

ABSTRAK

Nama : Muhammad Ribbi Hasan
NIM : 46119010012
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara *Fear Of Missing Out* dan Kontrol Diri dengan Kebahagiaan Dewasa Awal Pengguna Instagram
Pembimbing : Dr. Arie Suciyana Sriyanto, S.Si., M.Si

Setiap individu pasti ingin merasakan kebahagiaan baik sementara maupun selamanya. Individu akan mencari kebahagiaan mereka masing-masing dengan salah satunya yaitu menggunakan instagram sebagai media sosial untuk mencari kebahagiaan. Akan tetapi individu yang merasakan kebahagiaan melalui *instagram* sering merasakan *fomo* karena takut tertinggalnya berita yang ia sukai. *Fomo* juga disebabkan karena kurangnya kontrol diri individu karena ketika ia sedang bersama temannya ia tidak bisa mengontrol dirinya untuk selalu mengecek sosial media, sehingga dengan seperti ini individu akan lebih nyaman bersosialisasi secara daring dan tidak peduli dengan lingkungan di sekitarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara kontrol diri dan *fomo* dengan kebahagiaan dewasa awal pengguna *instagram*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan dengan metode korelasional. Instrumen peneltian ini menggunakan alat ukur *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ), *Fear of missing out Scale* (FoMOs), dan *Self-Control Scale* (SCS) Subjek dalam penelitian ini berjumlah 359 partisipan dengan kriteria dewasa awal pengguna *instagram*, menggunakan quesioner sebagai pengambilan data. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *fomo* mempunyai hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan dewasa awal pengguna *instagram*, serta kontrol diri mempunyai hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan dewasa awal pengguna *instagram*. Hasil dari penelitian ini juga menemukan bahwa kontrol diri dan *fomo* mempunyai hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan dewasa awal pengguna *instagram*.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, *Self-Control*, *Happiness*, Dewasa Awal

ABSTRACT

Name : Muhammad Ribbi Hasan
NIM : 46119010012
Study Program : Psikologi
Dissertation : Hubungan antara *Fear Of Missing Out* dan Kontrol Diri dengan Kebahagiaan Dewasa Awal Pengguna Instagram
Pembimbing : Dr. Arie Suciyana Sriyanto, S.Si., M.Si

Every individual wants to feel happiness, both temporarily and forever. Individuals will seek their happiness, one of which is using Instagram as social media to seek happiness. However, individuals who feel happiness through Instagram often feel FOMO because they are afraid of missing out on news they like. Fomo is also caused by an individual's lack of self-control because when he is with his friends he cannot control himself to always check social media, in this way the individual will be more comfortable socializing online and not care about the environment around him. This research aims to find out whether there is a relationship between self-control and FOMO and the happiness of early adult Instagram users. This research uses quantitative methods with correlational methods. This research instrument uses the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ), Fear of Missing Out Scale (FoMOs), and Self-Control Scale (SCS). The subjects in this study were 359 participants with criteria for early adulthood as Instagram users, using a questionnaire as data collection. The results of this research show that FOMO has a significant positive relationship with the happiness of early adulthood of Instagram users, and self-control has a significant positive relationship with the happiness of early adulthood of Instagram users. The results of this study also found that self-control and FOMO have a significant positive relationship with the happiness of early adult Instagram users.

Keywords: *Fear of Missing Out, Self-Control, Happiness, Early Adulthood*