

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DEWASA
AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Nadia Putri Arvinta

18.E1.0046



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DEWASA
AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Nadia Putri Arvinta

18.E1.0046



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kesejahteraan Psikologis Dewasa Awal Pengguna Media Sosial

(*Relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being in Early Adult Social Media Users*)

Nadia Putri Arvinta

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Media sosial menjadi sarana yang membantu memenuhi tugas perkembangan pada masa dewasa awal, namun penggunaan secara kompulsif dapat memberikan dampak negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara FoMO dengan kesejahteraan psikologis dewasa awal pengguna media sosial. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling*. Responden berjumlah 185 orang warga Semarang berusia 17-45 tahun dan menggunakan media sosial minimal 5jam per hari. Hasil uji *Pearson Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,341$ ($p < 0,01$). Hipotesis diterima yang artinya semakin tinggi FoMO maka semakin rendah kesejahteraan psikologis, dan berlaku pula sebaliknya. Sebagai analisis tambahan, ditemukan bahwa skor kesejahteraan psikologis laki-laki lebih tinggi daripada perempuan.

Kata kunci: *Fear of missing out, kesejahteraan psikologis, dewasa awal, media sosial*

Abstract

Social media is a tool that helps fulfill developmental tasks in early adulthood, but compulsive use can have a negative impact. This study aims to determine the relationship between FoMO and early adult psychological well-being of social media users. This research is a quantitative correlational study with a purposive sampling technique. Respondents totaled 185 Semarang residents aged 17-45 years and used social media at least 5 hours per day. Pearson Product Moment test results obtained a correlation coefficient of -0.341 ($p < 0.01$). The hypothesis is accepted, which means that the higher the FoMO, the lower the psychological well-being, and vice versa. As an additional analysis, it was found that men's psychological well-being scores were higher than women's.

Key Words: *Fear of missing out, psychological well-being, early adult, social media*