

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DAN
KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA INDIVIDU
*EMERGING ADULTHOOD***

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

DITA RIZQIATUL LAILY
NBI : 1512000124

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023/2024

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DAN
KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA INDIVIDU
*EMERGING ADULTHOOD***

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

DITA RIZOATUL LAILY

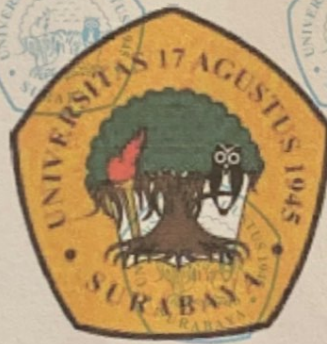
NBI: 1512000124

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2023/2024**

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DAN
KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA INDIVIDU
*EMERGING ADULTHOOD***

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :
DITA RIZQIATUL LAILY
NBI: 1512000124

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2023/2024**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 4 Juli 2024



Dita Rizqiatul Daily

NBI: 1512000124



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dita Rizqiatul Laily
NBI/ NPM : 1512000124
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan antara *Fear of Missing Out* dan Kecanduan Media Sosial
dengan *Psychological Well-Being* pada Individu *Emerging Adulthood***

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum.

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 4 Juli 2024

Yang Menyatakan


(Dita Rizqiatul Laily)

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Dita Rizqiatul Laily
NBI : 1512000124
JUDUL : Hubungan antara *Fear of Missing Out* dan Kecanduan Media Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Individu *Emerging Adulthood*

Surabaya, 4 Juli 2024

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing II

Dra. Adnani Budi Utami M.S., Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 4 Juli 2024

Dewan Penguji :

- 1. Nindia Pratitis, M.Psi., Psikolog**
- 2. Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si**
- 3. Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog**



**Mengesahkan
Fakultas Psikologi**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

Terus usahakan yang terbaik untuk diri sendiri sekalipun jalannya sulit dan menyakitkan karena lebih baik berusaha sambil merangkak daripada menyerah pada tujuan.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya serta segala nikmat yang diberikan kepada saya sepanjang hidup. Terima kasih atas segala bentuk rezeki dan bentuk takdir yang bisa membuat saya berpacu ingin menjadi orang yang lebih baik.

Untuk Kedua Orang Tua Saya

Pertama, skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya. Terima kasih untuk Ayah karena sudah selalu memberikan dukungan, nasihat dan mendengarkan keluh kesah saya di sepanjang jalan perkuliahan. Terima kasih untuk Almarhumah Ibu saya yang selama hidup selalu mendoakan kesuksesan untuk saya sebagai anak.

Untuk Keluarga Jimmy Harto

Kedua, saya persembahkan skripsi ini untuk keluarga besar Jimmy Harto yang menjadi panutan saya, terima kasih sudah memberikan saya kesempatan untuk bisa kuliah dan memberikan dukungan secara materil selama 4 tahun kuliah.

Untuk Diri Saya Sendiri

Ketiga, skripsi ini jelas sangat berharga untuk diri saya sendiri sehingga terima kasih sudah mau berjuang untuk menyelesaikan tugas akhir ini dan mendapat gelar yang diimpikan, semoga saya berhasil di kesempatan selanjutnya dalam berkarir.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Dita Rizqiatul Laily
Tempat, Tanggal Lahir : Gresik, 1 Mei 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Proklamasi Gg. 5 No. 11, Kebomas, Gresik
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : dhitarizqia@gmail.com
No. Telepon : 085731034921

B. Riwayat Pendidikan

2007 – 2013 SDN 4 Sidomoro Gresik
2013 – 2016 SMPN 1 Kebomas Gresik
2016 – 2019 SMAN 1 Cerme Gresik
2020 – 2024 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

2021 Pegawai *Coffee Shop* (Sthira Coffee, Gresik)
sebagai *barista, cashier, waitress*
2023 Mahasiswa Magang dalam Dept. Sumber Daya
Manusia di PT Petrosida Gresik

D. Riwayat Organisasi

2015 Anggota PMR SMPN 1 Kebomas Gresik
2016 Anggota PMR SMAN 1 Cerme Gresik

E. Kemampuan

1. Bahasa Inggris (Aktif)
2. *Public Speaking*
3. Administrasi dan Skoring Alat Tes Psikologi
4. Ms. Word, Excel dan lainnya

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan mungkin masih ada kekurangan yang tidak disadari. Penyusunan skripsi ini juga tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik dari universitas maupun dari orang-orang terdekat.

Melalui kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih atas dukungan, bimbingan, arahan, saran, nasihat, dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik, kepada :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CPA., selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Ketua Program Studi S1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing 1 dan Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga juga pikiran dalam membantu dan membimbing penulis hingga menyelesaikan skripsi.
5. Dr. Bawinda Sri Lestari, S.H., M.Psi selaku Dosen Wali penulis yang membimbing dan mendampingi penulis selama delapan semester ini.
6. Orang Tua penulis yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat, saran, dan nasihat tiada henti kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai secara tepat waktu.
7. Keluarga Jimmy Harto yang memberikan dukungan secara moril dan juga materil kepada penulis selama kuliah delapan semester.
8. Akhmad Shofiyullah Zubaidi, terima kasih sudah selalu menemani, memberikan semangat dan dukungan serta menjadi tempat berkeluh kesah penulis semenjak penulis menjadi mahasiswa baru hingga penulis mendapat gelar sarjana.
9. Savira Nesvy Aulia, teman sekaligus sahabat di Surabaya yang selalu ada dan senantiasa mau direpotkan oleh penulis, mendengarkan keluh kesah penulis, memberikan dukungan, dan memberikan semangat setiap waktu.
10. Rekan-rekan seperjuangan yaitu Silvi Umrotul Fadlia, Jessica Aprilia Fernanda, Dwi Ria Maya Hapsari yang saling membantu, menguatkan, dan memberikan semangat satu sama lain.

11. Rekan-rekan grup tempat bermain yaitu Bila, Ringga, Sasa, dan Ida yang selama ini sudah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
12. Semua rekan yang telah membantu penulis dalam penyebaran dan pengisian skala pengukuran.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu segala kritik dan saran serta pemikiran kritis yang sifatnya membangun senantiasa penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak terutama bagi kalangan mahasiswa dan khalayak umum serta semoga bisa mendukung perkembangan ilmu psikologi Indonesia.

Surabaya, 4 Juli 2024

Penulis



Dita Rizqiatul Laily

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA INDIVIDU *EMERGING ADULTHOOD*

Dita Rizqiatul Laily

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

dhitarizqia@gmail.com

Abstrak

Individu di usia *emerging adulthood* merupakan individu yang fasih menggunakan media sosial saat ini. Menurut beberapa studi, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat memberikan efek negatif pada tingkat *psychological well-being* akibat adanya *fear of missing out* dan kecanduan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial dengan *psychological well-being* pada individu *emerging adulthood*. Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan uji anareg berganda. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan melibatkan 159 partisipan usia 18-25 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan berdomisili di Kecamatan Kebomas Gresik. Skala pengukuran yang digunakan disusun dan disesuaikan dengan teori PWB dari Ryff (1995), Teori Fomo dari Zhang, dkk., (2020) dan Teori Kecanduan Media Sosial dari Kuss dan Griffiths (2017). Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji anareg berganda dan diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa *fear of missing out* dan kecanduan media sosial secara bersama-sama memiliki hubungan signifikan dengan *psychological well-being* sebesar 0,606 dengan $p=0,000$ ($p<0,01$) nilai $R^2 = 0,367$ artinya *fomo* dan kecanduan media sosial memiliki kontribusi sebesar 36,7% terhadap *psychological well-being* pada individu *emerging adulthood*.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Kecanduan Media Sosial, *Psychological Well-Being*, *Emerging Adulthood*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT AND
SOCIAL MEDIA ADDICTION WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
IN EMERGING ADULTHOOD INDIVIDUALS**

Dita Rizqiatul Laily

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

dhitarizqia@gmail.com

Abstract

Emerging Adults are individuals who are fluent in using social media. According to several studies, excessive use of social media can have a negative effect on the level of psychological well-being due to fear of missing out and addiction to social media. This research aims to determine the relationship between Fear of Missing Out and Social Media Addiction and psychological well-being in individuals who have just entered adulthood. Using quantitative research methods. Sampling used a purposive sampling technique involving 159 participants aged 18-25 years who actively used social media and lived in Kebomas Gresik District. The measurement scale used in this research was compiled and adapted to the PWB theory of Ryff (1995), Fomo Theory of Zhang, et al., (2020) and Social Media Addiction Theory of Kuss and Griffiths (2017). The research results were analyzed using a multiple analysis test and the results obtained showed that Fear of Missing Out and Social Media Addiction together had a significant relationship with psychological well-being of 0.606 with $p=0.000$ ($p<0.01$) R^2 value = 0.367 meaning fomo and social media addiction contribute 36.7% to the psychological well-being of individuals who have just entered adulthood.

Keywords: Fear of Missing Out, Social Media Addiction, Psychological Well-Being, Emerging Adulthood

Daftar Isi

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	ix
KATA PENGANTAR.....	x
Abstrak.....	xii
<i>Abstract</i>	xiii
Daftar Isi.....	xiv
Daftar Tabel.....	xvii
Daftar Lampiran.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah.....	6
B. Tujuan dan Manfaat.....	7
1. Tujuan Penelitian.....	7
2. Manfaat Penelitian.....	7
C. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. <i>Psychological Well-Being</i>	11
1. Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	11
2. Aspek-Aspek <i>Psychological Well-Being</i>	12
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	13

B.	<i>Fear of Missing Out (Fomo)</i>	15
1.	Definisi <i>Fear of Missing Out (Fomo)</i>	15
2.	Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i>	16
3.	Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	18
C.	Kecanduan Media Sosial	19
1.	Definisi Kecanduan Media Sosial	19
2.	Aspek-Aspek Kecanduan Media Sosial	20
3.	Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecanduan Media Sosial	22
D.	Kerangka Berpikir	23
E.	Hipotesis	25
BAB III	27
METODOLOGI PENELITIAN	27
A.	Populasi dan Partisipan	27
1.	Populasi	27
2.	Partisipan.....	27
B.	Desain Penelitian	27
C.	Instrumen Pengumpul Data	28
1.	Skala I (<i>Psychological Well-Being</i>)	28
2.	Skala II (<i>Fear of Missing Out</i>)	33
3.	Skala III (Kecanduan Media Sosial)	36
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data	39
1.	Uji Prasyarat.....	39
2.	Analisis Data	42
BAB IV	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A.	Pelaksanaan Penelitian	43
B.	Hasil Penelitian	43
1.	Skala <i>Psychological Well-Being</i>	47
2.	Skala <i>Fear of Missing Out</i>	48
3.	Skala Kecanduan Media Sosial	49
D.	Pembahasan	49

BAB V	53
KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	61

Daftar Tabel

Tabel 3.1 Penilaian Skor Skala Likert.....	28
Tabel 3.2 Blue Print Sebaran Aitem Skala Psychological Well-Being	29
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Psychological Well-Being	31
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Psychological Well-Being	31
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Psychological Well-Being	33
Tabel 3.6 Blue Print Sebaran Aitem Skala Fear of Missing Out	33
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Fear of Missing Out.....	34
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Fear of Missing Out.....	35
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Fear of Missing Out.....	35
Tabel 3.10 Blue Print Sebaran Aitem Skala Kecanduan Media Sosial	36
Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kecanduan Media Sosial	37
Tabel 3.12 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kecanduan Media Sosial	38
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas Kecanduan Media Sosial	39
Tabel 3.14 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 3.15 Hasil Uji Linieritas.....	40
Tabel 3.16 Hasil Uji Multikolinieritas	41
Tabel 3.17 Hasil Uji Heteroskedastisitas	41
Tabel 4.1 Data Partisipan	43
Tabel 4.2 Hasil Uji Parsial	43
Tabel 4.3 Hasil Uji Simultan.....	44
Tabel 4.4 Norma Kategorisasi Variabel Penelitian	45
Tabel 4.5 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	45
Tabel 4.6 Rumus Skor Empiris Variabel Psychological Well-Being.....	46
Tabel 3.7 Rumus Skor Empiris Variabel Fear of Missing Out	46
Tabel 4.8 Rumus Skor Empiris Variabel Kecanduan Media Sosial.....	47
Tabel 4.9 Norma Kategorisasi.....	47
Tabel 4.10 Hasil Interpretasi Skor Psychological Well-Being.....	47
Tabel 4.11 Norma Kategorisasi.....	48
Tabel 4.12 Hasil Interpretasi Skor Fear of Missing Out	48
Tabel 4.13 Norma Kategorisasi.....	49
Tabel 4.14 Hasil Interpretasi Skor Kecanduan Media Sosial.....	49

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 2 Hasil G-Power	62
Lampiran 3 Kuisisioner Skala Psychological Well-Being.....	63
Lampiran 4 Kuisisioner Skala Fear of Missing Out	66
Lampiran 5 Kuisisioner Skala Kecanduan Media Sosial.....	68
Lampiran 6 Tabulasi Data Aitem Psychological Well Being	71
Lampiran 7 Tabulasi Data Aitem Fear Of Missing Out.....	87
Lampiran 8 Tabulasi Data Aitem Kecanduan Media Sosial	94
Lampiran 9 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Psychological Well Being.....	101
Lampiran 10 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Fear Of Missing Out	105
Lampiran 11 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Kecanduan Media Sosial	107
Lampiran 12 Uji Normalitas	111
Lampiran 13 Uji Linieritas.....	111
Lampiran 14 Uji Multikolinieritas	112
Lampiran 15 Uji Heteroskedastisitas	113
Lampiran 16 Analisis Regresi Uji Parsial	114
Lampiran 17 Analisis Regresi Uji Simultan.....	114
Lampiran 18 Uji Analisis Deskriptif.....	115
Lampiran 19 Hasil Turnitin.....	116