

**THE RELATION BETWEEN FEAR OF MISSING OUT AND
PSYCHOLOGICAL WELLBEING INSTAGRAM USER IN EMERGING
ADULTHOOD**

FITO AJI SETIAWAN

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between Fear of missing out (FoMO) and psychological well-being of Instagram users during the emerging adulthood. The hypothesis of this study is that FoMO has a negative relationship with the psychological well-being of Instagram users during the emerging adulthood. The subjects of this study were 790 Instagram users who were in the age range of 18-25 years. The instruments used to measure the data were Catarina Possenti Sette et al's modified FoMO scale and Carol Ryff's psychological well-being scale. The FoMO scale has 39 items with a reliability coefficient $\alpha = 0.930$ and a psychological wellbeing scale has 36 items with a reliability coefficient $\alpha = 0.890$. Data analysis techniques using Pearson Product moment correlation test. This study resulted in a correlation of $r = -0,379$ and a significance value of $p = 0,000 < 0.05$. These results indicate a negative and significant relationship between FoMO and psychological well-being. This shows that the higher the FoMO, the lower the psychological well-being of Instagram users during the emerging adulthood.

MERCU BUANA

Keywords: FoMO, Psychological wellbeing, Instagram user, Emerging adulthood

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PENGGUNA INSTAGRAM PADA MASA TRANSISI MENUJU DEWASA

FITO AJI SETIAWAN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Fear of missing out (FoMO) dengan kesejahteraan psikologis pengguna instagram pada masa transisi menuju dewasa. Hipotesis penelitian ini adalah FoMO memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis pengguna instagram pada masa transisi menuju dewasa. Subjek penelitian ini berjumlah 405 orang pengguna instagram yang berada pada rentang usia 18-25 tahun. Instrumen yang digunakan untuk mengukur data adalah skala modifikasi FoMO milik Catarina Possenti Sette et all dan skala kesejahteraan psikologis milik Carol Ryff. Skala FoMO memiliki 39 item dengan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,930$ dan skala kesejahteraan psikologis berjumlah 36 item dengan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,890$. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product moment*. Penelitian ini menghasilkan korelasi $r = -0,379$ dan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan semakin tinggi FoMO, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pengguna instagram pada masa transisi menuju dewasa.

Kata kunci : FoMO, Kesejahteraan Psikologis, Pengguna Instagram, Masa Transisi Menuju Dewasa.