

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN *BODY IMAGE* PADA DEWASA AWAL
DI TENGAH TREN MENIKAH MUDA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi Dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

Wulan Wahyuningsih

212303118

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN *BODY IMAGE* PADA DEWASA AWAL DI TENGAH TREN MENIKAH MUDA

Diajukan oleh:

Wulan Wahyuningsih

212303118

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta


Tanggal: 30... Juni... 2025..

Mengesahkan,

Pembimbing,


Egi Prawita, S.Psi., M.A
NIDN. 0508119201

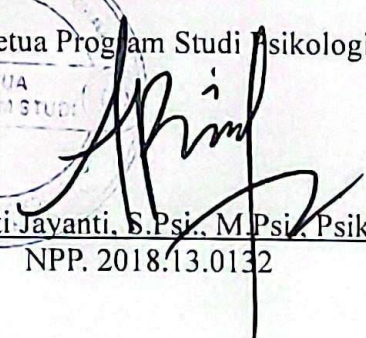
Ketua Penguji,


Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0504079102

Anggota Penguji,


Egi Prawita, S.Psi., M.A
NIDN. 0508119201

Pjs. Ketua Program Studi Psikologi,


Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NPP. 2018.13.0132

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Wulan Wahyuningsih
NPM : 212303118
Program Studi : Psikologi (S-1)
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FoMO) Dengan *Body Image* Pada Dewasa Awal di Tengah Tren Menikah Muda

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 30 Juli 2025



Wulan Wahyuningsih

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Alhamdulillah atas Rahmat, karunia, dan hidaya-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* dengan *Body Image* Pada Dewasa Awal Di Tengah Tren Menikah Muda” dengan baik dan maksimal. Kepada kedua orang tua peneliti yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan doa selama melakukan penulisan skripsi ini. Skripsi ini tidak akan berjalan lancar tanpa Ridha dari kedua orang tua peneliti. Terima kasih untuk kedua orang tua yang telah memberikan segala kebutuhan dan memberikan tempat ternyaman hingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam kepada Rasulullah Muhammad Shalallahu 'Alaihi Wasallam yang telah menjadi suri tauladan terbaik bagi peneliti.

Penyusunan skripsi ini dilakukan dengan maksud untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian tingkat sarjana Strata 1 (S1) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, bantuan, bimbingan, dan semangat yang diberikan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. rer. nat. apt. Triana Hertiani, SSi., M.Si. Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, terima kasih telah memberikan dukungan dan fasilitas yang sangat membantu dalam proses ini.

2. Edhy Tri Cahyono, S.Si, M.M. Ketua Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, terima kasih atas kemudahan serta dukungan yang telah diberikan.
3. Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Pjs.Ketua Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, terima kasih telah memberikan perhatian dan dukungan yang luar biasa.
4. Egi Prawita, SP. Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing atas bimbingan, arahan, masukan, semangat, motivasi yang diberikan dalam membimbing peneliti serta segala kemudahan yang diberikan selama ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan yang ibu berikan, yang selalu menyemangati dan menginspirasi. Suatu kehormatan dan rasa sangat bangga, peneliti berkesempatan menjadi mahasiswa bimbingan ibu.
5. Bapak dan ibu seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, terima kasih telah memberikan ilmu pengetahuan, mendidik, dan membimbing peneliti selama ini.
6. Seluruh staf Tata Usaha Prodi, Fakultas, dan Perpustakaan karena telah membantu dan mempermudah segala urusan peneliti.
7. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Wiwik Sunardi dan Ibunda Umi Kulsum. Terimakasih atas do'a yang sangat luar biasa, kasih sayang tanpa batas, nasihat, motivasi dan selalu berjuang dalam mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis, berkorban keringat, tenaga dan pikiran, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memberikan motivasi dan dukungan hingga penulis

mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Semoga sehat selalu dan panjang umur, karena kalian harus selalu ada disetiap perjalanan hidup penulis.

8. Kakakku tercinta Ravika Anggraeni, terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kakak tercinta yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan semangat yang tiada henti selama proses penyusunan skripsi ini, dan memberikan energi positif yang luar biasa.
9. Adikku tercinta Davva Baihaqi, terimakasih telah hadir dan memberikan warna kehidupan serta menjadi sumber kebahagiaan dan semangat yang penuh keceriaan dan memberikan energi positif yang luar biasa kepada penulis.
10. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Krendana Yoga Mahendra. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga, materi, maupun waktu kepada penulis. Mau menjadi rumah, pendamping dalam segala hal, menjadi pendengar yang baik, selalu setia mendampingi dan memberikan dukungan tanpa henti. Semoga Allah selalu memberikan keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
11. Sahabat penulis Widyani Fadhilah, Dea Yunita Nur Fatima, Vava Rosian Aurielta Riyanto dan Fesy Ifriana. Terimakasih atas dukungan, kebersamaan, motivasi, keceriaan, dan semangat selama penyusunan skripsi ini serta terimakasih telah mewarnai perjalanan penulis selama di perantauan dan bangku perkuliahan.
12. Terakhir, terimakasih kepada seorang anak perempuan yang memiliki impian besar Wulan Wahyuningsih, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya

karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan. Semoga jerih payah dan kesabaran yang telah dilalui ini dapat membuahkan hasil yang baik dikemudian hari.

Dengan kerendahan hati, Penulis menyadari bahwa prnulisan ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dan sebagai pembelajaran bagi penulis untuk berkembang menjadi lebih baik lagi.

Yogyakarta, 30 Juli 2025

Peneliti,

Wulan Wahyuningsih

212303118

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------------------|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN..... | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| RINGKASAN | xv |
| ABSTRACT..... | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Tujuan Penelitian..... | 14 |
| C. Manfaat Penelitian..... | 15 |
| 1. Manfaat Teoritis | 15 |
| 2. Manfaat Praktis | 15 |
| D. Keaslian Penelitian | 16 |
| 1. Keaslian Topik..... | 17 |
| 2. Keaslian Teori | 18 |
| 3. Keaslian Alat Ukur..... | 18 |
| 4. Keaslian Subjek Penelitian..... | 18 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 20 |

| | |
|---|-----------|
| A. Landasan Teori | 20 |
| 1. <i>Body Image</i> | 20 |
| a. Definisi <i>Body Image</i> | 20 |
| b. Aspek-Aspek <i>Body Image</i> | 21 |
| c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> | 23 |
| 2. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)..... | 25 |
| a. Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) | 25 |
| b. Dimensi-Dimensi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)..... | 27 |
| c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)..... | 28 |
| 3. Tren Menikah Muda..... | 31 |
| B. Dinamika Psikologi | 31 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 39 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 40 |
| A. Identifikasi Variabel Penelitian..... | 40 |
| B. Definisi Operasional..... | 40 |
| 1. <i>Body Image</i> | 40 |
| 2. <i>Fear of Missing Out</i> | 41 |
| C. Subjek Penelitian..... | 41 |
| D. Metode Pengumpulan Data | 42 |
| E. Metode Analisis Data | 44 |
| 1. Uji Asumsi..... | 45 |
| 2. Uji Hipotesis | 45 |
| F. Kredibilitas | 46 |

| | |
|---|-----------|
| 1. Uji Validitas..... | 46 |
| 2. Uji Reliabilitas | 47 |
| 3. Daya Diskriminasi..... | 48 |
| G. Rancangan Penelitian | 48 |
| 1. Prosedur Penelitian..... | 48 |
| BAB IV PELAKSANAAN DAN PENELITIAN | 50 |
| A. Orientasi Kacah dan Persiapan..... | 50 |
| 1. Orientasi Kacah..... | 50 |
| 2. Persiapan Penelitian | 51 |
| a. Persiapan Administrasi | 51 |
| b. Persiapan Alat Ukur | 51 |
| c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian..... | 53 |
| d. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala..... | 54 |
| B. Laporan Pelaksanaan Penelitian | 58 |
| C. Hasil Penelitian..... | 59 |
| 1. Deskripsi Subjek Penelitian | 59 |
| 2. Deskripsi Data Penelitian..... | 63 |
| 3. Uji Asumsi..... | 66 |
| a. Uji Normalitas | 66 |
| b. Uji Linearitas..... | 67 |
| 4. Uji Hipotesis | 67 |
| 5. Uji Analisis Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 69 |
| D. Pembahasan | 70 |

| | |
|---|-----------|
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 81 |
| A. Kesimpulan..... | 81 |
| B. Saran | 81 |
| 1. Bagi Subjek Penelitian | 81 |
| 2. Bagi Peneliti Selanjutnya | 82 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 83 |
| LAMPIRAN..... | 85 |

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian | 16 |
| Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Likert | 42 |
| Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Body Image | 43 |
| Tabel 3.3 <i>Blueprint Fear of Missing Out</i> (FoMO)..... | 44 |
| Tabel 4.1 <i>Blueprint</i> Skala Body Image Setelah Uji Coba..... | 56 |
| Tabel 4.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) Setelah Uji Coba..... | 58 |
| Tabel 4.3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia | 60 |
| Tabel 4.4 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 61 |
| Tabel 4.5 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Wilayah | 61 |
| Tabel 4.6 Deskripsi Data Penelitian | 63 |
| Tabel 4.7 Rumus Norma Kategorisasi | 64 |
| Tabel 4.8 Kriteria Kategorisasi Tiap Variabel | 64 |
| Tabel 4.9 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel | 65 |
| Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas..... | 66 |
| Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas | 67 |
| Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis <i>Product Moment</i> | 68 |
| Tabel 4.13 Kriteria Koefisien Korelasi | 68 |
| Tabel 4.14 Hasil Uji Analisis Determinasi | 69 |
| Tabel 4.15 Hasil Uji Independent Sample T Test..... | 69 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir | 38 |
|------------------------------------|----|

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1 Petunjuk dan Pengisian Skala..... | 89 |
| Lampiran 2 Skala Sebelum Uji Coba..... | 95 |
| Lampiran 3 Skala Setelah Uji Coba..... | 100 |
| Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Aiken's V..... | 104 |
| Lampiran 5 Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala..... | 109 |
| Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala..... | 116 |
| Lampiran 7 Tabulasi Pengambilan Data Skala..... | 124 |
| Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas..... | 161 |
| Lampiran 9 Hasil Uji linearitas..... | 163 |
| Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis..... | 165 |
| Lampiran 11 Hasil Uji Daya Beda Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 167 |
| Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi..... | 169 |
| Lampiran 13 Hasil Cek Plagiarisme..... | 172 |