

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT*
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA
WANITA DEWASA AWAL YANG TIDAK
BEKERJA PADA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

**Oleh:
Salsabila Mulyawati
201910515077**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Antara *Fear of Missing Out* Dengan
Psychological Well Being Pada Wanita Dewasa Awal
Yang Tidak Bekerja Pada Media Sosial

Nama Mahasiswa : Salsabila Mulyawati

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515077

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

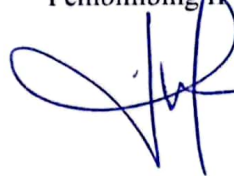
MENYETUJUI,

Pembimbing I



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A
NIDN : 0314078503

Pembimbing II



Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog
NIDN : 0301018405

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Hubungan Antara *Fear of Missing Out* Dengan
Psychological Well Being Pada Wanita Dewasa Awal
Yang Tidak Bekerja Pada Media Sosial

Nama Mahasiswa : Salsabila Mulyawati

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515077

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Juli 2023

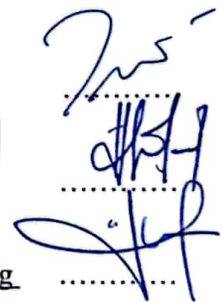
Jakarta, 28 Juli 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Ditta Febrieta, S.Psi., M.A
NIDN : 0307029001

Penguji 1 : Yulia Fitriani, S.Psi., M.A
NIDN : 0314078503

Penguji 2 : Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog
NIDN : 0301018405



MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A
NIDN. 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D
NIDN. 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* Dengan *Psychological Well Being* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Tidak Bekerja Pada Media Sosial” ini adalah benar – benar merupakan hasil karya tulis saya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ilmiah ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di fotocopy melalui Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya. Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 28 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



4c 49AKX395761352

Salsabila Mulyawati

201910515077

ABSTRAK

Salsabila Mulyawati. 201910515077. Hubungan Antara *Fear of Missing Out* Dengan *Psychological Well Being* Pada Wanita Dewasa Yang Tidak Bekerja Pada Media Sosial.

Tren fashion pada wanita membuat seseorang mengalami *fear of missing* atau *FoMO* karena takut akan ketinggalan informasi atau tren yang sedang terjadi di media sosial tetapi karena belum punya penghasilan tidak bekerja belum terpenuhi kebutuhan tersebut, pola konsumsi yang berhubungan dengan *fear of missing out* ini jika dibiarkan akan berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* pada wanita dewasa awal yang tidak bekerja pada media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *correlation non parametric* dari Spearman dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *non probability sampling* ialah jenis *quota sampling* dengan subjek 100 responden. Alat ukur yang digunakan adalah skala *fear of missing out* dan skala *psychological well being*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi antara variabel *fear of missing out* dan variabel *psychological well being* sebesar -0.286^{**} dengan taraf signifikan sebesar 0.004 $p \leq 0.05$, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat arah hubungan negatif cenderung lemah antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* pada wanita dewasa awal yang tidak bekerja pada media sosial.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, *Psychological Well Being*, Dewasa Awal, Wanita Tidak Bekerja, Media Sosial

ABSTRACT

Salsabila Mulyawati. 201910515077. *The Relationship Between Fear of Missing Out And Psychological Well Being In Adult Women Who Do Not Work On Social Media.*

*Fashion trends for women make a person experience fear of missing or FoMO because they are afraid of missing information or trends that are currently happening on social media but because they don't have income yet don't work they haven't met these needs, consumption patterns related to fear of missing out if left unchecked will effect on the condition of psychological well-being. This study aims to determine the relationship between fear of missing out and psychological well-being in early adult women who do not work on social media. This study used a quantitative approach with the non-parametric correlation method from Spearman. The sampling technique used in this study was non-probability sampling, namely quota sampling with 100 respondents as subjects. The measurement tools used are the fear of missing out scale and the psychological well being scale. The results of this study show that the correlation coefficient between the fear of missing out variables and the psychological well being variable is -0.286^{**} with a significant level of $0.004 p \leq 0.05$, so it can be stated that there is a weak negative relationship between fear of missing out and psychological well being in early adult women who do not work on social media.*

Keywords: *Fear of Missing Out, Psychological Well being, Early Adults, Women Not Working, Media Social*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan di waktu yang tepat dengan judul “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* Dengan *Psychological Well Being* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Tidak Bekerja Pada Media Sosial” untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak luput dari dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Pada kesempatan ini, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam - sedalamnya kepada :

1. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing I yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik dari segi waktu, tenaga, dan pikirannya.
2. Ibu Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan saran untuk penelitian sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
3. Ibu Ditta Febrieta, S.Psi., M.A selaku Ketua Penguji yang telah memberikan saran dan masukan untuk penelitian sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
4. Bapak Rijal Abdillah, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan selama perkuliahan.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya serta seluruh staff Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu peneliti dalam pengurusan akademik selama masa perkuliahan.
6. Kedua orang tua saya, untuk mama dan papa saya ucapkan banyak terimakasih tak terhingga yang telah memberikan semangat, doa, dan

dukungan sehingga saya bisa ada pada titik ini dan mampu menyelesaikan pengerjaan skripsi.

7. Kepada diri sendiri karena sudah bekerja keras dari awal sampai akhir dan berhasil mengalahkan rasa malas juga rasa ingin menyerah.
8. Teruntuk kaka dita dan kaka rendy yang memberikan semangat untuk saya. Keponakan saya bella dan aira yang selalu menghibur dan juga penyemangat untuk saya.
9. Teman – teman saya Aura Hana, Nurul Tiara, Ajeng Yistiani yang selalu menemani, memberikan semangat, bantuan, dan sama – sama berjuang dalam proses penyelesaian skripsi ini.
10. Teman – teman saya Siti Nurhaliza, Chusnul Chotimah, Putri Rahayu, Indah Ayu, Adinda Sani, dan Shafa Adillah yang telah menyemangati dan mendukung dalam setiap langkah pada proses penyelesaian skripsi ini.
11. Seluruh responden penelitian, terimakasih telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Jakarta, 28 Juli 2023



Salsabila Mulyawati

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian	13
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	13
1.4.2 Manfaat Praktis	13
BAB II	14
TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1 Uraian Variabel	14
2.1.1 <i>Psychological Well Being</i>	14

2.1.1.1	Definisi <i>Psychological Well Being</i>	14
2.1.1.2	Dimensi-Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	15
2.1.1.3	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i> 17	
2.1.1.4	Alat Ukur <i>Psychological Well Being</i>	19
2.1.2	<i>Fear of Missing Out</i>	20
2.1.2.1	Definisi <i>Fear of Missing Out</i>	20
2.1.2.2	Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i>	21
2.1.2.3	Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	22
2.1.2.4	Alat ukur <i>Fear of Missing Out</i>	24
2.2	Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> Dengan <i>Psychological Well Being</i>	24
2.3	Hipotesis Penelitian.....	25
2.4	Kerangka Berpikir	26
BAB III.....		27
METODE PENELITIAN		27
3.1	Tipe penelitian.....	27
3.2	Identifikasi Variabel.....	27
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
3.3.1	Definisi Operasional <i>Psychological Well Being</i>	28
3.3.2	Definisi Operasional <i>Fear of Missing Out</i>	28
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.4.1	Populasi Penelitian.....	28
3.4.2	Sampel dan Sampling	29
3.4.2.1	Sampel Penelitian	29
3.4.2.2	Teknik Pengambilan Sampel	29

3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	30
3.5.1.1 Skala <i>Psychological Well Being</i>	30
3.5.1.2 Skala <i>Fear of Missing Out</i>	31
3.5.2 Validitas dan Instrumen Penelitian	32
3.5.2.1 Validitas	32
3.5.2.2 Reliabilitas	33
3.6 Analisis Data	34
BAB IV	35
HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Profil Responden Penelitian.....	35
4.2 Pelaksanaan Penelitian	36
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	36
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	36
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	37
4.2.3.1 Validitas Alat Ukur Penelitian	37
4.2.3.2 Reliabilitas Alat Ukur	38
4.3 Hasil Penelitian	39
4.3.1 Profil Demografis	39
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian	39
4.3.3 Kategorisasi Penelitian	40
4.3.3.1 Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i>	40
4.3.3.2 Kategorisasi <i>Psychological Well Being</i>	42
4.3.4 Uji Hipotesis	43

4.4 Diskusi dan Pembahasan.....	45
BAB V.....	50
KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran.....	50
5.2.1 Saran Teoritis.....	50
5.2.2 Saran Praktis	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pemberian Skor Pada Skala	30
Tabel 3.2 Blue Print Skala <i>Psychological Well Being</i>	31
Tabel 3.3 Blue Print Skala <i>Fear of Missing Out</i>	32
Tabel 3.4 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem	33
Tabel 3.5 Klasifikasi Skor Reliabilitas	34
Tabel 4.1 Profil Responden	35
Tabel 4.2 Validitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	37
Tabel 4.3 Validitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	38
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penelitian	39
Tabel 4.5 Hasil Hitung Skala Penelitian	39
Tabel 4.6 Uji Asumsi Penelitian	40
Tabel 4.7 Deskripsi Statistik Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	41
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor <i>Fear of Missing Out</i>	42
Tabel 4.9 Deskripsi Statistik Variabel <i>Psychological Well Being</i>	42
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor <i>Psychological Well Being</i>	43
Tabel 4.11 Uji Korelasi	43
Tabel 4.12 Klasifikasi Kekuatan Korelasi	44
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	26
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 - Butir Item Skala <i>Psychological Well Being</i>	58
Lampiran 2 - Butir Item Skala <i>Fear of Missing Out</i>	59
Lampiran 3 - Hasil Spss Uji Validitas	62
Lampiran 4 - Reliabilitas Skala.....	64
Lampiran 5 - Hasil Uji Asumsi	65
Lampiran 6 - Kategorisasi Variabel	66
Lampiran 7 - Hasil Uji Hipotesis	67
Lampiran 8 – Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	68
Lampiran 9 - Deskriptif Subjek	69
Lampiran 10 – Gpower	70
Lampiran 11 – Bukti Penyebaran Kuesioner	71
Lampiran 12 - Kartu Bimbingan	72
Lampiran 13 - Surat Riset Mahasiswa	73
Lampiran 14 – Surat Balasan Permohonan Riset.....	74
Lampiran 15 – Tabulasi Skala <i>Fear of Missing Out</i>	75
Lampiran 16 – Tabulasi Skala <i>Psychological Well Being</i>	76