



**HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA AKHIR
PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

**DISUSUN OLEH
FEILINA SUTANTO
705160021**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**




**HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA AKHIR
PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata
Satu (S-1) Psikologi**

**DISUSUN OLEH
FEILINA SUTANTO
705160021**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**

 <p>UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI</p>	<p>FR-FP-04-06/R0</p>	<p>HAL. 1/1</p>
<p>05 NOVEMBER 2010</p>	<p>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH</p>	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Feilina Sutanto**

NIM : **705160021**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Hubungan *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan *Psychological Well-Being* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 19 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



(Feilina Sutanto)

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Feilina Sutanto**

N I M : **705160021**

Alamat : **Taman Permata Palem Blok D1 No. 58
Jakarta Barat, 11830.**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Hubungan *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan *Psychological Well-Being* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 19 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



(Feilina Sutanto)

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Feilina Sutanto.....
N.I.M. : 705160021.....
Program Studi : Psikologi.....

Judul Skripsi

.....
Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dengan Psychological Well-Being
.....
pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial
.....

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 7 Juli 2020 dan dinyatakan lulus,
dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Sri Tiatri, Ph.D., Psi.
2. Anggota : Widya Risnawaty, M.Psi., Psi.
Debora Basaria, M.Psi., Psi.
.....
.....

Jakarta, 19 Juli 2020

Pembimbing

Pembimbing Pendamping



Dr. Riana Sahrani, M.Si., Psi.

Debora Basaria, M.Psi., Psi.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala Berkat dan Rahmat Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: “Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Psychological Well-Being* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial”. Dalam menyelesaikan penelitian ini, tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu baik dalam proses penelitian maupun selama penulisan.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada: Papa, Mama, Kakak perempuan saya, serta anggota keluarga lainnya yang selalu memberikan dukungan baik dalam bentuk moral maupun moril, dari awal perkuliahan sampai dengan terselesaikannya penelitian ini.

Ibu Rostiana selaku Dekan fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Ibu Sri Tiatri selaku Wakil Dekan fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Ibu Zamralita selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Tarumanagara dan segenap staf fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

Ibu Riana Sahrani selaku dosen pembimbing utama penelitian ini yang selalu sabar, dan *expert judgement* pertama yang bersedia meluangkan waktu, pemikiran dan tenaga, serta memberikan masukan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

Ibu Debora Basaria selaku dosen pembimbing kedua penelitian ini yang selalu sabar, dan *expert judgement* kedua yang bersedia meluangkan waktu, pemikiran

dan tenaga, serta memberikan masukan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

Ibu Niken Widiastuti selaku *expert judgement* ketiga yang bersedia meluangkan waktu, pemikiran dan tenaga, serta memberikan masukan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan. Bapak Erik Wijaya selaku dosen yang meminjamkan alat ukur dalam penelitian ini. Bapak Untung Subroto selaku dosen pembimbing akademik yang sudah membimbing penulis dari semester awal.

Para partisipan yang bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dalam penelitian ini. Ci Tella, Ci Jojo, Ci Dea, Stacia, Graciella, Felicia, Joshua, Andrew, Monica, Rahel, Adel, Jessyca, Putri, Sofia, Dewi, Dhika, Christine dan Adinda sebagai sahabat dan teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan dan bantuan ke penulis hingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Serta pihak-pihak lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berkontribusi sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian Sarjana Psikologi. Penulis bertanggung jawab sepenuhnya atas isi tulisan ini dan menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan serta masih jauh dari kesempurnaan, hal ini dikarenakan keterbatasan penelitian dan kemampuan yang penulis miliki.

Jakarta, 22 Juni 2020

Feilina Sutanto

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
Daftar Tabel	vii
Daftar Lampiran	ix
Abstrak	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Sistematika Penulisan	10
BAB II KAJIAN TEORITIS	11
2.1 <i>Fear of Missing Out</i>	11
2.1.1 Pengertian <i>Fear of Missing Out</i>	11
2.1.2 Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i>	13
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	14
2.2 <i>Psychological Well-Being</i>	16
2.2.1 Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	16
2.2.2 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	18
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	19

2.3 Remaja	21
2.3.1 Pengertian Remaja	21
2.3.2 Perkembangan Fisik pada Masa Remaja.....	23
2.3.3 Perkembangan Kognitif pada Masa Remaja	24
2.3.4 Perkembangan Psikososial pada Masa Remaja	26
2.4 Kerangka Berpikir	28
2.5 Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Partisipan Penelitian.....	33
3.1.1 Karakteristik Partisipan Penelitian	33
3.1.2 Gambaran Partisipan Penelitian	34
3.2 Jenis Penelitian	37
3.3 Setting dan Peralatan Penelitian.....	38
3.4 Pengukuran Peneltian	38
3.4.1 Pengukuran Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	38
3.4.1.1 Definisi Teoritis Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	38
3.4.1.2 Definisi Operasional Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	39
3.4.2 Pengukuran Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	40
3.4.2.1 Definisi Teoritis Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	40
3.4.2.2 Definisi Operasional Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	40
3.5 Prosedur Penelitian	44
3.5.1 Persiapan Penelitian	44
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian	45
3.6 Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	47
4.1 Gambaran Data Penelitian	47
4.1.1 Gambaran Data <i>Fear of Missing Out</i>	47
4.1.2 Gambaran Data <i>Psychological Well-Being</i>	48
4.2 Uji Asumsi	50
4.2.1 Uji Normalitas Data	50
4.2.2 Uji Linearitas Data	52
4.3 Analisis Data Utama.....	53
4.3.1 Uji Korelasi antara <i>Fear of Missing Out</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i>	53
4.3.2 Uji Korelasi antara <i>Fear of Missing Out</i> dengan dimensi- dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	54
4.4 Analisis Data Tambahan	55
4.4.1 Uji Beda <i>Fear of Missing Out</i>	55
4.4.1.1 Uji Beda <i>Fear of Missing Out</i> berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
4.4.1.2 Uji Beda <i>Fear of Missing Out</i> berdasarkan Usia ...	55
4.4.2 Uji Beda <i>Psychological Well-Being</i>	56
4.4.2.1 Uji Beda <i>Psychological Well-Being</i> berdasarkan Jenis Kelamin	56
4.4.2.2 Uji Beda <i>Psychological Well-Being</i> berdasarkan Usia	56
BAB V KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Diskusi	59

5.3 Saran	65
5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoritis	65
5.3.2 Saran untuk Penelitian Selanjutnya	66
5.3.3 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis.....	67
ABSTRACT	xi
DAFTAR PUSTAKA	P-1
LAMPIRAN	L-1

Daftar Tabel

Tabel 3.1 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	34
Tabel 3.2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	35
Tabel 3.3 Gambaran Partisipan Berdasarkan Domisili	35
Tabel 3.4 Gambaran Partisipan Berdasarkan Media Sosial	36
Tabel 3.5 Gambaran Partisipan Berdasarkan Waktu Main	36
Tabel 3.6 Gambaran Partisipan Berdasarkan Perasaan	37
Tabel 3.7 <i>Blueprint Fear of Missing Out</i>	39
Tabel 3.8 Butir Pertanyaan <i>Psychological Well-Being</i>	42
Tabel 3.9 <i>Blueprint Psychological Well-Being</i>	44
Tabel 4.1 Gambaran Data <i>Fear of Missing Out</i>	47
Tabel 4.2 Gambaran Data <i>Psychological Well-Being</i>	48
Tabel 4.3 Gambaran Data Dimensi <i>Autonomy</i>	48
Tabel 4.4 Gambaran Data Dimensi <i>Personal Growth</i>	49
Tabel 4.5 Gambaran Data Dimensi <i>Purpose in Life</i>	49
Tabel 4.6 Gambaran Data Dimensi <i>Self-Acceptance</i>	49
Tabel 4.7 Gambaran Data Dimensi <i>Environmental Mastery</i>	50
Tabel 4.8 Gambaran Data Dimensi <i>Positive Relation with Others</i>	50
Tabel 4.9 Uji Normalitas pada <i>Fear of Missing Out</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	51
Tabel 4.10 Uji Normalitas pada dimensi-dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .	51
Tabel 4.11 Uji Linearitas <i>Fear of Missing Out</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i>	52

Tabel 4.12 Uji Linearitas <i>Fear of Missing Out</i> dengan dimensi-dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	53
Tabel 4.13 Uji Korelasi antara <i>Fear of Missing Out</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i>	53
Tabel 4.14 Uji Korelasi antara <i>Fear of Missing Out</i> dengan dimensi-dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	54
Tabel 4.15 Uji Beda <i>Fear of Missing Out</i> berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 4.16 Uji Beda <i>Fear of Missing Out</i> berdasarkan Usia.....	56
Tabel 4.17 Uji Beda <i>Psychological Well-Being</i> berdasarkan Jenis Kelamin ..	56
Tabel 4.18 Uji Beda <i>Psychological Well-Being</i> berdasarkan Usia	57

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian	L-1
Lampiran 2 Gambaran Partisipan Penelitian	L-8
Lampiran 3 Gambaran Data Penelitian	L-9
Lampiran 4 Reliability Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	L-10
Lampiran 5A Reliability Dimensi <i>Autonomy</i>	L-11
Lampiran 5B Reliability Dimensi <i>Personal Growth</i>	L-12
Lampiran 5C Reliability Dimensi <i>Purpose in Life</i>	L-13
Lampiran 5D Reliability Dimensi <i>Self-Acceptance</i>	L-14
Lampiran 5E Reliability Dimensi <i>Environmental Mastery</i>	L-15
Lampiran 5F Reliability Dimensi <i>Positive Relation with Others</i>	L-16
Lampiran 6 Uji Normalitas	L-17
Lampiran 7 Uji Linearitas	L-18
Lampiran 8 Uji Hubungan	L-20
Lampiran 9 Uji Beda <i>Fear of Missing Out</i> berdasarkan Jenis Kelamin	L-22
Lampiran 10 Uji Beda <i>Fear of Missing Out</i> berdasarkan Usia	L-22
Lampiran 11 Uji Beda <i>Psychological Well-Being</i> berdasarkan Jenis Kelamin	L-23
Lampiran 12 Uji Beda <i>Psychological Well-Being</i> berdasarkan Usia	L-23

ABSTRAK

Feilina Sutanto (705160021)

Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Psychological Well-Being* pada remaja akhir pengguna media sosial. (Dr. Riana Sahrani, M.Si., Psi. & Debora Basaria, M.Psi., Psi.). Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xi; 68 halaman, P1-P5, L1-L23).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *psychological well-being* pada remaja akhir pengguna media sosial. Partisipan pada penelitian ini adalah 104 remaja dengan karakteristik berusia 17-22 tahun. Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret sampai dengan bulan April 2020. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Psychological Well-Being* pada remaja akhir pengguna media sosial ($r = -0.295, p < 0.05$). Analisis lebih lanjut menggunakan keenam dimensi *Psychological Well-Being* menunjukkan bahwa dimensi *autonomy* ($r = -0.198, p < 0.05$), *self-acceptance* ($r = -0.223, p < 0.05$), *environmental mastery* ($r = -0.382, p < 0.05$) dan *positive relation with others* ($r = -0.225, p < 0.05$) memiliki hubungan yang negatif dengan *Fear of Missing Out* (FoMO), namun dimensi *personal growth* ($r = -0.142, p > 0.05$) dan *purpose in life* ($r = -0.128, p > 0.05$) tidak memiliki hubungan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO).

Kata kunci: *Fear of Missing Out* (FoMO), *Psychological Well-Being*, remaja akhir.