



PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PENGGUNA SOSIAL MEDIA
GENERASI Z DI JAKARTA



DAVINA PRAYSYA

46119110058

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2023



PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PENGGUNA SOSIAL MEDIA
GENERASI Z DI JAKARTA

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

UNIVERSITAS
DAVINA PRAYSYA
46119110058
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2023

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Davina Praysya
NIM : 46119110058
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Fear Of Missing Out terhadap Psychological Well-Being Pengguna Sosial Media Generasi Z di Jakarta

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.



HALAMAN PENGESAHAN


Laporan Skripsi ini diajukan oleh :


Nama : Davina Praysya
NIM : 46119110058
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Fear Of Missing Out terhadap Psychological Well-Being Pengguna Sosial Media Generasi Z di Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh :


Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc. ()
NIDN : 0308018301

Ketua Penguji : Firman Alamsyah Ario Buntaran, MA. ()
NIDN : 0301108105

Penguji I : Ahmad Sabir, M. Phil. ()
NIDN : 0304118201

Jakarta, 19 Februari 2024
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi


Karisma Riskinanti, M. Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini, Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi
3. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi selaku Ketua Program Studi
4. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Firman Alamsyah Ario Buntaran, MA. dan Bapak Ahmad Sabir, M. Phil. selaku Ketua Sidang dan Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya
6. Segenap dosen dan staf pengajar Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah membimbing dan mendidik penulis selama perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
7. Dessy Apdini, Alm. Prayudi Indratomo, Joko Winarno, Niniek Ruchaeni selaku Ibu, Ayah dan Nenek saya yang selalu memberikan dukungan, motivasi, doa dan kasih sayang sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Saraswati Hazain, dan Vira Ramadhanti, selaku teman baik saya yang telah memberi hiburan dan dukungan selama saya mengerjakan skripsi dari awal hingga akhir.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan baik dalam isi, tata Bahasa, dan penyusunan, mengingat kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca akan bermanfaat bagi penulis. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Jakarta, 19 Februari 2024
Penulis,

Davina Praysya

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Davina Praysya
NIM : 46119110058
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Psychological Well-Being Penggunaan Sosial Media Generasi Z di Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengahlimedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 19 Februari 2024

Yang menyatakan,



Davina Praysya

ABSTRAK

Nama : Davina Praysya
NIM : 46119110058
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Psychological-Well Being Pengguna Sosial Media Generasi Z di Jakarta
Pembimbing : Dhani Irmawan, S, Psi., M. Sc

Penelitian ini dijalankan untuk mengetahui pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap *Psychological Well-Being* Pengguna Sosial Media Generasi Z di Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan objek penelitian adalah 100 Pengguna Sosial Media Generasi Z di Jakarta. Metode pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi dan regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* berpengaruh signifikan terhadap *Psychological Well-Being* pada Pengguna Sosial Media Generasi Z di Jakarta. Dari hasil uji korelasi juga ditemukan bahwa nilai korelasi antara variabel *fear of missing out* dengan *psychological well being* ditemukan sangat kuat dan berpengaruh besar yang berarti setiap peningkatan pada nilai variabel *fear of missing out* akan menurunkan nilai *psychological well-being* begitupula sebaliknya, saat *fear of missing out* mengalami penurunan, maka nilai *psychological well-being* akan meningkat. Dari hasil uji korelasi dimensi ditemukan bahwa korelasi terkuat muncul dari dimensi *Self Acceptance* terhadap dimensi *Relatedness*. Hal ini berarti seseorang dengan tingkat penerimaan diri yang rendah akan membuat orang tersebut akan sulit untuk menerima lingkungan mereka. Hasil penelitian juga ini menunjukkan bahwa *fear of missing out* memiliki pengaruh negatif terhadap *psychological well-being* pada Pengguna Sosial Media Generasi Z di Jakarta.

Kata kunci: *fear of missing out*, *psychological well-being*, generasi Z, media sosial

ABSTRACT

Name : Davina Praysya
NIM : 46119110058
Study Program : Psychology
Title Thesis : Impact of Fear of Missing Out on the Psychological-Well
Being of Generation Z Social Media Users in Jakarta
Counsellor : Dhani Irmawan, S, Psi., M. Sc

This research was conducted to determine the influence of Fear of Missing Out on the Psychological Well-Being of Generation Z Social Media Users in Jakarta. The study employed a quantitative method, with a sample of 100 Generation Z Social Media Users in Jakarta. Data processing methods included correlation and simple regression tests. The research findings indicate that Fear of Missing Out has a significant impact on Psychological Well-Being among Generation Z Social Media Users in Jakarta. The correlation test results also revealed a strong and substantial correlation between the variables of fear of missing out and psychological well-being. This implies that an increase in the fear of missing out variable would decrease psychological well-being, and vice versa. The correlation test results for dimensions found that the strongest correlation occurred between the Self Acceptance dimension and the relatedness dimension. This suggests that individuals with low self-acceptance may find it difficult to accept their environment. The research results also show that fear of missing out has a negative influence on the psychological well-being of Generation Z Social Media Users in Jakarta.

Keywords: *fear of missing out, psychological well-being, Z generation, social media*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA.....	vi
ABSTRAK	v
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2. Manfaat Praktis	8
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Psychological Well Being	10
2.1.1 Dimensi Psychological Well Being.....	11
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi PWB	12
2.2 Fear of Missing Out.....	14
2.2.1 Dimensi Fear of Missing Out	14
2.3 Generasi Z	17
2.4 Penelitian Terdahulu.....	18
2.5 Kerangka Berpikir	21
2.6 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III	25

METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Metode dan Desain Penelitian.....	25
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.2.1 Populasi.....	25
3.2.2 Sampel	26
3.3 Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	27
3.4 Proses Pengumpulan Data	29
3.4.1 Alat Ukur Psychological Well Being.....	30
3.4.2 Alat Ukur <i>Fear of Missing Out</i>	33
3.5 Uji Alat Ukur.....	36
3.5.1 Uji Validitas.....	36
3.5.2 Uji reliabilitas.....	35
3.5.3 Uji Normalitas	36
3.5.4 Uji Regresi.....	36
BAB IV	40
PEMBAHASAN	40
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	40
4.2 Analisis Deskriptif	42
4.2.1 Kategorisasi Variabel Penelitian.....	43
4.3 Uji Asumsi Klasik.....	44
4.3.1 Uji Normalitas.....	44
4.3.2 Uji Linearitas	45
4.4 Uji Hipotesis.....	46
4.4.1 Uji Korelasi Dimensi.....	46
4.4.2 Uji Regresi Linear Sederhana	48
4.5 Pembahasan.....	48
BAB V.....	51
KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	52
5.3 Saran.....	52

5.3.1 Saran Teoritis	52
5.3.2 Saran Saran Praktis	53
DAFTAR PUSTAKA	54



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	18
Tabel 3. 1 Nilai Respon Item Favourable	30
Tabel 3. 2 Nilai Respon Item Unfavourable	30
Tabel 3. 3 Blue Print Psychological Well Being	31
Tabel 3. 4 Blue Print Fear of Missing Out	34
Tabel 3.5 Kriteria Goodness of Fit.....	36
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Subjek.....	40
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif	42
Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi	43
Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel Fear of Missing Out.....	43
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Psychological Well-Being.....	44
Tabel 4.6 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	45
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas	45
Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Dimensi	46
Tabel 4.9 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Rumus Uji Reliabilitas	37
Gambar 3. 2 Rumus Uji Normalitas.....	38

