

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP  
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM IAIN SYAIKH  
ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)**

**Oleh:**

**RISKY DIAH KHODIJAH**

**NIM.2124068**

**Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam**

**Program Studi Psikologi Islam**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK**

**BANGKA BELITUNG**

**2025**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
Jalan Raya Potaling KM 13 Koc. Mondo Barat Kab. Bangka  
E-mail : [humas@iainsasbabel.ac.id](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id) Gmail : [humas@iainsasbabel@gmail.com](mailto:humas@iainsasbabel@gmail.com)

---

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR : 111/In.40/FD/PP.00.9/03/2026

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Risky Diah Khodijah  
NIM : 2124068  
Program : Strata 1  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Psikologi Islam  
Judul Skripsi : Pengaruh *Fear of Missing Out (Fomo)* Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 20% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 31 Maret 2026  
Dekan,



Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag  
NIP. 196601051997031001

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risky Diah Khodijah

NIM : 2124068

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul: “Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Progam Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung”. Ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan didalam naskah skripsi ini.

Bangka, 08 September 2025

Yang Menyatakan,



Risky Diah Khodijah

NIM. 2124068



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab.  
Bangka, Prov.Kep.Babel, 3317

---

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal: Skripsi  
Saudari Risky Diah Khodijah

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
di Bangka

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Risky Diah Khodijah  
NIM : 2124068  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Psikologi Islam  
Judul : Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Telah dapat diajukan kepada Jurusan Psikologi Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Harapan Kami, Semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

*Wasalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing I

Prof. Dr. Zaprulkhan, M.S.I  
NIP. 197402132009011005

Bangka,  
Pembimbing II

Siska Dwi Paramitha, M.Psi. Psikolog  
NIP. 198611052022032001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**Institut Agama Islam Negeri (IAIN)**  
**Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung**  
**Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam**

Jl. Rayn Petaling KM 13, Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Babel, 33173  
E-mail: [humas@iainsasbabel.ac.id](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id), Gmail: [humasialnsasbabel@gmail.com](mailto:humasialnsasbabel@gmail.com), Website: [www.iainsasbabel.ac.id](http://www.iainsasbabel.ac.id)

**NOTA DINAS KONSULTAN**

Hal : Skripsi  
Saudari Risky Diah Khodijah

Kapada Yth,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

*Assalamu'alaikam Wr. Wb.*

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka Kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Risky Diah Khodijah

NIM : 2124068

Prodi : Psikologi Islam

Judul : Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikam Wr. Wb.*

Konsultan

Oktarizal Drianus, M.Psi.  
NIP. 1968060621019031016

Bangka, 11 Maret 2026

Konsultan II

Primalita Putri Distina, M.Psi.  
NIP. 199110162023212035



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-Mail: [humas@iainsasbabel.ac.id](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id)  
Website: [www.iainsasbabel.ac.id](http://www.iainsasbabel.ac.id)

**PENGESAHAN**

Nomor: B-017/FD/03/2026

Skripsi dengan judul: Pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Risky Diah Khodijah  
N I M : 2124068  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Psikologi Islam

telah dimunaqosyahkan pada hari Rabu tanggal 04 Februari 2026 dengan nilai **B (83,60)**, dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

**DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH**

Pembimbing I : Prof. Dr. Zaprukhan, M.S.I  
NIP. 197402132009011005  
Pembimbing II : Siska Dwi Paramitha, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198611052022032001

Penguji I : Oktarizal Drianus, M.Psi  
NIP. 196806062019031016  
Penguji II : Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog  
NIP. 199110162023212035

Ketua Panitia : Zulkarnain, M.A  
NIP. 199003022025211016

Bangka, 31 Maret 2026



Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag  
NIP. 196601051997031001

## MOTTO

*“Syukur adalah penawar dari semua rasa takut kehilangan.  
Tidaklah kekayaan diukur dari harta, tetapi dari kayanya hati”*

**(HR. Bukhari & Muslim)**

*"Kebahagiaan bertumbuh dari rasa syukur, bukan dari mengejar yang tak  
berujung."*

**Martin Seligman**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, rahmat dan hidayah, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Walaupun jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga telah mencapai pada titik ini, yang akhirnya skripsi ini bisa selesai.

Skripsi atau tugas akhir ini penulis persembahkan Untuk:

kedua orang tua tercinta Ayah Akhmad Kustolani dan Mama Sudarti dan Kakak saya Rifqy Dio Wahyudi dan adik saya Akhmad Dhean Fahrullah terimakasih telah memberikan dukungan moral maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tidak ada kata seindah lantunan doa yang telah diberikan. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan kalian, terimakasih selalu memberikan yang terbaik kepada anak anaknya, semoga selalu diberikan kesehatan dan umur yang panjang.

Teruntuk diri sendiri yang selama pengerjaan skripsi telah melalui berbagai rintangan, terimakasih telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan dari luar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. Setiap Proses tidak selalu mudah, namun seperti yang sering diingatkan oleh, **Maudy Ayunda** bahwa belajar dan berkembang adalah perjalanan yang tidak pernah berhenti. Dan seperti kata **Nadin Amizah**, tidak apa-apa berjalan pelan, yang penting adalah tetap melangkah.

**Pengaruh *Fear Of Missing Out* (FOMO) Terhadap Kesejahteraan Subjektif  
Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman  
Siddik Bangka Belitung**

Risky Diah Khodijah  
2124068

Fakultas: Dakwah dan Komunikasi Islam  
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman  
Siddik Bangka Belitung

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Latar belakang penelitian berangkat dari fenomena meningkatnya penggunaan media sosial yang memicu munculnya FoMO, yang ditandai dengan rasa cemas, takut tertinggal informasi, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi tersebut diduga berhubungan dengan menurunnya kesejahteraan subjektif mahasiswa, yang mencakup kepuasan hidup, afek positif, dan rendahnya afek negatif. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 72 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala FoMO dan skala kesejahteraan subjektif yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji regresi sederhana menggunakan program SPSS versi 29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan nilai Adjusted  $R^2$  sebesar 0,857. Hal ini berarti 85,7% variasi kesejahteraan subjektif dapat dijelaskan oleh FoMO, sedangkan sisanya 14,3% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan subjektif yang dimilikinya.

**Kata Kunci:** *Fear of Missing Out* (FoMO), Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa, Media Sosial

**The Influence of Fear of Missing Out (FoMO) on Subjective Well-Being  
among Students of the Islamic Psychology Study Program at IAIN Syaikh  
Abdurrahman Siddik Bangka Belitung**

Risky Diah khodijah  
2124068

*Faculty: Islamic Da'wah and Communication  
State Islamic Institute of Syaikh Abdurrahman  
Siddik Bangka Belitung*

**Abstract**

*This study aims to examine the influence of Fear of Missing Out (FoMO) on subjective well-being among students of the Islamic Psychology Study Program at IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. The research is based on the phenomenon of increasing social media use, which often triggers FoMO characterized by anxiety, fear of missing information, and the tendency to compare oneself with others. These conditions are presumed to be related to the decline in students' subjective well-being, which includes life satisfaction, positive affect, and low negative affect. This research employed a quantitative method with a correlational approach. The sample consisted of 72 students selected using purposive sampling. The instruments used were the FoMO scale and the Subjective Well-Being scale, both of which had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using simple regression with SPSS version 29. The results showed that FoMO had a negative and significant effect on students' subjective well-being, with a significance value of  $0.000 < 0.05$  and an Adjusted  $R^2$  value of 0.857. This indicates that 85.7% of the variance in subjective well-being is explained by FoMO, while the remaining 14.3% is influenced by other factors not included in this study. Thus, the higher the level of FoMO experienced by students, the lower their subjective well-being.*

**Keywords:** *Fear of Missing Out (FoMO), Subjective Well-Being, Students, Social Media*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil`alamin, Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Progam Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Selama proses penyusunan skripsi ini, Penulis mendapatkan dukungan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesarbesarnya kepada:

1. Bapak Dr. Irawan, S.Ag., M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf
2. Bapak Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, beserta para staf.
3. Bapak Dr. Iqram Faldiansyah, M.A selaku Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
4. Bapak Oktarizal Drianus, M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
5. Bapak Zulkarnain, M.A selaku Penasehat Akademik.
6. Bapak Prof. Dr. Zaprul Khan, M.S.I selaku pembimbing Skripsi I
7. Ibu Siska Dwi Paramitha, M.Psi., Psikolog, Selaku Pembimbing Skripsi II .

8. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
9. Teruntuk panutanku dan cinta pertamaku, Ayahanda Akhmad Kustolani dan Ibunda Sudarti. Terimakasih atas segala dan pengorbanan dan tulus kasih sayang yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana, semoga ayah dan ibu sehat selalu, panjang umur dan bahagia selalu.
10. Kepada Bella Putri, Jihan Pratiwi, Zelly meiyola, Silvi Dea Utama, Aprilia Nianda, Dhea Puspita selaku sahabat sejak masa SMK hingga hari ini, yang senantiasa memberikan semangat penulis hingga skripsi ini dapat selesai. Terima kasih telah menjadi bagian dari kisah hidup pertemanan ini.
11. Kepada Monicha untuk bestie seperjuangan terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih atas doa, dukungan, dan kebersamaan yang selalu menguatkan dalam perjalanan menyelesaikan skripsi ini.
12. Putri Elisca dan Anessa teman sekaligus rumah singgah kedua penulis yang senantiasa memberikan saran dan semangat hingga skripsi ini dapat selesai. Terima kasih telah menjadi tempat berbagai cerita selama masa kuliah, penulis berharap hubungan pertemanan ini dapat berlanjut meskipun masa kuliah telah usai.
13. Kepada Almameter tercinta IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang menjadi tempat mengenyam pendidikan dan tempat menuntut ilmu dan terimakasih atas pengalaman berharganya.
14. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih

telah banyak membantu pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyelesaian skripsi ini.

15. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini melalui lelah, ragu, dan tangis, namun tetap memilih untuk melanjutkan langkah. Terima kasih sudah berani bermimpi, berjuang, dan tidak menyerah hingga sampai di titik ini. Semoga perjuangan ini menjadi pengingat bahwa aku mampu menghadapi apapun di masa depan.

Bangka, 2025

Risky Diah Khodijah

NIM. 2124068

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	
SURAT KETERANGAN PLAGIASI .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iii
NOTA DINAS KONSULTAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT .....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Kegunaan Penelitian.....	9
E. Telaah Pustaka .....	10
BAB II KAJIAN TEORI .....	12
A. Fear of Missing Out (FOMO).....	12
B. Kesejahteraan Subjektif.....	16
C. Hipotesis Penelitian .....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	23
A. Metode dan Jenis Penelitian .....	23
B. Variabel Penelitian .....	23
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	24
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Uji Instrumen.....	30

G. Rancangan Sistematika .....	36
BAB IV ANALISIS HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Gambaran Umum Responden Penelitian .....	38
B. Uji Asumsi Penelitian.....	39
BAB V PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51

## DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Skla Likert.....	27
Tabel III.2 <i>Blue Print Fear of Missing Out (FoMO) Sampel</i> Penelitian.....	27
Tabel III.3 Blue Print Kesejahteraan Subjektif.....	29
Tabel III.4 Hasil Uji Coba Validitas Instrumen.....	31
Tabel III.5 Interpretasi Nilai Cronbach Alpha.....	32
Tabel III.6 Hasil Uji Coba Reliabilitas.....	32
Tabel IV.1 Data Demografi Responden Penelitian.....	38
Tabel IV.2 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	40
Tabel IV.3 Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov).....	41
Tabel IV.7 Hasil Uji Linieritas.....	41
Tabel IV.8 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	42
Tabel IV.9 Hasil Uji t (Parsial).....	43

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- |          |  |
|----------|--|
| Lampiran | i. SK Pembimbing Skripsi                 |
| Lampiran | ii. Surat Pengantar Angket               |
| Lampiran | iii. Kuesioner                           |
| Lampiran | iv. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas |
| Lampiran | v. Hasil Uji Normalitas                  |
| Lampiran | vi. Hasil Uji Linearitas                 |
| Lampiran | vii. Hasil Uji Koefisien Determinasi     |
| Lampiran | viii. Hasil Uji t (Parsial)              |
| Lampiran | ix. Sertifikat PBAK                      |
| Lampiran | x. Sertifikat KKN                        |
| Lampiran | xi. Sertifikat TOEFL                     |
| Lampiran | xii. Surat keterangan Mengaji            |