

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA DI
UNIVERSITAS AIRLANGGA**



Disusun oleh:

NUR AINIYAH

NIM. 111811133068

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA**

2022

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA DI
UNIVERSITAS AIRLANGGA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

Disusun Oleh:

NUR AINIYAH

NIM. 111811133068

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022



LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam Skripsi yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiarisme dalam Skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang beserta segala konsekuensinya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Banyuwangi, 28 Maret 2022

Menyetujui

(Nur Ainiyah)

HALAMAN PERSETUJUAN

**(HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA DI
UNIVERSITAS AIRLANGGA)**

Surabaya, 28 Maret 2022

Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi



Listyati Setyo Palupi, S.Psi., M.DevPract.

(NIP. 198304122006042001)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada hari Kamis,
tanggal 21 April 2022 dengan susunan Dewan Penguji,

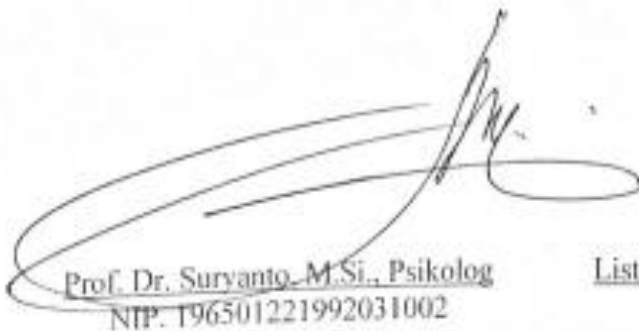
Ketua,



Dr. Rahkman Ardi, M.Psych.
NIP. 198203192006041001

Sekretaris,

Anggota,



Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog
NIP. 196501221992031002



Listyati Setyo Palupi, S.Psi., M.DevPract.
NIP. 198304122006042001

HALAMAN MOTTO

“Tidak ada yang tidak mungkin, selagi kita mau berusaha.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, serta teman-teman dan orang baik yang berada di sekeliling saya.

Selanjutnya dan yang paling utama, saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah mau berjuang serta tidak menyerah sampai sejauh ini

Terima kasih untuk semuanya, dan tetap menjadi pribadi yang selalu bersyukur kepada Allah

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah dan hidayah kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Universitas Airlangga” dengan lancar. Skripsi tersebut disusun guna memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Proses penyusunan skripsi ini tentu saja tidak terlepas dari doa, bantuan dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
2. Listyati Setyo Palupi, S. Psi., M.DevPract. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan dukungan dan membimbing selama proses penyusunan skripsi.
3. Dr. Rakhman Ardi, M.Psych., Afifah Nuha Anandela, S. Psi., Ahmad Fauzan Iswahyudi, S. Psi., dan Danu Ilham Akbar, S.S. selaku *professional judgements* yang telah menjadi rater untuk skala penelitian pada skripsi ini.
4. Kedua orang tua saya, Saiful Maki dan Nurul Hidayah. Terima kasih telah memberikan doa dan dukungan kepada saya.
5. Seluruh dosen dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi

6. Anak-anak Naukhti, Hima, Niya, Alifai, Bri, Eka, Iiq dan Shinta dengan kesabarannya menghadapi tingkah saya selama ini. Terima kasih telah berjuang dan selalu memberikan dukungan kepada saya.
7. Teman-teman seperjuangan skripsi penulis, Rayda Zhavira dan Febriani Poppy Rusdiana, Terima kasih telah meluangkan waktu untuk berjuang menyelesaikan skripsi bersama.
8. Sahabat SMA penulis, Sasmitaningtiyas. Terima kasih atas dukungannya.
9. Seluruh responden penelitian yang bersedia membantu dan berpartisipasi selama proses pengambilan data sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
10. Terima kasih untuk seluruh teman-teman Possible, teman seangkatan penulis Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya
11. Idola penulis, NCT. Terima kasih telah menjadi motivasi dan sumber kebahagiaan penulis setiap hari
12. Diri sendiri, Nur Ainiyah. Terima kasih telah bertahan sampai sejauh ini dan terus belajar menjadi pribadi yang lebih baik setiap waktu.

Penulis menyadari bahwa selama proses pengerjaan skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi materi maupun pengerjaannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan sangat diterima dengan senang hati oleh penulis. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat kedepannya.

Banyuwangi, 28 Maret 2022

Penulis

ix

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah.....	11
1.4 Rumusan Masalah	13
1.5 Tujuan Penelitian.....	13
1.6 Manfaat Penelitian.....	13
1.6.1 Manfaat Teoritis	13
1.6.2 Manfaat Praktis	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1 Mahasiswa	15

2.1.1	Pengertian Mahasiswa.....	15
2.2	<i>Psychological Well-Being</i>	17
2.2.1	Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	17
2.2.2	Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	18
2.2.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	20
2.2.4	<i>Psychological Well-Being</i> dalam Perspektif Jawa	22
2.3	<i>Fear of Missing Out</i>	24
2.3.1	Pengertian <i>Fear of Missing Out</i>	24
2.3.2	Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i>	25
2.3.3	Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	26
2.4	Hubungan Antara <i>Fear of Missing Out</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	28
2.5	Kerangka Konseptual	30
2.6	Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....		32
3.1	Tipe Penelitian.....	32
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	32
3.2.1	Variabel Terikat	32
3.2.2	Variabel Bebas	32
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
3.3.1	<i>Psychological Well-Being</i>	33
3.3.2	<i>Fear of Missing Out</i>	34
3.4	Subjek Penelitian.....	35
3.4.1	Populasi Penelitian.....	35
3.4.2	Sampel dan Metode Sampling	35
3.5	Teknik Pengumpulan Data	37

3.5.1	Skala <i>Fear of Missing Out</i>	38
3.5.2	Skala <i>Psychological Well-Being</i>	39
3.6	Validitas dan Reliabilitas.....	40
3.6.1	Validitas Alat Ukur	40
3.6.2	Reliabilitas Alat Ukur	41
3.7	Analisis Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		43
4.1	Gambaran Partisipan Penelitian	43
4.2	Pelaksanaan Penelitian	45
4.3	Hasil Penelitian.....	47
4.4	Pembahasan	54
4.5	Keterbatasan Penelitian	59
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		60
5.1	Simpulan.....	60
5.2	Saran	60
DAFTAR PUSTAKA		62
LAMPIRAN.....		70

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i>	39
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala Psychological Well-Being.....	40
Tabel 3. 3 Feedback Expert Judgment Skala <i>Fear of Missing Out</i>	41
Tabel 4. 1 Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4. 2 Data Demografis Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 4. 3 Analisis Statistik Deskriptif	47
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Statistik Hipotetik dan Empirik	48
Tabel 4. 5 Rumus Penormaan Kategorisasi Variabel.....	49
Tabel 4. 6 Acuan Penormaan Kategorisasi Statistik Hipotetik.....	49
Tabel 4. 7 Hasil Penormaan Kategorisasi Data Sampel.....	50
Tabel 4. 8 Kriteria Nilai Koefisien Korelasi	53
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Hubungan antara Variabel X (<i>Fear of Missing Out</i>) dan Variabel Y (Psychological Well-Being).	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	30
Gambar 4. 1 Q-Q Plot of Independent Variable: Fear of Missing Out Scale	51
Gambar 4. 2 Q-Q Plot of Dependent Variable: Javanese Psychological Well-being Scale	51
Gambar 4. 3 Hasil Scatterplot Linearitas	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Kuisisioner Penelitian	70
Lampiran 2: Translasi Alat Ukur	74
Lampiran 3: Rater Alat Ukur	76
Lampiran 4: Informed Consent	80
Lampiran 5: Hasil Analisis G-Power	81
Lampiran 6: Hasil Analisis <i>Jamovi</i>	82

ABSTRAK

Nur Ainiyah, 111811133068, Hubungan antara *Fear of Missing Out* dan *Psychological Well-being* pada Mahasiswa di Universitas Airlangga, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2022.
xviii + 61 halaman, 17 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* pada mahasiswa di Universitas Airlangga Surabaya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perkembangan teknologi seperti media sosial juga memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, salah satunya adalah rasa takut ketinggalan atau *fear of missing out*. *Fear of missing out* didefinisikan sebagai kekhawatiran yang ada pada diri individu bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman bermanfaat yang tidak diketahuinya, *fear of missing out* biasanya ditandai dengan keinginan terus menerus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. Akibat dari penggunaan media sosial terus menerus tersebut akhirnya dapat berdampak pada tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh seseorang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei yang dilakukan dengan penyebaran kuisioner secara *online* melalui media sosial. Jumlah keseluruhan subjek dalam penelitian ini adalah 148 yang merupakan mahasiswa S1 di Universitas Airlangga Surabaya. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ada *Fear of Missing Out Scale* ($\alpha = 0,837$) serta telah ditranslasikan ke dalam Bahasa Indonesia dan *Javanese Psychological Well-being Scale* ($\alpha = 0,857$).

Hasil analisis data dengan *pearson product moment* menunjukkan adanya hubungan negatif antara *fear of missing out* dan *psychological well-being* dengan hasil sebesar -0,412, sehingga apabila tingkat *fear of missing out* meningkat maka tingkat *psychological well-being* akan menurun dan bergitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat kepada pembaca mengenai tingkat kesadaran akan dampak *fear of missing out*, sehingga dapat menggunakan media sosial dengan bijak.

Kata kunci: *fear of missing out*, *psychological well-being*, mahasiswa, universitas
Daftar Pustaka, 57 (1989-2021)

ABSTRACT

Nur Ainiyah, 111811133068, *The Relationship between Fear of Missing Out and The Psychological Well-being of College Student*, Thesis, Faculty of Psychology Airlangga University, 2022.

xviii + 61 pages, 17 attachments

This study aims to determine the relationship between Fear of Missing Out and Psychological Well-being in students at Airlangga University Surabaya. Several studies have shown that technological developments such as social media also have a relationship with the psychological well-being of students, one of which is the fear of being left behind or the fear of being left behind. Fear of missing out (Fear of missing out) is defined as the connection that exists in the individual that others may have had a beneficial experience or not, Fear of missing out is characterized by a constant desire to do what other people do. As a result of the continuous use of social media, it can ultimately have an impact on the level of psychological well-being that a person has.

This research is a quantitative-research using a survey method conducted by distributing online questionnaires through social media. The total number of subjects in this study were 148 who were undergraduate students at Airlangga University, Surabaya. The measuring instrument used in this study is the Fear of Missing Out Scale ($\alpha = 0.837$) and has been translated into Indonesian and the Java Psychological Well-being Scale ($\alpha = 0.857$). The results of data analysis using Pearson's product moment show that there is a negative relationship between fear of missing out and psychological well-being with a result of -0.412, so that if the level of fear of missing out increases, the level of psychological well-being will decrease and vice versa. The results of this study are expected to be able to provide benefits to readers regarding awareness of the impact of Fear of missing out, so that they can use social media wisely.

Keywords: fear of missing out, psychological well-being, students, university Bibliography,57 (1989-2021)