

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DENGAN
DIGITAL WELL BEING PADA KARYAWAN DI WILAYAH
JABODETABEK**



Oleh:

Zahran Anrizky

(1801620068)

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DENGAN
DIGITAL WELL BEING PADA KARYAWAN DI WILAYAH
JABODETABEK**



Oleh:

Zahran Anrizky

(1801620068)

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

LEMBAR PENGESAHAN DAN PERSETUJUAN

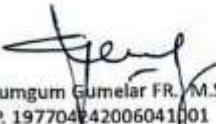
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

"HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN DIGITAL WELL BEING PADA
KARYAWAN DI WILAYAH JABODETABEK"

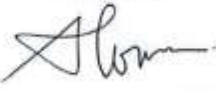
Nama Mahasiswa : Zahran Anrizky
NIM : 1801620068
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 17 Juli 2024


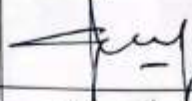

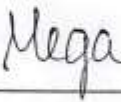
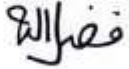
Pembimbing 1


DR. Gumgum Gumelar FR., M.Si
NIP. 197704142006041001

Pembimbing 2


Ernawati, M.Psi., Psikolog
NIP. 198806192022042001

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		31/7-2024
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		29 Juli 2024
Mira Aryani, PhD (Ketua Penguji)***		29 Juli 2024
Hermelia Megawati, S.Psi., M.A (Anggota)****		25 Juli 2024
Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi., M.Si (Anggota)		26 Juli 2024

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Zahran Anrizky

NIM : 1801620068

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN DIGITAL WELL BEING PADA KARYAWAN DI WILAYAH JABODETABEK" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 24 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan


18000
METRIS
KORPRI
01022 X 10304 1279
(Zahran Anrizky)

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Zahran Anisya
NIM : 1801120460
Fakultas/Prodi : FPPSI / Psikologi
Alamat email : zahrananisyah4@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Antara Fear of Missing Out (FOMO) Dengan Digital

Well Being Pada Kanak-kanak di Wilayah Jabodetabek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 6 Agustus 2021

Penulis

(Zahran Anisya)
nama dan tanda tangan

Dipindai dengan CamScanner

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“If you don’t believe you are the best, then you will never achieve all that you are capable of”- Cristiano Ronaldo

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”- Q.S Al Insyirah (5-6)

PERSEMBAHAN

Penelitian ini saya persembahkan kepada Bunda dan Ayah saya yang selalu memberikan doa, kasih sayang dan dukungan pada setiap keputusan atas jalan yang saya lalui. Kemudian untuk Dosen Pembimbing saya yang tidak pernah lelah membimbing, menguatkan, serta mendoakan saya sampai di titik ini. Lalu untuk teman-teman terdekat yang terus memberikan semangat, memotivasi, dan juga selalu menghibur saya Ketika saya terpukul. Untuk pasangan saya yang selalu menjadi pendengar yang baik, menjadi tempat bercerita, dan menjadi support system kedua saya setelah orang tua saya. Serta untuk diri saya sendiri yang masih kuat bertahan sampai di titik ini.

ZAHARAN ANRIZKY
HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN
DIGITAL WELL BEING PADA KARYAWAN DI WILAYAH
JABODETABEK

Skripsi

Jakarta:

Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

2024

ABSTRAK

Penelitian kali ini bertujuan untuk mengetahui serta melihat hubungan *fear of missing out* (FoMo) dengan *Digital well being* pada karyawan di wilayah Jabodetabek. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif dan juga menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel dari penelitian ini. Jumlah responden yang didapatkan dalam penelitian ini berjumlah 296 karyawan dari wilayah Jabodetabek berusia antara 20-58 tahun. Instrumen yang digunakan pada variabel *FoMo* adalah *On FoMo Scale* dan untuk variabel *Digital well being* adalah *Digital well being scale*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji korelasi *pearson*. Hasil penelitian yang didapatkan adalah terdapat hubungan antara variabel *fomo* dan variabel *Digital well being* dengan nilai korelasi sebesar 0.335 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 (<0.05) yang berarti bahwa terdapat hubungan positif antara *FoMo* dengan *Digital well being* pada karyawan di wilayah Jabodetabek.

Kata Kunci: *FoMo, Digital well being, Karyawan*

ZAHARAN ANRIZKY

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND
DIGITAL WELL BEING AMONG EMPLOYEES IN THE JABODETABEK**

Undergraduate Thesis

Jakarta:

Psychology Study Program,

Faculty of Psychology, State University of Jakarta

2024

ABSTRACT

This research aims to find out and see the relationship between Fear of Missing Out (FoMo) and digital wellbeing in employees in the Jabodetabek area. This research was conducted using quantitative research methods and also used purposive sampling techniques as the sampling technique for this research. The number of respondents obtained in this research was 296 employees in the Jabodetabek area aged between 20-58 years. The instrument used for the FoMo variable is the On FoMo Scale and for the digital wellbeing variable is the digital wellbeing scale. The analysis used in this research is the Pearson correlation test. The research results obtained are that there is a relationship between the FoMo variable and the digital wellbeing variable with a correlation value of 0.335 and a significance value of 0.000 (<0.05), which means there is a positive relationship between FoMo and digital wellbeing in employees. in the Jabodetabek area.

Keywords: FoMo, Digital well being, Employee

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan bagi kehadiran Allah Swt., yang telah melimpahkan berkah dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) dengan *Digital well being* Pada Karyawan di Wilayah Jabodetabek” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana psikologi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Sholawat beriring dengan salam tak lupa saya berikan kepada Rasulullah saw. Selain itu, peneliti juga ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada berbagai pihak yang turut berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini, terdapat beberapa pihak yang membantu peneliti dimana diantaranya:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Herdian Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Aryani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Anna Armeini Rangkuti, S.Psi, M.Si., selaku Koordinator Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Dosen Pembimbing I saya yang telah meluangkan waktu nya di Tengah kesibukan nya untuk membimbing, memberikan saran. berdiskusi, dan memberikan dukungan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.
7. Mbak Ernawati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II saya yang juga telah meluangkan waktunya untuk membimbing saya, memberikan saran, dan memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi berlangsung

8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu, karena telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama proses perkuliahan.
9. Seluruh staf di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang juga turut serta memberikan bantuan dan dukungan yang berkaitan dengan fasilitas perkuliahan.
10. Ayah saya, Ansori Zaini dan Bunda Saya, Rianda Riviyusnita yang selama ini selalu memberikan dukungan, doa, serta semangat kepada saya untuk selalu semangat dalam menyelesaikan skripsi ini
11. Dhea Maghfira Ramadanti yang tidak pernah lelah untuk memberikan support, menjadi pendengar yang baik, dan membantu peneliti ketika sedang kesulitan dalam menyusun skripsi.
12. Rafi Ramdhani & Beby Maurencia selaku rekan penelitian saya. Terimakasih kalian berdua selalu mendukung dan juga kebersamai saya selama proses penulisan skripsi ini berlangsung
13. Seluruh responden saya yang telah meluangkan waktunya untuk memenuhi penelitian saya
14. Teman-Teman BPH BEM Fakultas Pendidikan Psikologi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu Namanya. Terimakasih karena kalian juga turut membantu peneliti dalam proses penyusunan skripsi, memberikan support dan semangat kepada peneliti sampai akhirnya bisa ditahap ini.
15. Teman-Teman psikologi Angkatan 2020 yang Namanya tidak bisa disebutkan satu persatu.
16. Mas Yuda Safrilana selaku teman saya sekaligus senior saya yang telah meluangkan waktunya ditengah Tengah kesibukan nya untuk berdiskusi bersama dalam proses penyusunan skripsi ini.
17. Terimakasih kepada *podcast* PWK yang telah menjadi tontonan saya yang menghibur ketika saya sedang merasa *stress* pada saat penulisan skripsi.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Batasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian	6
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2. Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. <i>Digital well being</i>	7
2.1.1. Definisi <i>Digital well being</i>	7
2.1.2. Manfaat <i>Digital well being</i>	7
2.1.3. Aspek Aspek <i>Digital well being</i>	8
2.1.4. Faktor Faktor <i>Digital well being</i>	9
2.2. <i>Fear Of Missing Out (FOMO)</i>	10
2.2.1. Definisi FoMo	10
2.2.2. Aspek – Aspek FOMO.....	11
2.2.3. Faktor Terjadinya FoMO	12
2.3. Usia Produktif.....	13
2.3.1. Definisi Usia Produktif	13
2.3.2. Golongan Usia Produktif	13

2.4.	Hubungan Antara <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO) Dengan <i>Digital well being</i> Pada Karyawan di Wilayah Jabodetabek.....	14
2.5.	Kerangka Konseptual	15
2.6.	Hipotesis	15
2.7.	Hasil Penelitian yang Relevan.....	16
BAB III	METODE PENELITIAN	18
3.1.	Tipe Penelitian.....	18
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	18
3.2.1.	Definisi Konseptual Variabel	18
3.2.2.	Definisi Operasional Variabel	18
3.3.	Populasi dan Sampel	19
3.3.1.	Populasi.....	19
3.3.2.	Sampel	19
3.4.	Teknik Pengambilan Data	20
3.4.1.	Instrumen <i>Digital well being</i>	20
3.4.2.	Instrumen <i>FoMo</i>	22
3.5.	Uji Coba Instrumen	24
3.5.1	Uji Coba Instrumen <i>Digital well being</i>	26
3.5.2.	Uji Coba Instrumen <i>FoMo</i>	27
3.6.	Analisis Data	29
3.6.1.	Uji Statistik	30
3.7	Uji Hipotesis	30
BAB IV	31
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
4.1	Gambaran Responden	31
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	31
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili.....	32
4.2	Prosedur Penelitian	33
4.2.1	Persiapan Penelitian	33
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	34
4.3	Hasil Analisis Data	35
4.3.1	Data Deskriptif <i>Digital well being</i>	35
4.3.2	Data Deskriptif <i>FoMo</i>	36
4.3.3	Hasil Uji Prasyarat.....	37
4.4	Pembahasan Penelitian.....	39
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	41

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	42
5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Implikasi Penelitian	42
5.3 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47
Lampiran 3. Hasil Analisis data deskriptif.....	67
Lampiran 4. Data Mentah	68
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian.....	80
Lampiran 6. lembar expert judgement	85
Lampiran 7 Hasil Analisis Data	87
RIWAYAT HIDUP	89



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Aspek Instrumen <i>Digital Well Beeing Scale</i>	21
Tabel 3.2 Skala Instrumen <i>Digital well being</i>	21
Tabel 3.3 Skala Instrumen <i>Digital well being</i>	23
Tabel 3.4 Skala On FoMOS	23
Tabel 3.5 Kategorisasi Koefisien Korelasi <i>Item</i>	25
Tabel 3.6 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas	26
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Digital well being</i>	27
Tabel 3.9 Hasil Uji Beda Instrumen FoMo	27
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas FoMo	29
Tabel 4.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	31
Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Domisili	32
Tabel 4.3 Data Deskriptif <i>Digital well being</i>	36
Tabel 4.4 Data Deskriptif FoMo	36
Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas	37
Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi Pearson	38



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	15
Gambar 4.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	32
Gambar 4.2 Responden Berdasarkan Domisili	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kuesioner Penelitian & Dokumentasi	47
Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	63
Lampiran 3. Hasil Analisis data deskriptif.....	67
Lampiran 4. Data Mentah.....	68
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian.....	80
Lampiran 6. <i>lembar expert judgement</i>	85
Lampiran 7 <i>Hasil Analisis Data</i>	87

