

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* DAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA PENGGUNA
MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

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



Oleh :

YUNINDA PURWITA RAHAYUNINGTYAS
NBI : 1512100193

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) DAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA PENGGUNA
MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

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



Oleh :

YUNINDA PURWITA RAHAYUNINGTYAS

NBI: 1512100193

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

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuninda Purwita Rahayuningtyas

NBI : 1512100193

Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Psychological Well Being* pada Remaja Pengguna Media Sosial” ini seluruh isinya adalah karya saya sebenarnya dan tidak melakukan penjiplakan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila di kemudian hari adanya pelanggaran atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Surabaya, 13 Desember 2024



Yuninda Purwita Rahayuningtyas

NBI : 1512100193



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 : Yuninda Purwita Rahayuningtyas
NBI/ NPM : 1512100193
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 (FoMO)* dan *Psychological Well
Being* pada Remaja Pengguna Media Sosial**

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 : 13 Desember 2024

Yang Menyatakan

Purwita Rahayuningtyas



HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Yuninda Purwita Rahayuningtyas

NBI : 1512100193

Judul : Hubungan Antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *Psychological Well Being* pada Remaja Pengguna Media Sosial


Surabaya, 13 Desember 2024

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi., M.Si.,
Psikolog


Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi.,
M.Psi., 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 : 7 Januari 2025

Dewan Penguji :

1. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog

2. Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi., M.Si., Psikolog

3. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

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

NPP. 20510020552

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“If you can dream it, you can do it”

(Walt Disney)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

“Di dunia ini sabar ada dua hal. Yaitu sabar terhadap apa yang kamu benci, dan sabar terhadap apa yang kamu suka”

(Ali bin Abi Thalib”

“Kita perlu kecewa untuk tahu bahagia. Bukankan luka menjadikan kita saling menguatkan”

(Pelukku untuk Pelikmu – Fiersa Besari)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada keluarga dan rekan-rekan yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

CURRICULUM VITAE

IDENTITAS DIRI

Nama : Yuninda Purwita Rahayuningtyas
Tempat Lahir : Malang
Tanggal Lahir : 12 Juni 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Sumber Bening, Bojonegoro
Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia (WNI)
Email : yunindapurwita12@gmail.com
No. Telepon : 089518640196



RIWAYAT PENDIDIKAN

2021 – 2025 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2018 – 2021 : SMA Negeri 4 Bojonegoro
2016 – 2018 : SMP Negeri 3 Bojonegoro
2010 – 2016 : SD Negeri 3 Kunci

KEMAMPUAN DASAR DAN KOMPETENSI

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point
4. Administrasi Alat Tes Psikologi

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, berkah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Psychological Well Being* pada Remaja Pengguna Media Sosial” tepat pada waktunya, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Psikologi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan tidak akan terselesaikan tanpa ada dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., 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., Psikolog selaku Kaprodi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Anrilia Ema Mustikawati Ningdyah, S.Psi., M.Ed., Ph.D., Psikolog selaku dosen wali, atas bimbingan serta nasehatnya.
5. Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang selalu meluangkan waktunya untuk memberi masukan dan membimbing peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya untuk memberi masukan dan membimbing peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membimbing selama di perkuliahan.
8. Seluruh Staff Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan pelayanan terbaiknya selama perkuliahan berlangsung.
9. Kedua Orang Tua yang tersayang, Ayah Mujiadi dan Mama Ririn yang telah mendidik, memberikan dukungan, cinta dan kasih sayang, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dan meraih gelar sarjana. Terima kasih atas segala doa yang senantiasa mengiringi dan segala doa yang tak pernah lelah dipanjatkan untuk keberhasilan penulis.

10. Adikku tersayang, Jo. Adik kecilku yang senantiasa menjadi penghibur di kala susah dan menemani di kala sepi. Terima kasih, berkat kehadiranmu membuat penulis selalu ingin belajar dan menjadi contoh yang baik.
11. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan motivasi, sehingga membuat penulis semakin bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
12. Meininda Rhivent Norhidayah selaku sahabat seperjuangan yang selalu membersamai peneliti, yang selalu mendengarkan keluh kesah, bertukar cerita dan memberikan nasehat serta motivasi. Terima kasih atas pengalaman berharganya selama ini. Semoga hal-hal baik selalu menyertai langkahmu.
13. Kepada sahabat-sahabat seperjuangan, Afifah Syahbana Nur'am, Vanny Dwi Hermawati, Zeverina Nur Alifah Zahra, Lita Sabrina Ariviani, dan Silfiana. Terima kasih telah menjadi teman bertumbuh, menemani di kala susah dan senang, berbagi cerita suka dan duka. Sehat selalu dimanapun kalian berada, ya.
14. Kepada seluruh pihak dan teman-teman terdekat yang mungkin tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu. Terima kasih banyak, ya. Sehat selalu dan semoga Tuhan membalas kebaikan kalian.
15. Diri sendiri yang sudah mampu berjuang dan bertahan sampai akhir.
Totally proud of myself!

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran agar karya-karya kedepannya menjadi lebih baik.

Besar harapan penulis agar skripsi ini memberikan manfaat kepada pihak lain yang membutuhkan guna memperkembangkan ilmu pengetahuan.

Surabaya, 13 Desember 2024

Yuninda Purwita Rahayuningtyas

HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Yuninda Purwita Rahayuningtyas

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

yunindapurwita12@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Psychological Well Being*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quota sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dari populasi yang mempunyai karakteristik tertentu sampai jumlah yang diinginkan terpenuhi. Sampel penelitian ini adalah remaja pengguna media sosial yang berjumlah 100 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan negatif antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *psychological well being*, yang artinya semakin tinggi *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dimiliki oleh remaja maka akan semakin rendah *psychological well being*.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FoMO), *Psychological Well Being*, Remaja.

THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN TEENAGERS WHO USE SOCIAL MEDIA

Yuninda Purvita Rahayuningtyas

Faculty of Psychology, University of 17 Agustus 1945 Surabaya

yunindapurwita12@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to explore the relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being. This research employs a correlational quantitative method. The technique used in this research is quota sampling, which involves selecting samples from a population with specific characteristics until the desired number is met. The sample for this study consists of 100 respondents who are teenagers using social media. The findings indicate a negative relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and psychological well-being, meaning that the higher the Fear of Missing Out (FoMO) experienced by teenagers, the lower their psychological well-being.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO), Psychological Well Being, Teenagers.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah	5
B. Tujuan dan Manfaat.....	5
1. Tujuan Penelitian.....	5
2. Manfaat Penelitian.....	5
C. Keaslian Penelitian	6
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. <i>Psychological Well Being</i>	9
1. Definisi <i>Psychological Well Being</i>	9
2. Aspek-aspek dan Indikator <i>Psychological Well Being</i>	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	12

B. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	14
1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	14
2. Aspek-aspek dan Indikator <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	17
4. Dampak <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	17
C. Kerangka Berpikir	19
D. Hipotesis.....	22
BAB III	23
METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Populasi dan Partisipan.....	23
1. Populasi.....	23
2. Partisipan.....	23
B. Desain Penelitian.....	24
1. Jenis Penelitian	24
2. Variabel Penelitian.....	24
C. Instrumen Pengumpulan Data	24
1. Skala <i>Psychological Well Being</i>	24
2. Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	28
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	32
1. Uji Prasyarat.....	32
2. Analisis Data	33
BAB IV	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
1. Hasil Uji Hipotesis	35
2. Hasil Statistik Deskriptif	35
B. Pembahasan.....	37
BAB V	41
KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Statistik Usia	23
Tabel 2. Skor Skala <i>Likert</i>	24
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Variabel <i>Psychological Well Being</i>	25
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Psychological Well Being</i>	26
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Variabel <i>Psychological Well Being</i> Setelah Uji Coba	27
Tabel 6. Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	28
Tabel 7. <i>Blue Print</i> variabel <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	29
Tabel 8. Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	30
Tabel 9. <i>Blue Print</i> Variabel <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> Setelah Uji Coba.....	31
Tabel 10. Uji Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	31
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Variabel <i>Psychological Well Being</i>	32
Tabel 12. Hasil Uji Linieritas	33
Tabel 13. Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	35
Tabel 14. Rumus Kategori Data Penelitian.....	36
Tabel 15. Statistik Deskriptif	36
Tabel 16. Hasil Kategorisasi <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	37
Tabel 17. Hasil Kategorisasi <i>Psychological Well Being</i>	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Hubungan antara <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dan <i>Psychological Well Being</i>	21
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	47
Lampiran 2. Kuesioner <i>Psychological Well Being</i>	49
Lampiran 3. Tabulasi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	51
Lampiran 4. Tabulasi <i>Psychological Well Being</i>	53
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem <i>Psychological Well Being</i> Putaran I	55
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem <i>Psychological Well Being</i> Putaran II	56
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem <i>Psychological Well Being</i> Putaran III.....	58
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem <i>Psychological Well Being</i> Putaran IV	59
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem <i>Psychological Well Being</i> Putaran V	60
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) Putaran I	62
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) Putaran II	63
Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i>	64
Lampiran 13. Hasil Uji Linieritas.....	64
Lampiran 14. Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	65
Lampiran 15. Hasil Uji Statistik Deskriptif <i>Psychological Well Being</i>	65
Lampiran 16. Hasil Uji Statistik Deskriptif <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	65
Lampiran 17. Hasil Turnitin Skripsi	66