

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PENGGUNA INSTAGRAM PADA  
MASA TRANSISI MENUJU DEWASA**

*Angga Dwi Putra*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Fear of missing out (FoMO) dengan kesejahteraan psikologis pengguna instagram pada masa transisi menuju dewasa. Hipotesis penelitian ini adalah FoMO memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis pengguna instagram pada masa transisi menuju dewasa. Subjek penelitian ini berjumlah 405 orang pengguna instagram yang berada pada rentang usia 18-25 tahun. Instrumen yang digunakan untuk mengukur data adalah skala adaptasi FoMO milik Przybylski et all dan skala kesejahteraan psikologis milik Carol Ryff. Skala FoMO memiliki 7 item dengan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,790$  dan skala kesejahteraan psikologis berjumlah 36 item dengan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,919$ . Rentang korelasi item-total ( $r_{it}$ ) skala FoMO adalah 0,347 sampai 0,655 dan rentang korelasi item-total total ( $r_{it}$ ) skala kesejahteraan psikologis adalah 0,292 sampai 0,733. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* karena sebaran data tidak normal. Penelitian ini menghasilkan korelasi  $r = -0,425$  dan nilai signifikansi  $p = 0,000 < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan semakin tinggi FoMO, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pengguna instagram pada masa transisi menuju dewasa.

Kata kunci: FoMO, Kesejahteraan Psikologis, Pengguna Instagram, Masa Transisi Menuju Dewasa.

**THE RELATION BETWEEN FEAR OF MISSING OUT AND  
PSYCHOLOGICAL WELLBEING INSTAGRAM USER IN EMERGING  
ADULTHOOD**

*Angga Dwi Putra*

**ABSTRACT**

This research aims to know the correlation between the fear of missing out (FoMO) and the psychological wellbeing of instagram users who are in the emerging adulthood. The hypothesis of this study is that FoMO has negative relationships with psychological wellbeing of instagram users who are in the emerging adulthood. This research studies 405 instagram users who are at the age between 18-25 years old. Data instrument used in this research is adapted from FoMO scale (Przybylski et all) and Ryff's psychological wellbeing scale. FoMO Scale has 7 items with reliability coefficient  $\alpha = 0,790$  and psychological wellbeing scale has 36 items with reliability coefficient  $\alpha = 0,919$ . Range of item-total correlation ( $r_{it}$ ) of foMO scale was 0,347 to 0,655 and range of item-total correlation ( $r_{it}$ ) of psychological wellbeing scale was 0,292 to 0,733. Spearman's rho correlation test is used as data analysis technique because the data distribution are not normal. This research showed the value of correlation was  $r = -0,425$  with significance level  $p = 0,000 < 0,05$ . This result showed there is negative correlation and significance between FoMO and psychological wellbeing on instagram users. It was means that the higher level of FoMO, the lower level of psychological wellbeing of instagram users in emerging adulthood.

Keywords: FoMO, Psychological wellbeing, Instagram user, Emerging adulthood.