

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

SKRIPSI

OLEH:

**RAHEL KRISTIANI HUTAHAEAN
218600229**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

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

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

OLEH:

**RAHEL KRISTIANI HUTAHAEAN
218600229**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
Nama : Rahel Kristiani Hutahaeen
NPM : 218600229
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing



Atika Mentari Nataya Nasution, S.Psi., M.Psi
Pembimbing

Mengetahui :



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

Faadil, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Ka. Prodi

Tanggal Lulus : 26 Juni 2025

//

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 7/1/26

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)7/1/26

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Hubungan Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**” 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 sesuai 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 di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 26 Juni 2025



Rahel Kristiani Hutahaeen
Rahel Kristiani Hutahaeen
NPM. 218600229

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 : Rahel Kristiani Hutahaean
NPM : 218600229
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **“Hubungan Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”**. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif 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.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 26 Juni 2025
Yang menyatakan,



Rahel Kristiani Hutahaean
NPM. 218600229

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

RAHEL KRISTIANI HUTAHAEAN

218600229

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, dengan populasi sebanyak 336 mahasiswa dan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 101 mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. *Accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel yang berdasarkan kebetulan bertemu dengan peneliti secara tidak sengaja. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *likert*. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik *Spearman rho*. Berdasarkan dari hasil analisis dengan metode korelasi *Spearman rho* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out*, dimana $\rho_{xy} = -0,512$ dengan $p = <0,001$ atau berkorelasi negatif sebesar 51,2%. Dalam penelitian ini diketahui Mean Hipotetik *Fear of Missing Out* adalah 52,5 dan Mean Hipotetik Kepuasan Hidup adalah 37,5 sedangkan Mean Empirik *Fear of Missing Out* adalah 42,09 dan Kepuasan Hidup sebesar 45,39. Dengan artian, semakin tinggi kepuasan hidup mahasiswa maka semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out*. Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup dalam kategori tinggi dan *Fear of Missing Out* dalam kategori rendah.

Kata Kunci: Kepuasan Hidup, *Fear of Missing Out*, Mahasiswa

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN LIFE SATISFACTION AND FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY, UNIVERSITY OF MEDAN AREA

BY:
RAHEL KRISTIANI HUTAHAEAN
NPM: 218600229

This research aims to identify the correlation between life satisfaction and Fear of Missing Out (FOMO) among students of the Faculty of Psychology, University of Medan Area, with a population of 336 students and a sample of 101 students. This research used a quantitative method. The sampling technique used was accidental sampling. Accidental sampling is a technique in which samples are determined based on individuals who coincidentally meet the researcher by chance. Data collection was carried out using a Likert scale. The data analysis method used was the Spearman rho technique. Based on the analysis results using the Spearman rho correlation method, it showed that there was a significant negative correlation between life satisfaction and Fear of Missing Out, where $\rho_{xy} = -0.512$ with $p < 0.001$ or a negative correlation of 51.2%. In this research, the hypothetical mean of Fear of Missing Out was 52.5, and the hypothetical mean of life satisfaction was 37.5, while the empirical mean of Fear of Missing Out was 42.09 and life satisfaction was 45.39. This means that the higher the students' life satisfaction, the lower their level of Fear of Missing Out. In general, the results of this research show that life satisfaction falls into the high category and Fear of Missing Out into the low category.

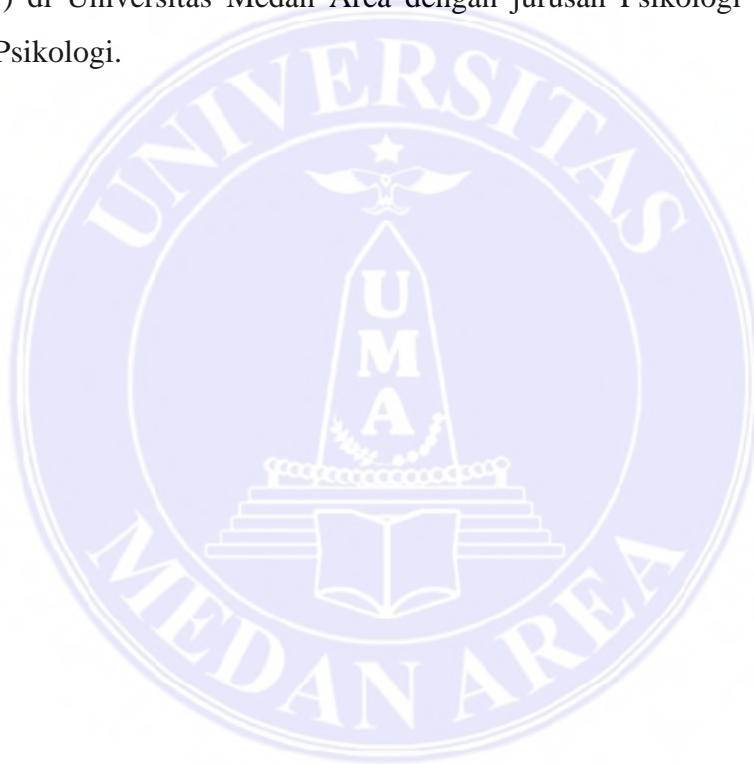
Keywords: Life Satisfaction, Fear of Missing Out, Students



RIWAYAT HIDUP

Rahel Kristiani Hutahaeen dilahirkan di Samarinda pada tanggal 01 November 2004, merupakan anak pertama dari empat bersaudara. Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar Negeri 097339 pada tahun 2015.

Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Bandar dan lulus pada tahun 2018, kemudian penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Bandar dan lulus pada tahun 2021. Kemudian pada tahun 2021 penulis melanjutkan pendidikan Strata Satu (S-1) di Universitas Medan Area dengan jurusan Psikologi Perkembangan, Fakultas Psikologi.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan kasih karunia-Nya yang telah memberikan hikmat, kekuatan dan kesehatan kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Adapun judul skripsi penulis adalah **“Hubungan Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”**.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

Yayasan Haji Agus Salim Universitas Medan Area, kemudian peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area, kemudian peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

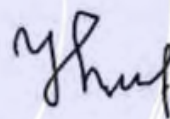
Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Ibu Atika Mentari Nataya Nasution, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah berjasa membantu, memberikan masukan dan saran kepada peneliti dalam setiap pengerjaan skripsi ini. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada Ibu Maqhfirah DR, S.Psi., M.Psi dan kepada Ibu Sairah, S.Psi., M.Psi selaku dosen penguji serta kepada Ibu Fikriyah Iftinan Fauzi, S.Psi., M.Psi selaku sekretaris penguji.

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua, Ayahanda Marusaha Hutahaeen dan Ibu Nurhetty Lumban Batu. Terimakasih karena tidak pernah berhenti mendoakan, memberikan kasih sayang serta memberi dukungan yang sangat besar kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Serta ungkapan terimakasih kepada keluarga Bapak Sustra E. Damanik, S.E, dan Ibu Dome Hertaulina Hutahaeen yang memberikan dukungan dalam perkuliahan peneliti. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada adik-adik peneliti Regina Claudia Hutahaeen, Ricson Candra Hutahaeen, dan Romicho Cristan Hutahaeen yang memberikan semangat dan mendoakan peneliti.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Melisa Putri Hutahaeen, S.pd dan Yuni Kartika Hutahaeen S.Si yang sangat banyak membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini. Dan peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada teman-teman peneliti Chintya Dea Dinanti, Alifia Anisa Nabila dan Sukma Asri yang selalu bersama mengerjakan skripsi dan saling memotivasi.

Saya sebagai peneliti memohon maaf atas segala kesalahan yang pernah saya lakukan, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti mohon saran dan kritik yang membangun untuk menyempurnakan penelitian ini. Akhir kata, penulis mengucapkan terimakasih bagi setiap pembaca dan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Penulis,



Rahel Kristiani Hutahaeen

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Hipotesis Penelitian.....	11
1.5 Manfaat Penelitian.....	11
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 13
2.1 Fear of Missing Out (FoMO)	13
2.1.1 Pengertian Fear of Missing Out (FoMO).....	13
2.1.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Fear of Missing Out (FoMO)	15
2.1.3 Ciri-ciri Fear of Missing Out (FoMO)	18
2.1.4 Aspek-aspek Fear of Missing Out (FoMO)	20
2.1.5 Indikator Fear of Missing Out (FoMO)	21
2.2 Kepuasan Hidup	22
2.2.1 Pengertian Kepuasan Hidup.....	22
2.2.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepuasan Hidup	24
2.2.3 Aspek-aspek Kepuasan Hidup	26
2.2.4 Karakteristik Individu Yang Memiliki Kepuasan Hidup Tinggi	28
2.3 Hubungan Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Dewasa Awal.....	29
2.4 Kerangka Konseptual	33
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 34
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
3.2 Bahan dan Alat	36
3.3 Metodologi Penelitian	36

3.3.1 Jenis Penelitian.....	36
3.3.2 Identifikasi Variabel.....	36
3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
3.3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.3.5. Uji Validitas	40
3.3.6 Uji Reliabilitas	40
3.3.7 Metode Analisis Data.....	40
3.4 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	42
3.4.1 Populasi Penelitian.....	42
3.4.2 Teknik Sampling.....	43
3.4.3 Sampel Penelitian.....	43
3.5 Prosedur Kerja.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.1.1 Uji Validitas	42
4.1.2 Uji Reliabilitas	42
4.2 Analisis Data	49
4.2.1 Uji Asumsi Normalitas	42
4.2.2 Uji Asumsi Linearitas	50
4.2.3 Perhitungan Korelasi	51
4.2.4 Mean Hipotetik dan Mean Empirik	51
4.3 Pembahasan	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	58
5.1 Simpulan.....	58
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Waktu Penelitian	35
Tabel 2. Populasi Penelitian	42
Tabel 3. Skala <i>Likert</i>	44
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Kepuasan Hidup	45
Tabel 5. <i>Blue Print</i> <i>Fear of Missing Out</i>	46
Tabel 6. Distribusi penyebaran aitem skala sesudah uji validitas Kepuasan Hidup .	47
Tabel 7. Distribusi penyebaran aitem skala sesudah uji validitas <i>Fear of Missing Out</i>	49
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kepuasan Hidup.....	49
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	49
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas.....	50
Tabel 11. Hasil Uji Linearitas	50
Tabel 12. Hasil Uji Kolerasi	51
Tabel 13. Uji Mean Hipotetik dan Empirik.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	33
Gambar 2. Kurva <i>Fear of Missing Out</i>	53
Gambar 3. Kurva Kepuasan Hidup	53



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Skala Penelitian.....	63
Lampiran 2. Data Excel.....	67
Lampiran 3. Hasil Analisis Data	70
Lampiran 4. Surat Izin dan Selesai Penelitian	75



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa yang berusia 20-40 tahun biasanya dianggap dewasa awal. Setelah lulus sekolah menengah umum dan memasuki dunia perguruan tinggi, mereka segera mengembangkan karir sesuai dengan minat-bakatnya. Pada masa dewasa awal, identitas diri dapat muncul sedikit demi sedikit sesuai dengan umur psikologis dan umur mentalnya. Dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa, baik dari segi ekonomi, mencari jati diri, dan bebas menentukan diri sendiri (Dariyo, 2004). Pada masa ini individu mengalami ketegangan emosional, perubahan nilai-nilai, dan penyesuaian diri terhadap pola hidup yang berbeda dari masa remaja (Hurlock, 1980).

Individu akan membuat impian tentang kemandirian dalam berkarir dan berkeluarga, karena tuntutan hidup mereka belum terpenuhi, orang-orang pada usia ini sering mengalami lebih banyak stres dari pada orang dari kelompok usia lainnya. Periode ini bisa menjadi masa krisis di mana individu mengalami ketidakstabilan emosi. Selanjutnya, karena dinamika kehidupan modern mereka semakin menghadapi berbagai tekanan sosial yang berasal dari lingkungan sekitar mereka, seperti dalam kehidupan pendidikan, pekerjaan, keluarga dan teman (Berk, 2012).

Seiring dengan bertambahnya usia individu memiliki keinginan untuk selalu hadir dalam setiap kegiatan sosial seperti, reuni, pesta atau liburan. Pengaruh dari lingkungan sekitar sangat besar, dan kegagalan untuk “mengikuti” bisa berakibat pada rasa takut kehilangan status atau pengakuan sosial. Hal ini menimbulkan tekanan untuk selalu berusaha tampil baik di hadapan orang lain dan mengakibatkan

perasaan cemas, gelisah dan tidak puas bagi mereka yang merasa tidak dapat mengikuti kegiatan tersebut (Nusantoro, 2025). Ketika individu tidak mengambil bagian dalam kegiatan sosial maka sering dianggap sebagai pelanggaran terhadap norma sosial yang berlaku. Hal ini membuat mereka merasa terasingkan atau merasa tidak relevan dalam komunitas mereka.

Menurut Nusantoro (2025) pada usia ini, pencarian identitas dan keinginan untuk diterima dalam kelompok sosial sangat dominan, menjadikan mereka lebih peka terhadap apa yang terjadi di sekitar mereka dan yang dibagikan melalui media sosial. Keterlibatan media sosial dalam kehidupan sehari-hari juga memengaruhi cara seseorang menghabiskan waktu luang mereka. McGinnis (2020) mengatakan banyak orang percaya bahwa mereka harus melakukan aktivitas yang “menarik” di lingkungan sekitar atau di media sosial, seperti liburan atau kegiatan luar ruangan yang seru. Seringkali, aktivitas tersebut digambarkan dengan cara yang lebih mewah atau menyenangkan, yang menciptakan standar yang sulit dicapai oleh banyak orang.

Saat ini kita berada pada era kemajuan teknologi yang berkembang pesat, salah satu contohnya yaitu internet. Penggunaan internet saat ini semakin luas, termasuk mencari informasi dari berbagai media sosial sebagai media hiburan dan komunikasi. Media sosial merujuk pada teknologi digital yang memungkinkan orang berinteraksi, terhubung, dan menciptakan konten (Nursantoro, 2025). Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengalihan pikiran, sekaligus berfungsi sebagai sumber informasi agar selalu terhubung dengan dunia maya dan mengikuti perkembangan yang sedang viral membuat setiap individu tetap *update* dan memenuhi kepuasan diri mereka sendiri. Media sosial memiliki dampak negatif

seperti kecanduan digital, mahasiswa memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap media sosial yang sekarang berfungsi sebagai alat untuk meluangkan waktu, mengamati kehidupan dan aktivitas orang lain. Hal tersebut membuat media sosial menjadi kebutuhan yang wajib bagi mahasiswa.

Menurut McGinnis (2020) media sosial berpengaruh dalam hal memprovokasi karena membantu kita mengetahui hal-hal yang sedang terjadi secara luas dan memudahkan seseorang mengalami Fear of Missing Out. Przybylski dkk (2013) mengatakan istilah *Fear of Missing Out* mempunyai makna sebagai perasaan “takut akan kehilangan” yaitu ketika seseorang merasa orang lain bersenang-senang tanpa mereka (takut terlewat), cemas, dan takut ketinggalan karena informasi terbaru tentang aktivitas orang lain yang diunggah di media sosial. Amelia & Amin (2023) namun tidak hanya media sosial lingkungan sekitar juga memengaruhi mahasiswa agar tidak tertinggal dalam aktivitas bersama.

Fear of Missing Out juga sering dikaitkan dengan teori kebutuhan dasar psikologis yang diusulkan oleh *Self-Determination Theory* (SDT). Menurut *Self-Determination Theory*, manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (*relatedness*). *Fear of Missing Out* dapat muncul ketika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi. Misalnya, kurangnya keterhubungan sosial dapat menyebabkan individu merasa putus dari orang lain, sehingga memicu kecemasan akan ketinggalan informasi atau pengalaman yang dialami orang lain, sehingga memicu kecemasan akan ketinggalan informasi atau pengalaman yang dialami oleh orang lain. Teori ini menekankan bahwa pemenuhan kebutuhan-kebutuhan ini penting untuk kesejahteraan psikologis. Ketika individu merasa kebutuhan dasarnya tidak terpenuhi, mereka mungkin akan *Fear of Missing*

Out sebagai bentuk kompensasi untuk mencari pengakuan dan koneksi sosial. (Doudkk, 2023).

Menurut McGinnis (2020) istilah *Fear of Missing Out* awalnya menjadi populer di kalangan mahasiswa MBA di Amerika Serikat. *Fear of Missing Out* yaitu kecenderungan untuk selalu membandingkan kehidupannya dengan orang lain dan selalu mengikuti apa yang dilakukan orang lain di media sosial agar tidak ketinggalan trend. *Fear of Missing Out* merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam permasalahan media sosial dan lingkungan sekitar dengan membawa dampak negatif. *Fear of Missing Out* menjadi sangat familiar semenjak generasi milenial sampai pada generasi Z. Rasa ingin tahu yang sangat besar menyebabkan seseorang menjadi semakin terikat dengan dunia internet, pada akhirnya dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman dan gelisah jika mereka tidak terlibat dalam aktivitas teman-temannya. Mereka yang memiliki *Fear of Missing Out* yang tinggi juga akan mengalami perasaan tersebut.

Menurut JWT Intelligence (2012) *Fear of Missing Out* merupakan salah satu kecemasan sosial, tetapi dengan perkembangan media sosial saat ini yang semakin meningkat, kemungkinan seseorang mengalaminya juga semakin meningkat. Menurut Przybylski (2013) mengatakan bahwa *Fear of Missing Out* ditandai dengan adanya keinginan agar terus terhubung dengan orang lain di dunia maya. Fenomena *Fear of Missing Out* memperburuk siklus ketergantungan pengguna pada pengakuan sosial, yang memaksa mereka untuk tetap aktif dan menonjolkan kehidupan mereka di internet agar tidak ketinggalan dalam persaingan sosial yang terus berlanjut (Nusantoro, 2025).

Adapun ciri-ciri dari *Fear of Missing Out* menurut Przybylski dkk (2013):

a) Individu berkeinginan untuk terus terhubung dengan media sosial, banyak orang yang sering mengecek media sosial agar tidak ketinggalan dengan rutinitas orang lain dan tetap mengikuti trend yang ada saat ini. b) Individu memaksakan diri untuk mengikuti berbagai kegiatan, ketika memiliki banyak pengalaman dalam berbagai kegiatan maka akan meningkatkan harga diri serta memenuhi keberadaan diri melalui postingan tentang kegiatan yang diikuti. c) Individu merasa harus memiliki pengalaman yang lebih baik dari orang lain, media sosial dianggap sebagai *platform* karena memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan diri dalam kehidupan sehari-harinya secara luas. Sehingga, media sosial dapat memicu perilaku membandingkan diri dan membuat orang merasa mereka memiliki pengalaman yang lebih baik dari pada orang lain.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada mahasiswa fakultas psikologi 2021, diketahui bahwa ada beberapa mahasiswa yang mengatakan dengan mengikuti trend yang ada maka mereka akan tetap terhubung di media sosial maupun dalam kehidupan sehari-hari. Mereka mengatakan bahwa mereka merasa tertinggal jika belum mengetahui hal-hal yang sedang viral, contohnya kafe dan tempat wisata. Sehingga mereka akan mengakses media sosial yang membutuhkan waktu berjam-jam untuk mendapatkan informasi yang sedang viral tersebut. Ketika mahasiswa tersebut ketinggalan informasi maka mereka merasa cemas dan gelisah.

Selain itu mereka mengatakan bahwa dengan ikut serta dalam setiap kegiatan maka mereka merasa tidak kehilangan momen yang berharga dengan banyak orang meskipun mereka merasa tidak menikmati kegiatan tersebut. Perasaan ini membuat mereka untuk terus mencari pengalaman yang dapat

dibagikan ke media sosial sehingga mereka merasa pengalaman mereka lebih menarik dibanding orang lain.

Selanjutnya, beberapa mahasiswa beranggapan bahwa dengan tidak selalu mengikuti trend di media sosial yang sedang viral tidak akan membuat mereka merasa cemas akan ketinggalan trend tersebut. Mereka menggunakan media sosial hanya untuk mengisi waktu luang saja. Sebaliknya mereka akan cemas jika mereka tidak ada di dalam suatu kegiatan. Contohnya mereka akan gelisah saat mengetahui temannya berkumpul bersama tanpa mereka. Pada dasarnya mereka merasa harus memiliki pengalaman yang baik dari orang lain sebagai pembuktian diri tanpa harus membagikannya ke media sosial. Menurut Przybylski, dkk (2013) mengatakan bahwa FoMO berhubungan dengan peningkatan kecemasan dan ketidakpuasan, yang mengakibatkan individu merasa terasingkan atau tidak terhubung dengan dunia sosial mereka.

Menurut Blackwell, dkk (2017) mengatakan bahwa *Fear of Missing Out* adalah sebuah perasaan yang timbul akibat ketidakpuasan terhadap diri sendiri yang disebabkan oleh perbandingan dengan kehidupan orang lain, terutama yang terlihat lebih sukses atau bahagia di media sosial maupun pada kehidupan sehari-hari. Salah satu faktor yang memengaruhi *Fear of Missing Out* yaitu kepuasan hidup. Menurut Prastiwi (2024) kepuasan hidup berkaitan dengan perasaan seseorang terhadap dunia dan pandangan yang lebih menyatu mencakup kesadaran diri dan keterbukaan terhadap pengalaman. Kepuasan hidup merupakan komponen penting dari kesejahteraan subjektif. Diener dan Biswas (2008) mengatakan orang yang merasa puas dengan hidup mereka cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, emosi positif yang lebih sering, dan kesejahteraan mental yang lebih

baik. Menurut Diener dan Pavot (2008) kepuasan hidup merupakan seseorang yang puas dengan keadaan mereka saat ini didasarkan pada perbandingan dengan standar yang ditetapkan masing-masing individu untuk dirinya sendiri. Salah satu komponen penting dari kesehatan mental adalah kepuasan hidup, yang mencakup sejauh mana seseorang menilai kualitas hidupnya secara keseluruhan dengan baik.

Selain itu menurut (Waskito dkk, 2018) kepuasan hidup secara umum dapat didefinisikan sebagai keadaan yang diinginkan atau diharapkan, keadaan yang luar biasa, perasaan yang bahagia, hal-hal yang dianggap penting dalam kehidupan, dan kepuasan yang ditunjukkan oleh fakta bahwa tidak ada hal dalam kehidupan yang harus diubah oleh seseorang. Menurut Diener & Biswas (2008) mengatakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif tentang seberapa baik dan memuaskan apa yang telah dilakukan seseorang dalam menjalani kehidupan mereka secara keseluruhan dan dianggap penting (*domain satisfaction*).

Setiap orang memiliki keinginan untuk mencapai kepuasan dipengaruhi oleh tujuan, harapan, dan nilai-nilai individu. Selama seseorang hidup, mereka akan terus berusaha untuk mencapai keinginan mereka. Individu dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi akan merasa lebih tenang dibandingkan dengan individu yang rendah tingkat kepuasannya. Orang yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi maka rasa percaya diri dan optimis yang tinggi, serta memiliki target dan tujuan yang terarah. Namun ketika kepuasan hidup mereka tidak tercapai maka mereka akan membandingkan dirinya dengan orang lain. Przybylski dkk (2013) mengatakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif individu terhadap kehidupan secara keseluruhan.

Menurut Prastiwi (2024) kepuasan hidup merupakan persepsi seseorang tentang kualitas hidup mereka berdasarkan kriteria tertentu, kepuasan hidup lebih berfokus pada kualitas hidup seseorang jadi tidak heran banyak orang yang rela menggunakan waktu dan tenaga mereka untuk mencapainya. Selain itu menurut Raharja & Indati (2018) kepuasan hidup membentuk harga diri yang positif dan memotivasi mahasiswa agar mengembangkan kemampuannya untuk mengaktualisasikan diri sehingga dapat terhindar dari dampak negatif dan masalah di lingkungan mereka. Jika mahasiswa mempunyai tingkat kepuasan hidup yang tinggi maka mereka akan memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Dikarenakan mereka akan jauh lebih termotivasi dan bersemangat dalam mencapai prestasi akademik mereka (Sugianto & Kristiyani, 2021).

Selain itu menurut Diener dkk (2015) mengatakan kepuasan hidup yang tinggi akan meningkatkan kinerja dan potensi. Kepuasan hidup yang tinggi memberi banyak keuntungan, namun jika kepuasan hidup mahasiswa rendah maka akan dapat menimbulkan masalah dalam kehidupannya. Pada mahasiswa ketidakpuasan hidup yang rendah maka dapat menyebabkan harga diri negatif yang membuat sulit dan tidak dapat mengaktualisasikan diri. Selanjutnya Raharja & Indati (2019) mengatakan mereka akan melakukan hal-hal negatif sebagai pelampiasan akibat ketidakpuasan hidup mereka. Adapun kriteria dari kepuasan hidup menurut Diener & Biswas (2008) mengatakan: a) orang yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi memiliki tujuan penting dalam hidup mereka dan berhasil mencapainya. b) hidup mereka bermakna dan memiliki tujuan. c) memiliki keluarga dan teman yang mendukung, memiliki aktivitas pekerjaan atau pendidikan dan mempunyai kesehatan yang baik.

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan pada mahasiswa fakultas psikologi 2021, diketahui bahwa beberapa mahasiswa memiliki tujuan yang jelas dan penting dalam hidup mereka, serta berhasil mencapainya. Mereka merasa puas dengan pencapaian yang sudah mereka dapatkan, namun walaupun sudah merasa puas mereka akan tetap terus mengembangkan kemampuannya dalam pendidikan maupun pekerjaan yang membuat mereka merasa berguna dan terus berkembang. Dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman menjadi faktor penting dalam menciptakan perasaan bahagia karena mereka merasa dicintai, didukung dan memiliki tempat untuk berbagi.

Namun ada beberapa mahasiswa yang mengatakan bahwa mereka belum cukup puas dengan pencapaian mereka sampai saat ini, sehingga mereka terus membandingkan dirinya dengan orang lain dan mudah stres dalam menghadapi tantangan. Namun mereka mempunyai tujuan untuk mengubah agar hidup mereka lebih bermakna dan mereka bisa mencapai kepuasan hidupnya. Ketika mereka mendapat dukungan dari keluarga dan teman mereka merasa hal itu belum cukup sehingga mereka terus mencari penguatan atas diri mereka. Mereka juga mengatakan bahwa tantangan terbesar dalam mencapai kepuasan hidup adalah rasa malas. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan bahwa beberapa mahasiswa merasa sudah puas dengan hidupnya. Akan tetapi masih banyak mahasiswa yang belum puas dengan hidup yang dijalani mereka sekarang.

Menurut Sugianto & Kristiyani (2021), seseorang yang merasa puas dengan hidupnya apabila mereka memenuhi semua hal yang penting dalam hidup mereka dengan baik. Sebaliknya, ketika mahasiswa merasa kurang puas dengan hidupnya dan menjadikan kehidupan orang lain sebagai acuan kehidupan yang lebih baik

sehingga mereka akan terus mencari tahu dan membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Seseorang yang kurang puas atau khawatir dan merasa tertinggal pada moment yang dialami oleh orang lain dapat mengalami kecemasan dan kekhawatiran karena informasi ini dapat menimbulkan masalah baru.

Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan gambaran bahwa kepuasan hidup memiliki hubungan dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa. Mahasiswa merupakan sekelompok orang yang mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar dan media sosial. Akibatnya, mahasiswa sering mengikuti trend dan kegiatan agar mereka tidak tertinggal. Sehingga mereka sering cemas atau gelisah karena merasa harus terus tampil sempurna baik di media sosial maupun di kehidupan sehari-hari. *Fear of Missing Out* juga dapat menurunkan kepuasan hidup yang berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hidup mereka. Berdasarkan kajian masalah tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”**

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana hubungan kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian yang dipaparkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

1.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang harus dibuktikan kebenarannya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan observasi maka dapat disimpulkan bahwa: terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Dengan kata lain, semakin rendah kepuasan hidup mahasiswa maka semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) nya. Sebaliknya, semakin tinggi kepuasan hidup mahasiswa maka semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out* nya.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan dan wawasan yang dapat bermanfaat dalam bidang psikologi perkembangan pada mahasiswa mengenai kepuasan hidup dengan fenomena *Fear of Missing Out*. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat menambah kajian sebelumnya dengan menunjukkan hubungan yang lebih spesifik antara tingkat kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa. Berbeda dengan peneliti sebelumnya yang meneliti aspek *Fear of Missing Out* secara umum, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dengan menyoroti bagaimana kepuasan hidup dapat menjadi faktor penting dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out*, khususnya pada mahasiswa Universitas Medan Area.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini menjadi sarana informasi dan dapat menjadi dasar bagi mahasiswa maupun pihak kampus dalam menyusun program atau kegiatan

yang dapat meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa, seperti pelatihan manajemen stres serta pengembangan diri. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang intervensi psikologis guna menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* pada mahasiswa, misalnya melalui seminar atau konseling.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Fear of Missing Out (FoMO)

2.1.1 Pengertian Fear of Missing Out (FoMO)

Przbylski dkk (2013) pertama kali menggunakan istilah “takut kehilangan waktu” *Fear of Missing Out* untuk menggambarkan kekhawatiran orang yang gelisah bahwa mereka akan kehilangan pengalaman penting yang dialami orang lain jika mereka tidak hadir. *Fear of Missing Out* menjadi lebih umum karena informasi yang tersedia di media sosial. Selain itu *Fear of Missing Out* dipengaruhi oleh banyak hal, seperti ketidakpuasan dengan kebutuhan psikologis yang berkaitan dengan keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain. Jika orang lain mengikuti suatu kejadian yang dianggap menyenangkan, tetapi mereka tidak bisa ikut serta dalam kejadian tersebut, maka disebut ketakutan kehilangan waktu (FoMO). Dalam hal ini, ketakutan yang dirasakan oleh seseorang dapat muncul dalam situasi dan kondisi yang menyenangkan ketika seseorang tidak merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain.

Menurut Franchina (2018) *Fear of Missing Out* terjadi akibat adanya ketakutan bahwa mereka akan ketinggalan pengalaman penting yang dimiliki oleh orang lain. *Fear of Missing Out* dapat dilihat dari adanya hubungan antar pribadi yang mendorong orang untuk mengikuti apa yang dilakukan orang lain di media sosial. Menurut Alt (2015) *Fear of Missing Out* terjadi ketika seseorang mengalami perasaan cemas kepada orang lain yang memiliki pengalaman menyenangkan tetapi tidak dapat mengalaminya. Dampaknya, orang tersebut berusaha untuk selalu bergabung dengan orang lain baik di lingkungan sekitar maupun media sosial dan

berusaha mencari informasi. Dengan kata lain, seseorang akan merasakan ketakutan jika mereka tertinggal dan tidak dapat merasakan pengalaman yang dialami orang lain dalam kehidupan mereka.

Seperti yang dinyatakan oleh Natasha dkk (2022), *Fear of Missing Out* diartikan sebagai keinginan untuk selalu terhubung dan mengikuti aktivitas yang diposting oleh orang lain di media sosial serta kecenderungan untuk terus membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Menurut Astuti (2021) *Fear of Missing Out* merupakan suatu ketakutan yang dirasakan seseorang ketika mereka melakukan suatu kegiatan yang menyenangkan namun tanpa kehadiran dirinya, perasaan tersebut dapat dipicu oleh status kegiatan orang lain di media sosial. Selain itu menurut Natasha dkk (2022) individu yang *Fear of Missing Out* cenderung mengalami perasaan tidak adekuat, kecemasan, dan iritabilitas. Mereka yang menjalani hari-harinya dengan *Fear of Missing Out* yang tinggi, akan memiliki dampak yang kurang baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kinerja.

Menurut Maeng dkk (2018) *Fear of Missing Out* juga membuat seseorang merasa tidak cukup, yang menyebabkan mereka membandingkan kekurangan diri mereka dengan kelebihan orang lain. Ini juga membuat mereka merasa tidak cukup dan selalu takut ketika mereka ketinggalan hal yang baru. Mereka yang mengalami perasaan takut, cemas, akan mengalami kesulitan untuk menguasai lingkungan mereka, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, serta menerima diri mereka sendiri. Menurut Beyens dkk (2016) studi penelitian menunjukkan bahwa individu yang menghadapi *Fear of Missing Out* lebih mungkin mengalami tuntutan psikologis untuk mempertahankan hubungannya dan hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan dari berbagai definisi *Fear of Missing Out* yang telah dijelaskan maka dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* merupakan suatu kecemasan atau ketakutan individu kehilangan pengalaman penting yang dialami orang lain, terutama yang dipicu oleh informasi yang tersedia di media sosial dan lingkungan sekitarnya. Akibatnya, mereka sering menghabiskan banyak waktu di media sosial untuk tetap terhubung sehingga muncul perilaku membandingkan dirinya dengan orang lain.

2.1.2. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Menurut Przybylski dkk (2013) mengemukakan faktor-faktor yang memengaruhi *Fear of Missing Out* yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Demografis

Faktor yang meliputi dinamika kependudukan yang berkaitan dengan jenis kelamin, usia, penghasilan, pendidikan, pekerjaan, kelas sosial, dan lain-lain. Berbagai hubungan dalam faktor demografis dapat memengaruhi perasaan takut tertinggal pada setiap orang atau kegiatan yang ada.

2. Jenis Kelamin

Salah satu faktor yang memengaruhi *Fear of Missing Out* yaitu jenis, dalam penelitian Przybylski dkk (2013) mengatakan bahwa laki-laki usia remaja sampai usia dewasa muda cenderung lebih banyak mengalami *Fear of Missing Out* dibandingkan perempuan dikarenakan pengaruh lingkungan dan pertemanan mereka.

3. *Life Satisfaction* (Kepuasan Hidup)

Kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif tentang seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang telah dilakukan seseorang dalam kehidupannya

secara keseluruhan dan atas area-area penting dalam hidup mereka yang dianggap penting. Kepuasan hidup bergantung pada penilaian keseluruhan aspek kehidupan individu terhadap hal yang berada di lingkungan sekitar. Media sosial biasanya digunakan untuk mencari pelampiasan ketika seseorang merasa tidak puas dengan hidupnya. Namun, media sosial tidak memberikan kepuasan, akan tetapi justru membuat orang tersebut merasa tidak puas dengan kehidupannya.

Sedangkan menurut Baumeister dkk (2018) juga mengemukakan enam faktor yang dapat memengaruhi seseorang menjadi *Fear of Missing Out* yaitu:

1. Koneksi Sosial

Ketika mereka merasa kurang terhubung dengan orang lain, maka mereka cenderung akan rentan terhadap *Fear of Missing Out*. Yang disebabkan oleh fakta bahwa mereka perlu untuk terus mengejar pengalaman atau kegiatan sosial yang baru untuk terhubung dalam suatu kelompok.

2. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan salah satu bagian utama dalam kesejahteraan emosional yang baik bagi individu. Kepuasan hidup secara global dikatakan sebagai hidup secara keseluruhan dengan keluarga, teman, komunitas, dan diri sendiri. Kepuasan hidup menentukan pada proses penilaian kognitif individu. Mereka berpikir ketika mengikuti kegiatan sosial di lingkungan maupun di media sosial maka akan meningkatkan kepuasan hidup mereka, kepuasan hidup yang tinggi akan membuat individu tidak membandingkan kehidupannya dengan orang lain.

3. Pengaruh Media Sosial

Individu yang sering menggunakan media sosial jauh akan lebih rentan terhadap *Fear of Missing Out*, dikarenakan sering terpapar gambaran kehidupan orang lain yang ideal, seringkali tidak realistis yang menyebabkan mereka merasa tidak puas dengan hidup mereka sendiri.

4. Penerimaan Sosial

Mereka merasa harus selalu mengikuti pengalaman sosial yang dianggap populer agar diterima di suatu kelompok, individu yang sangat mengutamakan penerimaan sosial cenderung lebih rentan terkena *Fear of Missing Out*.

5. Kontrol Diri

Ketika mereka merasa sulit untuk menahan diri dari mengejar kegiatan atau pengalaman secara terus-menerus, orang tersebut tidak memiliki kontrol diri akan terkena *Fear of Missing Out*.

6. Pengalaman Masa Lalu

Individu yang merasa kehilangan pengalaman atau kesempatan penting di masa lalu rentan terkena *Fear of Missing Out*. Karena bagi mereka mengejar pengalaman dianggap penting untuk menghindari kehilangan pengalaman di masa depan.

Berdasarkan faktor-faktor *Fear of Missing Out* dapat terjadi karena kepuasan diri individu yang rendah, pengalaman dari masa lalu, pengaruh media sosial, serta jenis kelamin yang dapat menyebabkan *Fear of Missing Out* terhadap diri seseorang.

2.1.3 Ciri-ciri *Fear of Missing Out* (FoMO)

Menurut Przybylski dkk (2013) mengatakan bahwa *Fear of Missing Out* memiliki ciri-ciri yaitu:

1. Individu berkeinginan untuk terus terhubung dengan media sosial, banyak orang yang sering mengecek media sosial agar tidak ketinggalan dengan rutinitas orang lain dan tetap mengikuti trend yang ada saat ini.
2. Individu memaksakan diri untuk mengikuti berbagai kegiatan, ketika memiliki banyak pengalaman dalam berbagai kegiatan maka akan meningkatkan harga diri serta memenuhi keberadaan diri melalui postingan tentang kegiatan yang diikuti.
3. Individu merasa harus memiliki pengalaman yang lebih baik dari orang lain, media sosial dianggap sebagai *platform* karena memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan diri dalam kehidupan sehari-harinya secara luas. Sehingga, media sosial dapat memicu perilaku membandingkan diri dan membuat orang merasa mereka memiliki pengalaman yang lebih baik dari pada orang lain.

Selain itu Abel dkk (2016) menyebutkan ada tiga ciri orang yang mengalami *Fear of Missing Out* diantaranya:

1. Mereka gelisah dan cemas ketika tidak bisa mengecek media sosial, dampak dari individu yang sering mengakses media sosial mereka akan gelisah dan cemas ketika mereka tidak mengecek media sosial dan mereka takut kehilangan informasi.
2. Terobsesi dengan postingan atau status orang lain di media sosial, sering melihat postingan atau status orang lain di media sosial. Individu melakukan

hal tersebut agar tidak ketinggalan informasi dan tetap mengetahui trend yang ada.

3. Selalu ingin berbagi pengalamannya lewat media sosial, pengalaman-pengalaman individu akan di posting ke media sosial agar orang lain mengetahui keberadaan dirinya dan dianggap *update* oleh orang lain untuk meningkatkan harga diri dalam bersosial.

Selain itu teori Batasan *Fear of Missing Out* menurut para ahli ada tiga yaitu:

1. Keterikatan Sosial (*Social Bonding Theory*) – Baumeister & Leary (1995). Menurut teori tersebut, *Fear of Missing Out* dapat dibatasi sebagai rasa takut kehilangan hubungan sosial karena tidak dapat terhubung dengan orang lain. Ini terjadi ketika orang merasa diabaikan atau tidak terlibat dengan kelompok sosial, yang membuat mereka takut kehilangan ikatan sosial. Dalam hal ini, *Fear of Missing Out* terbatas pada ketakutan kehilangan hubungan sosial yang dianggap penting.
2. Kebutuhan untuk Terhubung (*Need to Belong Theory*) – Baumeister & Leary (1995). *Fear of Missing Out* dapat dibatasi sebagai reaksi terhadap ancaman kebutuhan dasar manusia untuk diterima dan diakui dalam kelompok sosial. Ketika seseorang merasa tidak terlibat dalam acara atau pengalaman sosial, mereka khawatir akan kehilangan rasa keterhubungan atau penerimaan sosial.
3. Pengaruh Media Sosial (*Social Media Influence Theory*) – Przybylski dkk (2013). Studi ini menemukan bahwa *Fear of Missing Out* muncul Ketika orang menggunakan media sosial, di mana mereka menciptakan Gambaran ideal tentang kehidupan orang lain. Dalam situasi ini, *Fear of Missing Out* dibatasi oleh perasaan kehilangan informasi atau kesempatan yang dianggap penting,

karena media sosial memperlihatkan orang lain mengalami pengalaman atau kesempatan yang mereka tidak dapat mengikuti.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri *Fear of Missing Out* merupakan keinginan individu agar selalu bisa terhubung dengan media sosial, harus memiliki pengalaman, dan memaksakan diri untuk mengikuti kegiatan jika tidak maka mereka akan takut dan gelisah karena ketinggalan.

2.1.4 Aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FoMO)

Aspek-aspek dari *Fear of Missing Out* menurut Przybylski dkk (2013) mengemukakan:

1. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *Relatedness*

Relatedness juga dikenal sebagai kedekatan atau keinginan untuk berhubungan dengan orang lain, yaitu kebutuhan seseorang untuk memiliki kemampuan untuk merasakan perasaan yang terkait dengan orang lain. Seseorang dapat merasa ingin memiliki kesempatan lebih banyak untuk berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya yang dianggap penting dan terus berkembang dalam hal keterampilan sosialnya jika kondisi seperti ikatan yang kuat, hubungan yang hangat, dan juga peduli dapat memenuhi kebutuhan dan terciptanya suatu ikatan. Seseorang akan merasa cemas dan selalu mencari tahu tentang pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain, terutama melalui internet dan media sosial, jika kebutuhan psikologis mereka akan *relatedness* tidak terpenuhi.

2. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis terhadap *Self*. Jika kemampuan dan autonomi tidak cukup memenuhi kebutuhan psikologi mengenai diri sendiri,

orang dapat mulai menggunakan internet untuk mencari informasi tentang orang lain.

Selain itu menurut Reagle (2015) membagi aspek-aspek FoMO menjadi empat yaitu:

1. *Compulsion with friends*, muncul perasaan negatif saat individu membandingkan dirinya dengan teman atau orang lain.
2. *Being left out*, perasaan negatif muncul karena seseorang tidak dianggap kehadirannya oleh lingkungan mereka dan tidak terlibat oleh suatu kegiatan.
3. *Missed experiences*, perasaan negatif ketika dirinya tidak terlibat atau melewatkan suatu kegiatan.
4. *Compulsion*, perilaku yang selalu mengecek kegiatan yang dilakukan orang lain agar tetap *update* dan tidak tertinggal.

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek-aspek *Fear of Missing Out* maka dapat disimpulkan bahwa tidak terpenuhinya kehidupan psikologis seseorang akan *relatedness* dan individu sering membandingkan dirinya dengan orang lain bahkan temannya sendiri.

2.1.5. Indikator *Fear of Missing Out* (FoMO)

Menurut Przybylski dkk (2013) mengatakan terdapat tiga indikator dari *Fear of Missing Out* diantaranya:

1. Ketakutan

Rasa takut merupakan perasaan yang muncul ketika seseorang merasa terancam sewaktu mereka terhubung atau tidak terhubung dengan peristiwa, pengalaman, atau percakapan dengan orang lain.

2. Kekhawatiran

Saat seseorang melihat orang lain memiliki pengalaman yang menyenangkan tanpa dirinya sendiri dan juga merasa kehilangan kesempatan untuk bertemu dengan orang lain, mereka mungkin mengalami rasa khawatir.

3. Kecemasan

Rasa cemas dapat didefinisikan sebagai reaksi seseorang terhadap suatu hal yang tidak menyenangkan, baik dalam ringkasan dengan peristiwa, pengalaman, atau percakapan dengan orang lain.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa indikator *Fear of Missing Out* ada ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan.

2.2 Kepuasan Hidup

2.2.1 Pengertian Kepuasan Hidup

Menurut Diener dan Pavot (2008) kepuasan hidup merupakan penilaian seseorang secara keseluruhan yang mencakup persepsi mental dan kognitif tentang keadaan kehidupan mereka saat ini dibandingkan dengan standar kehidupan ideal mereka. Selama seseorang hidup, mereka akan terus berusaha untuk mencapai keinginan mereka. Ketika kepuasan hidup seseorang tercapai, maka dapat dilihat sebagai ungkapan atau cermin dari kualitas hidup seseorang. Namun ketika kepuasan hidup mereka tidak tercapai maka mereka akan membandingkan dirinya kepada orang lain. Kepuasan hidup adalah penilaian kognitif individu terhadap kehidupan secara keseluruhan, mencakup hubungan sosial, pekerjaan, kesehatan, dan pencapaian pribadi.

Menurut Przybylski dkk (2013) Individu dengan kepuasan hidup yang rendah akan mengalami peningkatan perilaku yang selalu berhubungan dengan

media sosial, tidak dapat memisahkan diri dengan *handphone*, serta merasa cemas dan gelisah jika ketinggalan informasi di dunia maya. Selain itu menurut Shin & Johnson, 1978; Yang & Srinivasan, 2016) mengatakan kepuasan hidup dapat didefinisikan sebagai evaluasi menyeluruh dari kualitas hidup seseorang berdasarkan kriteria yang telah mereka tetapkan sendiri, tidak terbatas pada faktor-faktor tertentu seperti kesehatan, karier, atau keluarga.

Menurut Veenhoven (2015) orang yang memiliki kehidupan yang baik belum tentu merasakan kepuasan dalam hidupnya, sementara orang yang dianggap tidak memiliki kehidupan yang baik mungkin sudah merasakan kepuasan dalam hidupnya. Hal tersebut tergantung pada cara seseorang melihat bagian apa yang dapat membuat mereka merasa bahagia atau tidak bahagia, mereka senang atau merasa tidak senang. Menurut Raharja & Indari (2018) kepuasan hidup membentuk harga diri yang positif dan mendorong individu untuk mengembangkan kemampuan mereka untuk pengalaman diri guna menghindari dampak negatif dan masalah di lingkungan mereka. Kepuasan hidup adalah kemampuan seseorang untuk menikmati dan merasa bahagia dengan apa yang mereka alami. Kepuasan hidup muncul sebagai hasil dari perbandingan antara apa yang terjadi dengan harapan dan keinginan seseorang.

Berdasarkan teori yang tersebut dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup ketika individu mampu menikmati pengalaman-pengalaman yang membuat individu merasa bahagia. Tanpa membandingkan kebahagiaan individu melalui media sosial atau pengalaman sosial, kepuasan hidup juga merupakan penilaian kognitif mengenai kehidupan yang dimilikinya. Selain itu, kemampuan beradaptasi

dan kepribadian yang tenang cenderung berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

2.2.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepuasan Hidup

Menurut Diener & Biswas (2008) terdapat faktor-faktor dari kepuasan hidup yaitu sebagai berikut:

1. Usia

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang lebih muda memiliki tingkat kebahagiaan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang berusia lanjut. Beberapa penelitian ini juga mengemukakan bahwa tidak ada hubungan antara usia dan kepuasan hidup, dan usia juga memiliki hubungan yang positif.

2. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin selalu berubah seiring dengan perkembangan kelahiran. Dibandingkan dengan pria pada usia muda, wanita merasa lebih bahagia. Beberapa penelitian ini juga mengemukakan bahwa tidak ada hubungan antara usia dan kepuasan hidup, dan usia juga memiliki hubungan yang positif.

3. Pendidikan

Pada penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara Pendidikan dan kebahagiaan pada Wanita. Pendidikan juga memiliki pengaruh yang positif terhadap kepuasan hidup seseorang ketika menempuh pendidikan dapat membantu meningkatkan ambisi mereka dan mempersiapkan mereka untuk menjalani kehidupan yang berbeda di masa depan.

4. Spiritualitas

Spiritualitas dapat berdampak positif pada perasaan seseorang dan dapat membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih bahagia. Spiritualitas berpengaruh membuat perasaan individu menjadi positif.

5. Pendapatan

Ketika seseorang memiliki pendapatan yang tinggi maka individu lebih merasa tercukupi dan bahagia, maka dari itu pendapatan berpengaruh pada kepuasan hidup.

6. Kepribadian

Individu yang memiliki kepribadian yang positif membuat seseorang disenangi oleh orang lain maka akan membuat individu menjadi lebih percaya diri dan puas.

7. Biologis

Ketika seseorang merasa bahagia maka mereka akan puas terhadap hidupnya sebaliknya, jika mereka tidak puas terhadap hidupnya maka kesehatannya terganggu.

Selanjutnya menurut Markides (dalam Ramdani, 2017) terdapat tiga faktor yang memengaruhi kepuasan hidup yaitu:

1. Pendapatan, orang yang memiliki pendapatan yang layak cenderung puas dengan kehidupannya dibandingkan orang yang memiliki pendapatan rendah.
2. Gaya hidup yang aktif, berkaitan dengan kesejahteraan psikologis seperti pergi ke tempat-tempat yang diinginkan dibandingkan berdiam diri di rumah.
3. Jaringan pertemanan dan keluarga, ketika individu memiliki pertemanan yang luas dan keluarga yang harmonis maka hidupnya akan puas.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup memengaruhi usia, jenis kelamin, pendapatan dan kepribadian. Selain itu kepuasan hidup juga dapat memengaruhi pendapatan, gaya hidup yang aktif, dan jaringan pertemanan dan keluarga.

2.2.3 Aspek-aspek Kepuasan Hidup

Menurut Diener dkk (2012) mengatakan ada lima aspek dalam kepuasan hidup yaitu:

1. Keinginan untuk mengubah hidup, seseorang yang merasa puas dengan hidupnya mereka akan memiliki keinginan untuk melakukan perubahan yang baik dalam kehidupan mereka. Perubahan dapat mencakup berbagai aspek kehidupan, bukan hanya satu aspek, seperti kesehatan, yang sebagian besar akan meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengubah hidup menjadi lebih positif.
2. Kepuasan terhadap kehidupan saat ini, individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi memiliki perasaan bahwa kehidupan yang mereka jalani saat ini adalah kehidupan yang baik dan memuaskan. Hal tersebut merupakan perasaan dari kepuasan individu yang tidak ingin mengubah hidup.
3. Kepuasan hidup di masa lalu, ditunjukkan dengan tidak ada penyesalan atas apa yang sudah terjadi di masa lalu dan mampu untuk melupakan tetapi juga sebagai pengalaman untuk memperbaiki diri di masa yang sekarang.
4. Kepuasan terhadap kehidupan masa depan, kehidupan menjadi misteri tetapi banyak individu yang sangat puas dan berharap pada masa depan. Bagaimana seseorang menerima atau tidak menerima masa lalunya memengaruhi seberapa puas mereka dengan kehidupannya. Ketika seseorang menerima masa lalunya

cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang baik, sedangkan orang yang tidak menerima masa lalunya cenderung menjadi tidak puas dan berusaha mencari kepuasan melalui berbagai cara.

5. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang, mampu menerima kritik dan saran dari orang lain guna memperbaiki kehidupan individu. Semakin sering seseorang melihat kehidupan orang lain, mereka akan menilai kehidupan mereka dan membandingkan dengan kehidupan orang lain. Perbandingan ini biasanya menunjukkan Tingkat kepuasan hidup yang rendah atau tinggi.

Kemudian menurut Huebner (2001) mengatakan ada lima aspek kepuasan hidup yaitu:

1. Keluarga

Keluarga merupakan pendukung sosial yang memengaruhi kepuasan hidup. Pengalaman keluarga dapat membantu mencegah dan mengatasi ketidakpuasan hidup.

2. Teman

Teman menjadi salah satu faktor eksternal yang memengaruhi kualitas hidup seseorang. Hubungan positif dengan teman memengaruhi kepuasan hidup, seperti membangun komitmen pertemanan, membangun kepercayaan dan loyalitas.

3. Lembaga Pendidikan

Sejauh mana institusi pendidikan melakukan peranan, terutama dalam hal proses pengembangan intelektual dan keberhasilan akademik. Sekolah atau tempat pendidikan dianggap sebagai wadah mahasiswa memperoleh pengetahuan.

4. Lingkungan Tempat Tinggal

Lingkungan tempat tinggal mencakup rumah dan masyarakat, rumah menunjukkan sifat fisik dan interpersonal di dalam rumah, kualitas tetangga, teman-teman, komunitas, ikatan sosial, dan keamanan.

5. Diri Sendiri

Kepuasan dasar seseorang terhadap dirinya sendiri merupakan salah satu indikator positif yang digunakan untuk menilai kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup berpengaruh karena adanya keinginan untuk mengubah hidup, dan bagaimana kepuasan terhadap hidup di masa yang akan datang. Kemudian keluarga dan lingkungan tempat tinggal serta diri sendiri juga sangat berpengaruh terhadap kepuasan hidup.

2.2.4 Karakteristik Individu Yang Memiliki Kepuasan Hidup Tinggi

Menurut Diener & Biswas (2008), orang yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi memiliki tujuan penting dalam hidup mereka dan berhasil mencapainya. Dengan demikian, orang yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi merasa bahwa hidup mereka bermakna dan memiliki tujuan dan nilai yang penting bagi mereka. Memiliki pasangan yang romantis, memiliki aktivitas pendidikan atau pekerjaan, memiliki keluarga dan teman yang mendukung, menikmati waktu santai, dan mempunyai kesehatan yang baik merupakan karakteristik individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Individu dengan kepuasan hidup yang tinggi tidak mengalami masalah dengan kecanduan obat-obatan, alkohol, dan judi.

2.3 Hubungan Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Dewasa Awal

Di era globalisasi sekarang banyak mahasiswa yang tidak mau ketinggalan informasi baik di dunia maya maupun di dunia nyata. Akibatnya seseorang menjadi lebih sering aktif di media sosial lebih dari tiga 3 jam atau bahkan 24 jam, sehingga mereka tidak ketinggalan informasi. Sebaliknya jika mereka ketinggalan satu informasi maka mereka akan cemas dan takut. *Fear of Missing Out* adalah ketika seseorang merasa orang lain mendapatkan suatu informasi atau kegiatan tanpa mereka, maka individu akan merasa takut dan cemas. *Fear of Missing Out* juga termasuk kebutuhan individu agar selalu terhubung dengan individu lain di media sosial. Hal tersebut muncul karena adanya dorongan yang membuat individu bertindak dan berpendapat bahwa mengikuti trend atau informasi adalah suatu hal yang wajib. Salah satu faktor yang memengaruhi *Fear of Missing Out* adalah kepuasan hidup yaitu dimana individu merasa puas terhadap hidup yang dijalani.

Berdasarkan penelitian Dani & Rizal (2024) tentang “Hubungan antara FoMO (*Fear of Missing Out*) dengan kepuasan hidup pada mahasiswa kota Padang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa kota Padang. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan populasi melibatkan seluruh mahasiswa di kota Padang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner online dengan skala *Fear of Missing Out* dan skala kepuasan hidup berbentuk skala *likert*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara *Fear of Missing Out* dan kepuasan hidup pada mahasiswa kota Padang, dengan nilai korelasi (r) sebesar $-0,166$ dan nilai

signifikansi (p) sebesar 0,002. Bahwa sebagian besar mahasiswa kota Padang yang menggunakan media sosial mengalami *Fear of Missing Out* dalam kategori sedang. Dilihat dari presentase data yang memperlihatkan sebanyak 79 (22,4%) sampel mahasiswa termasuk dalam kategori rendah, 209 (54,4%) sampel berada dalam kategori sedang, dan 64 (18,2%) sampel berada dalam kategori tinggi.

Penelitian selanjutnya yaitu “*Self-esteem* dan kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out (FoMo)* pada remaja” oleh Farida, Weni & Lutfi (2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian survey. Jumlah subjek sebanyak 384 remaja dengan rentang usia 12-23 tahun di kota Surabaya, dipilih dengan Teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala *self-esteem* terdiri dari 12 aitem, skala kepuasan hidup memiliki 14 aitem dan skala *fear of missing out* memiliki 15 aitem. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out* pada remaja dengan arah hubungan positif. Hasil lainnya menunjukkan adanya hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* pada remaja dengan arah hubungan negatif. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya terkait *fear of missing out*.

Penelitian selanjutnya yaitu “Pengaruh kepuasan hidup terhadap *Fear of Missing Out* mahasiswa pengguna media sosial instagram dan tiktok” oleh Tuahuns, Agus (2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan pengaruh kepuasan hidup pengguna media sosial instagram dan tiktok terhadap *fear of missing out* di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan melibatkan 100 mahasiswa mencakup Perempuan dan laki-laki

di daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu skala *fear of missing out* dan skala kepuasan hidup (*life satisfaction*). Teknik analisis data yang digunakan adalah Teknik korelasi *spearman rank rho*. Hasil analisis data diperoleh nilai $r = 0,862$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,005$) yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kepuasan hidup terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial instagram dan tiktok di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial instagram dan tiktok di Yogyakarta.

Penelitian selanjutnya yaitu “Hubungan kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada perempuan generasi Z pengguna *Instagram* di Jakarta” oleh Harun & Denrich (2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada perempuan generasi Z pengguna *Instagram* di Jakarta. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui korelasi antara kedua variabel. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa $r = -0,73$ dengan $p = .000 < 0.05$, artinya terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada perempuan generasi Z pengguna *Instagram* di Jakarta.

Penelitian selanjutnya yaitu “hubungan antara kepuasan hidup, harga diri, *Fear of Missing Out (FoMO)* dan kecanduan media sosial pada mahasiswa di Malaysia” oleh Amat, Nurhanisah, & AS (2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup, harga diri, *Fear of Missing Out* dan kecanduan media sosial pada mahasiswa di Malaysia. Desain penelitian yang

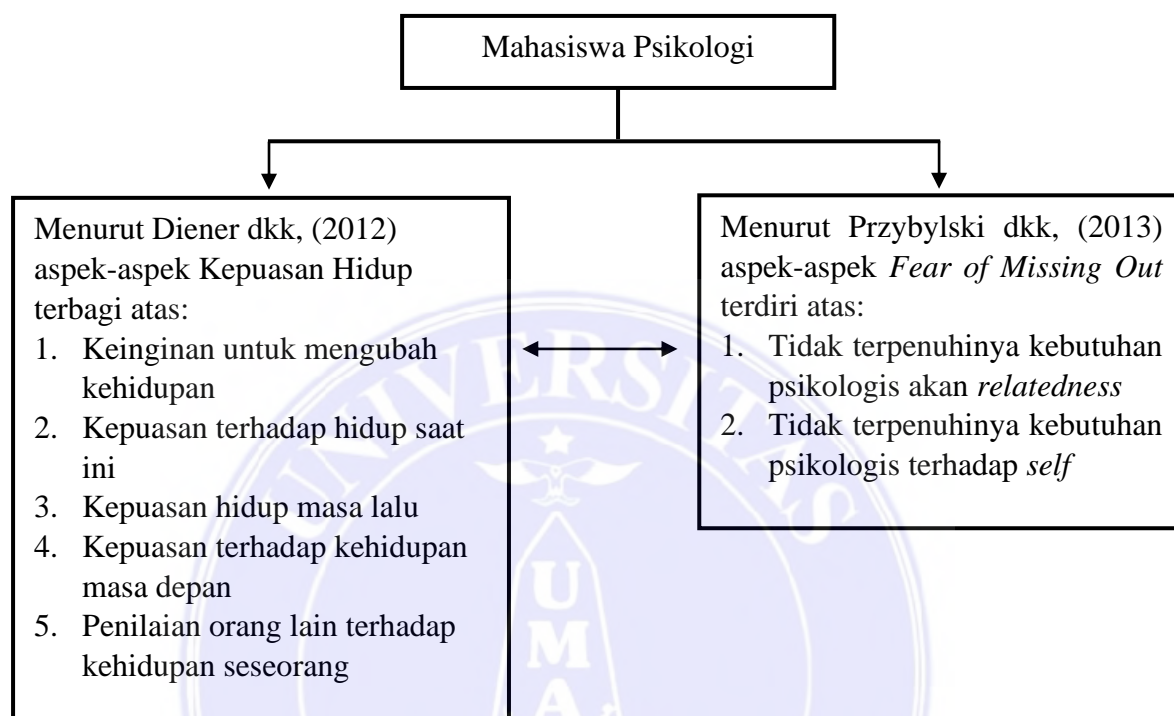
digunakan adalah kuantitatif dengan empat instrumen skala yaitu skala kepuasan hidup, skala harga diri, skala *Fear of Missing Out* dan skala kecanduan media sosial, pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *stratified random sampling* dan *simple random sampling*. Hasil penelitian tersebut adalah adanya hubungan signifikan antara semua variabel independent dalam penelitian tersebut dengan kecanduan media sosial.

Penelitian selanjutnya yaitu “Hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada remaja pengguna media sosial” oleh Margaretha & Doddy (2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel kepuasan hidup adalah *satisfaction with life scale* (SWLS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Natanael dan Novanto (2020). Sedangkan untuk *Fear of Missing Out*, alat ukur yang digunakan adalah *Online Fear of Missing Out* (On-FoMO) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Kurniawan dan Hardianti (2022). Hasil penelitian tersebut adalah bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada remaja pengguna media sosial. Mayoritas subjek pada penelitian ini memiliki kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out* ditingkat sedang dengan jumlah partisipan sebanyak 45 orang dan persentase sebesar 29%.

Berdasarkan uraian penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa yaitu terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out*. Mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup yang rendah maka tingkat FoMO nya tinggi.

2.4 Kerangka Konseptual

Berikut ini gambar kerangka konseptual Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO):



Gambar 1. Kerangka Konseptual

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Jl Kolam Nomor 1 Medan Estate, Kec. Medan Tembung, Kab. Deli Serdang, Sumatra Utara.

Fakultas Psikologi saat ini dipimpin oleh ibu dekan Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area mempunyai 4 orientasi minat khusus, yaitu diantaranya:

1. Psikologi Perkembangan
2. Psikologi Industri dan Organisasi
3. Psikologi Klinis
4. Psikologi Pendidikan

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memiliki beberapa visi dan misi, yaitu:

1. Visi

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.

2. Misi

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.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan dari bulan Juli 2024 hingga bulan Februari 2025.

Berikut rencana penelitian yang dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 1. Waktu Penelitian

Nama Kegiatan	Tahun 2024											
	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agu	Sep	Okt	Nov	Des
Pengajuan judul dan Penyusunan bab I-III												
Bimbingan proposal												
Seminar proposal												
Revisi proposal												
Tahun 2025												
Revisi proposal												
Penelitian												
Analisis Data												
Penyusunan bab IV-V												
Penyusunan Bab IV-V												
Seminar Hasil												
Revisi semhas												
Revisi semhas												
Sidang												

3.2 Bahan dan Alat

Bahan yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner skala berupa kertas dan pulpen yang dibagikan kepada responden untuk mengumpulkan data.

Adapun alat yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner, alat tulis, laptop dan perangkat lunak seperti *Microsoft word 2021* dan *JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program) for windows* yang digunakan sebagai alat analisis data penelitian.

3.3 Metodologi Penelitian

3.3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang berfokus pada data numerik atau angka yang diolah menggunakan teknik statistika untuk memperoleh hasil signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti (Azwar, 2017).

Penelitian ini dapat dikatakan menggunakan uji korelasional karena dilihat dari judul penelitian. Uji korelasional merupakan suatu penelitian untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara variabel bebas yang memengaruhi dan variabel terikat yang dipengaruhi.

3.3.2 Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan suatu karakter atau sifat dari orang, objek atau kegiatan yang dimodifikasi oleh peneliti kemudian diteliti dan ditarik kesimpulannya Sugiyono (2019). Studi ini menetapkan dua variabel yaitu variabel bebas (*independent*) merupakan variabel yang memengaruhi munculnya variabel

terikat (*dependent*). Dan variabel terikat (*dependent*) variabel yang dipengaruhi atau yang disebabkan oleh variabel bebas (*independent*).

a. Variabel *Independent* (X) : Kepuasan Hidup

b. Variabel *Dependent* (Y) : *Fear of Missing Out*

3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan perasaan puas terhadap pencapaian yang telah diraih oleh mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang disertai dengan motivasi untuk terus berkembang dalam pendidikan maupun karier, merasa berguna, dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Kepuasan hidup dapat di ukur dengan:

- a. Keinginan untuk mengubah kehidupan: yang ditunjukkan dengan perilaku melakukan perubahan yang baik untuk mengubah hidup dan mahasiswa juga berusaha melakukan kegiatan untuk mempengaruhi kesehatan.
- b. Kepuasan terhadap hidup saat ini: yang ditunjukkan dengan mahasiswa berusaha mengevaluasi kehidupan yang baik dan keinginan untuk memiliki kehidupan yang memuaskan.
- c. Kepuasan hidup masa lalu: yang ditunjukkan dengan mahasiswa merasa tidak ada penyesalan dimasa lalu, mahasiswa mampu menerima masa lalu dengan baik dan mahasiswa menjadikan pengalaman sebagai memperbaiki diri untuk kedepannya.
- d. Kepuasan terhadap kehidupan masa depan: yang ditunjukkan dengan mahasiswa berharap kehidupan di masa depan lebih baik.
- e. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang: yang ditunjukkan dengan mahasiswa mampu menerima kritik dari orang lain, mampu menerima saran dari orang lain serta membandingkan kehidupannya dengan orang lain.

2. *Fear of Missing Out*

Fear of Missing Out merupakan kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat mengetahui orang lain mengikuti kegiatan atau trend tanpa keterlibatan mereka. *Fear of Missing Out* pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area ditunjukkan dengan kecenderungan untuk mengikuti trend di media sosial dan keinginan kuat untuk selalu terlibat dalam aktivitas sosial agar tidak merasa tertinggal. *Fear of Missing Out* pada diukur dengan:

- a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*: yang ditunjukkan dengan mahasiswa berkeinginan untuk terus terhubung dengan orang lain dan memaksakan diri untuk mengikuti berbagai kegiatan.
- b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*: yang ditunjukkan dengan mahasiswa merasa cemas jika kehilangan informasi.

3.3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dipakai oleh peneliti untuk mendapatkan data. Tanpa mengetahui metode pengumpulan data yang tepat, peneliti tidak akan mendapatkan data yang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Teknik pengumpulan yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala *likert*. Skala digunakan untuk mengenali atau mengingat data yang akan diukur seperti konstruk atau konsep psikologis yang dapat diungkap secara tidak langsung dari indikator-indikator yang telah dijabarkan dalam bentuk item pernyataan (Azwar, 2017). Skala *likert* yaitu untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang fenomena sosial. Telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, kemudian disebut sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2019).

1. Kepuasan Hidup

Skala Kepuasan Hidup peneliti memakai skala *likert* yang disusun berdasarkan dari teori Diener dkk (2012) berdasarkan aspek-aspek yaitu: keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap hidup saat ini, kepuasan hidup masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan masa depan, dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Skala tersebut terdiri dari aitem-aitem dengan 4 alternatif jawaban, yaitu: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Skala ini disusun pada beberapa pertanyaan *Favorable* dan *Unfavorable*, skor yang digunakan yaitu 1-4 dengan bobot penilaian *Favorable*, SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1, sedangkan pada *Unfavorable* yaitu, SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Adapun jumlah aitem yang akan berkurang sesuai dengan validitasnya.

2. *Fear of Missing Out*

Skala *Fear of Missing Out* juga menggunakan skala *likert* yang disusun berdasarkan teori Przybylski dkk (2013) berdasarkan aspek-aspek yaitu: tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis terhadap *self*. Skala tersebut terdiri dari aitem-aitem dengan 4 alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Skala ini disusun pada beberapa pertanyaan *Favorable* dan *Unfavorable* skor yang digunakan yaitu 1-4, dengan bobot penilaian *Favorable*, SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1, sedangkan *Unfavorable* yaitu, SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Adapun jumlah aitem yang akan berkurang sesuai dengan validitasnya.

3.3.5. Uji Validitas

Menurut Azwar (2017) mengatakan validitas merupakan skala psikologi yang dapat menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurannya, maka diperlukan suatu pengujian validitas. Uji ini dilakukan agar instrumen yang digunakan berfungsi sebagai alat ukur yang baik untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan ukurannya. Model pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Item-rest Correlation* yang dianalisis dengan menggunakan program *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)*. Menurut Azwar (2017) *item-rest correlation* digunakan untuk menyeleksi item atau untuk melihat perbedaan respon mahasiswa di setiap item yang ada dan untuk mengetahui korelasi antar item dapat dikatakan valid atau tidak.

3.3.6 Uji Reliabilitas

Reliabilitas untuk mengukur tingkat konsistensi atau ketetapan suatu alat ukur dalam menilai kemampuan individu yang tidak berubah atau hasilnya tetap. Hasil pengukuran dapat dikatakan reliabel, jika dilakukan pengukuran ulang terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama, dan memperoleh hasil yang sama (Azwar, 2017). Uji reliabilitas instrument dilakukan menggunakan teknik *Cronbach Alpha*, yang diuji menggunakan bantuan JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) for windows. Menurut Ghazali (2011) item dapat dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* > 0,3 dan sebaliknya jika nilai *cronbach alpha* < 0,3 maka instrumen tidak reliabel.

3.3.7 Metode Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif analisis data merupakan tindakan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain yang terkumpul kemudian

dikelompokkan berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2019). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Spearman Rho* untuk melihat hubungan kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out*. Sebelum data ini dianalisis dengan teknik *Spearman Rho*, maka terlebih dahulu harus diuji asumsi pada masing-masing variabel penelitian, uji asumsi yang dimaksud yaitu:

1. Uji Normalitas

Menurut Sugiyono (2019) uji normalitas yaitu untuk menentukan apakah model regresi memiliki distribusi normal atau tidak. Hal tersebut penting karena jika data dari setiap variabel tidak normal, pengujian hipotesis tidak dapat menggunakan statistik parametrik. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Menurut Mishra dkk (2019) *Shapiro Wilk* merupakan metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan karena memiliki kekuatan yang lebih besar dalam mendeteksi ketidaknormalan, dimana rentang normalitasnya berada pada nilai signifikansi lebih dari 0,05.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dua variabel yang bersifat linear atau tidak secara signifikan (Azwar, 2017). Pengujian ini menggunakan *test for linearity*, dengan kriteria $p < 0,05$, maka dinyatakan linear dan sebaliknya apabila $p > 0,05$, maka dinyatakan tidak linear.

3. Uji Hipotesis

Menurut Azwar (2017) uji hipotesis merupakan jawaban sementara yang masih perlu diuji kebenarannya, dengan menggunakan beberapa pertanyaan

tertentu yang telah dirumuskan berdasarkan pada teori yang tepat sehingga dapat menjelaskan hubungan antara variabel penelitian. Uji hipotesis digunakan untuk menentukan validitas hasil hipotesis. Adapun pengujian hipotesis yang digunakan adalah uji hipotesis *Spearman Rho*. Sugiyono (2019) mengatakan apabila uji korelasi tidak berdistribusi normal maka uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan *Spearman Rho*. Penggunaan *Spearman Rho* diasumsikan bahwa data tidak harus berdistribusi normal. *Spearman Rho* digunakan untuk mengetahui adanya korelasi antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa, dengan asumsi jika nilai $p < 0,001$ maka hipotesis yang diajukan memiliki hubungan. Sebaliknya, jika nilai $p > 0,001$ maka tidak terdapat hubungan antara dua variabel.

3.4 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi merupakan kelompok subjek yang akan digunakan untuk generalisasi hasil penelitian. Subjek populasi harus memiliki beberapa karakteristik yang membedakannya dari subjek lainnya Azwar (2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi 2021 Universitas Medan Area dengan jumlah 336 mahasiswa. Jumlah data mahasiswa diperoleh dari Kepala bidang pembelajaran dan sistem informasi akademik Program Studi Psikologi Universitas Medan Area.

Tabel 2. Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1.	A1	66
2.	A2	71
3.	A3	62
4.	B1	70
5.	B2	27
6.	C	40
Jumlah		336

3.4.2 Teknik Sampling

Menurut Sugiyono (2019) teknik sampel merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel apa yang akan digunakan dalam penelitian. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. *Accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel secara kebetulan atau secara tidak sengaja bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel jika dianggap bahwa orang yang kebetulan bertemu dan cocok sebagai sumber data.

3.4.3 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan individu yang digunakan sebagai objek penelitian, atau subjek populasi dengan kata lain semua yang disebut sebagai populasi adalah sampel, terlepas dari apakah bagian tersebut mewakili semua karakteristik populasi atau tidak (Azwar, 2017). Sampel pada penelitian ini berjumlah 101 mahasiswa yang diperoleh secara *accidental sampling* atau yang secara tidak sengaja bertemu dengan peneliti.

3.5 Prosedur Kerja

1. Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan persiapan administrasi, yaitu mengurus surat izin penelitian dari pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Kemudian, pihak tata usaha Universitas Medan Area mengeluarkan surat izin penelitian pada tanggal 03 Februari 2025 dengan nomor surat 343/FPSI/01.10/II/2025 yang di setujui oleh Ketua Program Studi Psikologi. Selanjutnya, peneliti meneruskan surat izin penelitian dari Fakultas ke pihak Universitas melalui Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian Universitas Medan Area. Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian

memberikan izin melakukan penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan nomor surat 188/UMA/B/01.7/II/2025 pada tanggal 03 Februari 2025. Penelitian ini diakhiri dengan keluarnya surat pernyataan selesai penelitian dengan nomor surat 307/UMA/B/01.7/I/2025 yang menerangkan bahwa peneliti benar telah selesai penelitian di Universitas Medan Area pada tanggal 17 Februari 2025.

2. Persiapan Alat Ukur

Selesainya persiapan administrasi, peneliti juga mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Skala Likert* dengan penilaian yang diberikan pada masing-masing jawaban *favorable* (yang mendukung), yaitu terdiri dari 4 jawaban yaitu “SS (Sangat Setuju)” diberi nilai 4, jawaban “S (Setuju)” diberi nilai 3, jawaban “TS (Tidak Setuju)” diberi nilai 2, jawaban “STS (Sangat Tidak Setuju)” diberi nilai 1. Sedangkan untuk aitem *unfavorable* (tidak mendukung), maka penilaian yang diberikan untuk jawaban yang terdiri dari 4 jawaban yaitu “SS (Sangat Setuju)” diberi nilai 1, jawaban “S (Setuju)” diberi nilai 2, jawaban “TS (Tidak Setuju)” diberi nilai 3, jawaban “STS (Sangat Tidak Setuju)” diberi nilai 4.

Tabel 3. Skala Likert

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

c. Skala Kepuasan Hidup

Skala Kepuasan Hidup dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek dari teori Diener dkk (2012) yaitu keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan

terhadap kehidupan masa depan, dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Skala ini terdiri dari 24 aitem.

Tabel 4. *Blue Print* Kepuasan Hidup

Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Keinginan untuk mengubah kehidupan	Keinginan untuk melakukan perubahan yang baik	1	7	6
	Individu berusaha melakukan kegiatan untuk mempengaruhi kesehatan	13, 5	19, 17	
Kepuasan terhadap hidup saat ini	Individu berusaha memiliki kehidupan yang baik	3	9	4
	Keinginan untuk memiliki kehidupan yang memuaskan	15	21	
Kepuasan hidup masa lalu	Individu merasa tidak ada penyesalan dimasa lalu	12	6	6
	Individu mampu menerima masa lalu dengan baik	24	18	
	Sebagai pengalaman memperbaiki diri untuk kedepannya	2	8	
Kepuasan terhadap kehidupan masa depan	Individu berharap kehidupan di masa depan lebih baik	14	20	2
Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang	Individu mampu menerima kritik dari orang lain	4	10	6
	Individu mampu menerima saran dari orang lain	16	22	
	Membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain	11	23	
Total		12	12	24

d. Skala *Fear of Missing Out*

Skala *Fear of Missing Out* dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek dari teori Przybylski dkk (2013) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis terhadap *self*. Skala ini terdiri dari 24 aitem.

Tabel 5. Blue Print Fear of Missing Out

Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	Individu berkeinginan untuk terus terhubung dengan orang lain	1, 7, 14, 20	8, 13, 15, 21	16
	Individu memaksakan diri untuk mengikuti berbagai kegiatan	2, 3, 12, 19	6, 9, 10, 22	
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>	Individu merasa cemas jika kehilangan informasi	4, 16, 18, 23	5, 11, 17, 24	8
Total		12	12	24



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* dengan arah hubungan negatif atau tidak searah. Dengan nilai korelasi $-0,512$ dengan $p = <0,001$ atau berkorelasi negatif sebesar $51,2\%$. Sehingga hipotesis penelitian, yakni “semakin tinggi kepuasan hidup mahasiswa maka semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out* dan sebaliknya” diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel *Fear of Missing Out* tergolong rendah yaitu mean empirik lebih kecil dari mean hipotetik, sebesar $42,09$ lebih kecil dari $52,5$. Dan tingkat kepuasan hidup tergolong tinggi yaitu mean empirik lebih besar dari pada mean hipotetik, sebesar $45,39$ lebih besar dari $37,5$.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang diajukan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan agar mahasiswa dapat terus berusaha untuk memenuhi kebutuhan dasar psikologis untuk perkembangan serta kesejahteraan psikologis individu dengan cara meningkatkan kebutuhan psikologis akan *relatedness* melalui aktivitas atau kegiatan yang dapat membuat kehidupan mahasiswa menjadi seimbang dengan orang sekitar sehingga dapat terciptanya kepuasan hidup. Diharapkan mejadi bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan kepuasan hidup untuk kehidupan

yang lebih baik, lebih percaya diri, mampu memberikan perhatian dan fokus dalam pendidikan maupun dalam lingkungan sekitar, lebih bijak dalam menggunakan media sosial, mampu menikmati hidup lebih lengkap tanpa membandingkan diri dengan orang lain baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam media sosial, dan lebih fokus pada pengalaman pribadi yang dapat memberikan kepuasan hidup. Mengurangi intensitas di media sosial maupun dalam lingkungan sehari-hari dapat membantu menurunkan *Fear of Missing Out*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tambahan kepada peneliti selanjutnya dalam bidang Psikologi Perkembangan pada mahasiswa mengenai kepuasan hidup dengan fenomena *Fear of Missing Out* tanpa melupakan nilai keaslian dalam penelitian ini. Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan *screening* untuk menentukan sampel yang memiliki karakteristik *Fear of Missing Out*. Hal tersebut dapat diatasi pada peneliti selanjutnya dengan mempertimbangkan sampel yang lebih homogen agar data berdistribusi normal. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi variabel tersebut yang lebih spesifik selain kepuasan hidup seperti koneksi sosial, pengaruh media sosial, penerimaan sosial, kontrol diri, dan pengalaman masa lalu. Kemudian diharapkan peneliti selanjutnya dapat memastikan bahwa perhitungan yang diperoleh mencerminkan kondisi yang sebenarnya agar menghindari *social desirability*,

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., and Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: scale development and assesment. *Journal of Business Economic Research*. 14(1): 33-44.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 49: 111-119.
- Amelia, T. D. dan Amin, A., (2023). *Fear of Missing Out (FOMO) Pada Masa Dewasa Awal*. *Causatila: Journal Of Psychology*. 1(1): 28-37.
- Astuti, C. N. dan Kusumiati, R. Y. (2021). Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*. 12(2): 245-258.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berk, L. E. (2012). *Development through the lifespan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., and Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116: 69-72.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., and Garbinsky, E. N. (2018). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*. 13(4): 333-335.
- Baumeister, R. F., dan Leary, MR. (1995). Kebutuhan untuk memiliki: Keinginan untuk memiliki Hubungan Interpersonal sebagai motivasi mendasar manusia. *Buletin Psikologis*. 117(3): 497-529.
- Beyens, I, Eline, F., and Steven, E. (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: 1-8.
- Dani, T. A., dan Rizal, K. (2024). Hubungan antara FOMO (*Fear of Missing Out*) dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Kota Padang. *Jurnal Hukum Islam dan Humaniora*. 3(1): 286-308.
- Dariyo. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta.
- Diener, E., and Biswas-Diener, R. (2008). *The science of optional happiness boston*. Boston: Blackwell publishing.
- Diener, E., and Inglehart, R., and Tay, L. (2012). Theory and validity of life-satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112(3): 497-527.
- Diener, E., and Pavot, W. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construk of life satisfaction. *Journal os positive psychology*. 3(2): 137-152.

- Diener, E., Oishi, S., and Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*. 70(3): 234-242.
- Dou, F., Li, Q., Li, X., and Wang, M. (2023). Impact of Perceived Social Support on Fear of Missing Out (FoMO): A Moderated Mediation Model. *Current Psychology*. 42(1): 63-72.
- Farida, H., Weni, E. W., dan Lutfi, A. (2021). *Self Esteem* dan Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*. 4(1): 60-76.
- Franchina, V., Abeele, M. V., Rooji, A. J., Coco, G. L., and Marez, L. D. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 15(10): 1-18.
- Ghozali, Imam. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harun, P., H., dan Denrich, S. (2024). Hubungan kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Perempuan Generasi Z Pengguna Instagram di Jakarta. *Journal of Social and Economics Research*. 6(2): 280-288.
- Huebner, E.S. (2001). *Manual for the Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale*. Columbia: University of South Carolina Department of Psychology SC 29208.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- J.W.T.Intelligence. (2012). Fear Of Missing Out (FoMO). http://www.JWTintelligence.com/wp.content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO_update_3.21.12pdf
- Kersebaum, P. (2020). *Instagram and Life-Satisfaction: Does Fear of Missing Out Act As a Mediator In The Relationship Between Instagram Use and Life-Satisfaction of Young Adults?*. (Bachelor's Thesis. University of Twente).
- Kiyassathina, A., dan Sumaryanti, I. U. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*. 7(2): 381-386.
- Maeng, S., and Arbeau, K. J. (2018). *The struggle is real: Fear of missing out (FOMO) and nomophobia can, but do not always, Occur together*. Kanada: Trinity Western University.
- Mcginnis, P. J. (2020). *Fear of Missing Out Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mishra, P., Pandey, C.M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive Statistics and Normality Tests for Statistical Data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*. 22(1): 67-72.

- Natasha, N., Hartati, R., dan Syaf, A. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa di Pekanbaru. *In Bandung Conference Series: Psychology Science*. 2(3): 775-779.
- Nusantoro. (2025). *FOMO Fear of Missing Out dalam Kehidupan Sehari-hari*. Bogor: Guepedia.
- Prastiwi. (2024). *Prinsip Psikologi Positif*. Yogyakarta: ANAK HEBAT INDONESIA (Anggota Ikapi).
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., and Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*. 29(4): 1841-1848.
- Raharja, B. N., dan Indati, A. (2018). Kebijakan dan kepuasan hidup pada remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. 4: 96-104.
- Raharja, B. N., dan Indati, A. (2019). Hubungan antara Kebijakan dengan Kepuasan Hidup pada Remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. 4(2): 96.
- Ramdani. (2017). Perbedaan kepuasan hidup antara lansia hinterland dengan lansia mainland. *Jurnal kopasta*. 4(1): 16-21.
- Reagle, J.M. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*. 20 (10): 1-8.
- Shin, D. C., and Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*. 5: 475-492.
- Sugianto, N. P., dan Kristiyani, T. (2021). Hubungan antara kualitas relasi dengan saudara kandung dan kepuasan hidup pada dewasa awal. *SUKSMA: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*. 2(1): 5-14.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sujarwo, S., dan Maula, R. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi universitas yudharta pasuruan*. 10(1): 178-189.
- Tuahuns, S. Z. W., dan Agus, S. (2023). Pengaruh Kepuasan Hidup terhadap *Fear of Missing Out* Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram dan TikTok. *JRIP: Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*. 3(3): 298-308.
- Veenhoven, R. (2015). *Overall Satisfaction with Life*. Global Handbook of Quality of Life: Exploration of Well-Being of Nations and Continents.
- Waskito, dkk. (2018). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan Kajian dan Konseling*. 3(3). 99-107.



LAMPIRAN 1
SKALA PENELITIAN

Lampiran 1 Skala penelitian

IDENTITAS DIRI

Inisial :

Usia :

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan yang menggambarkan segala sesuatu tentang diri Anda. Baca dan pahami setiap pernyataan yang ada. Kemudian berilah tanda (X) pada kolom jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda saat ini.

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah:

SS : apabila jawaban **Sangat Setuju**

S : apabila jawaban **Setuju**

TS : apabila jawaban **Tidak Setuju**

STS : apabila jawaban **Sangat Tidak Setuju**

Usahakan lah untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan ini.

Contoh Pengisian Skala:

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa bersemangat dalam mengerjakan pekerjaan saya	X			

Variabel X : Kepuasan Hidup

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya berencana akan belajar walaupun sebentar setiap hari				
2.	Masa lalu adalah pengalaman yang menjadikan saya lebih baik sampai saat ini				
3.	Saya menerima dengan lapang dada apa yang saya dapatkan saat ini				
4.	Saya senang jika teman menyanggah pendapat saya yang salah				
5.	Saya fokus untuk menjaga pola makan saya				
6.	Saya menyesal mengingat apa yang saya lakukan dimasa lalu				
7.	Belajar adalah hal yang enggan saya lakukan				
8.	Masa lalu tidak merubah saya kearah yang lebih baik				
9.	Saya kecewa dengan apa yang saya dapatkan saat ini				
10.	Saya marah jika teman menyanggah pendapat saya yang salah				
11.	Saya tidak membandingkan kehidupan saya dengan orang lain				
12.	Tidak ada hal yang ingin saya ubah dimasa lalu				
13.	Saya fokus untuk tidak begadang lagi jika tidak ada keperluan				
14.	Saya yakin akan sukses setelah saya lulus kuliah nanti				
15.	Saya nyaman dengan kehidupan saya sehari-hari				
16.	Saya mempertimbangkan arahan teman untuk memperbaiki diri kearah yang lebih baik				
17.	Saya enggan memikirkan pola makan saya setiap hari				
18.	Kejadian masa lalu masih memengaruhi kehidupan saya saat ini				
19.	Saya begadang setiap malam dalam kondisi apapun				
20.	Saya ragu akan sukses setelah saya lulus kuliah nanti				
21.	Saya frustrasi dengan kehidupan saya sehari-hari				
22.	Saya enggan mempertimbangkan arahan teman-teman saya				
23.	Saya melihat kehidupan orang lain sebagai standar kehidupan saya				
24.	Masa lalu adalah hal yang tidak perlu diingat lagi				

Variabel Y : *Fear of Missing Out*

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya takut ketika teman saya melakukan <i>trend</i> baru tanpa saya				
2.	Saya gelisah saat mengetahui teman saya beraktivitas tanpa bersama saya				
3.	Saya resah ketika menolak ajakan teman saya untuk nongkrong				
4.	Saya cemas ketika ketinggalan <i>trend</i> zaman sekarang				
5.	Saya tetap santai mendengarkan teman-teman saya berbicara tentang sebuah <i>trend</i> yang belum saya ketahui				
6.	Saya tidak peduli menjadi bahan pembicaraan ketika saya pulang duluan dari tongkrongan				
7.	Saya takut diabaikan jika tidak mengikuti <i>trend</i> zaman sekarang				
8.	Saya tetap santai ketika teman saya melakukan <i>trend</i> baru tanpa saya				
9.	Saya tetap santai melihat teman-teman saya update status jalan-jalan tanpa saya				
10.	Saya berani menolak ajakan teman saya untuk nongkrong				
11.	<i>Trend</i> zaman sekarang sesuatu hal yang tidak penting bagi saya				
12.	Saya berusaha untuk tidak pulang duluan ketika nongkrong agar tidak menjadi bahan pembicaraan				
13.	Saya tetap cuek ketika diabaikan karena tidak mengikuti <i>trend</i> zaman sekarang				
14.	Saya berusaha mencari topik pembicaraan yang asyik ketika tidak diajak berbicara dengan teman saya				
15.	Saya berani mengkritik kegiatan teman yang ada dimedia sosial walaupun dijauhi				
16.	Saya cemas mendengar teman-teman saya berbicara tentang sebuah <i>trend</i> yang belum saya ketahui				
17.	Saya enggan memikirkan semua trend yang ada dimedia sosial				
18.	Saya kepikiran terus menerus ketika teman-teman menjauhi saya				
19.	Saya mencari tahu kenapa saya tidak ikut serta pada kegiatan teman-teman saya				
20.	Saya berpura-pura suka dengan kegiatan teman saya dimedia sosial agar tetap berhubungan baik				
21.	Saya mencari kegiatan lain ketika tidak diajak berbicara dengan teman saya				
22.	Saya tetap cuek jika teman-teman saya pergi tanpa saya				
23.	Saya bertanya-tanya kepada diri sendiri apakah saya sudah mengikuti semua <i>trend</i> yang ada atau belum				
24.	Saya tidak peduli ketika teman-teman menjauhi saya				



LAMPIRAN 2
DATA EXCEL

n	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F16	F17	F18	F19	F20	F22	F23	F24	FOMO	FOMO empirik	FOMO hipotetik
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	2	1	1	2	1	1	1	1	29	Rendah	Rendah
2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	34	Sedang	Rendah
3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	44	Sedang	Sedang
4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	30	Rendah	Rendah
5	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42	Sedang	Rendah
6	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	34	Sedang	Rendah
7	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	47	Sedang	Sedang
8	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	26	Rendah	Rendah
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	49	Sedang	Sedang
10	2	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	33	Rendah	Rendah
11	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	2	3	1	2	2	1	1	2	34	Sedang	Rendah
12	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	42	Sedang	Rendah
13	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	1	2	40	Sedang	Rendah
14	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	44	Sedang	Sedang
15	2	2	1	2	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	4	3	1	2	2	3	48	Sedang	Sedang
16	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	43	Sedang	Sedang
17	1	1	3	1	2	1	2	2	2	1	3	1	3	1	3	4	4	2	2	1	3	43	Sedang	Sedang
18	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	48	Sedang	Sedang
19	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	1	3	3	40	Sedang	Rendah
20	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	45	Sedang	Sedang
21	3	2	2	1	1	1	1	3	3	2	3	1	1	1	3	3	3	3	3	2	3	45	Sedang	Sedang
22	1	1	3	4	1	2	1	1	3	2	3	2	1	1	2	3	3	1	2	1	1	39	Sedang	Rendah
23	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	1	2	1	1	3	3	2	1	2	1	35	Sedang	Rendah
24	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	4	2	3	2	4	56	Tinggi	Sedang
25	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	39	Sedang	Rendah
26	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	47	Sedang	Sedang
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Rendah	Rendah
28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	4	2	1	2	2	2	43	Sedang	Sedang
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	46	Sedang	Sedang
30	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	3	39	Sedang	Rendah
31	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	49	Sedang	Sedang
32	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	50	Sedang	Sedang
33	2	3	1	1	2	2	2	2	3	1	3	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	41	Sedang	Rendah
34	2	2	3	1	1	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	38	Sedang	Rendah
35	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	2	4	2	3	46	Sedang	Sedang
36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	43	Sedang	Sedang
37	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	37	Sedang	Rendah
38	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	2	3	55	Tinggi	Sedang
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Rendah	Rendah
40	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	46	Sedang	Sedang
41	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	3	3	2	1	2	2	2	40	Sedang	Rendah
42	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	29	Rendah	Rendah
43	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	2	4	61	Tinggi	Sedang
44	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	34	Sedang	Rendah
45	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	1	1	3	2	1	3	43	Sedang	Sedang
46	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	4	46	Sedang	Sedang
47	3	2	3	2	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	3	3	2	1	1	1	2	38	Sedang	Rendah
48	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	41	Sedang	Rendah
49	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	44	Sedang	Sedang
50	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	4	1	2	2	2	51	Tinggi	Sedang
51	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	41	Sedang	Rendah

UNIVERSITAS MEDAN²AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

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

52	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	36	Sedang	Rendah	
53	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	44	Sedang	Sedang	
54	3	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	37	Sedang	Rendah	
55	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	43	Sedang	Sedang
56	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	38	Sedang	Rendah	
57	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	58	Tinggi	Sedang
58	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	39	Sedang	Rendah	
59	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	44	Sedang	Sedang	
60	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	44	Sedang	Sedang	
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	4	1	1	1	4	4	38	Sedang	Rendah
62	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	24	Rendah	Rendah
63	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	41	Sedang	Rendah
64	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	44	Sedang	Sedang	
65	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	1	4	1	4	39	Sedang	Rendah
66	1	3	3	1	1	3	1	1	1	3	2	4	1	1	1	3	1	4	3	1	2	41	Sedang	Rendah
67	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	36	Sedang	Rendah
68	1	1	1	2	2	2	1	2	4	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	38	Sedang	Rendah
69	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	45	Sedang	Sedang	
70	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	43	Sedang	Sedang	
71	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	50	Sedang	Sedang
72	2	2	3	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	46	Sedang	Sedang
73	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	38	Sedang	Rendah
74	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	43	Sedang	Sedang	
75	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	45	Sedang	Sedang
76	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	43	Sedang	Sedang
77	1	1	2	2	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	3	3	1	1	2	3	35	Sedang	Rendah
78	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	45	Sedang	Sedang	
79	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	Rendah	Rendah	
80	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	1	3	4	3	4	4	3	70	Tinggi	Tinggi
81	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	70	Tinggi	Tinggi
82	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44	Sedang	Sedang	
83	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	48	Sedang	Sedang
84	1	2	4	1	2	3	1	2	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	51	Tinggi	Sedang
85	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	4	2	3	42	Sedang	Rendah
86	1	1	3	1	1	1	2	2	4	3	3	2	3	1	2	3	3	2	4	1	3	46	Sedang	Sedang
87	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	49	Sedang	Sedang	
88	1	2	2	1	1	2	2	2	1	3	1	2	1	2	1	4	3	4	3	2	3	44	Sedang	Sedang
89	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4	2	4	2	2	4	4	3	3	1	1	64	Tinggi	Tinggi	
90	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	37	Sedang	Rendah	
91	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	32	Rendah	Rendah
92	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	46	Sedang	Sedang
93	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	3	2	2	2	1	1	2	31	Rendah	Rendah
94	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	45	Sedang	Sedang	
95	2	3	2	1	2	2	1	2	3	1	2	1	2	2	3	4	3	2	3	1	3	45	Sedang	Sedang
96	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	3	30	Rendah	Rendah	
97	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	4	44	Sedang	Sedang
98	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	37	Sedang	Rendah
99	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	47	Sedang	Sedang
100	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	46	Sedang	Sedang	
101	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	44	Sedang	Sedang	

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



LAMPIRAN 3
HASIL ANALISIS DATA

Lampiran 3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Konsistensi Kepuasan hidup sebelum gugur

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.773
95% CI lower bound	0.702
95% CI upper bound	0.830

Note. The following items correlated negatively with the scale: KH16, KH24.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
KH1	0.760	0.405
KH2	0.766	0.287
KH3	0.762	0.338
KH4	0.765	0.281
KH5	0.770	0.254
KH6	0.771	0.215
KH7	0.762	0.353
KH8	0.761	0.355
KH9	0.754	0.491
KH10	0.759	0.394
KH11	0.762	0.367
KH12	0.777	0.124
KH13	0.765	0.312
KH14	0.755	0.480
KH15	0.759	0.416
KH16	0.784	-0.053
KH17	0.769	0.266
KH18	0.765	0.335
KH19	0.759	0.439
KH20	0.753	0.506
KH21	0.752	0.518
KH22	0.774	0.140
KH23	0.764	0.325
KH24	0.791	-0.146

Konsistensi Kepuasan hidup setelah gugur

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.799
95% CI lower bound	0.733
95% CI upper bound	0.851

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
KH1	0.792	0.352
KH3	0.790	0.355
KH7	0.784	0.439
KH8	0.786	0.403
KH9	0.780	0.497
KH10	0.786	0.419
KH11	0.791	0.352
KH13	0.796	0.292
KH14	0.783	0.465
KH15	0.787	0.398
KH18	0.793	0.339
KH19	0.790	0.393
KH20	0.779	0.500
KH21	0.779	0.512
KH23	0.791	0.351

KH13 sudah termasuk 0.3 dan akan mengurangi nilai alpha bila digugurkan

Konsistensi FOMO sebelum gugur

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.890
95% CI lower bound	0.856
95% CI upper bound	0.918

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
F1	0.884	0.543
F2	0.884	0.572
F3	0.883	0.578
F4	0.886	0.468
F5	0.886	0.473
F6	0.884	0.524
F7	0.881	0.645
F8	0.881	0.658
F9	0.884	0.555
F10	0.883	0.591
F11	0.888	0.390
F12	0.884	0.546
F13	0.888	0.393

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
F14	0.894	0.134
F15	0.893	0.199
F16	0.886	0.476
F17	0.890	0.301
F18	0.883	0.594
F19	0.882	0.630
F20	0.889	0.354
F21	0.890	0.288
F22	0.884	0.554
F23	0.887	0.428
F24	0.886	0.480

Konsistensi FOMO sesudah gugur

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.898
95% CI lower bound	0.865
95% CI upper bound	0.924

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
F1	0.892	0.567
F2	0.891	0.594
F3	0.892	0.573
F4	0.894	0.483
F5	0.894	0.467
F6	0.893	0.532
F7	0.889	0.657
F8	0.889	0.659
F9	0.892	0.569
F10	0.891	0.589
F11	0.897	0.370
F12	0.893	0.532
F13	0.897	0.386
F16	0.893	0.507
F17	0.899	0.309
F18	0.892	0.583
F19	0.890	0.625
F20	0.898	0.349
F22	0.893	0.543
F23	0.895	0.429

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
F24	0.895	0.462

Lampiran statistik deskriptif dan Korelasi

Descriptive Statistics

	Valid	Missing	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
FOMO	101	0	42.099	8.541	21.000	70.000
Kepuasan hidup	101	0	45.396	5.490	28.000	56.000

Distribusi data

Descriptive Statistics

	Skewness	Std. Error of Skewness	Kurtosis	Std. Error of Kurtosis	Shapiro-Wilk	P-value of Shapiro-Wilk	Sum
FOMO	0.396	0.240	2.048	0.476	0.945	< .001	4252.000
Kepuasan hidup	-0.441	0.240	0.421	0.476	0.979	0.100	4585.000

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kepuasan hidup * FOMO	Between Groups	(Combined)	1982,796	31	63,961	4,279	,000
		Linearity	661,635	1	661,635	44,265	,000
		Deviation from Linearity	1321,161	30	44,039	2,946	,000
	Within Groups		1031,362	69	14,947		
	Total		3014,158	100			

Correlation

Correlation Table

Variable		FOMO	Kepuasan hidup
1. FOMO	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
2. Kepuasan hidup	Pearson's r	-0.469 ***	—
	p-value	< .001	—
	Spearman's rho	-0.512 ***	—
	p-value	< .001	—

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001



LAMPIRAN 4
SURAT IZIN DAN SELESAI PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

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 E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 343/FPSI/01.10/11/2025

03 Februari 2025

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 : Rahel Kristiani Hutahaeen
Nomor Pokok Mahasiswa : 218600229
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Hubungan Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Dewasa Awal 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 **Atika Mentari Nataya Nasution, 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 ucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi



Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip





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 E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 188/UMA/B/01.7/II/2024
Lamp. : -
Hal : Izin Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir

03 Februari 2025

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area
di - Medan

Dengan hormat, sesuai dengan surat dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor : 343/FPSI/01.10/II/2025 tertanggal 03 Februari 2025, perihal izin penelitian dan pengambilan data tugas akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Rahel Kristiani Hutahaeen
NPM : 218600229
Program Studi : Psikologi

Dengan Judul Penelitian "**Hubungan Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out (FoMo) pada Mahasiswa Dewasa Awal 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
Perencanaan,



Dr. Dedi Sahputra, 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 E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN Nomor : 307 /UMA/B/01.7/I/2025

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Rahel Kristiani Hutahaean
No.Pokok Mahasiswa : 218600229
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 (FoMO) pada Mahasiswa Dewasa Awal 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, 17 Februari 2025.
a.n Rector
Wakil Rector Bidang Mutu SDM &
Perekonomian



Dr. Bedi Sahputra, S.Sos, MA

CC :
- Arsip

