

## ABSTRAK

Kesejahteraan Psikologis adalah kondisi dimana individu yang sejahtera dengan mengisi kehidupannya secara bermakna. Kesejahteraan psikologis sangat penting bagi perempuan dewasa awal karena apabila kesejahteraan psikologis meningkat maka akan membuat individu mampu produktif dan memiliki kesehatan mental ataupun fisik yang lebih baik. Hal ini kemudian sangat mempengaruhi kebutuhan psikologi individu tersebut dalam berinteraksi dalam dunia nyata dan dunia maya khususnya *Fear Of Missing Out* dapat memberikan dampak terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *fear of missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis pengguna media sosial *instagram* pada perempuan dewasa awal. Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan negative antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) dengan Kesejahteraan Psikologis pengguna media sosial *instagram* pada perempuan dewasa awal. Subjek dalam penelitian ini adalah 150 perempuan dewasa awal (berusia 18-25 tahun) pengguna media sosial *Instagram* dan Teknik *sampling* yang yang digunakan adalah teknik *nonprobability sampling*. Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan skala *fear of missing out* milik Przybylski dan skala kesejahteraan psikologis milik Ryff. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis parametrik dengan uji korelasi *pearson product moment*. Hasil penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,311 dan  $p = 0,001$  ( $p \leq 0,050$ ) yang berarti ada hubungan negatif antara *fear of missing out* dengan Kesejahteraan Psikologis pengguna media sosial *instagram* pada perempuan dewasa awal.

**Kata kunci:** Kesejahteraan Psikologis, *Fear Of Missing Out*, Perempuan dewasa awal.

## ABSTRACT

Psychological well-being is a condition where individuals are prosperous by filling their lives with meaning. Psychological well-being is very important for early adult women because if psychological well-being increases it will enable individuals to be productive and have better mental and physical health. This then greatly influences the individual's psychological needs in interacting in the real world and cyberspace, especially Fear of Missing Out which can have an impact on psychological well-being. This research aims to find out the relationship between fear of missing out and the Psychological Well-Being of Instagram social media users in early adult women. The hypothesis of this research is that there is a negative relationship between Fear of Missing Out (FOMO) and the Psychological Well-Being of Instagram social media users in early adult women. The subjects in this research were 150 early adult women (aged 18-25 years) who used Instagram social media and the sampling technique used was a nonprobably sampling technique. This research data was obtained using Przybylski's fear of missing out scale and Ryff's psychological well-being scale. Data analysis in this research uses parametric analysis techniques with the Pearson product moment correlation test. The results of this study obtained correlation coefficient values ( $r_{xy}$ ) = -0.311 and  $p = 0.001$  ( $p \leq 0.050$ ) which means there is a negative relationship between fear of missing out and psychological well-being - being a user of Instagram social media in early adult women.

**Keywords:** *Psychological well- being, Fear Of Missing Out, Early adult women.*