

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*