Std. Deviation		15,20386	
	Minimum		17,00	
	Maximum		83,00	
	Range		66,00	
	Interquartile Range		19,00	

	Skewness		-1,211	,121
	Kurtosis		,342	,242
FTOTT	Mean		65,5506	,43113
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	64,7031	
		Upper Bound	66,3982	
	5% Trimmed Mean		65,8107	
	Median		68,0000	
	Variance		75,278	
	Std. Deviation		8,67628	
	Minimum		29,00	
	Maximum		87,00	
	Range		58,00	
	Interquartile Range		13,00	
	Skewness		-,574	,121
	Kurtosis		,271	,242

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		1	,2	,2	,2
	Laki-laki	205	50,5	50,5	50,7
	Perempuan	200	49,3	49,3	100,0
	Total	406	100,0	100,0	

Usia (Contoh: 20)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	8	2,0	2,0	2,0
	19	23	5,7	5,7	7,7
	20	90	22,2	22,2	29,9
	21	129	31,8	31,9	61,7
	22	116	28,6	28,6	90,4
	23	36	8,9	8,9	99,3
	24	1	,2	,2	99,5

	25	1	,2	,2	99,8
	26	1	,2	,2	100,0
	Total	405	99,8	100,0	
Missing	System	1	,2		
Total		406	100,0		

Perguruan Tinggi (contoh : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang UINMA)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		1	,2	,2	,2
	Universitas Brawijaya (UB)	1	,2	,2	,5
	Universitas Islam Malang	1	,2	,2	,7
	Institut Teknologi Nasional Malang	10	2,5	2,5	3,2
	ITN Malang	1	,2	,2	3,4

niversitas Islam Malang (Unisma)	1	,2	,2	3,7
Politeknik Negeri Malang	7	1,7	1,7	5,4
UB	1	,2	,2	5,7
uin	2	,5	,5	6,2
UIN	1	,2	,2	6,4
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang UINMA	58	14,3	14,3	20,7
UM	1	,2	,2	20,9
Unisma	1	,2	,2	21,2
UNISMA	2	,5	,5	21,7
univ muhammadiyah malang	1	,2	,2	21,9
universitas Brawijaya	8	2,0	2,0	23,9
Universitas Brawijaya	52	12,8	12,8	36,7
UNIVERSITAS BRAWIJAYA	26	6,4	6,4	43,1

Universitas Brawijaya (UB)	1	,2	,2	43,3
Universitas Gajayana	3	,7	,7	44,1
Universitas Gajayana Malang	2	,5	,5	44,6
universitas Islam Malang	1	,2	,2	44,8
Universitas Islam Malang	27	6,7	6,7	51,5
Universitas Islam Malang (Unisma)	1	,2	,2	51,7
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	6	1,5	1,5	53,2
Universitas Kanjuruhan	1	,2	,2	53,4
Universitas Kanjuruhan Malang	2	,5	,5	53,9
Universitas Katolik Widya Karya	1	,2	,2	54,2

	Universitas Ma Chung	3	,7	,7	54,9
	universitas merdeka Malang	3	,7	,7	55,7
	Universitas Merdeka Malang	12	3,0	3,0	58,6
	UNIVERSITAS MERDEKA MALANG	1	,2	,2	58,9
	Universitas Muhamadiyah Malang	1	,2	,2	59,1
	universitas Muhammadiyah Malang	3	,7	,7	59,9
	Universitas Muhammadiyah Malang	30	7,4	7,4	67,2
	Universitas Muhammadiyah Malang - UMM	5	1,2	1,2	68,5
	Universitas Muhammadiyah Malang (UMM)	3	,7	,7	69,2

Universitas Negeri Islam Maulana Malik Ibrahim	1	,2	,2	69,5
universitas negeri malang	9	2,2	2,2	71,7
Universitas Negeri Malang	60	14,8	14,8	86,5
UNIVERSITAS NEGERI MALANG	1	,2	,2	86,7
Universitas Negeri Malang (UM)	2	,5	,5	87,2
Universitas negeri malang UM	1	,2	,2	87,4
Universitas Negeri Malang UM	1	,2	,2	87,7
UNIVERSITAS NERGERI MALANG	22	5,4	5,4	93,1
Universitas PGRI Kejuruhan Malang	1	,2	,2	93,3
Universitas Terbuka	1	,2	,2	93,6

Universitas Terbuka Malang	1	,2	,2	93,8
Universitas Tribhuwana Tungga Dewi	1	,2	,2	94,1
Universitas Widya Gama	1	,2	,2	94,3
Universitas Widyagama Malang	4	1,0	1,0	95,3
Universitas Wisnuwardhana	2	,5	,5	95,8
Universitas Wisnuwardhana Malang	1	,2	,2	96,1
unm	13	3,2	3,2	99,3
UNM	3	,7	,7	100,0
Total	406	100,0	100,0	

Frekuensi lari dalam satu minggu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid		1	,2	,2	,2
	≥7 kali	19	4,7	4,7	4,9
	1–2 kali	87	21,4	21,4	26,4
	3–4 kali	165	40,6	40,6	67,0
	5–6 kali	134	33,0	33,0	100,0
	Total	406	100,0	100,0	

Apakah Anda pernah mengikuti event lari?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		1	,2	,2	,2
	Tidak	27	6,7	6,7	6,9
	Ya	378	93,1	93,1	100,0
	Total	406	100,0	100,0	

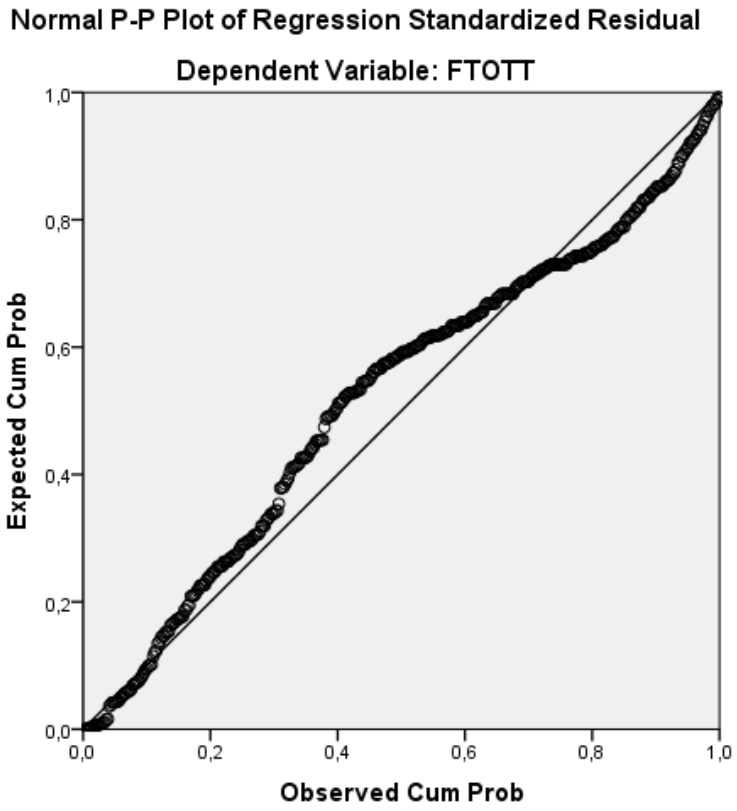
Dari mana Anda mengetahui informasi terkait aktivitas atau event lari?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid		1	,2	,2	,2
	gada	1	,2	,2	,5
	Grup telegram	1	,2	,2	,7
	Instagram	39	9,6	9,6	10,3
	Instagram, Komunitas Lari	7	1,7	1,7	12,1
	Instagram, Teman	16	3,9	3,9	16,0
	Instagram, Teman, Komunitas Lari	11	2,7	2,7	18,7
	Instagram, TikTok	26	6,4	6,4	25,1
	Instagram, TikTok, Komunitas Lari	8	2,0	2,0	27,1
	Instagram, TikTok, Teman	14	3,4	3,4	30,5
	Instagram, TikTok, Teman, Komunitas Lari	3	,7	,7	31,3
	Instagram, TikTok, X/Twitter	7	1,7	1,7	33,0
	Instagram, X/Twitter	3	,7	,7	33,7

	Komunitas Lari	52	12,8	12,8	46,6
	Komunitas Lari, X/Twitter	1	,2	,2	46,8
	pacar saya	1	,2	,2	47,0
	Teman	97	23,9	23,9	70,9
	Teman,	1	,2	,2	71,2
	Teman, Komunitas Lari	7	1,7	1,7	72,9
	Teman, X/Twitter	3	,7	,7	73,6
	TikTok	62	15,3	15,3	88,9
	TikTok, Komunitas Lari	5	1,2	1,2	90,1
	TikTok, Teman	6	1,5	1,5	91,6
	TikTok, Teman, Komunitas Lari	1	,2	,2	91,9
	TikTok, X/Twitter	5	1,2	1,2	93,1
	WA	1	,2	,2	93,3
	X/Twitter	27	6,7	6,7	100,0
	Total	406	100,0	100,0	

Lampiran 5 Uji Plot



Lampiran 6 Hasil Uji ANOVA

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FTOTT * XTOTT	Between Groups	(Combined)	13888,009	52	267,077	5,689	,000
		Linearity	8476,281	1	8476,281	180,562	,000

	Deviation from Linearity	5411,728	51	106,112	2,260	,000
Within Groups		16524,203	352	46,944		
Total		30412,212	404			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
FTOTT XTOTT	*,528	,279	,676	,457

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,528[a]	,279	,277	7,37778

a. Predictors: (Constant), XTOTT

b. Dependent Variable: FTOTT

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8476,281	1	8476,281	155,724	,000[b]
	Residual	21935,931	403	54,432		
	Total	30412,212	404			

a. Dependent Variable: FTOTT

b. Predictors: (Constant), XTOTT

Coefficients[a]

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B	Correlations	Collinearity Statistics

		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	46,784	1,548		30,224	,000	43,741	49,827					
	XTOTT	,301	,024	,528	12,479	,000	,254	,349	,528	,528	,528	1,000	1,000

a. Dependent Variable: FTOTT