

***FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN KESEPIAN
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA SISWA
SMA***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh:

ASTRI SUSILAWATI

41183507220105

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Fear of Missing Out (FoMO)* dan Kescopian terhadap
Kesejahteraan Psikologi pada Siswa SMA

Penyusun : Astri Susilawati

NPM : 41183507220105

Bekasi, 02 Juli 2026

Menyetujui:

Pembimbing,



Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si.

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Noyita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN
Fear of Missing Out (FoMO) dan Kesenian terhadap Kesejahteraan Psikologi pada Siswa
SMA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Astri Susilawati

41183507220105



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal: 02 Juli 2026
dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
di Universitas Islam 45
pada tanggal: 02 Juli 2026

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si. ()

Anggota : 1. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()
2. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Astri Susilawati

NPM : 41183507220105

Judul Skripsi : *Fear of Missing Out (FoMO)* dan Kesenian terhadap Kesejahteraan Psikologi pada Siswa SMA

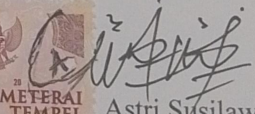


Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor) baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 02 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,


Astri Susilawati
41183507220105



CURRICULUM VITAE

Nama : Astri Susilawati
Tempat tanggal lahir : Garut, 26 juni 2003
Alamat : Kp. Gadog Jl. Ciwedang RT002 RW007, Des.
Sirnajaya, Kec. Pasirwangi, Kab. Garut
Nama orang tua
Ayah : Rohman
Ibu : Aam Amelia
Email : susilawatiastri98@gmail.com

Riwayat Pendidikan

Institusi	Tahun
MI Al-Barokah	2009-2015
Mts As-Salam	2015-2018
SMK Plus Qurrota A'yun	2018-2021

Pengalaman Organisasi

Instansi	Tahun
English Club	2018-2021
Muslim archery community	2022
HIMAPSI	2023-2024

Pengalaman Kerja

Instansi	Tahun
Konveksi zahra	2020
Asisten dosen mata kuliah intervensi dewasa	2026

Pretasi Akademik

Jenis Prestasi	Keterangan Prestasi	Status dalam Prestasi	Tahun
Kompetisi	Juara 3 dalam ajang lomba dakwah tingkat madrasah Al-Ikhlas Kab. Garut	Juara tingkat ketiga	2016

MOTTO

“Tiada daya dan upaya kecuali dengan kekuatan Allah SWT”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Bapak dan mamah tercinta.

Terima kasih atas semua doa, semangat, pengorbanan, dan kasih sayang yang tidak pernah henti sampai saat ini. Kalian adalah dua orang paling berharga dalam hidup saya. Segala perjuangan saya hingga titik ini adalah persembahan untuk kalian. Semoga skripsi ini bisa menjadi kebanggaan bagi mamah dan bapak. Saya akan terus berusaha menjadi anak yang terbaik untuk kalian. Terima kasih, mamah dan bapak kalian sangat berarti bagi saya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul ***“Fear of Missing Out (FoMO) dan Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologi pada Siswa SMA”*** ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan arahan, masukan, serta kesabaran dalam membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Dewan Penguji yang telah memberikan arahan serta masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
3. Kepada Dr. Agustina Ekasari S.Psi., M.Psi sebagai dosen pembimbing akademik yang telah Memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan selama menjalani masa perkuliahan.
4. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam 45 Bekasi dan Bapak Yanto Supriyatno, Drs., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam 45 Bekasi. Serta seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi, Universitas Islam 45 Bekasi yang telah membantu penulis selama berkuliah.
5. Terima kasih atas dukungan kepala sekolah serta semua pihak sekolah SMAN 17 Garut yang sudah membantu dalam pengambilan data untuk menyusun skripsi penulis dan terima kasih kepada siswa-siswi SMAN 17 Garut yang sudah berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian ini.
6. Orang tua dan keluarga penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, serta motivasi tanpa henti. Terima kasih terutama untuk Bapak yang selalu mendukung penuh dan mencoba untuk mengerti setiap kesulitan penulis dan mamah yang senantiasa selalu mendo'akan penulis. Tete dan adik penulis yang sudah menemani dan memberikan dukungan di masa-masa sulit menulis dalam menyusun skripsi. Dan Terima kasih juga kepada almarhum kakek yang pergi di saat penulis sedang menyusun skripsi kakek yang selalu mendo'akan dan mensupport kelancaran kuliah penulis.
7. Terima kasih kepada sahabat saya yang jauh di sana tetapi selalu berusaha membantu dan mensupport. yang bernama “Dari Fitria” terima kasih banyak selalu ada selama

proses menyusun skripsi dan terima kasih kepada “Imas” serta “Nadila” yang selalu menemani, mendengar keluh kesah penulis dan mensupport penulis. Serta terima kasih kepada teman penulis yang di kampus yaitu “Luthfiyah As-Sayyidah” yang selalu menghibur dengan kelucuannya dan selalu menemani ketika penulis bercerita keluh kesah selama menyusun skripsi ini. Serta terima kasih kepada “Tina Bani Saleha” yang sangat baik selalu membantu penulis selama kuliah dan teman-teman semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dan memberikan semangat dalam proses penyusunan skripsi ini.

8. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri yang sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena memilih untuk tetap bertahan sampai pada tahap ini. Meski hidup di rantau jauh dari rumah dan banyak tantangan. Terima kasih sudah bertahan hidup di rantau tanpa kebersamaan orang tua. Terima kasih karena tidak menyerah dan terus melangkah untuk menjalani kehidupan yang penuh dengan ketidakpastian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, serta menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi klinis.

Bekasi, 17 Juni 2026

Astri Susilawati

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan masalah.....	11
C. Tujuan penelitian.....	12
D. Manfaat penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Kajian Pustaka	13
1. Kesejahteraan Psikologis	13
2. <i>Fear of missing out</i> (FOMO).....	18
3. Kesepian.....	22
4. Remaja	25
B. Kerangka berpikir.....	28
C. Hipotesis.....	31
D. Orisinalitas dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Desain Penelitian	45
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	46
1. Identifikasi Variabel	46
2. Definisi Konseptual	48
3. Definisi Operasional	51
C. Subjek, Tempat, & waktu penelitian	53
1. Subjek penelitian.....	53
2. Populasi dan teknik pengambilan sampel.....	55
3. Tempat dan waktu penelitian	56
D. Teknik pengumpulan data	57
1. Wawancara	57
2. Skala Psikologi	57
E. Teknik analisis data	74
1. Teknik Deskriptif	75
2. Teknik Pengujian Asumsi	76
3. Teknik pengujian Hipotesis.....	78

F. Etika penelitian	80
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI.....	85
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	85
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	86
C. Deskripsi Variabel Penelitian	91
D. Hasil Penelitian	93
E. Diskusi.....	96
F. Keterbatasan Penelitian.....	103
BAB V	105
PENUTUP	105
A. Simpulan	105
B. Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA.....	107

DAFTAR TABEL

Table 1. Hasil Wawancara Variabel Fear Of Missing Out (Fomo)	4
Table 2. Hasil Wawancara Variabel Kesepian	5
Table 3. Hasil Wawancara Variabel Kesejahteraan Psikologi.....	5
Tabel 4. Orisinalitas Dan Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya.....	34
Tabel 5. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	57
Tabel 6. Skala Likert Kesejahteraan Psikologi	60
Tabel 7. Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologi.....	60
Tabel 8. Skala Likert <i>Fear Of Missing Out</i>	61
Tabel 9. Blue Print <i>Fear Of Missing Out (Fomo)</i>	61
Tabel 10. Skala Likert Kesepian	62
Tabel 11. Blue Print Kesepian	63
Tabel 12. Hasil <i>Expert Judgement</i> Skala Kesejahteraan Psikologi	65
Tabel 13. Hasil <i>Expert Judgement</i> Skala <i>Fear Of Missing Out</i>	66
Tabel 14. Hasil <i>Expert Judgement</i> Skala Kesepian	66
Tabel 15. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologi	67
Tabel 16. Indeks Diskriminasi Aitem <i>Fear Of Missingout</i>	68
Tabel 17. Indeks Diskriminasi Aitem Kesepian.....	69
Tabel 18. Hasil Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologi	70
Tabel 19. Hasil Blue Print Skala Kesepian	72
Tabel 20. Kategori Koefisien Reliabilitas Cronbach Alpha.....	73
Tabel 21. Hasil Uji Reliabilitas.....	74
Tabel 22. Rumus Kategorisasi	75
Tabel 23. Uji Deskriptif Variabel.....	75
Tabel 24. Hasil Uji Asumsi Normalitas	77
Tabel 25. Hasil Uji Asumsi Linearitas	78
Tabel 26. Interpretasi Koefisien Korelasi	79
Tabel 27. Tabel Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	87
Tabel 28. Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	88
Tabel 29. Deskripsi Variabel Penelitian	91
Tabel 30. Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i>	93
Tabel 31. Hasil Koefisien Korelasi <i>Rank Spearman</i>	94
Tabel 32. Hasil Uji Regresi Linear Berganda	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka berpikir	31
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Hasil Cek Plagiarisme Turnitin	113
Lampiran 2: Surat Izin Penelitian dari Universitas.....	115
Lampiran 3: Lembar Bimbingan Skripsi	118
Lampiran 4: Form Matriks Tabel Revisi Seminar Hasil	120
Lampiran 5: Hasil Analisis Expert Judgement Skala Psikologi.....	126
Lampiran 6: Hasil Analisis Statistik Deskriptif dengan SPSS.....	122
Lampiran 7: Hasil Analisis Statistika Pengujian Asumsi dengan SPSS	127
Lampiran 8: Hasil Analisis Uji Validitas dan Realibilitas	129
Lampiran 9: Hasil Analisis Statistika Pengujian Hipotesis dengan SPSS ...	134
Lampiran 10: Hasil Analisis Statistika Uji Beda dengan SPSS.....	137
Lampiran 11: Data Hasil Pre-eliminary Study.....	141

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN KESEPIAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA SISWA SMA

Astri Susilawati (susilawatiastri98@gmail.com)
Ratna Duhita Pramintari (pramintariratna@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

In digital era, social media has become an integral part of daily life, producing various complex psychological effects, including increased social anxiety. This study aims to examine the effects of fear of missing out and loneliness on psychological well-being in high school students. The study used a quantitative approach with a correlational design. The research subjects consisted of 85 students from SMAN 17 Garut selected using quota sampling. Data were collected using Ryff's Psychological Well-Being Scale, a standardized Fear of Missing Out scale, and the UCLA Loneliness Scale (UCLA-LS), all of which passed validity and reliability tests. Data were analyzed using Spearman's correlation and multiple linear regression. The results showed a significant negative relationship between Fear of Missing Out (FOMO) and psychological well-being ($r_s = -0.799$; $p = 0.001$) and a negative relationship between loneliness and psychological well-being ($r_s = -0.759$; $p = 0.001$). Meanwhile, regression results indicated that Fear of Missing Out and loneliness simultaneously had a significant effect on psychological well-being ($R^2 = 0.764$; $p < 0.001$), with a contribution of 76.4%.

Keywords: *fear of missing out, loneliness, psychological well-being*

ABSTRAK

Dalam era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, muncul berbagai dampak psikologis yang kompleks, termasuk peningkatan kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* dan kesepian terhadap kesejahteraan psikologi pada siswa SMA. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 85 siswa-siswi SMAN 17 Garut yang dipilih menggunakan teknik quota sampling. Data dikumpulkan menggunakan alat ukur *Ryff's Psychological Well-Being Scale*, Skala baku *fear of missing out*, dan *UCLA Loneliness Scale (UCLA-LS)* yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan korelasi *Spearman* dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *fear of missing out (FOMO)* dan kesejahteraan psikologis ($r_s = -0,799$; $p = 0,001$) serta terdapat hubungan negatif antara kesepian dan kesejahteraan psikologis ($r_s = -0,759$; $p = 0,001$). Sementara itu, hasil regresi menunjukkan bahwa *fear of missing out* dan kesepian secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($R^2 = 0,764$; $p = 0,000$) dengan kontribusi sebesar 76,4%.

Kata kunci: *fear of missing out, kesepian, kesejahteraan psikologi.*

Hasil Cek Plagiarisme Turnitin

