

**HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI IAIN KEDIRI**

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)



OLEH

MEITA SURYA NINGTYAS

NIM. 21104205

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SYEKH WASIL KEDIRI**

2025

**Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kesejahteraan
Psikologis Mahasiswa Pengguna Instagram di IAIN Kediri**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
menyelesaikan program Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

**Meita Surya Ningtyas
21104205**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SYEKH WASIL KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

**Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kesejahteraan
Psikologis Mahasiswa Pengguna Instagram di IAIN Kediri**

Ditulis oleh:

MEITA SURYA NINGTYAS

21104205

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Yuli Darwati, M.Si

NIP. 197307042005012003

Pembimbing II



Yuliana Desi Rahmawati, S.Th.I, M.Ag

NIP. 199212032019032013

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Nomor : Kediri, 17 September 2025
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Meita Surya Ningtyas
NIM : 21104205
Judul : Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Yuli Darwati, M. Si.
NIP. 197307042005012003

Pembimbing II



Yuliana Desi Rahmawati, S.Th.I, M.Ag
NIP. 199212032019032013

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

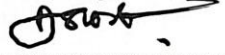


Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pengguna Instagram di IAIN Kediri

Meita Surya Ningtyas


21104205

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah
Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri
Pada Tanggal 20 Oktober 2025

Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag
NIP. 197506132003121004  (.....)
2. Penguji I
Yuli Darwati, M. Si
NIP. 197307042005012003  (.....)
3. Penguji II
Yuliana Desi Rahmawati, S. Th. I, M. Ag
NIP. 199212032019032013  (.....)

Kediri, 12 November 2025
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri


Prof. Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 19711121 200501 1 006

MOTTO

“Psychological well-being is not the absence of problems, but the ability to grow from them.”

— Carol D. Ryff

(Kesejahteraan Psikologis bukanlah tidak adanya masalah tetapi kemampuan untuk tumbuh dari masalah tersebut)

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Meita Surya Ningtyas

NIM : 21104205

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, serta bukan ialah plagiasi kecuali bagian tambahan yang menjadi sumber rujukan studi. Bila lalu hari ada tuntutan dari pihak lain atas studi dengan bukti yang konkrit saya melaksanakan plagiasi, baik sebagian ataupun keseluruhan tulisan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan itu sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 09 September 2025
Yang membuat pernyataan



Meita Surya Ningtyas
NIM. 21104205

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahil Rabbi 'Alamin

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah serta karunia yang tak terhingga, hingga karya sederhana ini mampu terselesaikan. Saya persembahkan karya ini dengan segenap cinta serta doa untuk:

1. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Sasongko serta Ibu Lilik Suryaningsih, S. Pd., SD, Gr. yang dengan kasih sayang, doa, pengorbanan, serta ketulusan yang tiada henti telah menjadi sumber kekuatan dalam tiap langkah perjalanan hidup saya. Semoga tiap doa serta perjuangan yang telah diberikan mendapat balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT.
2. Bapak tiri, H. Supiyadji yang saya hormati, atas perhatian, dukungan, serta motivasi yang senantiasa beliau berikan. Kehadiran beliau menjadi bagian berharga yang memperkaya perjalanan hidup saya serta memberi semangat dalam meraih tiap pencapaian.
3. Alm. Adik Kaka Saputra tercinta, yang telah mendahului, tetap menjadi bagian penting dalam hidup saya. Terima kasih atas kasih sayang, doa, serta kenangan yang telah engkau tinggalkan. Semoga Allah SWT menyuguhkan tempat terbaik di sisi-Nya serta menjadikan tiap amal baikmu sebagai penerang yang abadi.
4. Andika Surya Bagas Wijaya, yang telah membersamai penulis dalam setiap proses terutama dalam hal pendidikan, selalu memberikan dukungan dalam berbagai bentuk kepada penulis, menjadi teman, kakak, serta figur lainnya dalam perjalanan penulis.
5. Ibu Yuli Darwati, M.Si. selaku dosen pembimbing satu serta Ibu Yuliana Desi Rahmawati, S.Th.I, M.Ag. selaku dosen pembimbing dua. Terimakasih atas

bimbingan, arahan, serta koreksi hingga skripsi ini mampu terselesaikan dengan baik. Semoga selalu diberi kesehatan serta kemudahan guna segala urusannya.

6. Seluruh responden uji coba skala instrumen penelitian yang sudah berkenan meluangkan waktu untuk mengisi kuisioner, semoga selalu dalam keadaan sehat dimana pun saudara/i berada.
7. Untuk sahabat saya Sa'adatul Islamiyah, Aulia Nur'aini Laila Maulidya, Beta Afkarul Wafiroh Nuruddin, serta teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih sudah berjuang bersama serta saling memberikan semangat serta dukungan satu sama lain untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan ini. Semoga ilmu yang kita mampu bermanfaat untuk diri kita sendiri serta orang lain.
8. *Finally, I am deeply thankful to my university also all individuals who have directly or indirectly contributed to the success of this work. Without their support, this thesis would not have been possible.*
9. Diri saya sendiri, Terima kasih atas keteguhan hati, kesabaran, serta keberanian yang telah ditumbuhkan dalam menghadapi tiap tantangan. Melalui perjalanan ini, saya belajar untuk menghargai tiap proses, menerima kekurangan, serta mensyukuri kekuatan yang ada dalam diri. Karya ini menjadi bukti nyata usaha, keyakinan, serta kepercayaan pada diri sendiri mampu menghasilkan pencapaian yang berharga.

ABSTRAK

Meita Surya Ningtyas. Dosen pembimbing Yuli Darwati, M.Si dan Yuliana Desi Rahmawati, S.Th.I, M.Ag. *Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pengguna Instagram di IAIN Kediri*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, 2025.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, dan Kesejahteraan Psikologis.

Perkembangan media sosial, khususnya Instagram, telah menjadi fenomena yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa di era digital. Namun, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sering kali memunculkan gejala *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang dialami orang lain. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama dalam aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri..

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa IAIN Kediri yang aktif menggunakan Instagram, dengan jumlah sampel sebanyak 105 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari skala *Fear of Missing Out* yang dikembangkan berdasarkan teori Przybylski dan skala kesejahteraan psikologis yang disusun mengacu pada teori Ryff. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan kelayakan instrumen, sementara teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan program SPSS versi 27.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 17,14%, kategori sedang sebesar 66,67%, dan pada kategori rendah sebesar 16,19%. Pada variabel FoMO memiliki rata-rata sebesar 36,64 menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna instagram dalam kategori sedang. Sedangkan kesejahteraan psikologis sebagian besar responden berada pada kategori tinggi sebesar 20,95%, kategori sedang 60,00%, dan pada kategori rendah sebesar 19,05%. Berdasarkan variabel Kesejahteraan Psikologis memperoleh nilai rata-rata sebesar 112,17, sehingga menunjukkan bahwa Kesejahteraan Psikologis mahasiswa dalam kategori sedang. Hasil korelasi sebesar -0,447 dan skor sig 0,000 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* yang dialami oleh mahasiswa, maka akan semakin menurun tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Sebaliknya, semakin rendah kecenderungan terhadap FOMO, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dialami.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, segala puji serta syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “*Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pengguna Instagram di IAIN Kediri*” sebagai suatu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Islam pada Fakultas Ushuluddin serta Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri.

Penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, doa, serta dukungan dari berbagai pihak. Maka, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri beserta staf atas segala kebijaksanaan, dukungan, serta perhatian hingga penulisan mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. H. A. Halil Thahir, M.H.I. selaku dekan Fakultas Ushuluddin serta Dakwah UIN Syekh Wasil Kediri, yang telah menyuguhkan kepercayaan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita, M.Si., selaku Kepala Program Studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri beserta jajarannya, yang telah meluangkan waktu, pikiran serta tenaganya pada saat perkuliahan hingga Penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Yuli Darwati, M.Si., selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan waktu untuk menyuguhkan bimbingan serta arahan kepada penulis hingga skripsi ini mampu diselesaikan dengan baik.

5. Ibu Yuliana Desi Rahmawati, S.Th.I., M.Ag. selaku dosen pembimbing II, yang telah meluangkan waktu untuk menyuguhkan bimbingan serta arahan kepada Penulis hingga menjadi bahan masukan guna menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan dukungan serta perhatian selama penulis menyelesaikan skripsi.
7. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu ditengah kesibukan guna berpartisipasi mengisi kuesioner.
8. Sahabat-sahabat serta teman seperjuangan di Psikologi Islam angkatan 2021, khususnya kelas Psikologi F yang senantiasa memberikan semangat, bantuan, serta kebersamaan selama proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi.
9. Semua pihak yang tidak mampu penulis sebutkan satu per satu, namun telah memberikan doa, motivasi, serta dukungan yang begitu berarti.

Semoga amal kebaikan dari seluruh pihak mendapatkan balasan yang baik dari Allah SWT, serta semoga penulisan skripsi ini mampu memberikan pengetahuan baru bagi peneliti selanjutnya serta bagi pembaca pada umumnya. Aamiin Yaa Rabbal ‘Aalamiin. Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna. Maka , kritik serta saran yang membangun begitu diharapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini.

Kediri, 09 September 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
NOTA DINAS	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Masalah	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Penelitian Terdahulu	11
F. Definisi Operasional	15
BAB II	17
LANDASAN TEORI	17
A. Deskripsi teori	17
B. Variabel Penelitian	36
C. Kerangka berpikir	37
D. Hipotesis	38
BAB III.....	39
METODE PENELITIAN	39

A. Rancangan Penelitian	39
B. Populasi dan sampel	39
C. Teknik pengumpulan data	42
D. Instrumen penelitian	42
E. Teknik analisis data	51
BAB IV.....	53
HASIL PENELITIAN	53
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	53
B. Deskripsi Data	59
BAB V	68
PEMBAHASAN.....	68
BAB VI.....	75
PENUTUP	75
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN	83
RIWAYAT HIDUP	104

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Isacc dan Michel Penentuan Jumlah Sampel dari Populasi Tertentu dengan Taraf Kesalahan 1%, 5%, dan 10%	40
Tabel 3. 2 Skala Likert.	43
Tabel 3. 3 Blueprint Skala FoMO	43
Tabel 3. 4 Blueprint Skala kesejahteraan psikologis	44
Tabel 3. 5 Uji validitas instrumen Fear of Missing Out sebelum try out	45
Tabel 3. 6 Uji validitas instrumen kesejahteraan psikologis sebelum try out.....	47
Tabel 3. 7 Uji reliabilitas Fomo sebelum try out	49
Tabel 3. 8 Uji reliabilitas setelah try out.....	50
Tabel 3. 9 Uji reliabilitas kesejahteraan psikologis sebelum try out	50
Tabel 3. 10 Uji reliabilitas kesejahteraan psikologis setelah try out	50
Tabel 4. 1 Data distribusi frekuensi usia.....	57
Tabel 4. 2 Data distribusi frekuensi jenis kelamin.....	58
Tabel 4. 3 Data distribusi frekuensi kategori fakultas	59
Tabel 4. 4 Uji normalitas	60
Tabel 4. 5 Uji Linieritas.....	60
Tabel 4. 6 kategorisasi variabel FoMO.....	61
Tabel 4. 7 kategorisasi variabel FoMO.....	62
Tabel 4. 8 distribusi variabel FoMO	62
Tabel 4. 10 kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis	63
Tabel 4. 11 kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis	64
Tabel 4. 12 distribusi variabel Kesejahteraan Psikologis	64
Tabel 4. 14 Uji Korelasi.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 diagram pie tingkat FoMO	62
Gambar 4. 2 diagram pie tingkat Kesejahteraan Psikologis	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 penyebaran link instrumen	83
Lampiran 2 Kuisisioner Penelitian	84
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	93
Lampiran 4 data mahasiswa aktif IAIN Kediri angkatan 2021-2024.....	94
Lampiran 5 Skoring variabel FoMO dan Kesejahteraan Psikologis	95
Lampiran 6 Uji validitas variabel FoMO	97
Lampiran 7 Uji validitas variabel Kesejahteraan Psikologis.....	98
Lampiran 8 Uji reliabilitas variabel FoMO	100
Lampiran 9 Uji reliabilitas variabel Kesejahteraan Psikologis	100
Lampiran 10 Hasil uji Normalitas	101
Lampiran 11 Hasil uji Linieritas.....	101
Lampiran 12 Hasil uji Korelasi Product Moment	101
Lampiran 13 Lembar Konsultasi Penyelesaian Skripsi.....	102