

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Yayang Mahardika Waskita

NIM. 19090000077

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

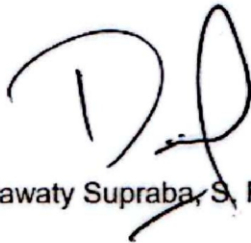
Nama : Yayang Mahardika Waskita
NIM : 19090000077
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Psychological Well-being* dan
Fear of Missing Out pada Mahasiswa

Malang, 05 Agustus 2025

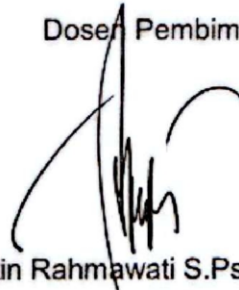
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S. Psi., M. Si



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

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



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

LEMBAR PENGESAHAN

Hubungan Antara *Psychological Well-being* dan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa

Dipersiapkan dan disusun oleh
Yayang Mahardika Waskita
19090000077

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 21 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

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

Sekretaris Penguji

M. Untung Manara, S. Psi., M. A., Ph. D

Anggota Penguji

Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

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

Malang, 05 Agustus 2025



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 : Yayang Mahardika Waskita
Nomor Pokok : 19090000077
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Sosial
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Psychological Well-being* dan
Fear of Missing Out pada Mahasiswa
Lokasi Penelitian : Malang
Alamat Rumah Asal : Jln. Pandji Pulangjiwo RT.02/RW.04 No.7T
Kelurahan Pakisaji Kecamatan Pakisaji
Kabupaten Malang Jawa Timur
No. Telp/Email : 089606841937

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 dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Malang, 05 Agustus 2025




Yayang Mahardika Waskita

MOTTO

“ Suatu hari nanti, jika dipikir-pikir lagi, tahun-tahun perjuangan akan terasa paling indah bagimu ”

- Sigmund Freud -

“ Setiap bangun pagi adalah salah satu keajaiban hidup yang diberikan oleh tuhan untuk kita menjalankan aktivitas untuk bisa lebih baik.

Apalagi soal kesehatan. ”

– Dr. Tirta (Citot) Mandira Hudi -

LEMBAR PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini kepada:

“Ibu, ibu, ibu dan ayah serta adik-adik yang ikut membantu memberikan support langsung serta atas segala doa restu, dan upaya kalian dalam memberikan segala yang terbaik kepada anak sekaligus kakak ini. Terima kasih telah menjadi orang tua yang terbaik dan senantiasa mendampingi di setiap proses dari putramu ini ”

“Teman – teman yang selalu memberikan dukungan serta banyak pelajaran”

“Terakhir dan tak kalah penting, kepada diri saya terima kasih atas semuanya. Terima kasih atas perjuanganmu selama ini. Jangan berhenti sampai disini”

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas segala rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Psychological Well-being* dan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Kelancaran proses skripsi ini tak terlepas dari bantuan dari berbagai macam pihak. Oleh karenanya, penulis ingin menyampaikan ungkapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
2. Ibu Dr. Agustin Rahmawati S.Psi., M.Si, Psikolog sekaligus dosen pembimbing satu dalam penelitian ini. Terima kasih atas kesabaran ibu dalam meberikan saran dan arahan serta bimbingan selama ini. Terima kasih pula atas motivasi yang selama ini ibu berikan kepada penulis.
3. Bapak M. Untung Manara, S. Psi., M.A. Ph.D selaku dosen pembimbing dua. Terima kasih atas saran dan masukan yang bapak berikan kepada penulis. Terima kasih atas kesabaran dalam memberikan bimbingan selama penulis melaksanakan penelitian ini.
4. Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah memberikan ilmu selama penulis menempuh perkuliahan dan sudah banyak membantu selama perkuliahan.
5. Rekan-rekan terdekat selama saya menjalani kuliah mulai dari UKM Islam Al-Huda, rekan-rekan se-angkatan 2019 dan seluruh bapak/ibu/teman yang pernah hadir selama saya menjalani kuliah sampai dengan saat ini.

6. Selanjutnya, Pasukan Khusus Tugas Akhir (PASHTIR)^{RP} terutama Mayjen Kol. Yonathan Alfapri Damaika, S, Psi dan Kapten Sesillia Beta Widyana, terimakasih telah sukses menjalankan misi khusus akhir ini.
7. Terkhusus para pemilik saham dari TPC Inc, terimakasih sudah banyak memberikan support dan memfasilitasi hiburan dengan “*jokes*” lokalannya.
8. Kemudian, Ivanna Cathering Group., dan seluruh jajaran serta orang-orang yang juga berpengaruh selama ini.
9. *Last, but not least* seluruh rekan-rekan yang telah membantu untuk melaksanakan penelitian ini dengan sempurna menurut penulis sendiri.

Semoga dari hasil penelitian ini bisa memberikan pencerahan terbaru mengenai perjalanan dari masa yang terus berubah. Terakhir saya ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada teman/kerabat/rekan yang tidak bisa saya ucapkan satu-persatu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Psychological Well-being* dan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa” dengan baik. Skripsi ini dibuat untuk mengetahui hubungan *Psychological Well-being* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa, guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar kesarjanaan S1 Program Studi Psikologi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi penyusunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, penulis menerima saran juga kritik dari pembaca agar dapat memperbaiki skripsi ini. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang memberikan doa, semangat, dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini. Apabila masih banyak kesalahan dalam penulisan skripsi ini, penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya.

Malang, 05 Agustus 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Psychological Well-Being	8
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	8
2. Aspek-Aspek <i>Psychological Well-Being</i>	9
3. Faktor-Faktor <i>Psychological Well-Being</i>	12
B. Fear of Missing Out (FOMO)	13
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	13
2. Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	15
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	16
C. Keterkaitan antara Psychological Well-Being dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	17
D. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Desain Penelitian	20
B. Identifikasi dan Operasionalisasi variabel.....	20
1. <i>Psychological Well-Being</i>	20
2. <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	21
C. Partisipan Penelitian	21
1. Populasi	21
2. Sampel.....	21
D. Cara Pengumpulan Data.....	23
1. Skala <i>Psychological Well-Being</i>	24

2. Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	24
E. Cara Analisis Data	25
1. Uji Prasyarat.....	25
2. Uji Hipotesis	26
F. Prosedur Penelitian.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Subjek Penelitian.....	28
B. Kategorisasi Data	29
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur.....	32
D. Hasil Uji Hipotesis.....	33
E. Pembahasan	36
BAB V PENUTUP	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia	28
Tabel 2. Klasifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 3. Kategorisasi Tahun Ajaran	29
Tabel 4. Klasifikasi Media Sosial.....	29
Tabel 5. Hasil Analisis Deskriptif Statistik	30
Tabel 6. Kategorisasi Data.....	30
Tabel 7. Kategorisasi Data <i>Psychological Well-Being</i>	31
Tabel 8. Kategorisasi Data <i>Fear of Missing Out</i>	31
Tabel 9. Nilai Maksimal dan Nilai Minimal, Nilai Rata-Rata (M), Standar Deviasi (SD), dan Alpha Cronbach (α).....	32
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Variabel X dan Y	33
Tabel 11. Hasil Uji Linearitas Variabel X dan Y	34
Tabel 12. Hasil Analisa Regresi antar X dan Y	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual fear of missing out (FoMO) terhadap psychological well-being	19
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	46
Lampiran 2. Hasil Perhitungan Validitas	48
Lampiran 3. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	51
Lampiran 4. Hasil Uji Reliabilitas Skala Penelitian	58
Lampiran 5. Hasil Uji Asumsi dan Hipotesis	61
Lampiran 6. Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis	64
Lampiran 7. Hasil Cek Turnitin.....	66
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup	69

Hubungan Antara *Psychological Well-being* dan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa

Yayang Mahardika Waskita
Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang
yayangmw@gmail.com

INTISARI

Psychological well-being mencerminkan keseimbangan berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk personal-sosial, akademik, dan karier. Ketika tingkatnya rendah, mahasiswa rentan mengalami depresi, isolasi sosial, rendahnya motivasi belajar, serta gangguan perilaku seperti agresivitas dan kesulitan berkonsentrasi dalam perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Psychological Well-Being* (PWB) dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen, yaitu skala *Psychological Well-Being* yang disusun berdasarkan teori Ryff (1989) dengan 23 aitem dan memiliki reliabilitas sebesar 0,861, serta skala *Fear of Missing Out* yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013) dengan jumlah 10 aitem dan nilai reliabilitas 0,816. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear sederhana. Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara FoMO dan PWB pada mahasiswa, dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,10 atau 10%. Hal ini mengindikasikan bahwa FoMO memberikan kontribusi sebesar 10% terhadap perubahan variabel PWB. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara *Fear of Missing Out* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa dinyatakan diterima. Penelitian ini menunjukkan pentingnya pengelolaan *Fear of Missing Out* (FoMO) secara adaptif agar dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan *psychological well-being* mahasiswa. Temuan ini dapat menjadi acuan dalam merancang intervensi psikologis berbasis literasi digital dan kesehatan mental.

Kata Kunci : mahasiswa, kesejahteraan psikologi, fear of missing out

The Relation Between Psychological Well-being and Fear of Missing Out Among College Students

Yayang Mahardika Waskita
Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang
yayangmw@gmail.com

ABSTRACT

Psychological well-being reflects the balance of various aspects of student life, including personal-social, academic, and career. When its level is low, students are prone to depression, social isolation, low motivation to learn, and behavioral disorders such as aggressiveness and difficulty concentrating in lectures. This study aims to determine the relationship between Psychological Well-Being (PWB) and Fear of Missing Out (FoMO) in college students. The subjects in this study amounted to 100 students selected using accidental sampling technique. Data collection was carried out through two instruments, namely the Psychological Well-Being scale which was prepared based on Ryff's (1989) theory with 23 items and had a reliability of 0.861, and the Fear of Missing Out scale developed by Przybylski et al. (2013) with a total of 10 items and a reliability value of 0.816. Data analysis was conducted using simple linear regression techniques. The test results show that there is a relationship between FoMO and PWB in college students, with a coefficient of determination (R^2) of 0.10 or 10%. This indicates that FoMO contributes 10% to changes in the PWB variable. Thus, the hypothesis that there is a relationship between Fear of Missing Out and Psychological Well-Being in college students is accepted. This study shows the importance of managing Fear of Missing Out (FoMO) adaptively in order to contribute positively to improving students' psychological well-being. These findings can serve as a reference in designing psychological interventions based on digital literacy and mental health.

Keywords: university students, psychological well-being, fear of missing out