

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL USIA
DEWASA AWAL (18 - 25 TAHUN) DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian Dari Persyaratan Untuk Memperoleh Derajat Sarjana
Psikologi**



Florida Connie Francisca Nahak

20090000075

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Florida Connie Francisca Nahak
NIM : 20090000075
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Fear Of Missing Out (FOMO)*
Dengan *Psychological Well-Being* Pada Pengguna
Media Sosial Usia Dewasa Awal (18-21 Tahun) Di
Kota Malang

Malang, 31 Juli 2024

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si



Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si

Dekan fakultas psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Hubungan Antara *Fear Of Missing Out (FOMO)* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal (18-25 Tahun) Di Kota Malang

Dipersiapkan dan disusun oleh
Florida Connie Francisca Nahak
20090000075

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 1 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si

Sekretaris penguji



Ritna Sandri, S.Psi., M.Si., Psikolog

Anggota penguji



Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 31 Juli 2024

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Florida Connie Francisca Nahak

Nomor Pokok : 2009000075

Program Studi : S1 Psikologi

Bidang Kajian Skripsi : -

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Fear Of Missing Out (FOMO)* Dengan
Psychological Well-Being Pada Pengguna Media Sosial
Usia

Dewasa Awal (18-25 Tahun) Di Kota Malang

Lokasi Penelitian : Kota Malang

Alamat Rumah Asal : Atambua, Kabupaten Belu

No Telp/Email : - / floriinvx@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia mencabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

Malang, 31 Juli 2024



Florida Connie Francisca Nahak

MOTTO

In The Name Of Jesus Christ

“Aku memulai dengan **Nama Tuhan Yesus** dan dengan penuh keyakinan mengakhirinya dengan kata **Amin.**”

“Tetapi kamu ini, kuatkanlah hatimu, jangan lemah semangatmu, karena ada upah bagi usahamu.”

(2 Tawarik 15:7)

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang.”

(Amsal 23:18)

“Aku tahu, bahwa Engkau melakukan segala sesuatu dan tidak ada rencana-Mu yang gagal.”

(Ayub 42:3)

“Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya.”

(Matius 21:22)

Setiap kita punya hambatan skripsi yang berbeda. Ada kendala karena kemampuannya. Ada kendala karena dosennya. Ada yang kendala karena finansial nya. Ada yang kendala karena administrasi kampusnya. Itu yang membuat waktu selesainya juga berbeda. Curang ketika kita dibandingkan proses kita dengan orang lain. Jelas langka awalnya berbeda, past-past kendalanya berbeda, dan titik sampainya pun tak sama.

Jangan banyak penyesalan, jangan banyak membandingkan ketika dirimu sudah melakukan hal terbaik yang bisa dilakukan. Beri dirimu sedikit tepukan, pelukan, dan yakinlah bahwa dirimu tetap berharga sebagai dirinya apa adanya.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa hormat dan kasih sayang, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Almahurma Ella,

Salah satu teman terbaik penulis yang selalu mendukung dan memotivasi penulis. Meskipun kamu sudah pergi terlebih dahulu, kenangan dan semangatmu akan selalu hidup dalam hati penulis. Dukungan, canda dan tawa yang pernah kita berbagi akan selalu menjadi sumber inspirasi dalam setiap langkah yang penulis ambil.

Terima kasih untuk segala kenangan dan persahabatan yang tulus. Terima kasih telah memberikan arti kehidupan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada penulisan tugas akhir terlampir, peneliti mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang sudah berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini antara lain:

1. Puji syukur kepada Tuhan Yesus dan Bunda Maria, karena atas penyertaan, perlindungan dan kasih-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi W. S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, saya ucapkan banyak terimakasih.
3. Bapak Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing anak didiknya dengan penuh kesabaran. Terima kasih untuk kritik dan saran yang membangun serta memotivasi dan dukungan sehingga peneliti dapat memberikan yang terbaik dalam mengerjakan skripsi. Terima kasih banyak bapak atas ilmu, bimbingan dan dukungan baiknya selama saya menjadi mahasiswi bapak dikelas maupun ketika saya melewati proses pengerjaan skripsi. Saya mengucapkan terima kasih banyak.
4. Terima kasih untuk ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si. dan ibu Ratih Agustin Rachmaningrum, S.Psi., M.Si. sebagai penilai ahli (*expert judgement*) untuk skala saya.
5. Terima kasih untuk bapak Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si. selaku dosen wali peneliti yang selama ini telah tetap sabar memberikan arahan dan bimbingannya kepada peneliti hingga dapat mengantarkan peneliti

sampai pada titik ini, dan terima kasih atas ilmu yang diberikan kepada peneliti selama kuliah.

6. Bapak, ibu dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih atas bimbingan ilmu yang diajarkan kepada peneliti selama kuliah.
7. Terima kasih tak terhingga untuk papa dan mama yang selalu menemani dan memberikan semangat kepada peneliti saat mengerjakan skripsi, selalu mendoakan dan memberikan kepercayaan seutuhnya kepada peneliti sehingga menjadi alasan peneliti untuk tetap berjuang sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi.
8. Terima kasih untuk adek yang selalu memberikan peneliti semangat untuk menyelesaikan skripsi dan memberikan alasan untuk peneliti tetap melanjutkan hidup. Terima kasih karena selalu membuat peneliti tersenyum disaat sedang sedih.
9. Terima kasih untuk teman-teman peneliti dari awal masuk perkuliahan sampai selesai dan selalu menemani peneliti mengerjakan skripsi. Terima kasih karena selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk peneliti bisa selesai tepat waktu.
10. Terima kasih untuk almarhuma Ela yang selalu memberikan dukungan pada peneliti saat terpuruk dan selalu ada buat peneliti bahkan selalu memberikan support ketika peneliti sedang sedih semasa hidupnya dan memberikan apa itu arti hidup untuk peneliti.
11. Terima kasih untuk "Dia" yang meninggalkan dan menghancurkan hati peneliti sehingga membuat penelit semakin semangat dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi agar peneliti dan "Dia" semakin tidak setara.

12. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me.*

I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and tryna give more for tryna do more right than wrong, I wanna thank me for just being me at all times

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan anugerah-Nya, yang selalu menyertai penulis dalam proses penyelesaian skripsi. Dengan penyertaan-Nya pula, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL USIA DEWASA AWAL (18-25 TAHUN) DI KOTA MALANG”**

Skripsi ini dibuat untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan *Psychological well-being* pada pengguna media sosial usia dewasa awal (18-25 tahun) guna memenuhi syarat memperoleh gelar S1 program studi Psikologi.

Atas segala kekurangan dan ketidak sempurnaan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang bersifat membangun ke arah perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Cukup banyak kesulitan yang penulis alami dalam penyelesaian skripsi ini. Puji Tuhan dapat penulis alami dan selesaikan dengan baik.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan semoga amat baik yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Tuhan Yesus Kristus.

Malang, 31 Juli 2024

Penulis,

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah	5
C. Tujuan peneltian.....	5
D. Manfaat penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. <i>Psychological well being</i>	7
1. Defenisi <i>psychological well being</i>	7
2. Aspek-aspek <i>psychological well being</i>	8
3. Faktor yang mempengaruhi <i>psychological well being</i>	9
B. <i>Fear of missing out (FoMO)</i>	11

1. Defenisi <i>fear of missing out (FoMO)</i>	11
2. Aspek-aspek <i>fear of missing out</i>	12
3. Faktor yang mempengaruhi <i>fear of missing out</i>	13
C. Keterikatan antara <i>Fear of missing out</i> dengan <i>Psychological well being</i>	15
D. Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Desain pelatihan	18
B. Identifikasi dan operasional variabel.....	18
1. <i>fear of missing out (FoMO)</i>	19
2. <i>psychological well being</i>	19
C. Partisipan penelitian.....	19
1. Populasi	19
2. Sampel.....	20
D. Cara pengumpulan data.....	21
1. Skala <i>psychological well being</i>	21
2. Skala <i>fear of missing out (FoMO)</i>	23
E. Cara analisa data	25
1. Uji Asumsi	25
2. Uji Hipotesis	25
F. Prosedur penelitian	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Deskripsi subjek	27
B. Kategorisasi Data.....	28
C. Statistik Deskriptif dan Reliabel Alat Ukur.....	31
D. Hasil Uji Hipotesis	33
E. Pembahasan	36
BAB V PENUTUP	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Skala Likert.....	21
Tabel 2 Blueprint Skala <i>Psychological well being</i>	22
Tabel 3 Blueprint Skala <i>Fear of missing out (FoMO)</i>	23
Tabel 4 Data demografi subjek penelitian kategori usia	27
Tabel 5 Data demografi subjek penelitian kategori durasi	28
Tabel 6 Hasil analisis data deskriptif statistic	28
Tabel 7 Rumus skor standar	29
Tabel 8 Kategorisasi data <i>Fear of missing out</i>	30
Tabel 9 Kategorisasi data <i>psychological well-being</i>	30
Tabel 10 Nilai maks dan Nilai Min, Nilai Mean, dan SD.....	31
Tabel 11 Hasil uji reliabilitas	32
Tabel 12 Hasil uji normalitas.....	33
Tabel 13 Hasil uji linearitas	34
Tabel 14 Pedoman interpretasi hipotesis	35
Tabel 15 Hasil uji hipotesis	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hasil Survey Pra penelitian <i>Psychological well being</i>	2
Gambar 2 Kerangka berpikir	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>fear of missing out</i> dan <i>Psychological well-being</i>	44
Lampiran 2 Tabulasi <i>fear of missing out</i> dan <i>Psychological well-being</i>	51
Lampiran 3 Uji Reliabilitas dan Validitas Skala FOMO dan PWB	54
Lampiran 4 Uji Normalitas.....	58
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis	60
Lampiran 6 pernyataan persetujuan publikasi.....	62
Lampiran 7 Hasil Cek Turnitin.....	64
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup	67

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL USIA
DEWASA AWAL (18 – 25 TAHUN) DI KOTA MALANG**

Florida Connie Francisca Nahak

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

floriinvx@student.unmer.ac.id

INTISARI

Pengguna media sosial usia dewasa awal yang memakai media sosial secara maladaptif dapat memengaruhi *psychological well-being* individu. Media sosial diyakini bisa menurunkan kinerja dan stress, berujung pada pengalaman kesepian, serta berpotensi memengaruhi pada *psychological well-being* akibat teknologi yang semakin maju. Penelitian ini mempunyai tujuan yang didasarkan pada masalah yang telah dirumuskan yakni, guna mengetahui hubungan *fear of missing out* dengan *psychological well-being* pada pengguna media sosial usia dewasa awal (18 - 25 Tahun). Populasi di penelitian ini ialah pengguna media sosial usia dewasa awal (18-25 Tahun). Jumlah populasi tidak diketahui (*infinite*) dalam penelitian ini. Berlandaskan perhitungan mempergunakan rumus Lemmshow dengan *sampling error* 10%, maka penelitian ini melibatkan subjek sebanyak 100 orang. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif FoMO dengan *psychological well-being* dengan arah negatif. Berarti, semakin tinggi FoMO maka semakin rendah *psychological well-being* pada pengguna media sosial usia dewasa awal. Dan sebaliknya, semakin rendah FoMO maka semakin tinggi *psychological well-being* pada pengguna media sosial usia dewasa awal. Maka itu, hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Kata kunci: *Fear of missing out*, dewasa awal, *psychological well-being*, media sosial.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND
PSYCHOLOGICALL WELL-BEING IN EARLY ADULTHOOD (18 – 25 YEARS)
IN MALANG CITY**

Florida Connie Francisca Nahak

Faculty of Psikologi University Merdeka Malang

floriinvx@student.unmer.ac.id

ABSTRACT

Early adult social media users who use social media maladaptively can affect individual psychological well-being. Social media is believed to reduce performance and stress, lead to experiences of loneliness, and potentially affect psychological well being due to increasingly advanced technology. This study has a goal based on the problem that has been formulated, namely, to determine the relationship between fear of missing out and psychological well-being in early adult social media users (18-25 years). The population in this study has social media users of early adulthood (18-25 years old) The population size is unknown (infinite) in this study Based on calculations using the Lemmeshow formula with a sampling error of 10%, this study involved 100 subjects. The results of hypothesis testing show that there is a negative relationship between FOMO and psychological well-being with negative direction. This means that the higher the FoMO, the lower the psychological well-being in early adult social media users And conversely, the lower the FoMO, the higher the psychological well being in early adult social media users. Therefore, the proposed hypothesis can be accepted

Keywords: Fear of missing out, early adulthood, psychological well-being, social media.