

**HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**IGA PUTRI SITORUS  
188600457**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah  
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)26/12/25

**HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian  
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area

**OLEH:**

**IGA PUTRI SITORUS  
188600457**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From ([repository.uma.ac.id](http://repository.uma.ac.id))26/12/25

**HALAMAN PENGESAHAN**

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area  
Nama : Iga Putri Sitorus  
NPM : 18.860.0457  
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh:

Shirley Melita S Meliala, S.Psi., M.Psi

Pembimbing



Mengetahui:



Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi,  
Psikolog

Dekan

Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Ka. Prodi Psikologi

Tanggal Lulus: 22 agustus 2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)26/12/25

### **HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



Medan, 22 Agustus 2025



Iga Ratri Sitorus  
18.860.0457

## **HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Iga Putri Sitorus  
NPM : 18.860.0457  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 22 Agustus 2025  
Yang menyatakan



(Iga Putri Sitorus)  
18.860.0457

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Oleh:

**Iga Putri Sitorus  
18.860.0457**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Berdasarkan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out. Penelitian ini melibatkan 127 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2022 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan satisfaction with life scale (SWLS) untuk mengukur kepuasan hidup dan skala FoMO-12 untuk mengukur tingkat FoMO. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Product Moment dari Karl Pearson dengan bantuan program SPSS. Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi  $r_{xy} = -0,415$  dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out. Dengan demikian hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Berdasarkan analisis data, tingkat kepuasan hidup mahasiswa tergolong sedang cenderung rendah (mean empiris  $18,4 <$  mean hipotetik  $20$ ;  $SD = 2,786$ ), sedangkan tingkat FoMO tergolong sedang cenderung tinggi (mean empiris  $38,59 >$  mean hipotetik  $36$ ;  $SD = 7,099$ ). Selain itu, kepuasan hidup diketahui memberikan sumbangannya efektif sebesar 17,2% terhadap FoMO, mengindikasikan bahwa faktor lain juga turut berperan dalam meningkatkan kecenderungan FoMO seperti regulasi diri, keterbukaan informasi dan usia.

**Kata Kunci:** Kepuasan hidup, *Fear of Missing Out*, Mahasiswa, Psikologi

## **ABSTRACT**

### **THE CORRELATION BETWEEN LIFE SATISFACTION AND FEAR OF MISSING OUT IN PSYCHOLOGY STUDENTS OF MEDAN AREA UNIVERSITY**

**By:**

**IGA PUTRI SITORUS  
18.860.0457**

*This study aims to find out correlation between life satisfaction and Fear of Missing Out in Psychology student at University of Medan Area. The hypothesis proposed in this study is that there is negative relationship between life satisfaction and Fear of Missing Out. The study involved 127 students from 2022 cohort, selected using purposive sampling. Data were collected using the Satisfaction with Life Scale (SWLS) to measure life satisfaction and the FoMO-12 scale to asses the level of Fear of Missing Out. Data analysis was conducted using Pearson's Product-Moment Correlation with the assistance of the SPSS program. The results showed a correlation coefficient of  $r = -0,415$  with a p-value of 0,001 ( $p < 0,05$ ), indicating a significant negative relationship between life satisfaction and FoMO. Therefore, the research hypothesis is accepted. Based on data analysis, students' life satisfaction was categorized as moderate, leaning, towards low (empirical mean = 18,4 < hypothetical mean = 20; SD = 2,786), while their level of FoMO was categorized as moderate, leaning towards high (empirical mean = 38,59 > hypothetical mean = 36; SD = 7,099). In addition, life satisfaction was found to have an effective contribution of 17,2% to FoMO, indicating that other factors such as self-regulation, information openness, and age also play a role in influencing the tendency to experience FoMO.*

**Keyword:** Life Satisfaction, Fear of Missing Out, student, psychology.

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Peneliti bernama Iga Putri Sitorus, lahir di Rantauprapat pada tanggal 04 November 1999. Peneliti lahir dari pasangan bapak M. Arifin Sitorus dan ibu Misnawati. Peneliti merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Pada tahun 2018 peneliti lulus dari SMA N 3 Rantau Utara, peneliti memiliki ketertarikan dalam memahami perilaku manusia dan dinamika psikologis yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, ketertarikan ini membawa peneliti untuk menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada tahun 2018. Peneliti sempat mengambil cuti akademik pada tahun 2022 hingga 2024, kemudian melanjutkan kembali studi pada tahun 2024.

Selama menempuh pendidikan, peneliti tidak hanya fokus pada pencapaian akademik tetapi juga aktif dalam berbagai kegiatan organisasi dan kepanitiaan. Peneliti pernah terlibat dalam PEMA FAKULTAS PSIKOLOGI sebagai ketua bidang media, informasi dan komunikasi, yang memberi peneliti pengalaman dalam kepemimpinan, komunikasi, serta kerja tim. Peneliti juga memiliki pengalaman mengikuti program Kampus Mengajar angkatan 1 tahun 2021.

Selain itu, peneliti memiliki pengalaman dalam dunia kerja, dimana peneliti pernah bekerja sebagai Account Executive di Decapitol Communication, sebuah perusahaan yang bergerak di bidang komunikasi, event dan pemasaran. Saat ini, peneliti masih aktif bekerja sebagai HRD di PT. Gema Sehat Indonesia.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area”.

Ucapan terima kasih yang tulus peneliti sampaikan kepada Ayahanda M. Arifin Sitorus dan Ibunda Misnawati atas doa, kasih sayang, perhatian, serta dukungan baik secara moril maupun materil. Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada Ibu Shirley Melita Sembiring Meliala, S.Psi., M.Psi selaku pembimbing, Ibu Maqhfirah DR, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku ketua penguji, Bapak Khairil Fauzan, S.Psi., M.Psi selaku sekretaris penguji, serta Ibu Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku ketua panitia yang telah banyak memberikan arahan, masukan, serta bimbingan hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, peneliti berharap semoga karya ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu psikologi maupun bagi masyarakat secara umum.

Medan, 22 Agustus 2025

Iga Putri Sitorus

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	v
<b>ABSTRACT .....</b>	vi
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	viii
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xi
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiii
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	10
1.3. Tujuan Penelitian .....	10
1.4. Hipotesis Penelitian .....	10
1.5. Manfaat Penelitian .....	11
1.5.1. Manfaat Teoritis .....	11
1.5.2. Manfaat Praktis .....	11
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	12
2.1. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	12
2.1.1. Defenisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	12
2.1.2. Indikator <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	13
2.1.3. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	15
2.1.4. Faktor-faktor <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	18
2.1.5. Dampak <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	22
2.2. Kepuasan Hidup .....	23
2.2.1. Pengertian Kepuasan Hidup .....	23
2.2.2. Karakteristik Individu dengan Kepuasan Hidup yang Tinggi .....	25
2.2.3. Aspek-aspek Kepuasan Hidup .....	26
2.2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup ...	29
2.3. Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	34
2.4. Kerangka Konseptual .....	36
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	37
3.1. Waktu dan Tempat Penelitian .....	37
3.2. Alat dan Bahan Penelitian .....	39
3.3. Metodologi Penelitian .....	39
3.4. Identifikasi Variabel Penelitian .....	40
3.5. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel .....	40
3.5.1. Populasi .....	40
3.5.2. Sampel .....	41
3.6. Prosedur Kerja .....	42
3.6.1. Persiapan Administrasi .....	42

	Halaman
3.6.2. Persiapan Alat Ukur Penelitian .....	43
3.6.3. Metode Pengumpulan Data .....	45
3.6.4. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	46
3.6.5. Metode Analisis Data .....	47
 IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 49
4.1. Hasil Analisis Data .....	49
4.1.1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	49
4.1.2. Hasil Uji Asumsi .....	50
4.1.3. Hasil Uji Hipotesis .....	52
4.1.4. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik Dan Empirik .....	53
4.2. Pembahasan .....	56
 V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	 61
5.1. Kesimpulan .....	61
5.2. Saran .....	62
 DAFTAR PUSTAKA .....	 64
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	70

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kerangka Konseptual .....	36
Tabel 2. Waktu Penelitian .....	38
Tabel 3. Jumlah Mahasiswa Aktif Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2022 .....	41
Tabel 4. Blueprint Skala Kepuasan Hidup .....	44
Tabel 5. Blueprint Skala Fear of Missing Out .....	45
Tabel 6. Distribusi skala Kepuasan Hidup setelah uji coba .....	49
Tabel 7. Reliabilitas Skala Kepuasan Hidup .....	49
Tabel 8. Distribusi skala Fear of Missing Out setelah uji coba .....	50
Tabel 9. Reliabilitas skala Fear of Missing Out .....	50
Tabel 10. Rangkuman hasil perhitungan uji normalitas .....	51
Tabel 11. Rangkuman hasil perhitungan uji linearitas .....	52
Tabel 12. Rangkuman hasil analisis korelasi Product Moment .....	53
Tabel 13. Rangkuman nilai rata-rata Hipotetik dan Empirik .....	56



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kurva Normal Variabel Kepuasan Konsumen .....	56
Gambar 2. Kurva Normal <i>Fear of Missing Out</i> .....	56



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Skala Penelitian .....	70
Lampiran 2. Data Mentah .....	76
Lampiran 3. Validitas dan Reliabilitas .....	92
Lampiran 4. Uji Normalitas .....	96
Lampiran 5. Uji Linieritas .....	98
Lampiran 6. Uji Hipotetis .....	101
Lampiran 7. Persetujuan Adaptasi Skala .....	104
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian .....	105



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Seiring perkembangan zaman, internet semakin memiliki peran penting dalam kehidupan manusia dan turut mendorong perkembangan teknologi global. Kebutuhan individu terhadap akses internet terus meningkat setiap harinya. Internet menjadi sarana penghubung yang memungkinkan seseorang memperoleh berbagai jenis informasi yang dibutuhkan, informasi tersebut dapat mereka akses melalui komputer, gawai, dan masih banyak lainnya. Menurut Niens (dalam Kahar, 2019) tingginya penggunaan teknologi saat ini disebabkan oleh meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya akses informasi, selain itu, perangkat digital juga berfungsi sebagai media untuk mengekspresikan diri, terutama melalui platform media sosial.

Menurut data Irawan, et al (2022) sebagai salah satu pusat layanan informasi digital yang menyebutkan jumlah pengguna internet pada tahun 2022 sebesar 204,7 juta penduduk. Jumlah tersebut mengalami peningkatan 1 persen dari tahun 2021 sebesar 202,6 juta dari total populasi sebesar 277,7 juta (Irawan, et al, 2022). Dari total pengguna terdapat alasan terbesar seseorang menggunakan internet yaitu untuk bermain media sosial. Instagram menjadi salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat, dengan persentase pengguna mencapai 86,6 persen pengguna, kemudian disusul dengan 81,3 persen pengguna facebook dan tiktok sebesar 63,1 persen (Irawan, et al, 2022).

Penelitian terbaru yang dilakukan Irawan, et al. (2022), menunjukkan data pengguna media sosial didominasi oleh individu berusia 18-24 tahun yang berstatus sebagai mahasiswa. Media sosial memiliki manfaat yang signifikan bagi mahasiswa, terutama dalam hal berbagi informasi serta mempermudah akses terhadap berbagai literatur secara daring (Januarti et al, 2018). Kehadiran media sosial memberikan dampak besar dalam kehidupan mahasiswa, karena melalui platform tersebut mereka dapat memperoleh informasi yang berkaitan dengan kegiatan akademik maupun non akademik..

Pemanfaatan media sosial sebagai sarana komunikasi berdampak positif bagi mahasiswa, karena dapat membantu mereka memperluas jaringan pertemanan dan mengaktualisasikan dirinya. Namun, dibalik manfaat media sosial sebagai media penghubung individu, media sosial juga membawa dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Kebiasaan mahasiswa untuk selalu terhubung dan menjalin hubungan sosial secara daring dapat memunculkan rasa cemas dan takut tertinggal terhadap berbagai aktivitas menarik yang dilakukan oleh teman-teman mereka di dunia maya. Akibatnya, mahasiswa cenderung terus memeriksa perangkat mereka demi memantau segala aktivitas orang lain (Akbar et al, 2018).

Situasi yang dikenal dengan istilah Fear of Missing Out atau yang sering disingkat dengan FoMO adalah ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan sosial yang mendorong untuk selalu terkoneksi secara terus-menerus dengan orang lain dan mengikuti berita terbaru tentang segala sesuatu yang orang lain lakukan (Przybylski et al, 2013). Perasaan takut, cemas dan khawatir yang

ditimbulkan oleh FoMO akan berdampak negatif terhadap kemampuan seseorang dalam menguasai lingkungannya, menjalin relasi yang positif dengan orang melakukan penerimaan terhadap dirinya (Beyens et al, 2016).

Sejalan dengan penjelasan JWTIntelligence (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) menjabarkan Fear of Missing Out (FoMO) ialah suatu yang terjadi ketika individu merasa takut apabila orang lain memiliki pengalaman yang menyenangkan namun individu ingin dapat terus terhubung dengan kegiatan orang lain yang dilakukan dalam internet dan media sosial. FoMO terjadi karena kurangnya komunikasi di dunia nyata dan kuatnya hubungan dengan peer group sehingga memungkinkan pengguna untuk membuat dirinya terkoneksi dengan individu lain dalam berbagai hal seperti informasi profil, update berita, atau status mereka (Steinfield et al, 2013). FoMO merupakan penyakit yang membahayakan dan harus dituntaskan secepat mungkin (Maysitoh et al, 2020).

Beberapa ciri tidak sehat dari individu dengan FoMO menurut JWTIntelligence (2012) seperti individu selalu memegang gawai, sering memeriksa pemberitahuan, mengirimkan pesan kepada teman meskipun sedang dalam suasana pesta atau dalam momen yang spesial dan memiliki fokus yang tidak stabil. Selain itu Laird (2012) menyebutkan bahwa individu yang berkali-kali mengambil gawai untuk mengecek media sosial miliknya merupakan individu yang sedang merasakan kegelisahan, penasaran, dan takut akan tertinggal dari setiap momen yang terjadi pada teman-temannya. Misalnya, individu merasa gelisah akan unggahan rekannya di media sosial yang menunjukkan adanya

sebuah konser mengagumkan atau teman-temannya saling bercerita membahas sebuah rencana pesta yang meriah.

Dampak yang diakibatkan oleh level FoMO yang tinggi pada individu adalah puasnya hubungan non-virtual yang disebabkan kurangnya attensi saat berkomunikasi (Chaudry, 2015), meningkatnya frekuensi dan keterikatan pada gawai (Collins, 2013), rendahnya tingkat kepuasan dan kesejahteraan hidup (Jood, 2017), menurunnya produktivitas dan kesejahteraan emosional (Alt, 2015), dan menyebabkan gejala psikopatologi terutama depresi dan kecemasan (Oberst, et al, 2016).

JWTIntelligence (2012) sebagai kelompok usia mahasiswa dengan rentang usia berkisar 18 hingga 25 tahun, masa ini disebut dengan masa dewasa awal yang digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa.

Adapun tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada masa dewasa awal menurut Sari (2021) yaitu kematangan emosional, kematangan hubungan dengan teman sebaya, persiapan diri untuk pernikahan, mengelola rumah tangga, kesadaran tanggung jawab, bekerja dalam suatu jabatan. Namun, adanya kemungkinan bahwa individu mengidap Fear of Missing Out akan dapat menyebabkan rendahnya kematangan hubungan dengan teman sebaya serta terhambatnya kematangan emosional yang disebabkan oleh kecemasan saat bermain media sosial dan seringnya membandingkan diri dengan orang lain sehingga tugas perkembangannya belum terselesaikan dengan baik.

Universitas Medan Area menjadi salah satu universitas yang turut terbawa arus perkembangan teknologi saat ini, mahasiswa yang terdapat pada Fakultas Psikologi menjadi salah satu yang terbawa arus perkembangan teknologi. Fakultas Psikologi memanfaatkan kecanggihan teknologi dalam berbagai kegiatan kampus, seperti penyediaan berbagai layanan kampung berbasis web yang sudah bisa diakses melalui sistem online, tugas mahasiswa yang sering disebarluaskan melalui media sosial seperti instagram dan youtube, sampai promosi kampus melalui media sosial. Besarnya ketergantungan UMA terhadap teknologi membuat mahasiswanya tak bisa lepas dari gadget dan media sosial. Salah satu kegunaan media sosial yang sering dimanfaatkan oleh mahasiswa adalah sebagai sarana untuk berbagi informasi mengenai aktivitas keseharian. Selain itu, media sosial juga berfungsi sebagai alat komunikasi yang memungkinkan mahasiswa untuk tetap terhubung dengan orang lain, meskipun terpisah oleh jarak yang jauh (Kristina et al, 2020).

Hasil dari pra survey yang disebar oleh penulis kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada tanggal 7 september 2021, terdapat sebanyak 31 mahasiswa yang mengisi kuesioner pra survey sehingga hasil yang didapat menunjukkan bahwa 80,6 persen atau sebanyak 25 mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka merasa khawatir dan takut ketika tidak membuka media sosial untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh orang lain, terdapat beberapa alasan yang melatarbelakangi rasa khawatir tersebut. Pertama, mahasiswa memiliki rasa ingin tahu terhadap informasi terbaru yang beredar di media sosial. Kedua, merasa takut tertinggal dari berita-berita yang sedang menjadi perbincangan, sehingga merasa kurang update dibandingkan dengan

teman-teman sebayanya. Ketiga, mahasiswa merasa cemas apabila tidak mengetahui informasi terkini, karena hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain.

Peneliti melakukan penggalian data lebih lanjut melalui wawancara dengan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang terindikasi memiliki permasalahan mengenai FoMO. Mahasiswa tersebut menjelaskan bahwa dia selalu membuka handphone nya setiap bangun tidur untuk mengecek notifikasi media sosialnya dan melihat apa yang sedang tren, menurutnya saat dia tidak mengikuti tren di media sosial dia merasa tertinggal sehingga tidak bisa nyambung dengan percakapan dengan teman-temannya.

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh salah satu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, individu tersebut mencari tahu mengenai trend yang sedang viral karena takut tidak nyambung dengan teman-temannya. Pernyataan diatas sesuai dengan definisi Fear of Missing Out menurut (Christina et al., 2019) yaitu kebutuhan individu untuk selalu merasa terhubung dengan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. perilaku ini umumnya muncul karena adanya motivasi atau dorongan tertentu yang mendorong individu untuk tetap mengikuti perkembangan sosial, sehingga termanifestasi dalam bentuk tindakan nyata. .

Selanjutnya dilakukan wawancara terhadap subjek kedua, untuk mengetahui fenomena FoMO pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area sebagai berikut. Mahasiswa tersebut mengatakan bahwa ia khawatir ketika tidak mengecek media sosialnya dan tidak mengetahui informasi terbaru

mengenai teman-temannya, namun ketika mahasiswa tersebut terlalu sering mengecek media sosial dia juga merasa khawatir karena jadi membandingkan diri dengan dengan teman-temannya. Pendapat tersebut sejalan dengan Abel et al.,(2016) informasi yang tersedia melalui media sosial memungkinkan individu untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh orang lain sepanjang waktu. Kemudahan akses terhadap informasi tersebut dapat memicu individu mengalami Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan cemas atau takut ketika merasa tertinggal dari pengalaman sosial yang dialami orang lain.

Salah satu faktor yang mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO) adalah kepuasan hidup (Przybylski et al., 2013). Menurut Przybylski et al (2013) penggunaan media sosial secara berlebihan yang dialami oleh individu dengan kecenderungan Fear of Missing Out seringkali berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah. Semakin seseorang merasa tidak puas terhadap kehidupannya, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut mencari pemenuhan dan kepuasan melalui aktivitas di media sosial.

Menurut Diener (dalam Kiyassathina & Sumaryanti, 2017) kepuasan hidup adalah merujuk pada proses evaluasi penilaian kognitif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Kepuasan hidup merupakan fitur psikologi yang dihasilkan dari titik pandang orang tentang kehidupan, harapan mereka dari kehidupan dan kemampuan mereka untuk mewujudkan harapan tersebut yang mempengaruhi kehidupan organisasi mereka (Tatmini et al, 2016). Kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif tentang penilaian seseorang terhadap kondisi yang sedang terjadi dengan keadaan yang menjadi takaran ideal.

Berdasarkan definisi kepuasan hidup diatas, Diener & Biswas (dalam Ulfah & Mulyana, 2014) menyimpulkan bahwa kepuasan hidup seseorang dapat dilihat melalui berbagai aspek hidupnya, yaitu aspek-aspek yang membentuk kepuasan hidup meliputi keinginan individu untuk mengubah kehidupannya, tingkat kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan terhadap kehidupan di masa lalu, harapan atau kepuasan terhadap kehidupan di masa mendatang, serta penilaian menyeluruh individu terhadap kualitas hidupnya secara umum.

Adapun karakteristik individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi yaitu individu yang menilai bahwa meskipun kehidupannya tidak sempurna, segala sesuatunya berjalan dengan baik. Individu tersebut juga biasanya memiliki keinginan untuk terus berkembang dan menyukai tantangan. Kepuasan hidup mencerminkan perasaan senang ataupun penerimaan individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan, yang meliputi pemenuhan keinginan serta kebutuhan hidup secara menyeluruh (Diener et al. 1985).

Syabani (2019) mengungkapkan bahwa kepuasan hidup berpengaruh terhadap Fear of Missing Out (FoMO), semakin rendah tingkat kepuasan individu terhadap hidupnya maka akan membuat individu tersebut mengalami Fear of Missing Out (FoMO). Pada dasarnya, penggunaan media sosial oleh individu bertujuan untuk memenuhi kebutuhan atau kepuasan hidup, namun yang sering terjadi malah individu tersebut semakin tidak puas akan kehidupannya sendiri setelah membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain yang tampak lebih baik di media sosial. Xie, Wang, Zhao, & Lei (2018) juga menambahkan bahwa individu dengan ikatan pertemanan (relatedness) yang rendah atau tidak lekat

cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah, yang pada akhirnya dapat memicu kemunculan FoMO.

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2022 karena beberapa alasan utama. Pertama, mahasiswa stambuk 2022 berada pada tahap pertengahan perkuliahan, dimana mereka telah mengalami berbagai dinamika akademik dan sosial yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa baru. Pada tahap ini, mahasiswa mulai menghadapi tantangan yang lebih besar terkait dengan tugas akademik, organisasi, dan persiapan karir, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Kedua, mahasiswa stambuk 2022 telah mengalami transisi dari perkuliahan daring akibat pandemi ke perkuliahan luring secara penuh. Transisi ini menjadikan media sosial sebagai sarana penting bagi mereka untuk tetap terhubung, mengikuti perkembangan terbaru, sekaligus menjaga keterlibatan sosial dengan lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil prasurvey, mahasiswa stambuk 2022 kelas pagi kampus I dan Kampus II menunjukkan kecenderungan FoMO yang cukup tinggi, sebagaimana tergambar dari pola perilaku mereka yang sulit lepas dari media sosial, terdistraksi saat belajar, merasa harus mengikuti setiap tren, dan khawatir tertinggal informasi dari teman sebaya. Dinamika ini menjadikan mahasiswa angkatan 2022 kelas pagi Kampus I dan Kampus II kelompok yang tepat untuk diteliti.

Penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan mengingat banyaknya kasus yang terjadi sebagai dampak dari adanya fenomena FoMO di kalangan mahasiswa, yaitu menurunnya produktivitas disebabkan oleh mahasiswa yang

terus menerus bermain media sosial hingga lupa mengerjakan hal-hal lain yang lebih penting, putusnya relasi positif dikarenakan mahasiswa lebih memilih mengecek media sosial dibandingkan dengan berbicara dengan orang didekatnya, menurunnya kepercayaan diri disebabkan terlalu sering membandingkan diri dengan kehidupan orang lain di sosial media, serta banyaknya teguran dosen dikarenakan mahasiswa yang selalu memegang gawai saat dosen mengajar. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk melanjutkan dan mengembangkan temuan dan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini juga dilakukan untuk melanjutkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, tujuannya agar mengetahui apakah antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya akan mendapatkan hasil yang signifikan. Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan di atas maka peneliti mengajukan judul yang digunakan untuk penelitian yang dilakukan yaitu “Hubungan antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.

### **1.2. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?”.

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

#### **1.4. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan teori dan penjelasan diatas, peneliti membuat hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out. Dengan asumsi bahwa semakin tinggi kepuasan hidup maka semakin rendah Fear of Missing Out. Sebaliknya, semakin rendah kepuasan hidup yang dimiliki maka semakin tinggi Fear of Missing Out.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan dan informasi dalam bidang ilmu psikologi perkembangan tentang hubungan antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan menjadi salah satu referensi bagi penelitian lebih lanjut dengan topik yang serupa.

##### **1.5.2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini dapat memberikan wawasan pengetahuan bagi masyarakat luas khususnya pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area untuk refleksi terkait kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out sehingga diharapkan untuk mengambil langkah yang tepat untuk mengurangi dampak Fear of Missing Out dan tentunya mengambil langkah dan kebijakan yang tepat jika mereka mengalami Fear of Missing Out.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. *Fear of Missing Out (FoMO)*

##### 2.1.1. Definisi *Fear of Missing Out (FoMO)*

Untuk pertama kali nya Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell (2013) melakukan riset mengembangkan dasar empiris dan teoritis untuk membingkai fenomena FoMO. *Fear of Missing Out* didefinisikan sebagai sebuah kekhawatiran ketika individu Lain mempunyai aktivitas yang lebih memuaskan daripada seseorang yang tidak hadir dan bercirikan pada munculnya dorongan agar tetap berhubungan dengan aktivitas orang lain (Przybylsky et al, 2013). Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell menggunakan self-determination theory (SDT) oleh Deci dan Ryan (dalam Przybylski et al, 2013), sebuah teori makro tentang motivasi manusia yang menyediakan sudut pandang yang berguna untuk membingkai dasar empiris pemahaman FoMO. Melalui sudut pandang teori ini FoMO dipahami sebagai bentuk regulasi diri yang muncul akibat kurangnya kepuasan kebutuhan dasar psikologi seseorang. Dengan kata lain rendahnya kebutuhan psikologi memungkinkan meningkatkan sensitivitas FoMO seseorang.

JWTIntelligence (2012) menyebutkan *Fear of Missing Out* sebagai kegelisahan yang melibatkan perasaan seseorang seperti merasa kehilangan atau tertinggal ketika orang lain melakukan sesuatu yang dianggap lebih berharga dibandingkan yang dilakukannya, individu

dengan FoMO tidak akan mengetahui secara spesifik mengenai apa yang hilang tetapi merasakan kehilangan ketika orang lain memiliki momen yang berharga.

*Fear of Missing Out* ini dikenal sebagai suatu kecemasan sosial akibat dari kemajuan teknologi, informasi, dan keberadaan media sosial yang semakin berkembang. Berbagai bentuk informasi yang bisa diperoleh melalui internet, salah satunya internet memberikan platform bagi individu untuk saling terhubung dengan lingkungannya tanpa harus bertatap muka (Abel et al, 2016).

Berdasarkan definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* merupakan suatu kondisi ketika individu merasa takut dan cemas ketika melewatkannya suatu aktivitas menarik yang dilakukan oleh orang lain sehingga memiliki keinginan untuk terus terhubung dengan kehidupan orang lain di media sosial.

#### 2.1.2. Indikator *Fear of Missing Out* (FoMO)

Indikator *Fear of Missing Out* didasarkan pada pandangan beberapa ahli yang menjelaskan fenomena *Fear of Missing Out*, diantaranya:

1. Keinginan untuk selalu mengecek media sosial di berbagai situasi  
Menurut Abel et al., (2016) individu dengan *Fear of Missing Out* memiliki dorongan kuat untuk terus menerus mengecek media sosial dalam berbagai situasi, bahkan disaat yang kurang sesuai seperti saat bekerja, belajar, atau beristirahat. Hal ini didorong oleh

rasa cemas atau khawatir akan melewatkhan informasi, berita, atau aktivitas yang sedang terjadi dunia maya. Keinginan ini sering kali menjadi perilaku kompulsif yang sulit dikendalikan, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Adapun pendapat menurut Gezgin et al. (2017) mengungkap bahwa pengidap sindrom FoMO dapat mengakses media sosial secara aktif selama 5-7 jam dalam seharinya.

2. Ketertarikan yang besar terhadap penggunaan media social Al-Menayes (2016) mengungkapkan ketertarikan yang besar terhadap media sosial menggambarkan tingkat ketergantungan individu terhadap platform digital sebagai sumber hiburan, komunikasi, atau interaksi sosial. Media sosial menjadi salah satu aktivitas yang paling menarik dan mendominasi waktu luang mereka. Ketertarikan ini dapat menciptakan pola perilaku dimana individu menghabiskan banyak waktu untuk scrolling, memposting, atau memantau aktivitas di media sosial yang pada akhirnya meningkatkan resiko Fear of Missing Out.
3. Keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain.

Przybylski et al., (2013) mengungkapkan bahwa Fear of Missing Out seringkali muncul dari kebutuhan untuk mengetahui apa yang dilakukan orang lain terutama teman, keluarga, atau orang yang mereka kagumi. Dorongan ini didasari oleh ketakutan akan ketinggalan informasi penting, acara, atau pengalaman sosial yang

dianggap berharga. Individu dengan Fear of Missing Out merasa harus selalu update terhadap aktivitas orang lain.

4. Memaksa diri untuk berpartisipasi dalam semua kegiatan.

Przybylski et al., (2013) mengungkapkan Fear of Missing Out juga dikaitkan dengan kecenderungan individu untuk memaksakan diri ikut serta dalam berbagai kegiatan, baik online maupun offline, meskipun kegiatan tersebut tidak relevan atau tidak sesuai dengan keinginan mereka. Dorongan ini muncul karena ketakutan akan dikucilkan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan indikator individu yang mengalami Fear of Missing Out yaitu keinginan untuk selalu mengecek media sosial di berbagai situasi, ketertarikan yang sangat besar terhadap penggunaan media sosial, keinginan untuk selalu terhubung, memaksakan diri berpartisipasi dalam semua kegiatan.

#### 2.1.3 Aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FoMO)

Aspek-aspek dari *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut Przybylski et al., (2013) dipengaruhi oleh perspektif *Self Determination Theory* atau SDT. Menurut perspektif *Self Determination Theory* (da dalam Przybylski et al, 2013) regulasi diri dan kesehatan psikologis yang efektif dapat dicapai berdasarkan bentuk kepuasan pada tiga kebutuhan dasar psikologi yaitu:

1. *Competence*, kemampuan untuk secara efektif dalam bertindak dan berinteraksi dengan lingkungannya.

2. *Autonomy*, individu adalah inisiatör dan sumber dari perilakunya (inisiatif pribadi).
3. *Relatedness*, kecenderungan yang melekat pada individu untuk merasa terhubung dengan orang lain (kedekatan atau keinginan untuk berhubungan dengan orang lain).

Menurut Przybylski et al., (2013) rendahnya level dari kebutuhan dasar psikologi tersebut yang berhubungan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) karena berdasarkan perspektif tersebut menganggap bahwa FoMO sebagai keadaan situasional saat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada *self* dan *relatedness*, maka aspek-aspek dari FoMO menurut dalam Przybylski, et al (2013) yaitu:

1. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*  
*Relatedness* (kedekatan atau keinginan untuk berhubungan dengan orang lain) adalah kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. kondisi seperti pertalian yang kuat, hangat dan peduli dapat memuaskan kebutuhan untuk pertalian, sehingga individu merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompetensi sosialnya. Dan apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain, salah satunya melalui internet.

2. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*

Kebutuhan psikologis akan *self* (diri sendiri) berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* didefinisikan sebagai keinginan yang melekat pada individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya mencerminkan kebutuhan untuk melatih kemampuan dan mencari tantangan yang optimal Reeve & Sickenius (dalam Tekeng, 2015). Kebutuhan *competence* ini berkaitan dengan keyakinan individu untuk melakukan tindakan atau perilaku secara efisien dan efektif. Rendahnya kepuasan terhadap *competence* akan memungkinkan individu merasa frustasi dan putus asa. Sementara *autonomy* adalah pengalaman merasakan adanya pilihan, dukungan dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, memelihara dan mengakhiri keterlibatan perilaku Niemic dkk (dalam Tekeng, 2015). *Autonomy* bermakna bahwa individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan sendiri tanpa terikat atau mendapat kontrol diri dari orang lain (individu adalah inisiator dan sumber dari perilakunya). Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka individu akan menyebarkannya melalui internet untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain. hal tersebut akan menyebabkan individu terus berusaha mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui internet.

Sementara aspek-aspek dari *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut Reagle (2015) diantaranya adalah sebagai berikut:

1. *Comparison with friends*, munculnya perasaan negatif karena melakukan perbandingan dengan teman maupun orang lain.
2. *Missed experiences*, munculnya perasaan negatif karena tidak dapat terlibat dalam suatu aktivitas.
3. *Compulsion*, perilaku mengecek secara berulang aktivitas yang dilakukan oleh orang lain yang bertujuan untuk menghindari perasaan tertinggal berita terkini.

Berdasarkan uraian aspek *Fear of Missing Out* diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *Fear of Missing Out* adalah *competence*, *Autonomy*, *Relatedness*. Selain itu, aspek *Fear of Missing Out* lainnya yaitu *comparison with friends*, *Missed experience*, dan *Compulsion*.

#### 2.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Merujuk pada penelitian Przybylsky et al., (2013) dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya FoMO antara lain:

##### 1. *General Mood* (Suasana hati)

Terkait dengan asumsi suasana hati mempengaruhi FoMO, Przybylsky et al., (2013) merujuk pada penelitian-penelitian terdahulu tentang motif penggunaan media sosial dan kebanyakan penelitian tersebut menunjukkan bahwa suasana hati seperti kesepian dan kebosanan mendorong individu untuk menggunakan

media sosial. Dengan kata lain media sosial merupakan cara untuk menghindar suasana hati tersebut dan lama kelamaan hal ini bisa menyebabkan timbulnya FoMO dalam diri individu.

#### 2. *Life Satisfaction (Kepuasan hidup)*

Menurut hasil penelitian Przybylski Przybylsky et al., (2013) *life satisfaction* memiliki hubungan negatif dengan *Fear of Missing Out*. Semakin orang tidak puas akan hidupnya, maka ia akan melampiaskan ketidakpuasannya melalui media sosial. Alih-alih mendapat kepuasan, individu tersebut malah makin tidak puas dengan kehidupannya karena sering melihat kelebihan yang dimiliki oleh orang lain yang ia tidak memiliki, dari sinilah timbulnya perasaan takut ketinggalan oleh individu atau bisa disebut *Fear of Missing Out*.

#### 3. *Usia*

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Przybylsky et al., (2013), tingkat FoMO kebanyakan terjadi pada usia remaja dan dewasa muda. Sedangkan untuk usia dewasa tua tidak menunjukkan hasil yang berpengaruh karena di usia tersebut mereka cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang cukup tinggi.

#### 4. *Jenis kelamin*

Salah satu faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* menurut Przybylski et al., (2013) adalah jenis kelamin. Dalam penelitian Przybylsky et al., (2013) didapatkan bahwa hasil laki-

laki usia remaja sampai dewasa muda lebih banyak mengalami FoMO daripada perempuan.

Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* adalah sebagai berikut:

1. Neurotisme

Menurut Christina et al., (2019) Individu dengan neurotisme tinggi akan memiliki kecenderungan untuk berperilaku berdasarkan emosi-emosi negatif mengakibatkan mengalami kekhawatiran mendalam akibat penggunaan media sosial. Kekhawatiran yang dimaksud ialah kekhawatiran bahwa orang lain sedang melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan tanpa dirinya (*Fear of Missing Out*).

2. Regulasi diri

Menurut Reagle (2015) individu yang memiliki regulasi diri yang rendah tidak mampu mengendalikan penggunaan media sosial mereka dan akan tidak akan terhindar dari efek-efek negatif seperti keterikatan pada media sosial hingga penggunaan yang kompulsif dan adiktif. Penggunaan media sosial yang kompulsif merupakan salah satu komponen yang membentuk *Fear of Missing Out*.

3. Kepuasan hidup

Individu dengan kepuasan hidup yang rendah mengalami peningkatan perilaku yang selalu ingin berhubungan dengan media sosial, tidak dapat memisahkan diri dari gadget dan media sosial,

serta merasa galau jika tidak tahu berita terbaru sehingga memunculkan Fear of Missing Out (Przybylski et al., 2013)

#### 4. Keterbukaan informasi di media sosial

Media sosial, gadget dan gitu pemberitahuan lokasi sesungguhnya menjadikan kehidupan saat ini semakin terbuka dengan cara memamerkan apa yang sedang terjadi saat ini, lama media sosial terus dibanjiri dengan pembaharuan informasi yang real time, obrolan terhangat dan gambar atau video terbaru. Keterbukaan informasi saat ini mengubah kultur budaya masyarakat yang bersifat privasi menjadi budaya yang lebih terbuka (JWTIntelligence, 2012).

#### 5. Social one-upmanship

Menurut JWTIntelligence (2012) social one-upmanship merupakan perilaku dimana seseorang berusaha untuk melakukan sesuatu seperti perbuatan, perkataan atau mencari hal lain untuk membuktikan bahwa dirinya lebih baik dibandingkan orang lain. Fear of Missing Out disebabkan karena dipengaruhi adanya keinginan untuk menjadi paling hebat atau superior dibanding orang lain. Aktivitas “memamerkan” secara daring di media sosial menjadikan pemicu munculnya Fear of Missing Out.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa general mood, kepuasan hidup, usia, dan jenis kelamin dapat menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya Fear of Missing Out pada seseorang. Selain itu, Fear of Missing Out juga dapat dipengaruhi oleh

neurotisme, regulasi diri, kepuasan hidup, keterbukaan informasi di media sosial, social one-upmanship.

#### 2.1.5. Dampak *Fear of Missing Out* (FoMO)

Przybylsky et al., (2013) mengungkapkan bahwa level *Fear of Missing Out* yang tinggi menyebabkan individu kurang mampu mengendalikan rasa cemas, dan takut kehilangan sesuatu di dalam dirinya. Sehingga dampak yang ditimbulkan berhubungan dengan ketidakmampuan dalam perilaku dan emosi.

*Fear of Missing Out* membuat individu menjadi kesulitan tidur (Adams, 2017). Hal ini dikarenakan individu merasa takut dan cemas ketika melewatkhan waktu untuk membuka media sosial dan orang lain akan memiliki pengalaman yang lebih berharga dibanding dirinya sendiri, sehingga individu selalu ingin terkoneksi dengan media sosialnya.

Alt (2015) menemukan *Fear of Missing Out* sangat berhubungan dengan minimnya motivasi belajar. Oberst, Renau, Chamarro, & Carbonell (2016) menyatakan bahwa level *Fear of Missing Out* yang tinggi dapat menyebabkan gejala psikopatologi terutama pada depresi dan kecemasan.

Sementara dampak *Fear of Missing Out* menurut Milyavskaya, Saffran, Hope, & Koestner (2018) adalah sebagai berikut:

1. Munculnya emosi-emosi negative
2. Memperburuk pengaturan diri
3. Meningkatnya stress dari waktu ke waktu

4. Kelelahan fisik karena buruknya pengambilan keputusan
5. Kurang tidur untuk memaksimalkan aktifitas atau memikirkan hal-hal yang mungkin terlewat

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak *Fear of Missing Out* antara lain adalah kurangnya kemampuan individu dalam mengendalikan rasa cemas dan takut, kesulitan tidur, minimnya motivasi belajar, dan gejala psikopatologi. Adapun dampak lain yang mungkin diakibatkan oleh level *Fear of Missing Out* yang tinggi adalah munculnya emosi negatif, memperburuk pengaturan diri, meningkatnya stres, kelelahan fisik, dan kurang tidur.

## 2.2. Kepuasan Hidup

### 2.2.1. Pengertian Kepuasan Hidup

Diener & Scollon (Hamdana & Alhamdu, 2015) menjelaskan bahwa kepuasan hidup merupakan salah satu komponen utama kesejahteraan individu. Menurut Diener (dalam Kiyassathina & Sumaryanti, 2017), kepuasan hidup yaitu menunjuk pada proses penilaian kognitif individu tentang kehidupannya secara menyeluruh. Dapat dikatakan bahwa kepuasan hidup merupakan salah satu komponen pokok dari kesejahteraan individu dan didefinisikan sebagai penilaian kognitif individu mengenai kepuasan hidup secara global (Pavot & Diener, 1993).

Kepuasan hidup secara global diartikan sebagai penilaian terhadap kehidupan secara umum dan bagian-bagian spesifik kehidupan individu,

seperti kepuasan dalam lingkup keluarga, teman, komunitas dan kepuasan terhadap diri sendiri (Huebner, 1991). Diener (Mahanta & Aggarwal, 2013) menambahkan bahwa, kepuasan hidup berhubungan dengan pengalaman- pengalaman nyata individu selama rentang kehidupan, seperti di sekolah atau universitas, pekerjaan dan keluarga. Apabila kualitas hidup individu secara global meningkat, maka kepuasan hidup akan meningkat (Peterson et al dalam Singh & Jha, 2008).

Lebih lanjut, Diener dan Biswas (2008) mengatakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dan atas area-area utama dalam hidup yang mereka anggap penting (*domain satisfaction*) seperti hubungan interpersonal, Kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas dan aktivitas di waktu luang.

*Life satisfaction* berpatokan pada kepercayaan atau sikap individu dalam menilai kehidupannya (Schimmack dalam Eid, 2008). Dalam hal ini individu menilai apakah situasi dan kondisi dalam kehidupannya positif dan memuaskan (Pavot dalam Eid, 2008). Shin dan Johnson dalam Diener (2009) juga menambahkan bahwa penilaian tersebut dilakukan berdasarkan standar kriteria individu yang bersangkutan.

*Satisfaction* (kepuasan) berasal dari bahasa Latin yang berarti “*to make*” atau “*do enough*”. *Life satisfaction* menyiratkan kepuasan atau penerimaan seseorang kepada kondisi kehidupannya atau tercukupinya

keinginan dan kebutuhan seseorang dalam kehidupannya secara keseluruhan (Sousa & Lyubomirsky, 2001). Senada dengan pernyataan tersebut, Hurlock (2009) mendefinisikan kepuasan hidup sebagai keadaan sejahtera atau kepuasan hati yang timbul dari hasil evaluasi individu karena kebutuhan dan harapan tertentu terpenuhi. Kepuasan hidup dapat juga diartikan sebagai bentuk emosi positif terhadap masa lalu.

Berdasarkan definisi kepuasan hidup dari beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup adalah penilaian kognitif individu terhadap kualitas hidupnya secara menyeluruh.

#### 2.2.2. Karakteristik Individu dengan Kepuasan Hidup yang Tinggi

Diener, dkk (2008) menyatakan bahwa individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi adalah individu yang memiliki tujuan penting dalam hidupnya dan berhasil untuk mencapai tujuan tersebut. orang yang mendapat skor tinggi pada kepuasan hidup biasanya memiliki keluarga dekat dan dukungan dari teman-teman, memiliki pasangan romantis (meskipun hal ini tidak mutlak diperlukan), memiliki pekerjaan atau kegiatan bermanfaat, menikmati rekreasi dan memiliki kesehatan yang baik. Individu merasa bahwa hidup ini bermakna, serta memiliki tujuan dan nilai-nilai yang penting. Individu yang puas akan kehidupannya adalah individu yang menilai bahwa kehidupannya mungkin memang tidak sempurna tetapi segala sesuatu berjalan dengan baik, mereka mempunyai keinginan untuk berkembang dan menyukai tantangan. Individu yang bahagia dan memiliki kepuasan hidup yang baik biasanya memiliki

keyakinan, optimisme dan *self-efficacy*, kemampuan sosial, energi, perilaku prososial, imunitas dan kesejahteraan fisik, coping stress, orisinalitas, fleksibilitas, serta perilaku yang berorientasi pada tujuan (Frisch dan Frisch dalam Diener dan Biswas, 2008).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki tujuan penting dalam hidupnya merupakan karakteristik individu dengan kepuasan hidup yang tinggi ditandai dengan memiliki keyakinan optimisme, *self efficacy*, kemampuan sosial, perilaku prososial, imunitas, kesejahteraan fisik, coping stress, orisinalitas, fleksibilitas, serta perilaku yang berorientasi pada tujuan.

### 2.2.3. Aspek-aspek Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup dipengaruhi oleh beberapa aspek, menurut Hurlock (2004) aspek kepuasan hidup antara lain:

#### 1. Menerima (*Acceptance*)

Menerima timbul dari penyesuaian diri maupun sosial yang baik.

Kebahagiaan banyak tergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan yang dimiliki orang lain dengan apa yang dimilikinya.

#### 2. Kasih sayang (*Affection*)

Kasih sayang merupakan hasil normal dari sikap diterima oleh orang lain. semakin diterima baik oleh orang lain, semakin banyak diharapkan cinta dari orang lain.

### 3. Prestasi (*Achievement*)

Berhubungan dengan tercapainya tujuan seseorang. Kerja keras, kompetensi, dan pengorbanan pribadi dapat memperoleh uang dan kekuasaan.

Diener dan Biswas (2008) menggunakan istilah aspek dalam mengungkapkan komponen mengenai kepuasan hidup. Terdapat lima aspek untuk mengungkapkan kepuasan hidup, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Keinginan untuk mengubah kehidupan

Individu merasa bahwa kehidupan yang dimilikinya dirasa belum baik sehingga individu memiliki keinginan untuk menjadi lebih baik. Hal tersebut tidak hanya merujuk pada satu aspek yang hendak dirubah saja, namun pada aspek-aspek lain yang dapat menambah kualitas dari kehidupan.

#### 2. Kepuasan terhadap kehidupan saat ini

Aspek kedua dalam tingkat kepuasan hidup yang baik yaitu individu merasa bahwa kehidupan yang sedang dijalani merupakan kehidupan yang memuaskan. Serta, kehidupan yang sedang dijalani merupakan hal yang sesuai dengan keinginannya.

#### 3. Kepuasan terhadap kehidupan masa lalu

Kepuasan hidup lainnya juga ditunjukkan dengan tidak adanya rasa penyesalan dalam diri individu atas segala sesuatu yang terjadi di masa lalu. Kepuasan individu terhadap kehidupannya biasanya dipengaruhi oleh terima atau ketidakterimaan individu dengan

masa lalu yang dialami. Individu yang menerima masa lalu cenderung menghasilkan tingkat *life satisfaction* yang baik di dalam dirinya, sedangkan individu yang tidak terima dengan masa lalunya cenderung membuat individu tersebut tidak puas dan berusaha terus menerus untuk mencari kepuasan melalui berbagai cara.

4. Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan

Individu yang memiliki kepuasan hidup yang baik di masa lalu dan masa kini selalu berpikir positif serta optimis akan kepuasan hidup di masa yang akan datang. Sehingga memiliki keinginan dan tujuan yang jelas.

5. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

Penilaian dari individu lain merupakan salah satu aspek kepuasan hidup. Penilaian yang diberikan oleh orang lain mengenai kehidupan dapat menjadi sebuah pertimbangan akan kehidupan individu. Serta penilaian dari individu lain dapat dijadikan sebagai bahan untuk evaluasi diri.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepuasan hidup adalah menerima (*acceptance*), kasih sayang (*affection*), dan prestasi (*achievement*). Kepuasan hidup juga dapat diungkapkan berdasarkan aspek lainnya yaitu keinginan untuk tidak mengubah kehidupan, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan terhadap kehidupan masa lalu, kepuasan hidup di masa depan, dan penilaian terhadap kehidupan seseorang.

#### 2.2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup

Menurut Diener (2009) faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup yaitu:

##### 1. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin selalu berubah seiring dengan tahapan perkembangan pada wanita ditemukan lebih merasa bahagia dibandingkan dengan pria pada usia muda, namun ditemukan hal sebaliknya pada usia yang lebih tua pria merasa lebih bahagia ketika dibandingkan dengan wanita. Perbedaan tersebut tidak begitu tampak ketika telah memasuki usia sekitar 45 tahun.

##### 2. Pendidikan

Berdasarkan beberapa penelitian, ditemukan adanya hubungan positif antara pendidikan dengan kebahagiaan pada wanita. Faktor pendidikan memiliki pengaruh positif karena pendidikan merupakan suatu pendukung individu yang dapat meningkatkan aspirasi maupun menyiapkan individu dalam menjalani berbagai macam perihal kehidupan.

##### 3. Spiritualitas

Spiritualitas dapat membuat individu mempunyai perasaan yang positif ketika menjalani kehidupannya dan menjadi salah satu potensi serta menjadi pendukung dalam kehidupannya. Spiritualitas memberikan manfaat terhadap kehidupan sosial secara psikologis sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidup.

#### 4. Pendapatan

Faktor pendapatan memiliki pengaruh dalam meningkatkan kepuasan hidup seseorang, individu dengan pendapatan tinggi akan merasa bahagia dan tercukupi.

#### 5. Kepribadian

Kepribadian yang positif serta sikap yang optimis akan mampu menjadi faktor kebahagiaan individu. Kepribadian yang positif akan disukai oleh orang lain sehingga memberikan rasa kepercayaan diri dan memiliki rasa puasa terhadap dirinya.

#### 6. Biologis

Individu yang merasa tidak bahagia serta tidak puas terhadap hidupnya akan lebih sering mengalami sakit dibandingkan dengan individu yang merasa bahagia. Ketidakbahagiaan dan depresi yang dialami seseorang dapat mengakibatkan kesehatan individu terganggu.

Menurut Hurlock (2004) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup. Faktor-faktor tersebut adalah :

#### 1. Kesehatan

Kesehatan merupakan faktor utama, kesehatan yang baik dapat membuat orang pada segala usia dapat melakukan apa yang ingin dilakukannya. Namun kesehatan yang buruk akan menjadi suatu hambatan dalam mencapai kepuasan bagi keinginan serta kebutuhan mereka.

2. Daya tarik fisik

Daya tarik fisik juga menjadi faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup seseorang. Daya tarik fisik dapat menjadi alasan diterima dan disukai individu dalam masyarakat dan dapat menjadi suatu penyebab dari adanya prestasi lebih besar yang dicapai oleh individu dibandingkan dengan individu yang kurang mempunyai daya tarik.

3. Tingkat otonomi

Semakin besar tingkat otonomi yang dicapai oleh individu akan semakin besar pula kesempatan untuk merasa bahagia. Hal ini dapat ditemukan pada semua usia, kanak kanak hingga dewasa.

4. Kesempatan-kesempatan interaksi diluar keluarga

Nilai sosial yang tinggi dapat menekankan pada popularitas, oleh karena itu tingkat usia berapapun individu akan merasa bahagia ketika mereka memiliki kesempatan mengadakan hubungan sosial dengan individu di luar lingkungannya daripada ketika hubungan sosial hanya terbatas pada keluarga.

5. Jenis Pekerjaan

Semakin rutin sifat dari suatu pekerjaan serta semakin sedikit kesempatan terhadap otonomi dalam suatu pekerjaan maka akan semakin kurang memuaskan. Hal tersebut dapat dilihat melalui tugas sehari-hari yang diberikan.

6. Status Pekerjaan

Semakin berhasil individu dalam melakukan tugas semakin hal tersebut dikaitkan dengan prestise dan akan semakin besar kepuasan yang akan ditimbulkan.

#### 7. Kondisi Kehidupan

Apabila pola kehidupan dapat memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan individu lain baik di dalam lingkungan keluarga serta lingkungan teman-teman maupun tetangga dalam suatu masyarakat, maka hal tersebut dapat memperbesar kepuasan hidup.

#### 8. Pemikiran Harta Benda

Dalam hal ini pemikiran harta benda merupakan cara individu dalam merasakan kepemilikan benda, dengan demikian harta benda individu akan merasa tercukupi kebutuhannya sehingga individu akan merasa puas.

#### 9. Keseimbangan Antara Harapan dan Pencapaian

Jika suatu harapan tersebut realistik, individu akan merasa puas dan bahagia ketika tujuannya dapat tercapai.

#### 10. Penyesuaian Emosional

Individu yang dapat beradaptasi dengan baik dan bahagia, tidak mengungkapkan perasaan negatif secara intens seperti rasa takut, marah serta iri hati dibandingkan mereka yang tidak dapat beradaptasi dengan baik.

11. Sikap Terhadap Periode Usia Tertentu

Perasaan bahagia yang dialami oleh individu dalam usia tertentu ditentukan oleh pengalaman pribadi mereka bersama orang lain.

12. Realisme dari Konsep Diri

Individu yang memiliki keyakinan bahwa kemampuannya lebih besar dari yang terjadi sebenarnya akan merasa tidak bahagia ketika tujuannya tidak tercapai.

13. Realisme dari Konsep Peran

Individu akan cenderung memikirkan peran yang akan dimainkan dalam usia yang akan datang. Apabila peran yang didapatkan tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan maka mereka tidak akan merasa bahagia.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa usia, jenis kelamin, pendidikan, spiritualitas, pendapatan, kepribadian, dan biologis merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup. Adapun faktor lainnya yaitu kesehatan, daya tarik fisik, tingkat otonomi, Kesempatan interaksi diluar keluarga, jenis pekerjaan, status pekerjaan, kondisi kehidupan, pemikiran harta benda, keseimbangan antara harapan dan pencapaian, penyesuaian emosional, sikap terhadap periode usia tertentu, realisme dari konsep diri, serta realisme dari konsep peran.

### 2.3. Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO)

Salah satu hal yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai langkah menyesuaikan dengan zaman modern saat ini adalah penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial oleh mahasiswa merupakan aktivitas pengalihan untuk mendapatkan kepuasan hidup. Selain itu, dengan menggunakan media sosial mahasiswa dapat memenuhi kebutuhan menjalin hubungan intim dengan orang lain yang memasuki tahap dewasa awal (Santrock, 2002). Mahasiswa yang sedang dalam tahap pertumbuhan dewasa awal tidak terlepas dari kebutuhan membangun hubungan interpersonal yang erat, stabil, dan efektif dengan orang lain sehingga mereka mengaktualisasikan diri melalui media sosial agar hubungan tersebut tetap terjaga (Papalia, 2014).

Alih-alih meningkatkan kepuasan hidup, mahasiswa yang menggunakan media sosial malah menjadi semakin tidak puas atas dirinya karena sering melihat pencapaian yang diperoleh oleh orang lain. Akibatnya mahasiswa tersebut juga tidak mau kalah dan akhirnya menggunakan media sosial untuk menunjukkan pencapaian guna agar tidak dianggap kurang *up to date* atau tidak dianggap ketinggalan zaman oleh orang lain dan pada akhirnya mengalami *Fear of Missing Out*.

Hasil penelitian oleh Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell (2013) menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out*. *Fear of Missing Out* merupakan kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet dan media sosial, rendahnya kepuasan dalam hidup dapat

mendorong keadaan *Fear of Missing Out* yang tinggi dan *Fear of Missing Out* yang tinggi disebabkan karena terlalu sering mengakses internet ketika sedang menjalani aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti mengemudi maupun saat sedang belajar didalam kelas.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Hasna et al (2021) ditemukan hasil bahwa kepuasan hidup berperan signifikan terhadap pengalaman FoMO dengan arah hubungan negatif. Hal ini menunjukkan bahwa individu merasa tidak puas dengan kehidupannya dan merasa takut ketinggalan informasi maupun kehilangan momen berharga dengan orang lain, sehingga kondisi ini bisa membuat remaja memiliki keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain menggunakan media sosial (hasna et al, 2019)

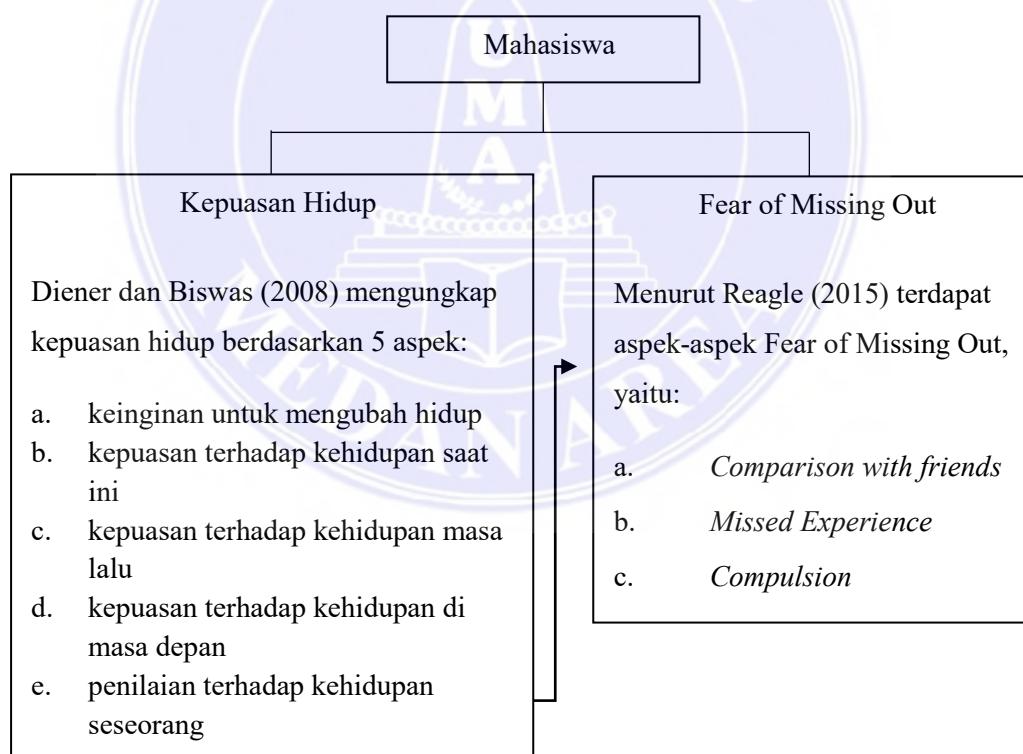
Soka et al (2025) dalam penelitiannya mengenai pengaruh FoMO terhadap kepuasan hidup pada generasi Z mendapati adanya pengaruh negatif antara FoMO dengan kepuasan hidup. Individu terus mengikuti tren yang ada di instagram sehingga merasa selalu iri dan ingin memenuhi kepuasan diri saat mengikuti tren. Dengan mengikuti tren, individu merasa mendapatkan perhatian teman atau orang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pengguna media sosial oleh mahasiswa merupakan aktivitas pengalihan untuk mendapatkan kepuasan hidup. Alih-alih meningkatkan kepuasan hidup, mahasiswa yang menggunakan media sosial malah menjadi semakin tidak puas akan dirinya karena sering melihat pencapaian orang lain. Hal ini membuat mereka lebih rentan terhadap *Fear of Missing Out* karena mereka mencari validasi eksternal dan

merasa hidupnya kurang bermakna. Rendahnya kepuasan hidup pada mahasiswa mengakibatkan tingginya *Fear of Missing Out*. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out*. semakin rendah kepuasan hidup seseorang dapat mendorong keadaan *Fear of Missing Out* yang tinggi. Sebaliknya, seseorang dengan kepuasan hidup yang tinggi akan mendorong *Fear of Missing out* menjadi rendah.

## 2.4. Kerangka Konseptual

**Tabel 1. Kerangka Konseptual**



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan dimulai dari tanggal 17 Desember 2024 dan berakhir pada tanggal 27 Desember 2024. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang beralamat di jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate, Medan 20112. Universitas Medan Area merupakan salah satu perguruan tinggi swasta di Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara yang didirikan oleh Haji Agus Salim Siregar pada tahun 1983. Nama Universitas Medan Area diambil sebagai penghargaan atas perjuangan mempertahankan kemerdekaan oleh pejuang-pejuang 1945 di sekitar kota Medan yang lebih dikenal dengan nama “pejuang-pejuang Medan Area”. Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc merupakan Rektor Universitas Medan Area periode 2022-2026. Universitas Medan Area hingga kini memiliki 8 Fakultas, yaitu Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi, Fakultas Hukum, Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Pertanian, dan Fakultas Agama Islam.

Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area dibuka pada tahun 1985, yang saat itu menjadi satu-satunya Fakultas Psikologi di luar pulau jawa. Saat ini, ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi, Psikolog menjabat sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area periode 2023-2025. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memiliki empat konsentrasi yaitu Psikologi Perkembangan, Psikologi Klinis, Psikologi Pendidikan, dan Psikologi Industri dan Organisasi.

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memiliki misi yaitu pada tahun 2035 menjadi program studi yang unggul dalam bidang ilmu psikologi, yang menghasilkan lulusan yang inovatif, berkarakter dan mandiri di tingkat Nasional dan Internasional. Adapun misi dari Fakultas Psikologi yaitu:

1. Menyelenggarakan layanan pendidikan berbasis kompetensi dengan memberi pengetahuan dan keterampilan dalam setiap bidang ilmu psikologi dan karakter
2. Mengembangkan dan menyebarluaskan ilmu psikologi berdasarkan penelitian ilmiah
3. Mengembangkan budaya kewirausahaan dan kemandirian
4. Melaksanakan kerjasama dan pengabdian kepada masyarakat
5. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, etika, dan pancasila.

**Tabel 2. Waktu Penelitian**

No	Kegiatan	Pelaksanaan Bulan/Minggu ke			
		Desember 2025			
		1	2	3	4
1	Pengajuan Surat Izin Penelitian				
2	Pengambilan data penelitian				
3	Pengajuan surat selesai penelitian				
4	Pengolahan hasil data penelitian				

### 3.2. Bahan dan Alat

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pulpen, kertas dan kuota internet untuk responden maupun peneliti untuk mengakses g-form dan mengumpulkan informasi secara online. Selain itu, kuota juga memungkinkan peneliti mengakses platform analisis data dan referensi literatur secara daring. Penggunaan kuota internet sebagai bahan penelitian memastikan efisiensi dalam proses pengumpulan data, memfasilitasi komunikasi yang lancar, dan memperluas jangkauan penelitian. Sedangkan alat yang digunakan yaitu dua skala psikologi, skala kepuasan hidup dan skala *Fear of Missing Out* yang disebarluaskan melalui link *google form*, untuk membagikan dan mengakses *google form* kepada sampel penelitian alat yang digunakan yaitu *handphone*. Kemudian, peneliti juga menggunakan software SPSS *Statistics for windows* untuk menguji item skala serta mengolah data penelitian.

### 3.3. Metodologi Penelitian

Ditinjau dari bentuk datanya, penelitian ini tergolong kedalam penelitian kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Ditinjau dari tujuannya penelitian ini tergolong kedalam penelitian korelasional, dimana untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel pada suatu studi kelompok subjek. Arikunto (2013) menyebutkan penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antar dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada.

### **3.4. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel**

#### **3.4.1. Populasi**

Sugiyono (2018) mendefinisikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang mengalami Fear of Missing Out.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kelas pagi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2022, yang tersebar di kampus I dan II, dengan total sebanyak 312 mahasiswa.

**Tabel 3. Jumlah Mahasiswa Aktif Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area Stambuk 2022**

No	Kelas	Jumlah Mahasiswa
1	A1	70
2	A2	72
3	A3	56
4	B1	56
5	B2	58
Jumlah		312

#### **3.4.2 Sampel**

Pengertian sampel menurut Sugiyono (2018) adalah bagian dari keseluruhan jumlah dan karakteristik populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi,

misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Menurut Sugiyono (2018) purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.

Alasan peneliti memilih purposive sampling sebagai teknik pengambilan sampel adalah karena penentuan sampel dalam penelitian ini berdasarkan pertimbangan atau karakteristik tertentu sehingga jika ditemukan kriteria sampel yang tepat diantara populasi yang ada, maka bisa langsung dijadikan sampel. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu:

- a. Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2022
- b. Pengguna aktif media sosial
- c. Menunjukkan ciri-ciri Fear of Missing Out, sebagai berikut:
  1. Selalu mengecek media sosial di berbagai situasi
  2. Ketertarikan yang sangat besar terhadap penggunaan media sosial
  3. Keinginan untuk selalu terhubung
  4. Selalu memaksakan diri berpartisipasi dalam semua kegiatan

Dalam pemilihan sampel, peneliti menyatukan prasurvey dengan instrumen penelitian utama dalam satu G-Form yang sama. Dengan cara ini, responden yang pada tahap prasurvey teridentifikasi memiliki kecenderungan FoMO dapat langsung melanjutkan pengisian data

penelitian. Strategi ini dipilih untuk meminimalisir kemungkinan penurunan jumlah responden, serta memastikan bahwa sampel yang diperoleh benar-benar sesuai dengan kriteria penelitian.

Berdasarkan kriteria diatas dan setelah dilakukannya screening, maka didapatkan hasil dari 174 mahasiswa yang mengisi screening tools penelitian terdapat 127 mahasiswa yang paling sesuai dengan karakteristik penelitian.

### **3.5. Prosedur Kerja**

#### **3.6.1 Persiapan Administrasi**

Sebelum penelitian dilakukan, terlebih dahulu hal yang dilakukan adalah mempersiapkan administrasi penelitian yaitu perizinan dari pihak yang berwenang. Peneliti melengkapi beberapa persyaratan penelitian yang ditentukan oleh Fakultas Psikologi Universitas Medan Area untuk memperoleh surat izin penelitian dan pengambilan data yang ditujukan kepada Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan perekonomian Universitas Medan Area, yang kemudian diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Setelah mendapatkan persetujuan penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan nomor surat 1868/UMA/B/01.7/XII/2024 peneliti menemui Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian untuk memperoleh persetujuan penelitian. Setelah mendapatkan izin dari pihak Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian, peneliti

kemudian melaksanakan penelitian sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Setelah peneliti menyelesaikan proses pengambilan data dan penelitian, Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian Universitas Medan Area menerbitkan surat balasan dengan nomor 1936/UMA/B/01.7/XII/2024 yang menyatakan bahwa peneliti telah menyelesaikan penelitian.

### 3.5.2. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Penelitian ini menggunakan skala sebagai alat ukur penelitian. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Pada skala Likert subjek diarahkan untuk memilih satu dari beberapa jenis respon yang telah tersedia.

#### 1. Skala kepuasan hidup

Skala kepuasan hidup yang digunakan dalam penelitian ini bernama satisfaction with life scale (SWLS) yang digunakan untuk mengukur kepuasan hidup secara general. Skala ini dikembangkan oleh Diener dkk pada tahun 1985 dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). Skala ini terdiri atas 5 item berupa pernyataan yang menggambarkan penilaian individu terhadap kehidupannya, yaitu keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan terhadap

kehidupan masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

Skala ini disusun menggunakan metode skala likert yaitu skala yang berisi berbagai pernyataan tentang sikap responden terhadap objek yang diteliti. Skala ini hanya memiliki pernyataan yang bersifat mendukung (Favourable) dengan 7 alternatif jawaban yaitu, sangat tidak sesuai, tidak sesuai, agak tidak sesuai, netral, agak sesuai, sesuai, sangat sesuai. Pertanyaan dalam skala ini diberikan skor sebagai berikut; STS=1, TS=2, ATS=3, N=4, AS=5, S=6, SS=7.

**Tabel 4. Blueprint Skala Kepuasan Hidup**

No	Nama Skala	Aitem	Jumlah
1.	Kepuasan Hidup	1,2,3,4,5	5
	<b>Jumlah</b>		<b>5</b>

## 2. Skala *Fear of Missing Out*

Dalam penelitian ini, skala FoMO yang digunakan bernama skala FoMO-12 yang mana skala tersebut milik Kaloeti et al. (2021) yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi yang dikembangkan yaitu, missed experiences, compulsion, dan comparison with friend.

Skala ini disusun menggunakan metode skala likert yaitu skala yang berisi berbagai pernyataan tentang sikap responden terhadap objek yang diteliti. Skala ini hanya memiliki pernyataan yang bersifat mendukung (Favourable) dengan lima alternatif jawaban,

yaitu SS (Sangat Sesuai), TS (Tidak Sesuai), CS (Cukup Sesuai), S (Sesuaian), dan SS (Sangat Sesuai). Pernyataan favourable dalam skala ini diberikan skor sebagai berikut; SS=5, S=4, CS=3, TS=2, STS=1.

**Tabel 5. Blueprint Skala *Fear of Missing Out***

No	Aspek	Aitem	Jumlah
1	<i>Missed Experience</i>	1,2,3,4,5	5
2	<i>Compulsion</i>	6,7,8,9,10	5
3	<i>Comparison with friends</i>	11,12	2
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>

### 3.5.3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode skala. Dengan skala pengukuran ini, maka nilai variabel yang diukur dengan instrumen tertentu dapat dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga lebih akurat efisien dan komunikatif (Sugiyono, 2016).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kepuasan hidup yang dikembangkan oleh akhtar yang memiliki 7 alternatif jawaban dan skala *Fear of Missing Out* yang dikembangkan oleh Kaloeti dkk pada tahun 2021 yang memiliki 5 alternatif jawaban. Masing-masing skala hanya memiliki item favorable.

Penggunaan skala ini dibuat berdasarkan aspek dari variabel penelitian. Skala ini disebarluaskan dengan menggunakan google form dengan

alasan memudahkan responden dalam pengisian skala serta mempersingkat waktu dan bisa diakses darimana saja.

#### 3.5.4. Uji Validitas dan Reliabilitas

##### 1. Validitas

Untuk mengetahui suatu skala dalam penelitian mampu menghasilkan data yang akurat dan dapat berguna sesuai dengan tujuan pembuatannya, maka diperlukan suatu proses pengujian validitas. Azwar (2012) mendefinisikan kata validitas sebagai ketepatan dan kecermatan dalam mengukur suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Untuk mengetahui validitas item, maka penelitian ini menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation*. Uji validitas yang menggunakan metode *Corrected Item-Total Correlation* dilakukan dengan cara mengkorelasikan masing-masing skor item dengan skor total item.

##### 2. Reliabilitas

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk melihat sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap sekelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah (Azwar, 2015).

Reliabilitas alat ukur akan diketahui dengan melakukan skor *Alpha cronbach's* (standar minimal 0,6) dengan menggunakan program *SPSS for Windows*.

### 3.5.5. Metode Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, analisa data-data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data terkumpul. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik analisis korelasi. Teknik analisis korelasional adalah teknik analisis statistik mengenai hubungan yang dimiliki antara dua variabel tersebut, adapun rumus yang digunakan untuk mengolah data tersebut adalah rumus *product moment* dari *Pearson* dengan bantuan SPSS *for windows*.

Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

#### 1. Uji Normalitas

Adapun maksud dari uji normalitas ini adalah untuk mengetahui apakah distribusi dari penelitian masing-masing variabel yaitu variabel bebas dan variabel tergantung telah menyebar secara normal. Uji normalitas di analisis menggunakan SPSS *for windows*.

Jika jumlah taraf signifikansi  $> 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa signifikansi berdistribusi normal. Namun, jika jumlah taraf signifikansi  $< 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa signifikansi berdistribusi tidak normal.

#### 2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel tergantung mempunyai hubungan *linear* atau tidak.

Hal ini diukur melalui bantuan SPSS *for windows* dengan kaidah ketika taraf signifikansi  $\geq 0,05$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan *linear*. Begitupun sebaliknya, ketika taraf signifikansi  $\leq 0,05$  maka tidak terdapat hubungan yang linear di antara variabel satu dengan lainnya.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis korelasi Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,415$  dengan nilai  $p = 0,001 < 0,05$ . Artinya, semakin rendah kepuasan hidup yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area maka Fear of Missing Out yang dialami semakin tinggi.
2. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar  $-r^2 = 0,172$ . Artinya kepuasan hidup mempengaruhi Fear of Missing Out pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area sebesar 17,2% selebihnya masih ada 82,8% Fear of Missing Out dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
3. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area tergolong sedang mengarah ke rendah sebab nilai rata-rata hipotetik (20) > nilai rata-rata empirik (18,41) dan selisihnya tidak melebihi nilai SD (4,232) serta Fear of Missing Out yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area tergolong sedang mengarah ke tinggi dikarenakan nilai rata-rata hipotetik (36) < nilai rata-rata empirik (38,59) dan selisihnya tidak melebihi nilai SD (9,125).

## 5.2. Saran

Berdasarkan seluruh pembahasan yang dituliskan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

### 1. Bagi mahasiswa

Peneliti menyarankan mahasiswa lebih berupaya meningkatkan kepuasan hidup dengan cara-cara sederhana yang dapat dilakukan dalam keseharian. Mahasiswa dapat membiasakan diri untuk lebih mensyukuri hal-hal kecil yang dimiliki, misalnya dengan menuliskan pengalaman positif setiap hari agar mampu lebih menghargai kehidupannya. Selain itu, penting juga untuk mengatur waktu penggunaan media sosial secara bijak sehingga tidak terlalu larut dalam membandingkan diri dengan orang lain, melainkan lebih fokus pada kegiatan yang bermanfaat bagi diri sendiri. Mengikuti kegiatan kampus, organisasi, dan mengembangkan hobi dapat menjadi alternatif untuk mendapatkan pengalaman baru yang bermakna serta menumbuhkan rasa puas terhadap kehidupan. Tidak kalah penting mahasiswa juga diharapkan mampu membangun hubungan yang sehat dengan teman, dosen, maupun keluarga, karena dukungan sosial yang baik akan membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Diharapkan kepada pihak Universitas Medan Area dan Fakultas Psikologi untuk dapat memperkuat peran layanan bimbingan dan konseling agar mahasiswa memiliki akses lebih mudah untuk mendiskusikan permasalahan psikologis yang mereka alami. Fakultas juga dapat mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik dan non-akademik yang membangun interaksi sosial secara langsung, seperti diskusi kelompok, organisasi mahasiswa, atau kegiatan pengabdian masyarakat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi *Fear of Missing Out*. Peneliti juga diharapkan menggunakan metode penelitian yang lebih luas, seperti wawancara atau observasi, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman *Fear of Missing Out* pada mahasiswa. Peneliti selanjutnya juga dapat melibatkan populasi yang lebih beragam guna mengetahui apakah hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* berlaku secara luas. Dengan penelitian lanjutan, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih efektif dalam mengelola *Fear of Missing Out* serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). *Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment*. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44.
- Adam, A. (2017). *Selamat Tinggal Generasi Milenial, Selamat Datang Generasi Z*. diakses dari [www.tirto.id/selamat-tinggal-generasi-milenial-selamat-datanggenerasi-z-cnzX](http://www.tirto.id/selamat-tinggal-generasi-milenial-selamat-datanggenerasi-z-cnzX).
- Akbar S Rizki, Aulya Audry, Apsari Adra, & Sofia Lisda. (2018). *Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda*. *Psikostudia : Jurnal Psikologi* , 7(2), 38–47.
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris Dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29–40. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6 (2), 41- 46.
- Alt, D. (2015). *College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out*. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64 (February 2017),1–8.
- Chaudry, L. A. (2015). *Can you please put your phone away? Examining how the FOMO phenomenon and mobile phone addiction affect human*

*relationships. VCU Scholars Compass*

- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). *Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117.
- Collins, L. (2013). *FoMO and mobile phones: A Survey Study*, (July)
- D.E. Papalia (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia Edisi 12 Buku 2. Jakarta Selatan : Mc Graw Hill Education.*
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Berlin: Springer Science & Business Media.*
- Destyantari, A. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 749-764.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *The Science of Optimal Happiness. Boston: Blackwell Publishing.*
- Diener, Ed., Emmons, Robert A., Larsen, Randy J., & Griffin, Sharon. 1985. *The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment*, 49(1): 71-75.
- Diener, Ed. 2000. *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal of national index. American Psychologist*, 55: 34-43.
- Diener, E. (2009). *Subjective well-being. In E. Diener (Eds.), The science of well-being: The collected works of ed diener* (pp. 11-58). New York: Springer Dordrecht Heidelber.
- Eid, M.& Larsen R.J.2008.*The Science of Subjective Well-being.London:The Guilford Press.*
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). *Fear of missing out (Fomo): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use.*

- Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209.
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O., Yıldırım, S. (2017). *Nomophobia Prevalence among Pre-service Teachers: A case of Trakya University*. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.;7(1).
- Hamdana, F., & Alhamdu. (2015). *Subjective well-being* dan prestasi belajar siswa akselerasi Sman 3 Palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, 1(2), 115–124
- Huebner, E. S. (1991). *Correlates of life satisfaction in children. School Psychology Quarterly*, 6(2), 103–111.
- Hurlock, E.B. (2009). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Januarti, D. W., Pratikno, M. H., & Mulianti, T. (2018). *Perilaku Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado*. Journal Unair, 21, 1–20.
- Jood, T. E. (2017). *Missing the present for the unknown: The relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and life satisfaction*. University of south Africa, Afrika.
- J.W.T. Intelligence. (2012). *Fear Of Missing Out (FoMO)*. Diunduh dari. [http://www.JWTintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F\\_JWT\\_FOMO\\_update\\_3.21.12.pdf](http://www.JWTintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO_update_3.21.12.pdf)
- Kahar, M. I. (2019). *Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Kepribadian dan Aktivitas Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMK Negeri 3 Palu The Effect of Smartphone Use on Students ' Personality and Learning Activities in Islamic Religious Edu*. 14, 44–51.
- Kaloeti, DVS, Kurnia S, A. & Tahamata, VM Validasi dan sifat psikometrik Skala Fear of Missing Out versi Bahasa Indonesia pada remaja. *Psicol*.

*Refl. Crít.* 34 , 15 (2021).

- Kiyassathina, A., & Sumaryanti, I. U. (2017). *Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung*. 2016, 381–386.
- Kristina, M., Sari, R. N., & Nagara, E. S. (2020). *Model Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Provinsi Lampung*. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(2), 200.
- Laird, S. 2012. *Do You Suffer From Social Media FOMO?* Diakses April melalui Mashable : 2016
- Mahanta, D., & Aggarwal, M. (2013). *Effect of Perceived Social Support on Life Satisfaction of University Students*.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Maysitoh, Ifdil, & Ardi, Z. (2020). *Tingkat Kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) Pada Generasi Millenial*. *Journal of Counseling, Education and Society*, 1(1), 1–4.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). *Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO*. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737.
- Morford, M. (2010, August 4). *Oh My God You Are So Missing Out*. Retrieved July 30, 2022, From San Francisco.
- Oberst, U., Renau, V., Chamarro, A., & Carbonell, X. (2016). *Gender Stereotypes in Facebook Profiles: Are Women More Female Online?* *Computers in Human Behaviour*, 559-564.
- Papalia, E. D. dan Feldman, R. T. (2014). *Meyelami Perkembangan Manusia ; Experience Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika
- Pavot, W. & E. Diener. (1993). *Review of the satisfaction with life scale*. *Journal of Psychological Assessment*, 5(1), 164-172.

- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35.k
- Reagle, J. (2015). *Following the joneses: FOMO and conspicuous sociality*. First Monday, 20(10–5), 1–8.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. *Annual Review of Psychology*, 52(February), 141–166.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam) Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. (2015). *Psikologi pendidikan edisi kedua*. Jakarta: Kencana.
- Sari, D. P. (2021). *Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal: Studi Deskriptif pada Mahasiswa IAIN Curup*. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 243.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). *Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction*. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(Spec Issue), 40–45.
- Soka, M., Suparman, M. Y., *Psikologi, F., Tarumanagara, U., & History, A.* (2025). *Kata kunci: Fear of Missing Out, Kepuasan Hidup, Generasi Z*.  
<https://doi.org/10.8734/Musytari.v1i2.365>
- Soliha, S. F. (2015). *Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial*. *INTERAKSI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10.

- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (Vol. 2, pp. 667-676). . San Diego, CA: Academic Press.
- Steinfeld , C., Ellison, N. B., Lampe, C., & Vitak, J. (2013). *Frontiers in New Media Research*. New York: Routledge.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syabani. (2019). *Fear Of Missing Out Ditinjau dari Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Media Sosial*. Universitas Islam Yogyakarta.
- Tatmini, Y., Mesleki, Ü., & Etkisinin, T. (2016). *Determining the Effect of Job Burnout on Life Satisfaction : An Empirical Research for Turkey*, 83–94.
- Tekeng, St. N. Y. (2015). *Peranan kepuasan kebutuhan dasar psikologis dan orientasi tujuan mastery approach terhadap belajar berdasar regulasi diri mahasiswa*. Tesis Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Ulfah, S. M., & Mulyana, O. P. (2014). *Gambaran Subjective Well Being Pada Wanita Involuntary Childless*. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 2(3).
- We Are Social (2022). *Digital Data Indonesia 2022*.
- Wortham, J. (2010, April 10). Ifeel Like a Wall Flower? Maybe It's Your Facebook Wall. Retrieved july 30, 2022, From The New York Times.
- Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Zhao, F., & Lei, L. (2018). *Basic Psychological Needs Satisfaction and Fear of Missing Out: Friend Support Moderated the Mediating Effect of Individual Relative Deprivation*. Psychiatry Researc

## LAMPIRAN I

### SKALA PENELITIAN



### Kusioner prasurvey

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya mengakses media sosial selama 5-7 jam dalam sehari		
2	Saya sering terdistraksi untuk membuka media sosial saat sedang melakukan kegiatan lain yang memerlukan fokus		
3	Saya sulit menahan diri untuk tidak membuka media sosial meskipun sedang mengerjakan tugas		
4	Saya tidak boleh ketinggalan <i>update</i> berita ataupun informasi di media social		
5	Saya selalu ingin terhubung di media sosial dengan teman-teman saya		
6	Saya sering merasa bersalah jika melewatkkan kesempatan untuk berpartisipasi dalam suatu kegiatan		
7	Ketika ada tren baru di media sosial, saya merasa harus ikut berpartisipasi		

## INFORMASI

Kepada,

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Perkenalkan saya Iga Putri Sitorus, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk penyusunan tugas akhir. Saya memohon bantuan saudara yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi skala penelitian yang terlampir. Adapun karakteristik responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2022
2. Pengguna aktif media sosial

Pengisian skala ini memerlukan waktu kurang lebih 10-15 menit. Dimohonkan mengisi skala ini sesuai dengan keadaan saudara yang sebenarnya. Jawaban yang tidak ada benarsalah, sehingga saudara tidak perlu ragu saat menjawabnya. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas dan jawaban saudara sesuai dengan kode etik penelitian, dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian saja.

Saya mengucapkan terimakasih atas partisipasi dan bantuan yang saudara berikan dalam pengisian skala ini.

Silahkan mengisi skala penelitian melalui tautan berikut:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSccnjvVR2IG8prxASwPP-J6K-fRR-UWGiZxsL1qWQHZP0bFsA/viewform?usp=header>

Hormat Saya,

Iga Putri Sitorus

## Skala 1

Berikanlah tanggapan terhadap pernyataan dibawah ini dengan menceklis salah satu pilihan yang tersedia di kolom jawaban.

Terdapat 7 pilihan jawaban, yaitu:

1 = STS (Sangat Tidak Sesuai)

2 = TS (Tidak Sesuai)

3 = ATS (Agak Tidak Sesuai)

4 = N (Netral)

5 = AS (Agak Sesuai)

6 = S (Sesuai)

7 = SS (Sangat Sesuai)

Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar selama sesuai dengan kondisi saudara.

No	Pernyataan	STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1.	Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan							
2.	Kondisi kehidupan saya sangat baik							
3.	Saya puas dengan kehidupan saya							
4.	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan							
5.	Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah							

## Skala 2

Berikanlah tanggapan terhadap pernyataan dibawah ini dengan menceklis salah satu pilihan yang tersedia di kolom jawaban.

Terdapat 5 pilihan jawaban, yaitu:

1 = STS (Sangat Tidak Sesuai)

2 = TS (Tidak Sesuai)

3 = CS (Cukup Sesuai)

4 = S (Sesuai)

5 = SS (Sangat Sesuai)

Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar selama sesuai dengan kondisi saudara.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		STS	TS	CS	S	SS
1	Saya merasa sedih ketika melewatkkan kesempatan untuk bertemu (nongkrong) dengan teman-teman					
2	Saya menjadi gelisah saat mengetahui teman-teman bersenang-senang tanpa kehadiran saya					
3	Saya cemas jika tidak mengetahui kegiatan teman-teman					
4	Saya merasa kesal ketika melihat postingan foto teman-teman yang pergi jalan-jalan tanpa mengajak saya					
5	Saya merasa sedih ketika melewatkkan kesempatan berfoto bersama teman-teman yang diunggah di media sosial					
6	Ketika mengunjungi sebuah tempat wisata yang keren, saya akan langsung mengunggah foto tempat tersebut ke media sosial					

7	Setiap kali saya baru membeli produk yang sedang viral di media sosial, saya akan langsung mengunggah foto produk tersebut				
8	Ketika saya sedang berlibur, saya tetap mengikuti update kegiatan yang dilakukan teman-teman melalui media sosial				
9	Ketika saya punya pengalaman yang menyenangkan, saya merasa perlu untuk menceritakan pengalaman tersebut dengan detail di media sosial (misalnya melalui update status)				
10	Menurut saya, hidup terasa membosankan tanpa kehadiran media sosial				
11	Saya merasa cemas jika melihat teman-teman yang mendapatkan pengalaman lebih berharga daripada				
12	Saya merasa cemas jika melihat orang lain menceritakan pengalaman yang lebih berharga daripada saya				



**TABULASI DATA SCREENING**

No	Inisial	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	Jlh	Ket
1	BF	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	5	FOMO
2	ALZ	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	5	FOMO
3	EAS	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	4	FOMO
4	MZP	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
5	ZK	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
6	SR	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	3	TIDAK
7	ST	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	4	FOMO
8	NN	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	4	FOMO
9	SR	Ya	7	FOMO						
10	FRD	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	2	TIDAK
11	DR	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	6	FOMO
12	CBF	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	5	FOMO
13	MF	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	3	TIDAK
14	KPA	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	6	FOMO
15	NAP	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
16	BA	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
17	FS	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	5	FOMO
18	FA	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	5	FOMO
19	AS	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	2	TIDAK
20	PFH	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	5	FOMO
21	SN	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	5	FOMO
22	SFA	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	5	FOMO
23	LNA	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	3	TIDAK
24	EIL	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
25	AS	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	4	FOMO
26	NH	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	5	FOMO
27	DE	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	3	TIDAK
28	DR	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	3	TIDAK
29	VSH	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	4	FOMO
30	VG	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	2	TIDAK
31	RI	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
32	GR	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	3	TIDAK
33	MM	Ya	7	FOMO						
34	DA	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
35	CK	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	2	TIDAK
36	YY	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	3	TIDAK
37	MF	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	5	FOMO
38	INL	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	5	FOMO
39	ANJ	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	4	FOMO

No	Inisial	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	Ttl	Ket
40	KM	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	3	TIDAK
41	NS	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
42	KFA	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	3	TIDAK
43	ST	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	2	TIDAK
44	ZI	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	2	TIDAK
45	PS	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	6	FOMO
46	DTS	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	6	FOMO
47	DMP	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	5	FOMO
48	TQ	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	2	TIDAK
49	AN	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	6	FOMO
50	VD	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	5	FOMO
51	TYM	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	5	FOMO
52	FW	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	3	TIDAK
53	MA	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	5	FOMO
54	YN	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	6	FOMO
55	TPM	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	6	FOMO
56	SK	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	1	TIDAK
57	HH	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	4	FOMO
58	YTS	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	4	FOMO
59	R	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	5	FOMO
60	JD	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	4	FOMO
61	RUP	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	4	FOMO
62	SR	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	3	TIDAK
63	ZHL	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	6	FOMO
64	MT	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	2	TIDAK
65	MPE	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	6	FOMO
66	NA	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	5	FOMO
67	ISR	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	5	FOMO
68	FA	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
69	FBK	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	4	FOMO
70	EA	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	6	FOMO
71	DRP	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
72	DAP	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
73	HKP	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	5	FOMO
74	FAN	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	1	TIDAK
75	FK	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	1	TIDAK
76	NP	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	5	FOMO
77	NNC	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
78	RP	Ya	7	FOMO						
79	SR	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	1	TIDAK
80	TIH	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	4	FOMO

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

No	Inisial	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	Ttl	Ket
81	SWN	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	5	FOMO
82	VB	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	6	FOMO
83	YGG	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	3	TIDAK
84	INA	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	2	TIDAK
85	DA	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	4	FOMO
86	DR	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	5	FOMO
87	RKN	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	5	FOMO
88	RAF	Ya	7	FOMO						
89	HF	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	5	FOMO
90	ANS	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	6	FOMO
91	TS	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	4	FOMO
92	AC	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	5	FOMO
93	ARA	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	5	FOMO
94	QU	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	6	FOMO
95	FRN	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
96	NDK	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	6	FOMO
97	WD	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	4	FOMO
98	EYA	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	5	FOMO
99	EA	Ya	7	FOMO						
100	KPA	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	3	TIDAK
101	DS	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
102	NV	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	5	FOMO
103	LT	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	3	TIDAK
104	TU	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	6	FOMO
105	IPM	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	3	TIDAK
106	JF	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
107	AML	Ya	7	FOMO						
108	RDR	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	5	FOMO
109	NS	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	2	TIDAK
110	ASF	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	3	TIDAK
111	LS	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	1	TIDAK
112	KE	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	3	TIDAK
113	RA	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	5	FOMO
114	CF	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	3	TIDAK
115	CR	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	4	FOMO
116	AS	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	4	FOMO
117	OS	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	5	FOMO
118	CEZ	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	5	FOMO
119	M	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
120	TYM	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	3	TIDAK
121	WN	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	6	FOMO

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

No	Inisial	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	Ttl	Ket
122	RW	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	5	FOMO
123	DES	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
124	FA	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	3	TIDAK
125	TPS	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	5	FOMO
126	LNM	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	2	TIDAK
127	GR	Ya	7	FOMO						
128	YYP	Tidak	0	TIDAK						
129	DSP	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	4	FOMO
130	MRT	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	6	FOMO
131	YAN	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	6	FOMO
132	OA	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	6	FOMO
133	MA	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
134	APW	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	3	TIDAK
135	MAF	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	2	TIDAK
136	IHM	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	3	TIDAK
137	SA	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	2	TIDAK
138	WW	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	5	FOMO
139	PPS	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
140	FSM	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	6	FOMO
141	STA	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
142	CCN	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	3	TIDAK
143	CAC	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	6	FOMO
144	NT	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	5	FOMO
145	ARA	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
146	MR	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	5	FOMO
147	NF	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	5	FOMO
148	FM	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	2	TIDAK
149	NL	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
150	SS	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	5	FOMO
151	AS	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	2	TIDAK
152	T	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
153	SFH	Ya	7	FOMO						
154	AA	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	6	FOMO
155	AM	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	2	TIDAK
156	AN	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	6	FOMO
157	ADW	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	5	FOMO
158	HKM	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
159	NIM	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	6	FOMO
160	NS	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	5	FOMO
161	DN	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
162	MFY	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	5	FOMO

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

No	Inisial	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	Ttl	Ket
163	FAA	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	5	FOMO
164	RP	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	2	TIDAK
165	SD	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
166	KAS	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	6	FOMO
167	TM	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	5	FOMO
168	EB	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	3	TIDAK
169	CR	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
170	MF	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
171	NT	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	4	FOMO
172	EP	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	5	FOMO
173	ARA	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	6	FOMO
174	FG	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	5	FOMO



### Skoring Kepuasan Hidup

No	aitem 1	aitem 2	aitem 3	aitem 4	aitem 5	Total
1	4	4	4	3	1	16
2	3	3	3	3	2	14
3	3	2	3	2	2	12
4	5	6	5	4	1	21
5	4	5	3	4	5	21
6	4	4	6	4	4	22
7	3	4	4	3	4	18
8	4	4	4	4	4	20
9	4	6	3	6	6	25
10	3	6	3	2	6	20
11	4	4	4	4	4	20
12	5	5	6	5	5	21
13	4	5	4	4	5	22
14	5	6	4	4	6	25
15	4	4	4	4	4	20
16	4	7	4	7	7	21
17	4	6	4	7	6	21
18	5	4	4	5	4	22
19	2	4	4	4	4	18
20	3	5	4	5	5	22
21	3	2	4	2	2	13
22	2	3	4	3	3	15
23	3	2	3	2	2	12
24	2	4	4	3	4	17
25	2	3	3	2	3	13
26	3	3	6	4	3	19
27	3	2	5	3	2	15
28	2	4	4	4	4	18
29	4	4	5	5	4	22
30	3	6	4	3	6	22
31	1	1	5	6	1	14
32	5	2	5	5	2	19
33	4	4	3	3	4	18
34	3	4	4	4	4	19
35	4	4	4	4	4	20
36	5	5	4	3	5	22
37	4	4	4	3	4	19

No	aitem 1	aitem 2	aitem 3	aitem 4	aitem 5	Total
38	4	7	3	4	7	25
39	4	5	3	3	5	20
40	3	4	6	5	4	22
41	4	3	4	5	3	19
42	3	4	5	5	4	21
43	5	4	6	6	4	25
44	3	4	3	4	4	18
45	5	2	5	5	2	19
46	3	3	4	5	3	18
47	5	4	3	4	4	20
48	4	4	4	4	4	20
49	5	5	4	4	5	23
50	3	6	4	3	6	22
51	6	4	6	2	4	22
52	5	4	5	4	4	22
53	4	2	3	3	2	14
54	4	3	5	6	3	21
55	5	5	5	5	5	25
56	5	2	5	3	2	17
57	6	6	5	5	6	24
58	5	5	4	4	5	23
59	5	2	5	5	2	19
60	6	4	5	2	4	21
61	4	4	3	3	4	18
62	2	3	4	3	3	15
63	4	5	3	2	5	19
64	2	4	4	4	4	18
65	3	5	4	5	5	22
66	3	2	4	2	2	13
67	2	3	4	3	3	15
68	3	2	3	2	2	12
69	5	6	5	4	6	21
70	4	5	3	4	5	21
71	4	4	6	4	4	22
72	3	4	4	3	4	18
73	5	5	6	5	5	21
74	5	2	5	5	2	19
75	3	3	4	5	3	18
76	2	3	3	2	3	13
77	3	3	4	4	3	17
78	2	2	4	3	2	13

No	aitem 1	aitem 2	aitem 3	aitem 4	aitem 5	Total
79	3	2	3	3	2	13
80	5	4	5	5	4	23
81	4	5	4	2	5	20
82	4	5	7	7	5	24
83	3	1	3	3	1	11
84	2	2	2	2	2	10
85	4	5	4	2	5	20
86	3	2	2	3	2	12
87	2	2	2	2	2	10
88	3	4	4	3	4	18
89	2	5	4	3	5	19
90	4	3	2	3	3	15
91	3	6	5	4	6	24
92	5	6	6	6	6	22
93	4	5	5	5	5	24
94	3	3	3	3	3	15
95	2	5	3	3	5	18
96	5	7	5	5	7	22
97	4	5	5	6	5	25
98	2	6	5	6	6	25
99	2	2	3	2	2	11
100	3	5	3	3	5	19
101	2	2	3	2	2	11
102	3	5	6	2	5	21
103	4	4	3	4	4	19
104	3	3	4	5	3	18
105	3	5	4	4	5	21
106	2	3	4	3	3	15
107	2	2	2	2	2	10
108	4	5	4	4	5	22
109	3	5	3	2	5	18
110	3	5	6	3	5	22
111	3	3	4	4	3	17
112	3	5	5	2	5	20
113	1	5	3	3	5	17
114	2	3	1	4	3	13
115	4	2	4	5	2	17
116	1	1	1	1	1	5
117	6	6	7	7	6	23
118	2	2	3	2	2	11
119	3	7	5	3	7	25

No	aitem 1	aitem 2	aitem 3	aitem 4	aitem 5	Total
120	4	4	3	4	4	19
121	2	3	2	4	3	14
122	2	2	3	2	2	11
123	3	3	3	3	5	17
124	2	1	2	3	2	10
125	4	3	4	6	3	20
126	2	2	1	2	3	10
127	6	2	5	2	4	19



### ***Skoring Fear of Missing Out***

No	aitem 1	aitem 2	aitem 3	aitem 4	aitem 5	aitem 6	aitem 7	aitem 8	aitem 9	aitem 10	aitem 11	aitem 12	Total
1	3	5	2	2	4	2	3	3	2	3	2	2	36
2	5	5	3	4	5	1	1	4	1	2	4	1	38
3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	5	4	4	31
4	5	2	3	1	3	3	2	4	1	2	4	1	45
5	5	3	2	1	3	5	5	5	5	5	4	2	31
6	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	32
7	4	4	4	5	1	4	2	4	1	1	1	1	30
8	2	3	2	4	2	5	2	2	2	2	2	2	44
9	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	36
10	4	2	2	2	5	2	3	4	5	5	1	1	45
11	3	3	3	3	1	1	1	2	1	1	3	3	23
12	1	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	28
13	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	34
14	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	1	1	35
15	3	5	3	5	2	1	1	3	2	2	4	4	39
16	2	3	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	44
17	4	5	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	31
18	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	31
19	2	4	2	3	4	2	2	2	4	4	1	1	33
20	2	4	2	4	3	1	1	2	3	3	4	4	37

No	aitem 1	aitem 2	aitem 3	aitem 4	aitem 5	aitem 6	aitem 7	aitem 8	aitem 9	aitem 10	aitem 11	aitem 12	Total
21	2	3	2	4	4	1	1	2	4	4	5	5	52
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
23	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	47
24	2	5	2	1	3	2	2	2	3	3	1	1	40
25	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	2	2	48
26	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	29
27	4	5	4	5	1	1	1	4	1	1	1	1	25
28	2	4	2	2	1	2	2	2	1	1	3	3	28
29	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	48
30	3	5	3	5	5	5	5	3	5	5	2	2	44
31	3	4	3	2	1	2	2	3	1	1	1	1	48
32	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	36
33	2	3	2	3	4	3	3	2	4	4	3	3	47
34	4	3	4	3	1	2	2	4	1	1	1	1	33
35	1	4	1	2	4	2	2	1	4	4	4	4	20
36	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	30
37	3	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	37
38	3	4	3	5	3	4	4	3	3	3	1	1	39
39	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	28
40	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	41
41	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	48
42	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	30

No	aitem 1	aitem 2	aitem 3	aitem 4	aitem 5	aitem 6	aitem 7	aitem 8	aitem 9	aitem 10	aitem 11	aitem 12	Total
43	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	23
44	1	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	25
45	1	3	1	4	3	2	2	1	3	3	1	1	29
46	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	38
47	2	3	2	4	5	3	3	2	5	5	2	2	37
48	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	52
49	3	4	3	4	5	5	5	3	5	5	5	5	38
50	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	2	35
51	3	4	3	4	4	2	2	3	4	4	1	1	31
52	2	4	2	3	4	2	2	2	4	4	1	1	45
53	3	5	3	4	5	3	3	3	5	5	3	3	48
54	3	5	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	39
55	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	52
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	43
57	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	31
58	2	2	2	2	5	2	2	2	5	5	1	1	28
59	2	3	2	5	2	3	3	2	2	2	1	1	28
60	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	20
61	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	2	2	32
62	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	42
63	3	5	3	4	2	1	1	3	2	2	1	1	37
64	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	50

No	aitem 1	aitem 2	aitem 3	aitem 4	aitem 5	aitem 6	aitem 7	aitem 8	aitem 9	aitem 10	aitem 11	aitem 12	Total
65	4	4	4	3	5	5	5	4	5	5	3	3	33
66	4	3	4	4	2	3	3	4	2	2	1	1	46
67	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	49
68	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	52
69	2	4	2	2	1	3	3	2	1	1	1	1	37
70	3	5	3	5	2	2	2	3	2	2	4	4	38
71	3	5	3	4	2	3	3	3	2	2	4	4	39
72	3	3	3	4	5	2	2	3	5	5	2	2	49
73	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	27
74	3	2	3	1	1	2	2	3	1	1	4	4	35
75	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	46
76	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	33
77	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	39
78	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	52
79	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	45
80	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	38
81	2	4	2	3	5	2	2	2	5	5	3	3	33
82	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	56
83	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	54
84	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	2	52
85	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	28
86	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	50

No	aitem 1	aitem 2	aitem 3	aitem 4	aitem 5	aitem 6	aitem 7	aitem 8	aitem 9	aitem 10	aitem 11	aitem 12	Total
87	3	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	48
88	4	4	4	3	5	4	4	4	5	5	3	3	42
89	3	5	3	4	4	4	4	3	4	4	2	2	43
90	3	4	3	3	5	4	4	3	5	5	2	2	52
91	1	4	1	4	2	1	1	1	2	2	2	2	44
92	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	24
93	3	4	3	2	1	1	1	3	1	1	2	2	48
94	4	4	4	3	5	5	5	4	5	5	2	2	43
95	2	4	2	4	3	1	1	2	3	3	4	4	43
96	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	30
97	2	4	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	27
98	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	50
99	3	5	3	5	5	5	5	3	5	5	3	3	52
100	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	50
101	3	5	3	5	5	5	5	3	5	5	3	3	46
102	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	52
103	3	4	3	4	5	5	5	3	5	5	5	5	31
104	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	26
105	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	37
106	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2	46
107	2	2	2	3	1	3	3	2	1	1	3	3	52
108	1	2	1	3	3	3	3	1	3	3	2	2	37

No	aitem 1	aitem 2	aitem 3	aitem 4	aitem 5	aitem 6	aitem 7	aitem 8	aitem 9	aitem 10	aitem 11	aitem 12	Total
109	2	3	2	3	3	5	5	2	3	3	3	3	37
110	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2	38
111	5	4	5	5	2	2	2	5	2	2	2	2	32
112	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	22
113	1	3	1	4	2	1	1	1	2	2	2	2	23
114	1	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	51
115	3	5	3	4	1	3	3	3	1	1	2	2	30
116	3	5	3	5	1	2	2	3	1	1	2	2	53
117	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	1	1	24
118	1	2	1	3	2	3	3	1	2	2	2	2	51
119	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	2	32
120	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	32
121	1	5	1	3	3	4	4	1	3	3	2	2	49
122	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	44
123	3	5	3	5	3	1	1	3	3	3	2	2	29
124	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	51
125	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	1	1	37
126	5	5	4	4	5	1	1	4	1	2	4	1	33
127	2	4	3	3	4	2	2	2	2	4	2	3	44



### LAMPIRAN III

### VALIDITAS DAN RELIABILITAS

## Reliability

### Scale: Kepuasan Hidup

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	127	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	127	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.792	5

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
a1	3.48	1.167	127
a2	3.87	1.466	127
a3	3.98	1.175	127
a4	3.71	1.328	127
a5	3.84	1.477	127

#### Item-Total Statistics

Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
15.40	17.877	.493	.776
15.02	14.222	.700	.706
14.90	17.521	.529	.766
15.17	16.986	.489	.778
15.04	14.546	.655	.723

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
18.88	24.105	4.910	5

**Skala FoMO****Case Processing Summary**

Cases		N	%
	Valid	127	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	127	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.866	12

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
a1	2.62	1.050	127
a2	3.48	1.064	127
a3	2.54	.960	127
a4	3.13	1.105	127
a5	2.87	1.273	127
a6	2.63	1.157	127
a7	2.60	1.118	127
a8	2.59	1.006	127
a9	2.77	1.291	127
a10	2.83	1.278	127
a11	2.33	1.049	127
a12	2.25	1.025	127

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	30.00	62.528	.574	.855
a2	29.14	65.979	.350	.868
a3	30.08	63.162	.595	.854
a4	29.48	65.260	.374	.867
a5	29.75	57.595	.722	.843
a6	29.98	61.072	.595	.853
a7	30.02	60.935	.629	.851
a8	30.03	62.415	.613	.853
a9	29.85	57.825	.696	.845
a10	29.79	57.365	.732	.843
a11	30.29	65.969	.358	.867
a12	30.37	66.604	.329	.869

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
32.62	73.166	8.554	12



**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kepuasan Hidup	127	18.41	4.232	5	25
FOMO	127	38.59	9.125	20	56

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Kepuasan Hidup	FOMO
N		127	127
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	18.41	38.59
	Std. Deviation	4.232	9.125
Most Extreme Differences	Absolute	.139	.092
	Positive	.073	.092
	Negative	-.139	-.086
Test Statistic		.139	.092
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.091	.110

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



**Mean****Case Processing Summary**

		Cases				Total Percent
		Included		Excluded		
	N	Percent	N	Percent	N	
FOMO * Kepuasan Hidup	127	100.0%	0	0.0%	127	100.0%

**Report**

FOMO

Kepuasan Hidup	Mean	N	Std. Deviation
5	53.00	1	.
10	47.20	5	8.106
11	49.40	5	4.219
12	45.00	4	9.557
13	46.71	7	6.676
14	45.75	4	5.188
15	41.14	7	9.754
16	36.00	1	.
17	33.71	7	7.158
18	37.57	14	8.715
19	36.57	14	7.144
20	34.00	12	10.100
21	35.31	13	8.645
22	35.82	17	6.247
23	32.00	4	7.118
24	44.75	4	10.436
25	36.75	8	10.166
Total	38.59	127	9.125

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F
FOMO * Kepuasan Hidup	* Between Groups	(Combined)	3159.897	16	197.494	2.963
	Linearity		1805.809	1	1805.809	27.096
	Deviation from Linearity		1354.088	15	90.273	1.355
	Within Groups		7330.811	110	66.644	
	Total		10490.709	126		

**ANOVA Table**

		Sig.
FOMO * Kepuasan Hidup	Between Groups	(Combined) <.001
	Linearity	<.001
	Deviation from Linearity	.183
	Within Groups	
	Total	

**Measures of Association**

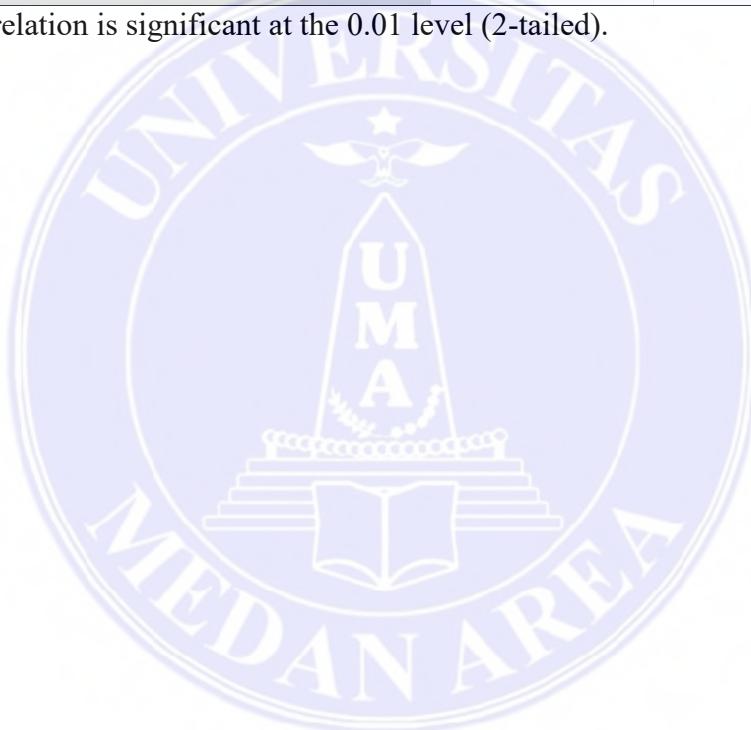
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
FOMO * Kepuasan Hidup	-.415	.172	.549	.301



### Correlations

		Kepuasan Hidup	FOMO
Kepuasan Hidup	Pearson Correlation	1	-.415**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	127	127
FOMO	Pearson Correlation	-.415**	1
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	127	127

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).





## LAMPIRAN VII

### PERSETUJUAN ADAPTASI SKALA

103

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id) 26/12/25

## 1. Skala *Fear of Missing Out*

11.37

Kepada Yth. Bapak Hanif Akhtar

Selamat siang pak  
perkenalkan nama saya Iga Putri Sitorus,  
mahasiswa S-1 Fakultas Psikologi Universitas  
Medan Area. saat ini saya sedang mengerjakan  
penelitian saya yang berjudul "Hubungan antara  
kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out pada  
mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan  
Area" untuk keperluan skripsi.  
untuk keperluan penelitian ini, saya tertarik  
menggunakan skala yang bapak adaptasi yaitu  
SWLS (*satisfaction with life scale*). skala tersebut  
sangat relevan dengan topik penelitian saya  
saya dengan hormat memohon izin untuk  
menggunakan skala ini dalam penelitian saya dan  
saya akan sangat menghargai jika bapak  
memberikan izin untuk penggunaan skala ini.

Terimakasih pak

Hanif Akhtar 21/06  
kepada saya ~

Terima kasih atas emailnya. Silakan, Anda boleh  
menggunakan skala tersebut. Skala dapat  
didownload di <https://www.hanifakhtar.com/p/tes-psikologis.html>. Terima kasih

Salam,  
Hanif

Balas Teruskan

## 2. Skala Kepuasan Hidup

11.37

Selamat pagi bu  
Perkenalkan nama saya Iga Putri Sitorus, mahasiswa S1  
Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Saat ini saya  
sedang dalam proses mengerjakan penelitian saya yang  
berjudul "Hubungan Kepuasan hidup dengan fear of missing out" untuk keperluan skripsi.

Untuk keperluan penelitian ini, saya tertarik menggunakan  
skala yang ibu kembangkan yaitu skala fear of missing out  
pada remaja. Skala tersebut sangat relevan dengan topik  
penelitian saya.

Saya dengan hormat memohon izin untuk menggunakan  
skala ini dalam penelitian saya dan saya akan sangat  
menghargai jika ibu dapat memberikan izin untuk  
penggunaan skala ini.

Terimakasih bu

dian veronica sa... 17 Okt 2024  
kepada saya ~

selamat siang iga,  
terlampir data yang diminta, tolong untuk  
menuliskan nama saya di daftar pustaka saat  
menggunakan skala ini ya, terimakasih

salam.

Blue Print dan  
Skala FOMO 12..  
W Dokumen

Balas Teruskan

104

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)26/12/25







# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate (061) 7360168, Medan 20223  
Kampus II : Jalan Selialbudi Nomor 79 / Jalan Sel Serayu Nomor 70 A (061) 42402994, Medan 20122  
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 4053/FPSI/01.10/XII/2024

13 Desember 2024

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian  
Universitas Medan Area

di -

Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

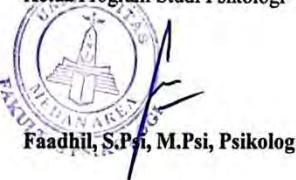
Nama : Iga Putri Sitorus  
Nomor Pokok Mahasiswa : 188600457  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Hubungan Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Shirley Melita S Meliala, S.Psi, M.Psi, Psikolog.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Universitas yang Bapak pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapan terima kasih.

A.n Dekan,  
Ketua Program Studi Psikologi

  
Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan  
- Mahasiswa Ybs  
- Arsip





Nomor : 1868/UMA/B/01.7/XII/2024  
Lamp. : -  
Hal : Izin Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir

18 Desember 2024

Kepada Yth.

**Dekan Fakultas Psikologi**

Universitas Medan Area  
di - Medan

Dengan hormat, sesuai dengan surat dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor : 4053/FPSI/01.10/XII/2024 tertanggal 13 Desember 2024, perihal izin penelitian dan pengambilan data tugas akhir di Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Iga Putri Sitorus  
NPM : 188600457  
Program Studi : Psikologi

Dengan Judul Penelitian "**Hubungan Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**"

Pada Prinsipnya disetujui yang bersangkutan untuk melaksanakan izin penelitian dan pengambilan data tugas akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area guna penyusunan Skripsi untuk kepentingan Ilmiah dan Akademik.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan  
Perkelembagaan  
  
Dr. Didi Saputra, S.Sos, MA

**Tembusan :**

1. Mahasiswa Ybs
2. File





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate (061) 7360168, Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A (061) 42402994, Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

## SURAT KETERANGAN Nomor : 1936/UMA/B/01.7/XII/2024

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Iga Putri Sitorus
No.Pokok Mahasiswa	: 188600457
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan Judul Skripsi "**Hubungan Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**".

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya

Medan, 31 Desember 2024.  
a.n R e k t o r  
Wakil Rektor Bidang Mutu SDM &  
Pembelajaran,  
Drs. Dedi Subutra, S.Sos, MA

CC :  
- Arsip

