



**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT*
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* REMAJA
PENGGUNA TIKTOK DI JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program
Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS
AFRIESHA DWIKUSUMA PUTRI
46120120050**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA
2025**



**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT*
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* REMAJA
PENGGUNA TIKTOK DI JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana
(S1)
pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

AFRIESHA DWIKUSUMA PUTRI

46120120050

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA
2025**

PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afriesha Dwikusuma Putri

NIM : 46120120050

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan
Psychological Well-Being Remaja Pengguna TikTok di
Jakarta

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

Jakarta, 29 Juli 2025



(Afriesha Dwikusuma Putri)

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Afriesha Dwikusuma Putri

NIM : 46120120050

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Psychological Well-Being Remaja

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan

Disahkan oleh:

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

()

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

()

Penguji 1 : Masyhar, MA.
NIDN : 0317117703

()

Jakarta, 12 August 2025
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, 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 rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan judul “HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* REMAJA PENGGUNA TIKTOK DI JAKARTA”. Penulisan Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta. Penyelesaian Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Dosen Pembimbing, atas segala arahan, bimbingan, masukan, dan kesabaran dalam membimbing penulis dari awal hingga akhir penyelesaian Tugas Akhir ini
5. Bapak/Ibu Ketua Penguji Sidang
6. Bapak/Ibu Penguji Sidang
7. Dosen-dosen Fakultas Psikologi yang saya hormati, yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana Jakarta
8. Orang tua tercinta, Papa dan Mama atas doa dan dukungan moral, serta kasih sayang yang tak terhingga yang selalu menjadi motivasi terbesar bagi penulis
9. Suami tercinta, Jodi Prayogo, atas kesabaran, pengertian, dukungan tak henti, dan motivasi yang luar biasa selama proses penulisan Tugas Akhir ini
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas bantuan dan dukungannya

Akhir kata, penulis berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan dan mencurahkan berkat dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu, Aamiin. Semoga laporan Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 29 Juli 2025

Penulis



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Afriesha Dwikusuma Putri

NIM : 46120120050

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan
Psychological Well-Being Remaja Pengguna TikTok di
Jakarta

Demi membangun 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 saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Juli 2025



(Afriesha Dwikusuma Putri)

ABSTRAK

Nama : Afriesha Dwikusuma Putri
NIM : 46120120050
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan
Psychological Well-Being Remaja Pengguna TikTok di
Jakarta
Dosen Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

Penelitian ini meneliti hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan *Psychological Well-Being* Remaja Pengguna TikTok di Jakarta. Dengan menggunakan metode penelitian korelasional kuantitatif penelitian ini melibatkan 144 partisipan dengan rentang usia 18-21 tahun yang berdomisili di DKI Jakarta. *Fear Of Missing Out* diukur melalui dua dimensi utama: (1) Faktor privat dan (2) Faktor sosial (34 aitem, $\alpha = 0,908$) sedangkan *Psychological Well-Being* diukur melalui 6 dimensi *Self-Acceptance*, *Personal Growth*, *Positive Relations with Others*, *Purpose in Life*, *Environmental Mastery*, dan *Autonomy* (29 aitem, $\alpha = 0,789$). Analisa data meliputi statistik deskriptif uji normalitas, uji hipotesis korelasi uji korelasi antar dimensi dan uji beda. Hasil dari analisa data menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = -0,610$ ($p < 0,001$), yang berarti terdapat hubungan negatif dan signifikan antara tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) dan skor *Psychological Well-Being* (PWB) remaja pengguna TikTok di Jakarta. Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi *Fear of Missing Out* (FOMO) individu maka semakin buruk tingkat *Psychological Well-Being* (PWB), begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, *Psychological Well-Being*, TikTok, Remaja, Jakarta

ABSTRACT

Nama : Afriesha Dwikusuma Putri
NIM : 46120120050
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan
Psychological Well-Being Remaja Pengguna TikTok di
Jakarta
Dosen Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

This study examines the relationship between Fear Of Missing Out and the Psychological Well-Being of TikTok Adolescent Users in Jakarta. Using quantitative correlational research methods, this study involved 144 participants with an age range of 18-21 years old who live in DKI Jakarta. Fear Of Missing Out was measured through two main dimensions: (1) Private factors and (2) Social factors (34 items, $\alpha = 0.908$) while Psychological Well-Being was measured through 6 dimensions of Self-Acceptance, Personal Growth, Positive Relations with Others, Purpose in Life, Environmental Mastery, and Autonomy (29 items, $\alpha = 0.789$). Data analysis includes descriptive statistics normality test, correlation hypothesis test correlation test between dimensions and differential test. The results of data analysis show a significance value of $p = -0.610$ ($p < 0.001$), which means that there is a negative and significant relationship between the level of Fear of Missing Out (FOMO) and the Psychological Well-Being (PWB) score of adolescent TikTok users in Jakarta. So it can be concluded that the higher the individual's Fear of Missing Out (FOMO), the worse the level of Psychological Well-Being (PWB), and vice versa.

Keywords: *Fear of Missing Out, Psychological Well-Being, TikTok, Adolescent, Jakarta*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan penelitian.....	9
1.4 Manfaat penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 <i>Psychological Well-Being</i>	10
2.1.1 Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	10
2.1.2 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	11
2.1.3 Faktor <i>Psychological Well-Being</i>	13
2.2 <i>Fear of Missing Out</i>	14
2.3 Definisi <i>Fear of Missing Out</i>	14
2.3.1 Dimensi <i>Fear of Missing Out</i>	15
2.4 Faktor <i>Fear of Missing Out</i>	16
2.5 Penelitian Terdahulu	18
2.6 Dinamika Penelitian	22
2.7 Kerangka Berpikir	26
2.8 Hipotesis.....	26
BAB III	27
METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Desain Penelitian.....	27

3.2	Populasi dan Sampel	27
3.2.1	Populasi	27
3.2.2	Sampel	27
3.2.3	Teknik Sampling	28
3.3	Definisi Operasional.....	28
3.3.1	<i>Psychological Well-Being</i>	28
3.3.2	<i>Fear of Missing Out</i>	29
3.4	Instrumen Penelitian.....	29
3.4.1	<i>Psychological Well-Being</i>	29
3.4.2	<i>Fear of Missing Out</i>	30
3.5	Validitas dan Reliabilitas	31
3.5.1	Validitas dan Reliabilitas <i>Psychological Well-Being</i>	31
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas <i>Fear of Missing Out</i>	31
3.6	Analisis Data yang digunakan.....	31
3.6.1	Analisis Deskriptif.....	31
3.6.2	Uji Asumsi.....	32
3.6.3	Uji Korelasi	32
BAB IV		33
PEMBAHASAN		33
4.1	Gambaran Umum Subjek.....	33
4.1.1	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Data Demografi	33
4.2	Hasil	35
4.2.1	Analisis Deskriptif.....	35
4.2.2	Hasil Analisis Deskriptif <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO).....	36
4.2.3	Hasil Analisis Deskriptif <i>Psychological Well-Being</i>	36
4.2.4	Analisis Inferensial.....	37
4.2.4.6	Uji Korelasi Antar Dimensi.....	39
4.2.4.7	Uji Beda.....	40
4.3	Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		48
5.1	Kesimpulan	48
5.2	Keterbatasan Penelitian	48
5.3	Saran.....	49
5.3.1	Saran Teoritis	49
5.3.2	Saran Praktis.....	49
DAFTAR PUSTAKA		51

Lampiran 1. Kuesioner Skala Fear Of Missing Out.....	58
Lampiran 2. Kuesioner Skala Psychological Well-Being	61
Lampiran 3. Hasil Perhitungan Sampel G*Power	64
Lampiran 4. Hasil Deskriptif Statistik Responden.....	64
Lampiran 5. Hasil Analisis Deskriptif.....	68
Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Fear Of Missing Out ..	68
Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Psychological Well-Being 68	
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas Saphiro-Wilk	69
Lampiran 9. Hasil Uji Korelasi Non-Parametik Spearman.....	69
Lampiran 10. Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi	69
Lampiran 11. Hasil Uji Beda (ANOVA)	70

