

**HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN FOMO  
(*FEAR OF MISSING OUT*) PADA GURU PENGGUNA MEDIA  
SOSIAL DI SMK TELKOM 1 MEDAN**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**SALSABILA YUNIANDARI DAMANIK  
218600328**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2026**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© 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

Document Accepted 31/7/26

Access From (repository.uma.ac.id)31/7/26

**HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN FOMO  
(*FEAR OF MISSING OUT*) PADA GURU PENGGUNA MEDIA  
SOSIAL DI SMK TELKOM 1 MEDAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna  
Memenuhi Syarat dalam Meraih Gelar Sarjana



**OLEH:**  
**SALSABILA YUNIANDARI DAMANIK**  
**218600328**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/7/26

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)31/7/26

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan FOMO (*Fear of Missing Out*) Pada Guru Pengguna Media Sosial di SMK Telkom 1 Medan  
Nama : Salsabila Yuniandari Damanik  
NPM : 2186002328  
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh  
Komisi Pembimbing

Walvono, S.Psi. M.Psi  
Pembimbing



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

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

Tanggal lulus: 11 februari 2026

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas 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, 11 februari 2026



Salsabila Yuniandari Damanik  
218600328

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Salsabila Yuniandari Damanik

NPM : 218600328

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah yang berjudul: Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan FOMO (*Fear of Missing Out*) Pada Guru di SMA Telkom 1 Medan. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi 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: 11 Februari 2026

Yang menyatakan



(Salsabila Yuniandari Damanik)

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN FOMO (FEAR OF MISSING OUT) PADA GURU PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SMK TELKOM 1 MEDAN

OLEH:

SALSABILA YUNIANDARI DAMANIK

NPM: 218600328

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kepuasan hidup dengan FOMO (*Fear of Missing Out*) pada guru pengguna media sosial di SMK Telkom 1 Medan. Sampel penelitian terdiri dari 40 guru yang dipilih dengan teknik total sampling. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis korelasi *Product Moment*. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dan FOMO; semakin tinggi kepuasan hidup guru, semakin rendah kecenderungan mengalami FOMO, dan sebaliknya. Hasil uji validitas dan reliabilitas pada skala Kepuasan Hidup dan FOMO menunjukkan instrumen layak digunakan. Analisis korelasi menghasilkan nilai  $r_{xy} = -0,373$  dengan signifikansi  $p = 0,018$  ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis diterima. Koefisien determinasi  $r^2 = 0,139$  menunjukkan bahwa kepuasan hidup berkontribusi 13,9% terhadap FOMO, sedangkan 86,1% dipengaruhi faktor lain. Berdasarkan uji mean, kepuasan hidup guru berada pada kategori sedang dengan nilai empiris 22,925 (mendekati batas tinggi), sedangkan FOMO termasuk kategori sedang dengan nilai empiris 54,400 (mendekati batas rendah), sehingga secara kecenderungan FOMO tinggi saat kepuasan hidup rendah. Temuan ini menegaskan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepuasan hidup dan FOMO pada guru pengguna media sosial, serta implikasi penting bagi kesejahteraan psikologis guru di era digital.

Kata kunci: Kepuasan Hidup, FOMO (*Fear of Missing Out*), Guru, Media Sosial

## ABSTRACT

### **CORRELATION BETWEEN LIFE SATISFACTION AND FOMO (FEAR OF MISSING OUT) IN TEACHERS USING SOCIAL MEDIA AT SMK TELKOM 1 MEDAN**

**BY:**

**SALSABILA YUNIANDARI DAMANIK**

**NPM: 218600328**

*This study aims to examine the correlation between life satisfaction and FOMO (Fear of Missing Out) among social media-using teachers at SMK Telkom 1 Medan. The study sample consisted of 40 teachers selected using a total sampling technique. This research employed a quantitative approach with the Product Moment correlation analysis method. The research hypothesis states that there is a negative relationship between life satisfaction and FOMO; the higher a teacher's life satisfaction, the lower their tendency to experience FOMO, and vice versa. The validity and reliability tests on the Life Satisfaction and FOMO scales indicated that the instruments were suitable for use. Correlation analysis yielded an  $r_{xy}$  value of -0.373 with a significance of  $p = 0.018$  ( $p < 0.05$ ), confirming that the hypothesis is accepted. The coefficient of determination  $r^2 = 0.139$  indicates that life satisfaction contributes 13.9% to FOMO, while 86.1% is influenced by other factors. Based on the mean test, teachers' life satisfaction was in the moderate category with an empirical value of 22.925 (approaching the high boundary), while FOMO was also in the moderate category with an empirical value of 54.400 (approaching the low boundary), suggesting that FOMO tends to be high when life satisfaction is low. These findings confirm a significant negative relationship between life satisfaction and FOMO among social media-using teachers, with important implications for teachers' psychological well-being in the digital era.*

**Keywords:** Life Satisfaction, FOMO (Fear of Missing Out), Teachers, Social Media

## RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Medan pada tanggal 25 Desember 2003 dari bapak Joni Arif Damanik dan ibu Ernawati Lubis Spd. SD, Mpd. Peneliti merupakan anak keempat dari empat bersaudara. Peneliti memiliki 1 kakak yang Bernama Vera Ertari Damanik S.E dan mempunyai 2 abang yaitu Jefri Septian Damanik S.Kom dan Ahmad Hamdani Damanik S.E Adapun riwayat pendidikan peneliti, yaitu pada tahun 2009 peneliti masuk sekolah dasar SDN 064979 Medan. Kemudian melanjutkan ke sekolah menengah pertama di SMP Negeri 1 Medan. Selanjutnya, masuk sekolah menengah kejuruan yaitu SMK Telkom 1 Medan. Pada tahun 2021 peneliti terdaftar pada PERGURUAN TINGGI SWASTA Program S1 Jurusan Psikologi Universitas Medan Area



## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul "Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan FOMO (*Fear of Missing Out*) pada Guru Pengguna Media Sosial di SMK Telkom 1 Medan."

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Walyono, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, saran, dan arahnya yang penuh kesabaran, kepada Ibu Endang Haryati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku ketua penguji sidang pada hari ini, kepada Ibu Shirley Melita Sembiring Meliala, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku penguji sidang pada hari ini, kepada Bapak Arif Fachrian, S.Psi., M.Psi., selaku sekretaris sidang pada hari ini, serta kepada pihak SMK Telkom 1 Medan atas kesempatan dan dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini.

Terima kasih kepada ayah dan mama yang selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan alasan penulis untuk terus bertahan. Doa yang tidak pernah putus, pengorbanan yang mungkin tidak selalu terlihat, serta cinta yang tulus menjadi penguat langkah penulis hingga hari ini.

Terima kasih juga kepada Arifian atas doa, dukungan, dan kesabaran yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran dan semangat yang diberikan menjadi salah satu sumber kekuatan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.

Serta, kepada teman-teman penulis, terutama Fathia, Nadra, Jilan, dan Jihan, yang tidak bisa disebutkan satu per satu, terima kasih atas bantuan dan semangat yang selalu diberikan.

Akhir kata, penulis juga turut berterima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang dengan segala keterbatasan, menghadapi rasa lelah, ragu, dan tekanan selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap langkah yang dijalani menjadi bukti bahwa penulis mampu bertahan dan tidak menyerah.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga masukan dan saran konstruktif sangat diharapkan demi perbaikan ke depannya. Semoga karya ini bermanfaat, khususnya dalam pengembangan ilmu psikologi.

Medan, 11 Februari 2026



Salsabila Yuniandari Damanik

## DAFTAR ISI

|                                                                                         |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                                                         | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>                                            | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....</b>                            | <b>iii</b>  |
| <b>ABSTRAK.....</b>                                                                     | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                                   | <b>v</b>    |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>                                                              | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                              | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                                                 | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                               | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                                               | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                            | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                                                          | <b>1</b>    |
| 1.1. Latar Belakang .....                                                               | 1           |
| 1.2. Rumusan Masalah .....                                                              | 8           |
| 1.3. Tujuan Penelitian.....                                                             | 9           |
| 1.4. Hipotesis Penelitian .....                                                         | 9           |
| 1.5. Manfaat Penelitian.....                                                            | 9           |
| 1.5.1. Manfaat Teoritis.....                                                            | 9           |
| 1.5.2. Manfaat Praktis .....                                                            | 10          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                                                    | <b>11</b>   |
| 2.1. FOMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ).....                                           | 11          |
| 2.1.1. Pengertian FOMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) .....                             | 11          |
| 2.1.2. Ciri-Ciri FOMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) .....                              | 13          |
| 2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi FOMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) ....         | 16          |
| 2.1.4. Aspek-Aspek FOMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ).....                             | 18          |
| 2.2. Kepuasan Hidup .....                                                               | 20          |
| 2.2.1. Pengertian Kepuasan Hidup .....                                                  | 20          |
| 2.2.2. Aspek-Aspek Kepuasan Hidup .....                                                 | 22          |
| 2.3. Hubungan Antara Kepuasan Hidup<br>dengan FOMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) ..... | 25          |
| 2.4. Kerangka Konseptual.....                                                           | 28          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                                  | <b>29</b>   |
| 3.1. Waktu dan Tempat Penelitian .....                                                  | 29          |
| 3.2. Bahan dan Alat Ukur Penelitian .....                                               | 29          |

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| 3.3. Metodologi Penelitian.....                        | 29        |
| 3.3.1. Teknik Analisis Data.....                       | 29        |
| 3.3.2. Metode Uji Coba Alat Ukur .....                 | 30        |
| 3.3.3. Metode Analisis Data .....                      | 31        |
| 3.4. Identifikasi Variabel .....                       | 31        |
| 3.5. Definisi Operasional .....                        | 32        |
| 3.5.1. Kepuasan Hidup .....                            | 32        |
| 3.5.2. FOMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ).....        | 32        |
| 3.6. Populasi dan Sampel.....                          | 33        |
| 3.6.1. Populasi .....                                  | 33        |
| 3.6.2. Teknik Pengambilan Sampel .....                 | 33        |
| 3.6.3. Sampel .....                                    | 33        |
| 3.7. Prosedur Kerja.....                               | 34        |
| 3.7.1. Skala Kepuasan Hidup .....                      | 35        |
| 3.7.2. Skala FOMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) ..... | 36        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                | <b>37</b> |
| 4.1. Hasil.....                                        | 37        |
| 4.4.1. Uji Validitas dan Reliabilitas.....             | 37        |
| 4.4.2. Uji Normalitas.....                             | 40        |
| 4.4.3. Uji Linearitas Hubungan .....                   | 41        |
| 4.4.4. Uji Hipotesis .....                             | 42        |
| 4.4.5. Uji Mean.....                                   | 42        |
| 4.2. Pembahasan.....                                   | 45        |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>                   | <b>50</b> |
| 5.1. Kesimpulan .....                                  | 50        |
| 5.2. Saran .....                                       | 51        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                             | <b>53</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                                  | <b>56</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas .....                                  | 38 |
| Tabel 4.2 Uji Reliabilitas FOMO ( <i>fear of missing out</i> ) ..... | 39 |
| Tabel 4.3 Uji Reliabilitas Kepuasan Hidup .....                      | 40 |
| Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....                       | 41 |
| Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Linearitas Hubungan .....              | 41 |
| Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis .....                        | 42 |
| Tabel 4.7 Rangkuman Nilai Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....      | 43 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1 Kerangka Konseptual.....                       | 28 |
| Gambar 2 Kurva Kepuasan Hidup.....                      | 44 |
| Gambar 3 Kurva FOMO ( <i>fear of missing out</i> )..... | 44 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Skala Penelitian.....                     | 57 |
| Lampiran 2 Hasil Scoring Data Penelitian.....        | 63 |
| Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas..... | 65 |
| Lampiran 4 Hasil Analisis Data.....                  | 70 |
| Lampiran 5 Surat Izin Penelitian .....               | 75 |



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Sekolah merupakan institusi pendidikan formal yang memiliki peran penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Sebagai lingkungan kerja yang kompleks, sekolah tidak hanya menjadi tempat berlangsungnya proses pembelajaran, tetapi juga menjadi arena sosial tempat guru, siswa, dan tenaga kependidikan berinteraksi dan berkembang. Iklim organisasi sekolah, termasuk suasana kerja, dinamika relasi antarpegawai, dan dukungan struktural, sangat memengaruhi efektivitas proses pendidikan. Menurut Robbins dan Judge (2019), organisasi yang sehat adalah organisasi yang mampu menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kinerja individu dan kesejahteraan psikologis seluruh anggota organisasi.

Guru merupakan elemen kunci dalam dunia pendidikan yang memiliki peran vital dalam menunjang keberhasilan proses belajar siswa. Untuk menjalankan tugasnya secara efektif, seorang guru perlu menguasai berbagai kompetensi yang mendukung proses pembelajaran, agar penyampaian ilmu pengetahuan kepada peserta didik dapat berlangsung secara maksimal. Seorang pendidik perlu memiliki sejumlah kompetensi, antara lain kompetensi pedagogik, profesional, dan sosial. Kompetensi profesional menuntut guru untuk memiliki keahlian khusus yang berkaitan langsung dengan proses pembelajaran serta mendukung efektivitas kegiatan mengajar di dalam kelas.

Nasrullah, (2015) mengatakan sosial media merupakan suatu medium pada internet yang memungkinkan pengguna mempresentasikan diri maupun melakukan interaksi, bekerja sama, berbagi, maupun berkomunikasi dan membentuk ikatan sosial secara virtual dengan pengguna lain. Saat ini sosial media sudah menjadi suatu kebutuhan bagi masyarakat untuk mempermudah segala aktifitas yang dilakukan. Serta kehadiran sosial media dan semakin berkembangnya jumlah pengguna dari hari ke hari memberikan suatu fakta yang menarik kekuatan internet bagi kehidupan.

Menurut Elhai *et al.* (dalam Syahbani dan Widodo, 2019) sosial media memberikan hal positif, tetapi juga memiliki sisi negatif setiap pengguna sosial media secara berlebihan maka dapat menimbulkan fenomena *fear of missing out* (FOMO). *Fear of Missing Out* (FOMO) adalah rasa takut merasa ‘tertinggal’ karena tidak mengikuti aktivitas tertentu yang tengah terjadi di masyarakat. Perasaan cemas atau takut berlebih yang timbul pada diri seseorang akibat ketinggalan sesuatu yang baru seperti tren di media sosial, berita, dan lainnya. Rasa takut ini mengacu pada perasaan atau persepsi bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik. FOMO merupakan pergulatan batin yang terjadi pada diri seseorang. Perasaan FOMO hadir sebagai efek samping dari kehidupan modern yang serba difasilitasi oleh teknologi. Jauh sebelum adanya perkembangan media sosial FOMO terjadi juga pada kehidupan sehari-hari masyarakat, dalam kondisi apapun seseorang dapat merasakan perasaan cemas.

Menurut (Przbylski, dkk, 2013) FOMO adalah rasa kekhawatiran individu yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi mengenai berita atau informasi penting yang tersebar melalui sosial media, mengingat bahwa sosial media

merupakan suatu wadah untuk mengekspresikan sesuatu yang dialami maupun dilakukan oleh seseorang. Sosial Media juga dapat dikatakan sebagai tempat masuknya informasi yang tak terbatas dari seluruh dunia.

Salah satu aspek penting dari FOMO adalah bagaimana perasaan ini dapat mempengaruhi keputusan sehari-hari individu. Misalnya, individu yang merasa FOMO mungkin lebih cenderung untuk menghadiri acara sosial meskipun mereka tidak memiliki keinginan yang kuat untuk pergi, hanya untuk menghindari perasaan ketinggalan (Baker & Oswald, 2010). Ini dapat menciptakan siklus di mana individu merasa terpaksa terlibat dalam kegiatan sosial, meskipun mereka tidak menikmatinya, yang berdampak negatif pada kesejahteraan mereka.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Margaretha (2023), kecanduan media sosial dapat memicu fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kecemasan yang muncul karena rasa takut tertinggal informasi atau aktivitas sosial yang terjadi di media sosial. Fenomena ini juga terjadi dalam penelitian yang saya lakukan di lapangan, di mana sebagian besar guru aktif menggunakan media sosial dan mengikuti perkembangan tren digital. Hal ini kemudian dialami melalui wawancara 10 guru yang menyampaikan bahwa mereka merasa perlu untuk terus aktif di media sosial agar tidak tertinggal informasi, peluang, atau tren yang berkaitan dengan dunia pendidikan. Hal ini diperkuat bahwa para guru mengaku merasa kurang percaya diri atau kurang puas terhadap pencapaian profesionalnya sendiri ketika melihat rekan sejawat membagikan prestasi, mengikuti pelatihan, atau memamerkan inovasi pembelajaran di media sosial.

Sebagian guru juga mengatakan bahwa mereka merasa kurang percaya diri ketika rekan kerja melakukan aktivitas atau kegiatan yang tidak mereka lakukan, baik itu pelatihan yang diadakan di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Perasaan ini muncul karena adanya perbandingan sosial secara langsung maupun tidak langsung melalui media sosial, sehingga menimbulkan tekanan psikologis dan rasa cemas akan tertinggal. Kondisi ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya terkait dengan ketertinggalan informasi, tetapi juga terkait dengan evaluasi diri terhadap pencapaian profesional, yang pada akhirnya dapat memengaruhi motivasi, kepuasan hidup, dan kesejahteraan psikologis guru.

Fenomena ini tidak hanya berdampak pada tingkat kepuasan dan penerimaan diri individu guru, tetapi juga berdampak secara sistemik terhadap lingkungan kerja sekolah. Ketika guru merasakan tekanan sosial dari media sosial, hal ini dapat memunculkan iklim kerja yang kompetitif secara tidak sehat, di mana guru merasa harus saling “mengejar pencapaian” demi pengakuan sosial alih-alih fokus pada kolaborasi atau kualitas pembelajaran itu sendiri. Secara organisasi, kondisi ini berpotensi mengganggu keseimbangan kerja, menurunkan kohesi tim, dan meningkatkan stres di antara tenaga pendidik. Sekolah sebagai institusi pun terdampak karena terjadi pergeseran nilai kerja, di mana pencapaian yang ditampilkan di media sosial lebih dihargai daripada proses internal pengembangan diri guru. Hal ini dapat mengganggu fokus sekolah dalam mencapai tujuan pendidikan yang seharusnya berorientasi pada kerja sama dan peningkatan kualitas pembelajaran.

Dengan demikian, media sosial yang semestinya berfungsi sebagai alat komunikasi dan pengembangan profesional, justru dapat memicu rasa tidak puas,

kecemasan sosial, serta gangguan dinamika organisasi bila tidak dikelola dengan bijak. Keadaan ini menunjukkan pentingnya pendekatan berbasis Psikologi Industri dan Organisasi dalam memahami kesejahteraan kerja guru tidak hanya secara individual, tetapi juga dalam konteks hubungan antar pegawai dan budaya kerja institusi pendidikan.

Pernyataan diatas sesuai dengan definisi FOMO, dimana definisi FOMO yaitu kebutuhan individu agar selalu terkoneksi atau terhubung dengan kegiatan yang dilakukan individu lain. Perilaku tersebut muncul karena didahului oleh motivasi maupun dorongan tertentu sehingga hal tersebut dapat muncul sebagai suatu tindakan. Informasi yang tersedia dalam bentuk timeline sosial media semakin menjadikan fenomena FOMO sering kita jumpai di sekitar kita (Menurut Christina, 2019).

Dalam konteks guru, kepuasan hidup dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi yang sering kali dipicu oleh media sosial. Banyak penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengarah pada perasaan kesepian dan depresi, yang pada akhirnya mempengaruhi kepuasan hidup (Keles dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Mihci dan Gezgin (2021) menunjukkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) memang terjadi dalam konteks pengguna media sosial yang aktif, termasuk pada calon guru. Hasil penelitian tersebut menemukan adanya hubungan positif antara tingkat FOMO dengan frekuensi aktivitas di media sosial, seperti membagikan foto atau cerita (*story-posting*). Temuan ini menunjukkan bahwa bahkan calon guru sudah menunjukkan

kecenderungan FOMO, yang dapat mengindikasikan bahwa guru aktif pun berpotensi mengalami hal serupa ketika penggunaan media sosial dilakukan secara intens. Kondisi ini relevan dengan konteks guru di SMK Telkom 1 Medan, di mana media sosial menjadi sarana penting dalam berbagi informasi dan prestasi akademik.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Güllü dan Serin (2020) terhadap guru sekolah menengah di Istanbul menemukan bahwa tingkat FOMO guru berada pada kategori sedang, dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara FOMO dan perilaku *cyberloafing*, yaitu penggunaan internet di tempat kerja untuk aktivitas pribadi. Temuan ini mengindikasikan bahwa guru yang mengalami FOMO cenderung memiliki dorongan kuat untuk tetap terhubung dengan media sosial selama jam kerja, yang pada akhirnya dapat mengganggu produktivitas dan fokus dalam menjalankan tugas profesional. Hal ini mendukung anggapan bahwa FOMO dapat memengaruhi dinamika kerja dan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik, sebagaimana juga terjadi di lingkungan sekolah di Indonesia.

Selain itu, penelitian oleh Younis, Mohammad, dan Elsebaey (2025) menemukan bahwa FOMO memiliki hubungan negatif dengan kepuasan hidup serta hubungan positif dengan kecanduan media sosial dan penggunaan *smartphone* berlebihan. Artinya, semakin tinggi tingkat FOMO seseorang, semakin rendah tingkat kepuasan hidup yang dirasakannya. Temuan ini memperkuat dasar penelitian bahwa guru yang aktif menggunakan media sosial berisiko mengalami penurunan kepuasan hidup akibat tekanan sosial digital dan keinginan untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain di dunia maya.

Pentingnya melaksanakan penelitian ini adalah untuk mengurangi dampak negatif seperti mencegah terjadinya kecemasan berlebih (FOMO) dan ketergantungan emosional pada media sosial yang dapat mengganggu keseimbangan kehidupan kerja guru. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran guru serta pimpinan sekolah mengenai pentingnya penggunaan media sosial secara bijak dan seimbang dalam lingkungan kerja. Dengan pemahaman ini, sekolah sebagai organisasi dapat mengembangkan strategi dan kebijakan yang mendukung kesejahteraan tenaga pendidik, sekaligus menciptakan iklim kerja yang sehat dan produktif.

Penelitian ini juga diharapkan memberikan wawasan baru tentang dinamika sosial dan psikologis yang dihadapi oleh tenaga pendidik dalam konteks organisasi sekolah. Penting untuk memahami bagaimana *Fear of Missing Out* (FOMO) memengaruhi kepuasan hidup para guru yang aktif menggunakan media sosial, karena mereka sangat rentan terhadap tekanan sosial digital di dunia pendidikan. Ketergantungan pada media sosial sering kali membuat mereka merasa cemas dan kurang puas jika tidak terhubung, yang dapat menurunkan tingkat kepuasan hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi mekanisme yang menyebabkan FOMO berdampak negatif pada kesejahteraan para guru, sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana pola penggunaan media sosial yang sehat dapat mencegah terjadinya ketidakpuasan hidup di kalangan tenaga pendidik. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan cara untuk membantu para guru mengelola penggunaan media sosial secara bijak, mengurangi kecemasan yang tidak perlu, serta menjaga keseimbangan hidup

mereka. Penelitian ini penting untuk mendorong mereka meraih kualitas hidup yang lebih baik tanpa harus bergantung secara emosional pada media sosial.

Penelitian ini dilaksanakan pada tenaga pendidik di SMK Telkom 1 Medan dalam hal ini disebut sebagai guru yang merupakan pengguna aktif media sosial. Fokus penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana hubungan *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap kepuasan hidup guru yang berada di sekolah tersebut. Guru yang dimaksud dalam penelitian ini adalah guru yang bekerja di sekolah tersebut dan menggunakan media sosial secara aktif. Peneliti juga membuat batasan masalah pada penelitian ini yaitu Lokasi penelitian, Penelitian dibatasi pada guru yang bersekolah di SMK Telkom 1 Medan, dan tidak mencakup wilayah lain di luar area ini. Dan karakteristik responden, Sampel penelitian adalah guru yang menggunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, atau WhatsApp sebagai platform utama mereka. Dengan batasan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan hasil yang lebih fokus dan relevan terhadap fenomena yang terjadi di SMK Telkom 1 Medan, khususnya dalam memahami pengaruh FOMO terhadap kepuasan hidup guru di sekolah tersebut.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara kepuasan hidup dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada guru pengguna media sosial di SMK Telkom 1 Medan?

### 1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup terhadap FOMO (*fear of missing out*) pada guru pengguna media sosial di SMK Telkom 1 Medan.

### 1.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada guru pengguna media sosial di SMK Telkom 1 Medan. Asumsi yang mendasari hipotesis ini adalah bahwa semakin tinggi tingkat kepuasan hidup yang dimiliki guru pengguna media sosial, maka semakin rendah tingkat FOMO yang dirasakannya, dan sebaliknya, semakin rendah kepuasan hidup yang dimiliki guru pengguna media sosial, maka semakin tinggi kecenderungan individu mengalami FOMO.

### 1.5. Manfaat Penelitian

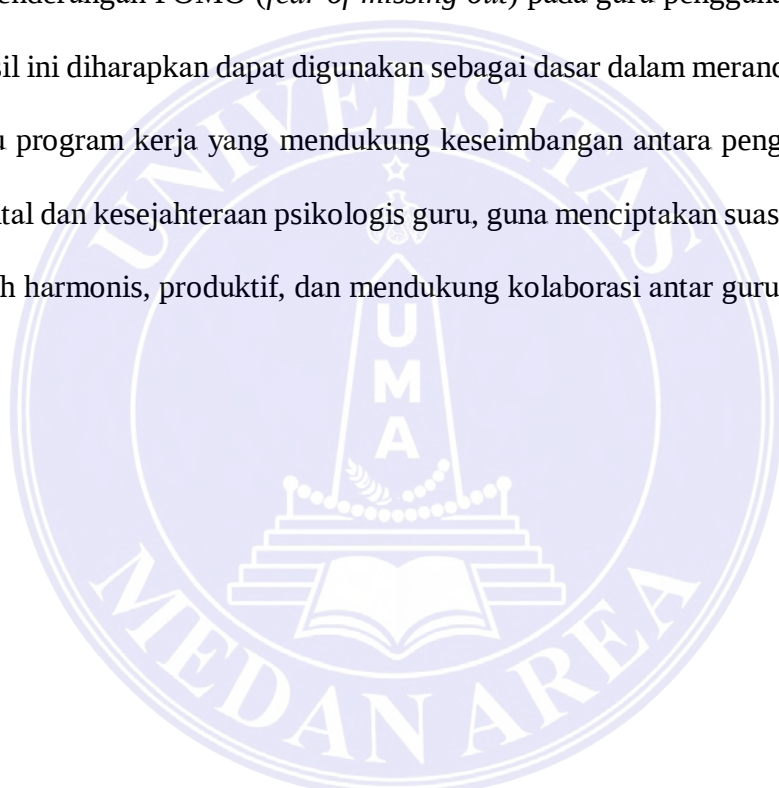
#### 1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam bidang Psikologi Industri dan Organisasi, khususnya dalam memahami bagaimana kepuasan hidup berkaitan dengan fenomena FOMO (*fear of missing out*) pada guru pengguna media sosial. Temuan ini diharapkan dapat memperluas wawasan mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar sebagai faktor yang tidak hanya memengaruhi kesejahteraan individu, tetapi juga memengaruhi iklim kerja secara keseluruhan di sekolah. Dengan begitu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam pengembangan teori

maupun strategi organisasi yang mendukung terciptanya lingkungan kerja yang sehat, suportif, dan adaptif terhadap tantangan era digital.

### 1.5.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada pihak sekolah, khususnya pimpinan dan tenaga pendidik di SMK Telkom 1 Medan, mengenai pentingnya kepuasan hidup dalam menurunkan kecenderungan FOMO (*fear of missing out*) pada guru pengguna media sosial. Hasil ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang kebijakan atau program kerja yang mendukung keseimbangan antara penggunaan media digital dan kesejahteraan psikologis guru, guna menciptakan suasana kerja yang lebih harmonis, produktif, dan mendukung kolaborasi antar guru.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

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

##### 2.1.1. Pengertian FOMO (*Fear of Missing Out*)

*Fear of Missing Out* (FOMO) adalah keadaan mental yang mengacu pada kekhawatiran atau ketakutan akan kehilangan peristiwa, aktivitas, atau hubungan interpersonal yang sedang terjadi atau berlangsung. Individu akan mudah menjadi cemas ketika mereka percaya bahwa orang lain mengalami pengalaman berharga yang tidak dimiliki oleh mereka. FOMO dapat dicirikan sebagai keinginan untuk terhubung secara terus-menerus dengan segala sesuatu yang dilakukan orang lain (Przybylski dkk., 2013).

Menurut Alt (2018), FOMO atau rasa takut ketinggalan, adalah sebuah fenomena di mana individu khawatir bahwa orang lain bersenang-senang sementara mereka tidak dapat terlibat secara langsung, yang membuat individu ingin tetap terhubung dan mengikuti aktivitas apapun yang dilakukan orang lain di media sosial. Menurut Siddik, dkk (2020), FOMO terutama ditandai dengan keinginan yang tidak terkendali untuk terus mendapatkan informasi terbaru tentang aktivitas orang lain.

Menurut JWT Marketing Communication dalam (Abel dkk, 2016), FOMO didefinisikan sebagai perasaan negatif yang individu alami ketika mereka tidak mengetahui kegiatan yang dilakukan oleh teman-teman mereka, tidak dapat mengetahui informasi yang mereka inginkan, atau berpikir bahwa oranglain mengetahui lebih banyak informasi dibandingkan apa yang mereka

miliki. Pada intinya, FOMO adalah ekspresi nyata dari kekhawatiran intens seseorang tentang apa yang dilakukan orang lain, seseorang yang sangat peduli tentang apa yang dilakukan orang lain dan ketakutan akan apa yang orang lain percayai tentang kehidupan pribadi mereka

Menurut Kross E, V, dkk (2013) mengatakan bahwa FOMO merupakan indikasi pada keadaan sosial dan emosi negatif contohnya pada perasaan bosan dan kesepian yang kaitannya pada penggunaan media sosial. Menurut Franchina, dkk, (2018), *fear of missing out* (FOMO) mengacu pada perasaan takut bahwa seseorang mungkin kehilangan pengalaman penting yang dimiliki orang lain. *fear of missing out* (FOMO) dapat diidentifikasi sebagai sifat intrapersonal yang mendorong orang untuk terus mengikuti apa yang dilakukan orang lain di media sosial. Menurut Tomczyk dan Selmanagic-Lizde (2018), *fear of missing out* (FOMO) adalah jenis kecanduan internet yang paling umum menyerang anak-anak dan remaja. Individu mengalami emosi negatif ketika kebutuhan mereka untuk mendapatkan informasi secara online tidak terpenuhi.

Menurut Van den Broeck dkk (2021) Dalam konteks organisasi sekolah, tingginya tingkat FOMO pada guru dapat mempengaruhi iklim kerja secara keseluruhan. Guru yang merasa cemas akan pencapaian rekan kerjanya dapat menciptakan suasana kompetisi tidak sehat dan mengganggu kolaborasi antar pegawai. Hal ini dapat menurunkan kohesi tim dan menghambat terciptanya budaya kerja yang suportif.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out (FOMO)* merupakan fenomena psikologis yang ditandai oleh

ketakutan atau kecemasan individu akan kehilangan informasi, pengalaman, atau hubungan sosial yang dianggap penting. FOMO erat kaitannya dengan kebutuhan untuk tetap terhubung, terutama melalui media sosial, yang sering kali disertai dengan perasaan negatif seperti kesepian, kebosanan, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Dalam konteks organisasi, khususnya lingkungan sekolah, FOMO tidak hanya berdampak pada individu guru, tetapi juga dapat memengaruhi dinamika kerja kolektif. Tingginya tingkat FOMO dapat menciptakan tekanan sosial di antara rekan kerja, memicu persaingan yang tidak sehat, serta melemahkan kerja sama tim dan budaya kerja kolaboratif yang seharusnya dibangun di dalam institusi pendidikan.

### **2.1.2. Ciri-Ciri FOMO (*Fear of Missing Out*)**

*Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan suatu kondisi psikologis di mana individu mengalami ketakutan atau kecemasan bahwa orang lain mungkin sedang memiliki pengalaman menyenangkan atau bermakna tanpa keikutsertaannya. Keadaan ini mendorong individu untuk terus terhubung dengan dunia sosial, terutama melalui media sosial. Menurut Alt (2015), terdapat beberapa ciri yang menunjukkan seseorang mengalami FOMO.

#### **a. Adanya kebutuhan untuk selalu update (*connectedness need*).**

Individu yang mengalami FOMO memiliki dorongan kuat untuk terus mengikuti perkembangan informasi sosial di lingkungan sekitarnya, khususnya informasi yang berkaitan dengan kegiatan orang lain yang mereka kenal. Dorongan ini membuat mereka merasa harus selalu

memantau media sosial agar tidak tertinggal informasi terbaru.

- b. Rasa tidak nyaman ketika tidak mengetahui aktivitas orang lain.

Individu merasa cemas, gelisah, atau tertekan ketika tidak dapat mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh orang lain, khususnya teman sebaya atau tokoh yang mereka ikuti di media sosial. Perasaan ini muncul karena adanya kekhawatiran bahwa mereka melewatkan momen penting atau menarik yang dialami oleh orang lain.

- c. Keterlibatan tinggi dalam media sosial.

Individu dengan FOMO cenderung menggunakan media sosial secara intensif untuk memantau, mengikuti, dan membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain. Mereka merasa perlu untuk terus terhubung dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial secara daring agar tidak merasa tertinggal atau tersisih secara sosial.

Menurut Przybylski et al. (2013) ciri-ciri khusus seseorang yang mengalami sindrom FOMO adalah:

- a. Individu berkeinginan untuk terus terhubung dengan media sosial

Seringnya seseorang mengecek media sosial berdasar dengan adanya keinginan untuk selalu terhubung dengan rutinitas terbaru dari orang lain sehingga dirinya juga merasa harus up to date terhadap tren-tren yang ada.

- b. Individu memaksakan diri untuk mengikuti berbagai kegiatan

Memiliki pengalaman di berbagai kegiatan merupakan hal yang dilakukan untuk meningkatkan harga diri dan memenuhi eksistensi diri melalui postinganpostingan terkait kegiatan yang diikuti.

- c. Individu merasa harus memiliki pengalaman yang lebih baik dari orang lain

Media sosial dianggap sebagai panggung pertunjukkan karena dari media sosial seseorang dapat mengekspresikan diri dalam kehidupan sehari-harinya dengan luas dan dari hal ini pula dapat mengakibatkan individu merasa harus memiliki pengalaman lebih baik dari pengalaman yang dimiliki oleh orang lain dan menimbulkan perilaku perbandingan diri.

Adapun pendapat menurut Abel et al. (2016) seseorang yang mengidap sindrom FOMO akan memunculkan berbagai ciri, yaitu:

- a. Merasa gelisah dan cemas ketika tidak bisa mengecek media sosial  
Tingginya intensitas seseorang dalam mengakses media sosial akan menimbulkan perasaan gelisah dan cemas ketika tidak bisa mengecek media sosial yang mana hal ini dimaksudkan karena dapat ketinggalan informasi.
- b. Terobsesi dengan postingan atau status orang lain di media sosial  
Keinginan untuk selalu melihat postingan atau status orang lain di media sosial dilakukan agar seseorang tidak ketinggalan informasi sehingga update terhadap tren-tren yang ada.
- c. Selalu ingin berbagi pengalamannya lewat media sosial  
Pengalaman-pengalaman yang dilakukan seseorang diposting melalui media sosial agar dianggap orang lain update dan dimaksudkan untuk meningkatkan harga diri dalam bersosial.

Ciri-ciri tersebut menunjukkan bahwa FOMO bukan hanya berkaitan dengan penggunaan media sosial secara berlebihan, tetapi juga mencerminkan kebutuhan psikologis untuk merasa terhubung, diterima, dan menjadi bagian dari kelompok sosial.

### 2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi FOMO (*Fear of Missing Out*)

Menurut Przybylski, dkk (2013: 1842) menemukan faktor-faktor yang memengaruhi FOMO yaitu sebagai berikut :

a. Faktor demografis

Merupakan faktor yang meliputi dinamika kependudukan manusia yang berkaitan dengan jenis kelamin, usia, penghasilan, pendidikan, pekerjaan, kelas sosial dan lain sebagainya. Berbagai kaitan dalam faktor demografis akan memengaruhi setiap individu dalam perasaan takut tertinggal.

b. Jenis kelamin

Salah satu faktor yang memengaruhi *Fear of Missing Out* menurut Przybylski, dkk (2013) adalah jenis kelamin. Dalam penelitian Przybylski, dkk (2013) didapatkan hasil bahwa laki-laki usia remaja sampai dewasa muda lebih banyak mengalami FOMO daripada perempuan. Namun, pada penelitian terbaru yang dilakukan oleh (Stead & Bibby, 2017; Elhai dkk, 2018; Sianipar & Kaloeti, 2019) menunjukkan hasil bahwa tingkat FOMO lebih tinggi terjadi pada perempuan.

c. *Life satisfaction* (kepuasan hidup)

Ketika individu merasa kurang puas terhadap hidupnya, maka individu tersebut akan mencari pelampiasan melalui media sosial. Namun bukan suatu kepuasan yang didapatkan melalui media sosial, individu tersebut justru merasa tidak puas dengan kehidupannya karena banyak melihat kelebihan yang dimiliki orang lain dan ia tidak memilikinya, dari sinilah

muncul perasaan takut tertinggal akan pencapaian orang lain atau bisa disebut *Fear of Missing Out*.

Menurut Abel et al. (2016) terdapat faktor-faktor yang menimbulkan perilaku sindrom FOMO pada seseorang, antara lain:

a. Kecemasan

Kecemasan muncul akibat rasa takut atau keterasingan seseorang dalam menyesuaikan dirinya dengan suatu kelompok.

b. Harga diri

Harga diri merupakan suatu evaluasi diri atau konsep yang menggambarkan bagaimana perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri (Leary & Baumeister dalam Abel et al., 2016).

Adapula menurut Astuti (2021) faktor penyebab seseorang mengalami sindrom FOMO adalah:

a. Media online

Sindrom FOMO muncul dan berkembang melalui media sosial yang mana mengakibatkan individu untuk terus terhubung dengan media sosial guna memantau dan mengikuti perkembangan serta tren yang ada.

b. Pengaruh teman sebaya (*peer group*)

Lingkungan sosial berpotensi terjadinya penerimaan atau penolakan individu hidup dalam bersosialisasi dengan masyarakat. Pengaruh budaya yang ada di lingkungan sekitar mendorong individu untuk mengambil bagian dalam perkembangan teknologi yang maju sehingga tidak menyadari akan ada dampak bagi individu tersebut yaitu menjadi pecandu internet.

#### 2.1.4. Aspek-Aspek FOMO (*Fear of Missing Out*)

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) rendahnya level dari kebutuhan dasar psikologi tersebut yang berhubungan dengan *fear of missing out* karena berdasarkan perspektif tersebut menganggap bahwa *fear of missing out* sebagai keadaan situasional saat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada *self* dan *relatedness*, maka aspek-aspek dari *fear of missing out* menurut dalam Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) yaitu:

a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *Relatedness*

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

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *Self*

Kebutuhan psikologis akan *self* (diri sendiri) berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* didefinisikan sebagai keinginan yang melekat pada individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya mencerminkan kebutuhan untuk melatih kemampuan dan

mencari tantangan yang optimal. Kebutuhan *competence* ini berkaitan dengan keyakinan individu untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu secara efisien dan efektif. Rendahnya kepuasan terhadap *competence* akan memungkinkan individu merasa frustrasi dan putus asa. Sementara *autonomy* adalah pengalaman merasakan adanya pilihan, dukungan dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, memelihara dan mengakhiri keterlibatan perilaku. *Autonomy* bermakna bahwa individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain (individu adalah inisiator dan sumber dari perilakunya). Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui internet untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain.

Aspek *Fear Of Missing Out* berdasarkan teori Przybylski dkk (2013) adalah sebagai berikut:

- a. *Comparison with friends*, yaitu melakukan perbandingan dengan orang lain hal ini menyebabkan munculnya perasaan negatif
- b. *Being left out*, munculnya perasaan negatif karena tidak dapat terlibat dalam suatu kegiatan atau perbincangan.
- c. *Missed experiences*, munculnya perasaan negatif karena tidak dapat terlibat dalam suatu aktifitas.
- d. *Compulsion*, tingkah laku memeriksa secara berulang aktifitas yang dilakukan oleh orang lain yang bertujuan untuk menghindari perasaan tertinggal berita terkini.

Menurut Deci & Ryan, 2017; Robbins & Judge, (2019), dalam lingkungan kerja seperti sekolah, aspek FOMO tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga menciptakan tekanan kolektif di antara rekan kerja. Ketika guru mulai membandingkan diri secara berlebihan dan merasa tertinggal, hal ini dapat mengganggu semangat kerja tim, menurunkan empati antarguru, serta menciptakan atmosfer kerja yang berorientasi pada pencitraan dibandingkan kerja nyata.

## **2.2. Kepuasan Hidup**

### **2.2.1. Pengertian Kepuasan Hidup**

Kepuasan hidup adalah penilaian kognitif yang sudah dilakukan oleh individu yang mereka anggap penting atas kehidupannya seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, dan pendapatan (Diener dalam Noya, 2022: 25).

Menurut Shin & Johnson (Malvaso & Kang, 2022) kepuasan hidup diukur oleh individu berdasarkan kriteria-kriteria yang ditetapkan oleh individu itu sendiri. Diener menambahkan untuk mendapatkan ukuran tingkat kepuasan yang tepat, penilaian terhadap kepuasan hidup tergantung pada perbandingan antara keadaan atau peristiwa sebenarnya dengan harapan individu, sehingga penilaian kepuasan hidup bersifat subjektif, karena standar kepuasan ditentukan oleh individu itu sendiri.

Csikszentmihalyi (2013) menyatakan bahwa semakin banyak aktivitas positif yang dilakukan oleh seseorang, makin besar pula kepuasan hidupnya. Selain kesehatan fisik, seseorang haruslah memiliki kesehatan mental yang baik

untuk dapat menikmati pengalaman- pengalamannya. Berdasarkan pembahasan para ahli, dapat diketahui adanya perbedaan pendapat dikalangan para ahli psikologi mengenai kepuasan hidup

Diener (dalam Noya, 2022) menyebutkan bahwa definisi kepuasan hidup merupakan suatu penilaian kognitif individu terhadap kehidupannya, dimana individu melihat hidupnya baik dan memuaskan dengan membandingkannya terhadap keadaan yang dialaminya saat ini dengan standar kepuasan hidup yang dimilikinya. Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif individu terhadap suatu keadaan atau kondisi kehidupannya.

Ryff mengatakan keadaan yang dianggapnya sebagai standar ideal atas area-area utama dalam hidup, Kepuasan hidup juga merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai dengan tingkat kegembiraan. Individu yang dapat menyesuaikan diri dan memiliki kepribadian yang terintergrasi dengan baik cenderung untuk merasa lebih puas dengan kehidupannya (Mandi & Bansod, 2023).

Menurut Gagné & Deci (2005) Dalam konteks kerja, kepuasan hidup guru yang tinggi dapat menciptakan efek positif secara sistemik di sekolah, seperti meningkatnya suasana kerja yang harmonis, rasa saling mendukung antarguru, dan tingginya motivasi kerja. Sebaliknya, guru yang tidak merasa puas dengan kehidupannya cenderung menarik diri, mudah stres, dan kurang terlibat dalam kegiatan kolektif, yang akhirnya berdampak pada dinamika organisasi sekolah

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup merupakan evaluasi subjektif individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan, yang mencakup penilaian kognitif terhadap terpenuhinya harapan, kebutuhan, atau standar ideal yang dimiliki. Kepuasan hidup juga mencerminkan kemampuan individu untuk menikmati pengalaman-pengalamannya, baik secara fisik maupun mental, yang pada akhirnya menghasilkan perasaan sejahtera, bahagia, dan bermakna dalam menjalani kehidupan.

Dalam konteks kerja, khususnya di lingkungan sekolah, kepuasan hidup yang tinggi pada guru berkontribusi positif terhadap iklim kerja yang harmonis, hubungan kerja yang suportif, serta meningkatnya motivasi dan partisipasi dalam kegiatan institusi. Sebaliknya, kepuasan hidup yang rendah dapat menimbulkan stres, menarik individu dari keterlibatan sosial, dan mengganggu dinamika kerja tim dalam organisasi sekolah

### **2.2.2. Aspek-Aspek Kepuasan Hidup**

Menurut Diener dan Biswas-Diener (2008) mengatakan ada lima aspek dari kepuasan hidup yaitu:

- a. Keinginan untuk mengubah kehidupan Individu yang memiliki kepuasan hidup, maka dalam dirinya juga memiliki keinginan menuju ke arah positif, perasaan, perubahan untuk menjadikan hidupnya lebih baik, dalam hal ini bagian kehidupan yang hendak dirubah tidak hanya pada satu aspek seperti kesehatan, namun juga sebagian besar aspek yang akan menambah kualitas kepuasan hidup.

- b. Kepuasan terhadap hidup saat ini Aspek kedua dalam dimiliki seseorang dengan tingkat kepuasan hidup yang baik adalah dengan merasa bahwa kehidupan yang sekarang ini di jalani adalah kehidupan yang baik serta memuaskan dan lancar tanpa ada hambatan.
- c. Kepuasan hidup di masa lalu Kepuasan hidup juga ditandai dengan ketidak adanya penyesalan tentang apapun yang terjadi di masa lalu kehidupan yang baik serta memuaskan, masa lalu terasa ringan untuk dilupakan namun juga sebagai salah satu pengalaman untuk evaluasi diri dimasa kini.
- d. Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan Masa depan adalah misteri kehidupan, namun orang dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi memiliki pemikiran positif dan selalu merasa optimisme yang baik terhadap kehidupan di masa depan.
- e. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang Merasa pertimbangan orang lain dapat menjadi sebuah pertimbangan terhadap kehidup dan penilaian orang lain menjadi evaluasi terhadap hidupan.

Menurut Fauzi (2013) kepuasan hidup adalah suatu kondisi yang mencakup beberapa aspek yaitu:

- a. Penerimaan diri

Yaitu sikap yang positif terhadap diri, mengakui dan menerima semua aspek dari dirinya termasuk sifat baik maupun yang buruk dan memiliki pandangan yang positif terhadap masa lalunya, mempunyai kemauan untuk selalu berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki dorongan untuk merealisasikan potensinya dan senantiasa melihat perubahan dalam diri dan tingkah lakunya.

b. Hubungan positif dengan orang lain

Yaitu memiliki kehangatan, kesenangan, kepercayaan pada orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, mampu melakukan empati dan memahami bagaimana cara berhubungan dengan orang lain.

c. Tujuan Hidup

Yaitu memiliki tujuan dalam hidup dan semangat untuk mencapainya, perasaan bahwa masa sekarang dan masa lalu memiliki arti, memiliki keyakinan yang memberi tujuan hidup serta sasaran untuk hidup.

d. Penguasaan Lingkungan

Yaitu memiliki penguasaan dan mampu mengatur lingkungan, mengontrol dan menyusun kegiatan eksternal, membuat efektif tiap kesempatan yang ada, mampu memilih dan mengubah kondisi agar sesuai dengan kebutuhan.

e. Perkembangan pribadi

Yaitu memiliki semangat, terbuka dan pengalaman baru, memiliki keinginan merealisasikan potensi, senantiasa melihat perubahan dalam diri dan tingkah laku.

f. Kemandirian

Yaitu kemampuan membuat keputusan sendiri dan mandiri, mampu untuk bertahan terhadap tekanan sosial dengan berfikir dan bertindak melalui cara tertentu, serta mampu untuk mengatur tingkah laku dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Memiliki penguasaan dan kemampuan mengatur lingkungan, mengontrol dan menyusun sejumlah aktifitas eksternal, mampu untuk membuat efektif setiap kesempatan.

g. Peran dalam Masyarakat

Yaitu adanya pengakuan dari masyarakat terhadap orang lanjut usia dalam aktifitas dan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menyimpulkan terdapat 7 (tujuh) aspek kepuasan hidup, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, perkembangan pribadi, kemandirian dan peran dalam masyarakat.

### 2.3. Hubungan Antara Kepuasan Hidup dengan FOMO (*Fear of Missing Out*)

Kepuasan hidup menurut (Csikszentmihalyi, 2013) menyatakan bahwa semakin banyak aktivitas positif yang dilakukan oleh seseorang, makin besar pula kepuasan hidupnya. Selain kesehatan fisik, seseorang haruslah memiliki kesehatan mental yang baik untuk dapat menikmati pengalaman-pengalamannya.

*Fear of Missing Out* (FOMO) adalah keadaan mental yang mengacu pada kekhawatiran atau ketakutan akan kehilangan peristiwa, aktivitas, atau hubungan interpersonal yang sedang terjadi atau berlangsung. Individu akan mudah menjadi cemas ketika mereka percaya bahwa orang lain mengalami pengalaman berharga yang tidak dimiliki oleh mereka. FOMO dapat dicirikan sebagai keinginan untuk terhubung secara terus-menerus dengan segala sesuatu yang dilakukan orang lain (Przybylski dkk., 2013).

Salah satu aspek penting dari FOMO adalah bagaimana perasaan ini dapat mempengaruhi keputusan sehari-hari individu. Misalnya, individu yang merasa FOMO mungkin lebih cenderung untuk menghadiri acara sosial meskipun mereka tidak memiliki keinginan yang kuat untuk pergi, hanya untuk menghindari perasaan

ketinggalan (Baker & Oswald, 2010). Ini dapat menciptakan siklus di mana individu merasa terpaksa terlibat dalam kegiatan sosial, meskipun mereka tidak menikmatinya, yang berdampak negatif pada kesejahteraan mereka.

Oleh karena itu, penting bagi organisasi sekolah untuk memahami dinamika kepuasan hidup dan FOMO guru sebagai bagian dari kesejahteraan kerja. Ketika guru mengalami FOMO akibat kurangnya kepuasan hidup, hal ini dapat menurunkan kualitas keterlibatan kerja, loyalitas terhadap sekolah, bahkan berdampak pada kualitas pembelajaran yang diberikan kepada siswa. Sekolah perlu membangun budaya kerja yang mendukung kesejahteraan psikologis guru secara menyeluruh (Bakker & Demerouti, 2017).

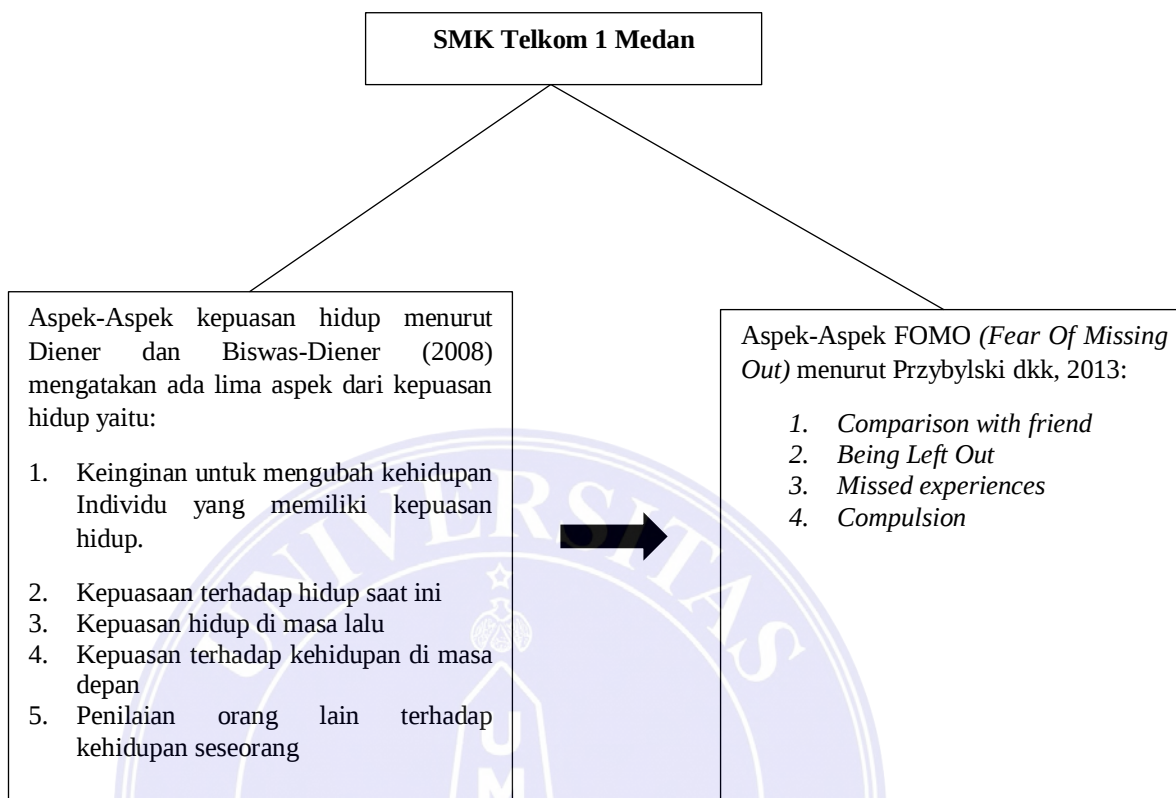
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Retno Cahyaningsih (2025) yang berjudul "Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Psikologi UNISSULA", penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA yang tergolong dalam Generasi Z dan aktif menggunakan media sosial Instagram, dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,232$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepuasan hidup dengan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FOMO). Artinya, semakin tinggi kepuasan hidup seseorang, maka semakin rendah kecenderungan mengalami FOMO, dan sebaliknya, semakin rendah kepuasan hidup, maka semakin tinggi kecenderungan mengalami FOMO.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Riani Utami (2024) yang berjudul "Hubungan antara Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan *Life Satisfaction* (Kepuasan Hidup) pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang Pengguna Aplikasi TikTok", penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang aktif menggunakan aplikasi TikTok, dengan jumlah sampel sebanyak 603 responden. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,404 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kepuasan hidup dengan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa pengguna aplikasi TikTok.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Heni Rahmawati (2023) berjudul "Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Siswa MAN 1 Kota Semarang", metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah siswa kelas 10-12 MAN 1 Kota Semarang, dengan sampel sebanyak 127 siswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FOMO), dengan nilai  $\rho = -0,221$  dan  $p = 0,001$  ( $p < 0,01$ ), yang berarti semakin tinggi kepuasan hidup, semakin rendah tingkat FOMO.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini berjudul Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan FOMO (*Fear OF Missing Out*) Pada Guru Pengguna Media Sosial Di SMK Telkom 1 Medan.

## 2.4. Kerangka Konseptual



Gambar 1 Kerangka Konseptual

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan dari tanggal 9 juni sampai 15 juni 2025 dan tempat penelitian ini dilakukan di SMK TELKOM 1 Medan, pada guru yang bekerja di SMK Telkom 1 Medan.

#### 3.2. Bahan dan Alat Ukur Penelitian

Alat yang digunakan dalam melakukan penelitian ini adalah dengan menggunakan angket yang digunakan sebagai alat mengumpulkan data yang disebar kepada responden kemudian alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah program aplikasi komputer yang bernama *Statistical Program for Social Science* versi 24.01. (SPSS) dimana program ini berfungsi untuk menentukan hasil penelitian.

#### 3.3. Metodologi Penelitian

##### 3.3.1. Teknik Analisis Data

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Azwar (2017) penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menekan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penelitian ini termasuk dalam penelitian non-eksperimen, dimana peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian korelasional bila ditinjau dari judul penelitian. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang memiliki kegunaan untuk mencari hubungan antar dua variabel yang akan dicari

hubungannya sehingga diperoleh arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel atau lebih yang diteliti.

### 3.3.2. Metode Uji Coba Alat Ukur

#### a. Validitas

Kata valid dalam bahasa Indonesia diartikan juga sebagai sah.

Uji ini digunakan agar instrumen yang digunakan benar-benar berfungsi sebagai alat ukur baik, akhirnya mampu mengukur variabel yang akan diuji dengan tepat sehingga dapat menjadi tolak ukur yang baik untuk memprediksi nilai suatu variabel yang akan diukur dalam penelitian. Dalam penelitian ini untuk mengetahui validitas instrumen, digunakan teknik *corrected total-item correlation* yang perhitungannya menggunakan SPSS Viewer 24.01.

#### b. Reliabilitas

Alat Ukur Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan hasil pengeluaran yang dilakukan untuk mengetahui derajat kemampuan ketelitian atas keakuratan yang ditunjukkan pada instrumen pengukuran. Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan jika alat ukur tersebut digunakan dua kali untuk konsisten. Untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 0-1, tetapi merupakan rentangan antara beberapa nilai, misalnya 0-10 atau 0-100 atau bentuk skala 1-3, 1-5 atau 1-7 dan seterusnya dapat menggunakan rumus Cronbach's Alpha. Untuk mengetahui tiap instrumen pernyataan reliabel atau tidak, maka nilai koefisien reliabilitas (Alpha) tersebut dibandingkan dengan 0,6. dimana

jika nilai Alpha lebih besar dari 0,6 maka, instrumen tersebut dinyatakan reliabel, begitu pula sebaliknya. Jika koefisien reliabilitas (Alpha) mendekati 1 sangat baik, jika berada diatas 0,8 baik, tetapi bila berada di bawah nilai 0,6 tidak baik. Artinya, bila nilai Alpha berada di bawah 0,6, maka dapat dikatakan bahwa pengukuran yang dilakukan tidak konsisten atau pengukuran kita tidak reliabel.

### 3.3.3. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah product moment dari Karl Pearson. Alasan digunakannya teknik korelasi ini karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara suatu variabel bebas dengan variabel terikat. Sebelum melakukan analisis data, semua data yang diperoleh dari subjek penelitian terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yang meliputi:

- a. Uji Normalitas Uji normalitas yaitu dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas dalam penelitian ini bersifat normal atau tidak.
- b. Uji Linearitas Uji linearitas yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel terikat memiliki hubungan yang linear dengan variabel bebas.

### 3.4. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merujuk pada elemen-elemen yang menjadi fokus untuk dipelajari dalam suatu penelitian. Elemen ini dapat mencakup sifat, nilai, atau karakteristik dari individu, objek, atau kegiatan tertentu. Peneliti memilih variabel-variabel tertentu untuk dianalisis, kemudian mengumpulkan data guna menarik kesimpulan. Variabel bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi

atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lainnya. Variabel ini tidak terpengaruh oleh variabel lain dalam penelitian. Sementara itu, variabel terikat (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas, sehingga nilainya akan berubah akibat pengaruh variabel bebas tersebut (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Bebas (X) : Kepuasan Hidup
2. Variabel Terikat (Y) : FOMO (*Fear of Missing Out*)

### 3.5. Definisi Operasional

#### 3.5.1. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup adalah penilaian subjektif individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan, berdasarkan sejauh mana harapan, kebutuhan, dan standar idealnya terpenuhi, serta kemampuannya menikmati pengalaman hidup secara fisik dan mental. Adapun aspek-aspek dari kepuasan hidup menurut Diener dan Biswas-Diener (2008) adalah keinginan untuk mengubah kehidupan individu yang memiliki kepuasan hidup, kepuasan terhadap hidup saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

#### 3.5.2. FOMO (*Fear of Missing Out*)

*Fear of Missing Out* (FOMO) adalah kondisi psikologis berupa kecemasan atau ketakutan individu akan tertinggal dari informasi, pengalaman, atau interaksi sosial yang dianggap penting, terutama melalui

media sosial, yang ditunjukkan dengan dorongan untuk selalu terhubung dan disertai perasaan negatif seperti gelisah, kesepian, dan tidak puas. Adapun aspek-aspek dari FOMO (*Fear of Missing Out*) menurut Przybylski *et al.* (2013) adalah *comparison with friend, being left out, missed experiences*, dan *compulsion*.

### 3.6. Populasi dan Sampel

#### 3.6.1. Populasi

Dalam setiap penelitian, penentuan populasi dan sampel merupakan faktor penting yang harus diperhatikan karena berpengaruh terhadap keakuratan dan keberlakuan hasil penelitian. Populasi merupakan keseluruhan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru yang bekerja di SMK Telkom 1 Medan, yang berjumlah 40 orang. Populasi ini dipilih karena guru di lingkungan tersebut aktif menggunakan media sosial dalam keseharian mereka, sehingga dianggap relevan untuk meneliti hubungan antara kepuasan hidup dengan FOMO (*Fear of Missing Out*) pada guru pengguna media sosial.

#### 3.6.2. Pengambilan Sampel

Pemilihan sampel dalam penelitian harus dilakukan dengan berbagai pertimbangan agar diperoleh sampel yang benar-benar dapat mewakili populasi. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Menurut Sugiyono (2019), teknik total sampling merupakan teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel

penelitian, karena jumlah populasi yang relatif kecil sehingga memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan. Dengan demikian, seluruh guru di SMK Telkom 1 Medan dijadikan sebagai sampel penelitian. Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah guru yang menggunakan media sosial, sesuai dengan fokus penelitian mengenai hubungan antara kepuasan hidup dengan FOMO (*Fear of Missing Out*) pada guru pengguna media sosial.

### 3.6.3. Sampel

Menurut Yusuf (2014), sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2019) yang menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian dari populasi yang diambil sesuai dengan ketentuan atau pertimbangan peneliti. Sementara itu, Warwick (dalam Yusuf, 2014) menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari suatu generalisasi yang lebih luas dan dipilih untuk dapat mewakili populasi tersebut. Dalam penelitian ini, seluruh guru di SMK Telkom 1 Medan yang berjumlah 40 orang dijadikan sebagai sampel penelitian. Hal ini dilakukan karena jumlah populasi relatif kecil sehingga seluruh anggota populasi dapat dijadikan responden penelitian.

### 3.7. Prosedur Kerja

Terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas data hasil penelitian, yaitu kualitas instrumen penelitian dan kualitas pengumpulan data. Kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk seluruh guru SMK TELKOM 1 Medan. Oleh karena itu instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, belum tentu dapat menghasilkan data yang valid dan

reliabel, apabila instrumen tersebut tidak digunakan secara tepat dalam pengumpulan datanya. Dalam pengumpulan data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode skala. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data diukur dengan menggunakan Skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2019). Skala likert digunakan karena skala ini mudah dipahami sampel dan familiar. Skala disusun dengan 4 alternatif jawaban, skala likert digunakan dalam penelitian ini dikarenakan skala likert merupakan salah satu skala yang tidak asing dan sudah di kenal sampel sehingga memudahkan untuk memahaminya. Adapun jawaban pada skala ini yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

### 3.7.1. Skala Kepuasan Hidup

Skala kepuasan hidup yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan Aspek-Aspek kepuasan hidup menurut Diener & (Diener & Biswas-Diener, 2008): Keinginan untuk mengubah kehidupan, Kepuasan terhadap hidup saat ini, Kepuasan hidup di masa lalu, Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Pernyataan akan disusun dalam tujuh kategori jawaban, terdiri dari sangat sesuai (SS), Sesuai (S), agak sesuai (TS), netral (N), agak tidak sesuai (ATS), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Data yang diperoleh nantinya akan dianalisis melalui uji SPSS dengan menguji hipotesis yang dirumuskan oleh peneliti. Metode analisis data yang digunakan adalah menggunakan analisis product moment dari karl

pearson yaitu untuk melihat hubungan antara suatu variabel bebas dengan variabel terikat.

### 3.7.2. Skala FOMO (*Fear of Missing Out*)

Skala FOMO yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek FOMO menurut Przybylski dkk (2013) yang dikembangkan oleh Reagle (2015) yaitu aspek *Comparison with friends, Being left out, Missed experiences*. Pernyataan akan disusun dalam lima kategori jawaban, terdiri dari jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Data yang diperoleh nantinya akan dianalisis melalui uji SPSS dengan menguji hipotesis yang dirumuskan oleh peneliti.

Metode analisis data yang digunakan adalah menggunakan analisis product moment dari karl pearson yaitu untuk melihat hubungan antara suatu variabel bebas dengan variabel terikat.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi Product Moment, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan FOMO (*Fear OF Missing Out*) pada guru pengguna media sosial di SMK Telkom 1 Medan. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,373$  dengan nilai signifikansi  $P = 0,018$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti hubungan tersebut signifikan.

Nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,139, yang menunjukkan bahwa kepuasan hidup memberikan kontribusi sebesar 13,9% terhadap tingkat FOMO. Dengan demikian, terdapat 86,1% faktor lain yang juga memengaruhi FOMO, seperti: faktor demografis, koneksi sosial, kontrol diri, penerimaan sosial, pengaruh media sosial, dan pengalaman masa lalu.

Berdasarkan hasil uji mean, diperoleh bahwa kepuasan hidup pada kategori sedang dengan mean hipotetik sebesar 20 dan mean empirik sebesar 22,925 dan FOMO pada kategori sedang dengan mean hipotetik sebesar 60 dan mean empirik sebesar 54,400. Hasil ini menunjukkan bahwa guru yang merasa kurang puas terhadap kehidupannya lebih rentan mengalami FOMO, terutama akibat tekanan sosial dan ekspektasi di media sosial.

## 5.2. Saran

### 1. Saran kepada Subjek Penelitian (Guru di SMK Telkom 1 Medan)

Diharapkan para guru dapat mengelola penggunaan media sosial secara bijak dan seimbang dengan menerapkan beberapa langkah konkret, seperti menggunakan media sosial secara sadar dan bertanggung jawab dengan menyaring informasi sebelum membagikannya, mengatur waktu penggunaan agar tidak mengganggu produktivitas, serta menghindari perbandingan sosial yang berlebihan dengan menyadari bahwa apa yang ditampilkan di media sosial tidak selalu mencerminkan kenyataan. Selain itu, guru disarankan untuk meningkatkan kepuasan hidup melalui kegiatan positif, seperti mengikuti pelatihan pengembangan kurikulum, pemanfaatan teknologi pembelajaran, manajemen stres, dan literasi digital yang relevan dengan profesi guru. Guru juga perlu memperbanyak interaksi sosial secara langsung serta menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional, sekaligus mengembangkan kesadaran diri agar tidak mudah terpengaruh oleh pencitraan di media sosial.

### 2. Saran kepada Pihak Sekolah (SMK Telkom 1 Medan)

Sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan kerja yang suportif dan kolaboratif dengan memperkuat budaya saling mendukung antar rekan kerja, membangun komunikasi yang terbuka, serta memberikan apresiasi terhadap kinerja guru. Meskipun hal tersebut mungkin sudah diterapkan, upaya peningkatan tetap diperlukan agar tercipta lingkungan kerja yang semakin sehat dan kondusif. Selain itu, sekolah perlu merancang program pengembangan diri guru yang berkelanjutan, seperti pelatihan rutin

mengenai strategi pembelajaran inovatif, penggunaan teknologi pendidikan, manajemen stres, serta pengembangan soft skill seperti kepemimpinan dan komunikasi interpersonal. Sekolah juga disarankan untuk menyediakan fasilitas konseling psikologis bagi guru yang mengalami tekanan akibat penggunaan media sosial, guna mendukung kesejahteraan psikologis dan meningkatkan kualitas kinerja mereka secara menyeluruh.

### 3. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti topik serupa mengenai FOMO (*Fear of Missing Out*), disarankan untuk memperluas populasi dan sampel penelitian, misalnya dengan melibatkan guru dari berbagai sekolah, baik negeri maupun swasta, agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi berpengaruh terhadap FOMO, seperti tingkat stres kerja, *self-esteem*, atau dukungan sosial, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi FOMO pada guru pengguna media sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). *Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- Alt, D. (2018). *Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. Current Psychology*, 37(1), 128–138.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, C. N., & 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).
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). *Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285.
- Baker, L. R., & Oswald, D. L. (2010). *Shyness and online social networking services. Journal of Social and Personal Relationships*, 27(7), 873–889.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). *Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FOMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. Random House.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Wiley-Blackwell.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). *Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209.
- Fauzi, M. (2013). *Hubungan dorongan keluarga dan kepuasan hidup lansia berdasarkan status perkawinan. Psychological Journal: Science and Practice*, 1(3).
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). *Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10).
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). *Self-determination theory and work motivation. Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331–362.

- Güllü, B. F., & Serin, H. (2020). *The relationship between fear of missing out (FoMO) levels and cyberloafing behaviour of teachers. Journal of Education and Learning*, 9(5), 180–190.
- Hanif, A. (2019). *Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. Jurnal Psikologi*, 18(1), 29–40.
- Kirik, A. M., Arslan, A., Cetinkaya, A., & Güllü, M. (2015). *A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. International Journal of Science Culture and Sport*, 3(3).
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). *Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. PLoS ONE*, 8(8), e69841.
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). *Validation of online fear of missing out (ON-FoMO) scale in Indonesian version. Jurnal Neo Konseling*, 4(3).
- Margaretha, M. N. (2023). *Hubungan antara kepuasan hidup dengan fear of missing out (FOMO) pada remaja pengguna media sosial. Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 20(2), 687–697.
- Malvaso, A., & Kang, W. (2022). *The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. Frontiers in Psychology*, 13, 894610.
- Mandi, R., & Bansod, D. W. (2023). *Exploring the nexus of health and happiness: A study on the life satisfaction of urban elderly in India. Clinical Epidemiology and Global Health*, 21, 101308.
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of missing out: Tepat mengambil keputusan di dunia yang menyajikan terlalu banyak pilihan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.*
- Mihci, C., & Gezgin, D. M. (2021). *The relationship between teacher candidates' fear of missing out levels and behavior on social media. Journal of Educational Technology and Online Learning*, 4(4), 854–863.
- Nasrullah, R. (2015). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.*
- Noya, A. (2022). *Melawan stigma. Indramayu: Penerbit Adab.*
- Nurgiyantoro, B. (2015). *Teori pengkajian fiksi. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.*
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Reagle, J. (2015). *Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. First Monday*.
- Robbins, S. P., Judge, T. A., & Vohra, N. (2019). *Organizational behavior* (18th ed.). Pearson Education India.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). *Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FOMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Siddik, S., Malfalza, M., & Sembiring, L. S. (2020). *Peran harga diri terhadap fear of missing out pada remaja pengguna situs jejaring sosial*. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(2), 127–138.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). *Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being*. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahbani, M. F., & Widodo, A. (2017). *Food blogger Instagram: Promotion through social media*. *Jurnal Ecodemica: Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 1(1), 46–58.
- Tomczyk, Ł., & Selmanagic-Lizde, E. (2018). *Fear of missing out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina—Scale and selected mechanisms*. *Children and Youth Services Review*, 88, 541–549.
- Van den Broeck, L., De Laet, T., Dujardin, R., Tuyaerts, S., & Langie, G. (2024). *Unveiling the competencies at the core of lifelong learning: A systematic literature review*. *Educational Research Review*, 100646.
- Younis, E. A., Mohammad, A. M. A., & Elsebaey, A. F. A. (2025). *Toward healthy behavior: Fear of missing out, smartphone, social networking addiction, and life satisfaction among medical students at Tanta University, Egypt*. *Discover Mental Health*, 5(1), 106.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.



## LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1

### SKALA PENELITIAN

#### Kuesioner Penelitian Salsabila Yuniandari Damanik

Yth. Bapak/Ibu Guru SMK Telkom 1 Medan, Perkenalkan, Saya Salsabila Yuniandari Damanik, mahasiswi Program Studi Psikologi dari Universitas Medan Area. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi saya.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Pengisian kuesioner ini hanya memerlukan waktu beberapa menit, dan seluruh data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya serta digunakan hanya untuk kepentingan akademik.

Adapun kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah

1. Seluruh Guru SMK Telkom 1 Medan
2. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Atas perhatian dan partisipasi Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Semoga Bapak/Ibu selalu diberikan kelancaran dan kemudahan dalam setiap aktivitasnya.

Hormat saya,

Salsabila Yuniandari Damanik

Mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area

## Informed Consent

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Selamat pagi/siang/malam.

Perkenalkan, Saya Salsabila Yuniandari Damanik, Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir skripsi guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi, di bawah bimbingan Bapak Walyono S.Psi., M.Psi.

Sebelum menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, penting bagi Anda untuk membaca penjelasan berikut. Lembar persetujuan ini menjelaskan tujuan, prosedur, manfaat dan kerahasiaan dari penelitian ini.

Saya peneliti dari bidang Psikologi lintas keilmuan ingin melakukan survei kecil. Bersama ini Saya mengajak anda untuk memberikan tanggapan dalam riset saya. Segala tanggapan anda dalam survei ini tidak menunjukkan salah atau benar, sehingga isilah pernyataan ini secara jujur dan terbuka. Pastikan anda merespon dengan tenang dan tidak terburu-buru.

Tidak ada dampak serius yang ditimbulkan dalam mengisi survei ini, baik dari fisik maupun psikis. Kami tidak meminta data sensitif yang bersifat pribadi (nomor KTP, nomor PIN, dll). Semua data yang diisi oleh responden bersifat rahasia dan berada dibawah hukum UU Peraturan Menteri no. 20 tahun 2016 tentang Perlindungan Data Pribadi (PDP) serta tidak dipublikasikan.

Adapun kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah

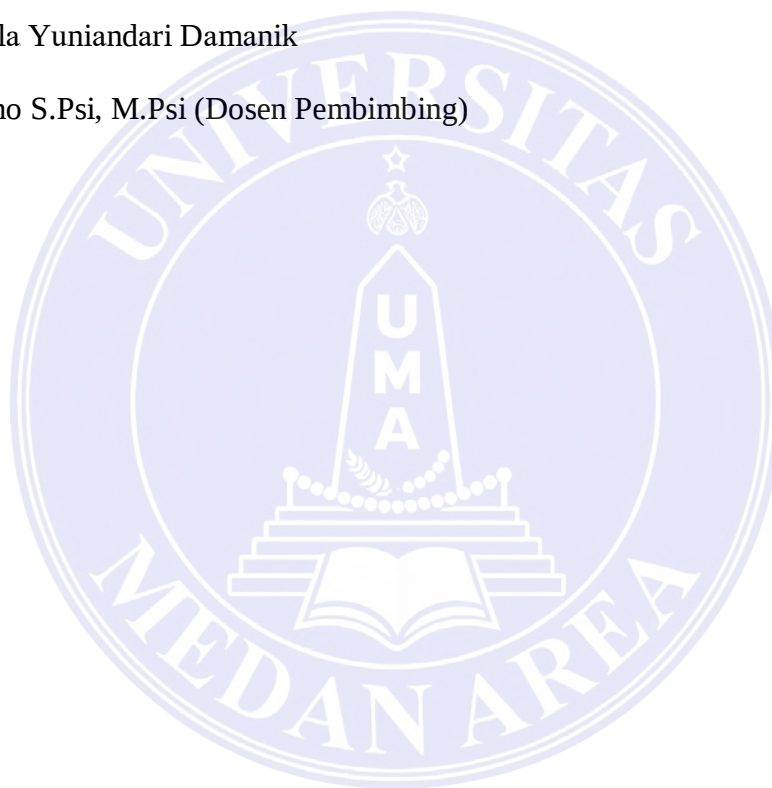
1. Seluruh Guru SMK Telkom 1 Medan
2. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Demikian informasi ini saya sampaikan. Atas perhatian dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih. Wassalamu'alaikum wr wb.

Hormat Penulis,

Salsabila Yuniandari Damanik

Walyono S.Psi, M.Psi (Dosen Pembimbing)



## Bagian 1

**Selamat datang di bagian pertama dalam skala ini.**

**Petunjuk:** Pada setiap nomor, bacalah pernyataan dengan seksama. Kemudian, pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda. Perlu diingat bahwa **tidak ada jawaban yang benar atau salah.**

Setiap bagian kuesioner ini terdiri dari 7 pilihan jawaban sebagai berikut:

**STS:** Sangat Tidak Sesuai

**TS:** Tidak Sesuai

**ATS:** Agak Tidak Sesuai

**N:** Netral

**AS :** Agak Sesuai

**S :** Sesuai

**SS :** Sangat Sesuai

**Selamat Mengerjakan!**

| No | Pernyataan                                                                         | Sangat tidak sesuai | Tidak sesuai | Agak tidak sesuai | Netral | Agak sesuai | Sesuai | Sangat sesuai |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------------|--------|-------------|--------|---------------|
| 1  | Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan    |                     |              |                   |        |             |        |               |
| 2  | Kondisi kehidupan saya sangat baik.                                                |                     |              |                   |        |             |        |               |
| 3  | Saya puas dengan kehidupan saya.                                                   |                     |              |                   |        |             |        |               |
| 4  | Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup.     |                     |              |                   |        |             |        |               |
| 5  | Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah. |                     |              |                   |        |             |        |               |

## Bagian 2

**Petunjuk:** Pada setiap nomor, bacalah pernyataan dengan seksama. Kemudian, pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda. Perlu diingat bahwa tidak ada jawaban yang benar atau salah.

Setiap bagian kuesioner ini terdiri dari 5 pilihan jawaban sebagai berikut:

**STS: Sangat Tidak Setuju**

**TS: Tidak Setuju**

**N: Netral**

**S: Setuju**

**SS: Sangat Setuju**

**Selamat Mengerjakan!**

| NO | Pernyataan                                                                                                   | Sangat Tidak Setuju | Tidak Setuju | Netral | Setuju | Sangat Setuju |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|--------|--------|---------------|
| 1  | Saya resah ketika saya tidak dapat mengakses jejaring sosial.                                                |                     |              |        |        |               |
| 2  | Jika saya tidak memiliki akses ke jejaring sosial, saya akan memikirkan cara supaya bisa terkoneksi.         |                     |              |        |        |               |
| 3  | Saya terus memikirkan jejaring sosial ketika saya tidak dapat mengaksesnya                                   |                     |              |        |        |               |
| 4  | Saya biasanya merasa kesal jika tetap tidak terkoneksi ke jejaring sosial terlalu lama                       |                     |              |        |        |               |
| 5  | Saya merasa cemas ketika ponsel saya tidak memiliki sinyal internet                                          |                     |              |        |        |               |
| 6  | Saya merasa berjarak dari orang-orang ketika melihat mereka tampak bahagia dalam <i>postingan</i> mereka     |                     |              |        |        |               |
| 7  | Seringkali saya merasa sedih melihat orang-orang di media sosial terlihat lebih bahagia dibanding diri saya. |                     |              |        |        |               |

|    |                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 8  | Saya merasa kesal (kecewa) ketika temanku tidak men- <i>tag</i> saya di <i>postingan</i> -nya                                |  |  |  |  |  |
| 9  | Saya merasa sedih mengetahui dari postingan bahwa teman saya menghadiri suatu kegiatan dan saya tidak diajak.(               |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya merasa tidak senang mengetahui di jejaring sosial teman saya berada di suatu suatu tempat yang ingin saya kunjungi juga |  |  |  |  |  |
| 11 | Ketika saya memulai melihat <i>update</i> jejaring sosial, saya kesulitan untuk berhenti.                                    |  |  |  |  |  |
| 12 | Keluarga dan teman saya mengeluhkan karena saya menghabiskan banyak waktu di jejaring sosia                                  |  |  |  |  |  |
| 13 | Dalam situasi sosial, saya lebih banyak memperhatikan telepon selular daripada teman teman saya                              |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya datang terlambat pada sebuah janji karena terlalu <i>asik</i> menggunakan media sosial.                                 |  |  |  |  |  |
| 15 | Ketika saya di jejaring sosial, saya melupakan semua masalah                                                                 |  |  |  |  |  |
| 16 | Saya ingin orang-orang untuk <i>like</i> dan “ <i>komen</i> ” pada <i>posting-an</i> saya.                                   |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya ingin mendapatkan lebih banyak “ <i>likes</i> ” dan komentar pada <i>posting-an</i> saya                                |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya hanya mem- <i>posting</i> foto dan video yang saya rasa teman saya akan menyukainya.                                    |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya merasa kesal ketika <i>posting-an</i> saya tidak mendapatkan banyak <i>likes</i> dan komentar                           |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya tidak tertarik pada reaksi yang diberikan teman saya di <i>postingan</i> - <i>postingan</i> saya                        |  |  |  |  |  |

## LAMPIRAN 2

### HASIL SCORING DATA PENELITIAN

| Kepuasan Hidup |     |     |     |     |                |                         |
|----------------|-----|-----|-----|-----|----------------|-------------------------|
| kh1            | kh2 | kh3 | kh4 | kh5 | kepuasan hidup | kategori kepuasan hidup |
| 6              | 6   | 6   | 6   | 6   | 30             | Tinggi                  |
| 4              | 6   | 6   | 6   | 3   | 25             | Tinggi                  |
| 6              | 6   | 6   | 5   | 6   | 29             | Tinggi                  |
| 5              | 4   | 5   | 5   | 4   | 23             | Sedang                  |
| 4              | 4   | 4   | 4   | 1   | 17             | Sedang                  |
| 6              | 6   | 7   | 7   | 5   | 31             | Tinggi                  |
| 6              | 6   | 7   | 7   | 2   | 28             | Tinggi                  |
| 6              | 7   | 7   | 7   | 2   | 29             | Tinggi                  |
| 5              | 5   | 5   | 5   | 5   | 25             | Tinggi                  |
| 6              | 7   | 7   | 7   | 5   | 32             | Tinggi                  |
| 5              | 5   | 5   | 6   | 2   | 23             | Sedang                  |
| 5              | 5   | 5   | 5   | 5   | 25             | Tinggi                  |
| 6              | 7   | 7   | 7   | 6   | 33             | Tinggi                  |
| 7              | 7   | 7   | 7   | 1   | 29             | Tinggi                  |
| 6              | 7   | 7   | 7   | 7   | 34             | Tinggi                  |
| 5              | 5   | 5   | 5   | 1   | 21             | Sedang                  |
| 6              | 5   | 6   | 7   | 5   | 29             | Tinggi                  |
| 5              | 7   | 7   | 7   | 4   | 30             | Tinggi                  |
| 5              | 5   | 7   | 6   | 4   | 27             | Tinggi                  |
| 3              | 4   | 7   | 7   | 1   | 22             | Sedang                  |
| 4              | 4   | 4   | 4   | 3   | 19             | Sedang                  |
| 4              | 4   | 6   | 5   | 7   | 26             | Tinggi                  |
| 7              | 7   | 6   | 7   | 4   | 31             | Tinggi                  |
| 1              | 1   | 1   | 1   | 1   | 5              | Rendah                  |
| 7              | 7   | 7   | 7   | 1   | 29             | Tinggi                  |
| 4              | 4   | 5   | 5   | 4   | 22             | Sedang                  |
| 2              | 2   | 3   | 3   | 3   | 13             | Rendah                  |
| 1              | 1   | 1   | 1   | 1   | 5              | Rendah                  |
| 5              | 7   | 6   | 6   | 5   | 29             | Tinggi                  |
| 4              | 4   | 5   | 5   | 4   | 22             | Sedang                  |
| 7              | 7   | 7   | 7   | 5   | 33             | Tinggi                  |
| 2              | 2   | 3   | 3   | 3   | 13             | Rendah                  |
| 3              | 4   | 3   | 3   | 4   | 17             | Sedang                  |
| 3              | 3   | 5   | 3   | 1   | 15             | Rendah                  |
| 1              | 1   | 1   | 1   | 1   | 5              | Rendah                  |
| 2              | 4   | 4   | 4   | 4   | 18             | Sedang                  |
| 3              | 4   | 5   | 4   | 1   | 17             | Sedang                  |
| 2              | 2   | 5   | 3   | 2   | 14             | Rendah                  |
| 5              | 4   | 5   | 6   | 4   | 24             | Sedang                  |
| 3              | 3   | 5   | 3   | 4   | 18             | Sedang                  |

| FOMO ( <i>fear of missing out</i> ) |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |         |               |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|---------------|
| 1                                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | on-FOMO | Kategori FOMO |
| 4                                   | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 3  | 3  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 3  | 4  | 80      | Tinggi        |
| 3                                   | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 48      | Sedang        |
| 3                                   | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 4  | 3  | 5  | 1  | 1  | 39      | Rendah        |
| 3                                   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 1  | 56      | Sedang        |
| 3                                   | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 38      | Rendah        |
| 2                                   | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1  | 2  | 3  | 1  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 43      | Rendah        |
| 3                                   | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 57      | Sedang        |
| 3                                   | 3 | 1 | 3 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1  | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 42      | Rendah        |
| 2                                   | 2 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 31      | Rendah        |
| 2                                   | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 34      | Rendah        |
| 2                                   | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3  | 39      | Rendah        |
| 3                                   | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 3  | 34      | Rendah        |
| 4                                   | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 5  | 4  | 5  | 2  | 3  | 70      | Sedang        |
| 1                                   | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 38      | Rendah        |
| 1                                   | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 20      | Rendah        |
| 5                                   | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3  | 2  | 5  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 53      | Sedang        |
| 3                                   | 4 | 3 | 3 | 5 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 44      | Rendah        |
| 2                                   | 5 | 4 | 5 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 3  | 3  | 3  | 3  | 45      | Rendah        |
| 2                                   | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 3  | 5  | 2  | 3  | 49      | Sedang        |
| 1                                   | 3 | 1 | 3 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 28      | Rendah        |
| 2                                   | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 41      | Rendah        |
| 3                                   | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 3  | 35      | Rendah        |
| 1                                   | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 3  | 2  | 2  | 4  | 2  | 3  | 44      | Rendah        |
| 1                                   | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 20      | Rendah        |
| 5                                   | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 40      | Rendah        |
| 4                                   | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1  | 3  | 3  | 4  | 1  | 4  | 1  | 3  | 3  | 3  | 1  | 55      | Sedang        |
| 4                                   | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3  | 5  | 5  | 4  | 4  | 5  | 3  | 5  | 5  | 3  | 3  | 82      | Tinggi        |
| 5                                   | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 100     | Tinggi        |
| 5                                   | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1  | 2  | 1  | 3  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 5  | 52      | Sedang        |
| 3                                   | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 28      | Rendah        |
| 5                                   | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5  | 3  | 5  | 3  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 96      | Tinggi        |
| 5                                   | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 100     | Tinggi        |
| 5                                   | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3  | 3  | 2  | 1  | 2  | 5  | 3  | 4  | 2  | 1  | 5  | 67      | Sedang        |
| 5                                   | 5 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2  | 5  | 3  | 2  | 2  | 5  | 3  | 1  | 4  | 3  | 4  | 56      | Sedang        |
| 5                                   | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5  | 5  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 68      | Sedang        |
| 5                                   | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3  | 5  | 3  | 4  | 3  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 5  | 82      | Tinggi        |
| 5                                   | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 98      | Tinggi        |
| 5                                   | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 99      | Tinggi        |
| 3                                   | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 33      | Rendah        |
| 5                                   | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 92      | Tinggi        |

## LAMPIRAN 3

## HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

## Results

## Descriptive demografi

## Descriptive Statistics

|                         | Valid | Mean | Std. Deviation |
|-------------------------|-------|------|----------------|
| Jenis Kelamin           | 40    |      |                |
| Status Guru :           | 40    |      |                |
| Status PPG              | 40    |      |                |
| Lama Mengajar           | 40    |      |                |
| Sertifikasi Guru_       | 40    |      |                |
| Status Pernikahan       | 40    |      |                |
| Penggunaan Media Sosial | 40    |      |                |

## Frequency Tables

## Frequencies for Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Laki-Laki     | 20        | 50.000  | 50.000        | 50.000             |
| Perempuan     | 20        | 50.000  | 50.000        | 100.000            |
| Missing       | 0         | 0.000   |               |                    |
| Total         | 40        | 100.000 |               |                    |

## Frequencies for Status Guru :

| Status Guru : | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Guru Kontrak  | 28        | 70.000  | 70.000        | 70.000             |
| Guru Tetap    | 12        | 30.000  | 30.000        | 100.000            |
| Missing       | 0         | 0.000   |               |                    |
| Total         | 40        | 100.000 |               |                    |

## Frequencies for Status PPG

| Status PPG      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Belum Mengikuti | 18        | 45.000  | 45.000        | 45.000             |
| Sudah mengikuti | 22        | 55.000  | 55.000        | 100.000            |
| Missing         | 0         | 0.000   |               |                    |
| Total           | 40        | 100.000 |               |                    |

*Frequencies for Status PPG*

| Status PPG | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|

*Frequencies for Lama Mengajar*

| Lama Mengajar | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 5-10 Tahun    | 11        | 27.500  | 27.500        | 27.500             |
| <5 Tahun      | 16        | 40.000  | 40.000        | 67.500             |
| >10 Tahun     | 13        | 32.500  | 32.500        | 100.000            |
| Missing       | 0         | 0.000   |               |                    |
| Total         | 40        | 100.000 |               |                    |

*Frequencies for Sertifikasi Guru*

| Sertifikasi Guru | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Tidak            | 18        | 45.000  | 45.000        | 45.000             |
| Ya               | 22        | 55.000  | 55.000        | 100.000            |
| Missing          | 0         | 0.000   |               |                    |
| Total            | 40        | 100.000 |               |                    |

*Frequencies for Status Pernikahan*

| Status Pernikahan | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Belum Menikah     | 11        | 27.500  | 27.500        | 27.500             |
| Menikah           | 29        | 72.500  | 72.500        | 100.000            |
| Missing           | 0         | 0.000   |               |                    |
| Total             | 40        | 100.000 |               |                    |

*Frequencies for Penggunaan Media Sosial*

| Penggunaan Media Sosial | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 1-2 Jam Perhari         | 12        | 30.000  | 30.000        | 30.000             |
| 2-3 Jam Perhari         | 10        | 25.000  | 25.000        | 55.000             |
| 3-5 Jam Perhari         | 18        | 45.000  | 45.000        | 100.000            |
| Missing                 | 0         | 0.000   |               |                    |
| Total                   | 40        | 100.000 |               |                    |

Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

|                | Valid | Mean   | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|----------------|-------|--------|----------------|---------|---------|
| kepuasan hidup | 40    | 22.925 | 7.852          | 5.000   | 34.000  |
| on-FOMO        | 40    | 54.400 | 23.757         | 20.000  | 100.000 |

Validitas

| n        | Ahli 1 | Ahli 2 | Ahli 3 | Ahli 4 | Ahli 5 | S  | ΣS | n(max-min) | V   | Ket   |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|----|----|------------|-----|-------|
| kh1      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      | 23 | 18 | 20         | 0.9 | Valid |
| kh2      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 25 | 20 | 20         | 1   | Valid |
| kh3      | 4      | 5      | 4      | 5      | 5      | 23 | 18 | 20         | 0.9 | Valid |
| kh4      | 5      | 5      | 5      | 5      | 4      | 24 | 19 | 20         | 1   | Valid |
| kh5      | 5      | 5      | 5      | 4      | 5      | 24 | 19 | 20         | 1   | Valid |
| onfomo1  | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 25 | 20 | 20         | 1   | Valid |
| onfomo2  | 4      | 5      | 4      | 5      | 5      | 23 | 18 | 20         | 0.9 | Valid |
| onfomo3  | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 25 | 20 | 20         | 1   | Valid |
| onfomo4  | 4      | 5      | 4      | 5      | 5      | 23 | 18 | 20         | 0.9 | Valid |
| onfomo5  | 5      | 5      | 5      | 5      | 4      | 24 | 19 | 20         | 1   | Valid |
| onfomo6  | 5      | 5      | 5      | 4      | 5      | 24 | 19 | 20         | 1   | Valid |
| onfomo7  | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 25 | 20 | 20         | 1   | Valid |
| onfomo8  | 4      | 5      | 5      | 5      | 5      | 24 | 19 | 20         | 1   | Valid |
| onfomo9  | 5      | 4      | 5      | 5      | 5      | 24 | 19 | 20         | 1   | Valid |
| onfomo10 | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 25 | 20 | 20         | 1   | Valid |
| onfomo11 | 5      | 5      | 4      | 5      | 5      | 24 | 19 | 20         | 1   | Valid |
| onfomo12 | 5      | 5      | 5      | 5      | 4      | 24 | 19 | 20         | 1   | Valid |
| onfomo13 | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      | 23 | 18 | 20         | 0.9 | Valid |
| onfomo14 | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 25 | 20 | 20         | 1   | Valid |
| onfomo15 | 4      | 5      | 4      | 5      | 5      | 23 | 18 | 20         | 0.9 | Valid |
| onfomo16 | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 25 | 20 | 20         | 1   | Valid |
| onfomo17 | 4      | 5      | 4      | 5      | 5      | 23 | 18 | 20         | 0.9 | Valid |
| onfomo18 | 5      | 5      | 5      | 5      | 4      | 24 | 19 | 20         | 1   | Valid |
| onfomo19 | 5      | 5      | 5      | 4      | 5      | 24 | 19 | 20         | 1   | Valid |
| onfomo20 | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 25 | 20 | 20         | 1   | Valid |

## Reliability kepuasan hidup

### Frequentist Scale Reliability Statistics

| Coefficient          | Estimate | Std. Error | 95% CI |       |
|----------------------|----------|------------|--------|-------|
|                      |          |            | Lower  | Upper |
| Coefficient $\alpha$ | 0.918    | 0.028      | 0.863  | 0.974 |

### Frequentist Individual Item Reliability Statistics

| Item | Estimate | Coefficient $\alpha$ (if item dropped) |              | Estimate | Item-rest correlation |              |
|------|----------|----------------------------------------|--------------|----------|-----------------------|--------------|
|      |          | Lower 95% CI                           | Upper 95% CI |          | Lower 95% CI          | Upper 95% CI |
| kh1  | 0.880    | 0.794                                  | 0.965        | 0.887    |                       |              |
| kh2  | 0.875    | 0.787                                  | 0.963        | 0.907    |                       |              |
| kh3  | 0.883    | 0.807                                  | 0.960        | 0.870    |                       |              |
| kh4  | 0.875    | 0.798                                  | 0.951        | 0.907    |                       |              |
| kh5  | 0.969    | 0.918                                  | 1.020        | 0.419    |                       |              |

*Note.* The analytic confidence interval is not available for the item-rest correlation.

## Reliability FOMO

### Frequentist Scale Reliability Statistics

| Coefficient          | Estimate | Std. Error | 95% CI |       |
|----------------------|----------|------------|--------|-------|
|                      |          |            | Lower  | Upper |
| Coefficient $\alpha$ | 0.968    | 0.008      | 0.953  | 0.984 |

### Frequentist Individual Item Reliability Statistics

| Item     | Estimate | Coefficient $\alpha$ (if item dropped) |              | Estimate | Item-rest correlation |              |
|----------|----------|----------------------------------------|--------------|----------|-----------------------|--------------|
|          |          | Lower 95% CI                           | Upper 95% CI |          | Lower 95% CI          | Upper 95% CI |
| onfomo1  | 0.967    | 0.950                                  | 0.983        | 0.735    |                       |              |
| onfomo10 | 0.965    | 0.948                                  | 0.983        | 0.895    |                       |              |
| onfomo11 | 0.966    | 0.949                                  | 0.983        | 0.855    |                       |              |
| onfomo12 | 0.967    | 0.949                                  | 0.984        | 0.769    |                       |              |
| onfomo13 | 0.966    | 0.949                                  | 0.983        | 0.850    |                       |              |
| onfomo14 | 0.966    | 0.948                                  | 0.983        | 0.852    |                       |              |
| onfomo15 | 0.967    | 0.951                                  | 0.983        | 0.742    |                       |              |
| onfomo16 | 0.967    | 0.951                                  | 0.983        | 0.724    |                       |              |
| onfomo17 | 0.967    | 0.950                                  | 0.983        | 0.775    |                       |              |
| onfomo18 | 0.967    | 0.951                                  | 0.983        | 0.697    |                       |              |
| onfomo19 | 0.966    | 0.949                                  | 0.983        | 0.822    |                       |              |
| onfomo2  | 0.968    | 0.953                                  | 0.984        | 0.602    |                       |              |
| onfomo20 | 0.967    | 0.951                                  | 0.983        | 0.713    |                       |              |
| onfomo3  | 0.967    | 0.951                                  | 0.983        | 0.700    |                       |              |

*Frequentist Individual Item Reliability Statistics*

| Item    | Coefficient $\alpha$ (if item dropped) |              |              | Item-rest correlation |              |              |
|---------|----------------------------------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|
|         | Estimate                               | Lower 95% CI | Upper 95% CI | Estimate              | Lower 95% CI | Upper 95% CI |
| onfomo4 | 0.968                                  | 0.952        | 0.984        | 0.650                 |              |              |
| onfomo5 | 0.969                                  | 0.954        | 0.985        | 0.530                 |              |              |
| onfomo6 | 0.966                                  | 0.950        | 0.983        | 0.777                 |              |              |
| onfomo7 | 0.965                                  | 0.948        | 0.982        | 0.888                 |              |              |
| onfomo8 | 0.965                                  | 0.948        | 0.982        | 0.869                 |              |              |
| onfomo9 | 0.966                                  | 0.949        | 0.983        | 0.843                 |              |              |

*Note.* The analytic confidence interval is not available for the item-rest correlation.

**Skewness dan kurtosis***Descriptive Statistics*

|                | Skewness | Std. Error of Skewness | Kurtosis | Std. Error of Kurtosis |
|----------------|----------|------------------------|----------|------------------------|
| kepuasan hidup | -0.773   | 0.374                  | -0.022   | 0.733                  |
| on-FOMO        | 0.725    | 0.374                  | -0.607   | 0.733                  |

## LAMPIRAN 4

## HASIL ANALISIS DATA

## Normalitas kepuasan hidup

## Overview - kepuasan hidup

## Descriptives

| Variable       | n  | Mean   | Variance | Std. deviation | Minimum | 25% Quantile | Median | 75% Quantile | Maximum |
|----------------|----|--------|----------|----------------|---------|--------------|--------|--------------|---------|
| kepuasan hidup | 40 | 22.925 | 61.661   | 7.852          | 5.000   | 17.750       | 24.500 | 29.000       | 34.000  |

## Maximum likelihood

## Estimated Parameters

| Parameter  | Estimate |
|------------|----------|
| $\mu$      | 22.925   |
| $\sigma^2$ | 60.119   |

## Fit Assessment

## Fit Statistics

| Test               | Statistic | p     |
|--------------------|-----------|-------|
| Kolmogorov-Smirnov | 0.133     | 0.476 |
| Cramér-von Mises   | 0.119     | 0.502 |
| Anderson-Darling   | 0.847     | 0.448 |
| Shapiro-Wilk       | 0.926     | 0.012 |

## Normalitas FOMO

## Overview - on-FOMO

## Descriptives

| Variable | n  | Mean   | Variance | Std. deviation | Minimum | 25% Quantile | Median | 75% Quantile | Maximum |
|----------|----|--------|----------|----------------|---------|--------------|--------|--------------|---------|
| on-FOMO  | 40 | 54.400 | 564.400  | 23.757         | 20.000  | 38.000       | 46.500 | 68.500       | 100.000 |

## Maximum likelihood

### Estimated Parameters

| Parameter  | Estimate |
|------------|----------|
| $\mu$      | 54.400   |
| $\sigma^2$ | 550.290  |

## Fit Assessment

### Fit Statistics

| Test               | Statistic | p     |
|--------------------|-----------|-------|
| Kolmogorov-Smirnov | 0.156     | 0.286 |
| Cramér-von Mises   | 0.247     | 0.193 |
| Anderson-Darling   | 1.478     | 0.182 |
| Shapiro-Wilk       | 0.901     | 0.002 |

## Linieritas

ANOVA Table

|                          |                |                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
|--------------------------|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Fomo *<br>Kepuasan hidup | Between Groups | (Combined)               | 14878,600      | 20 | 743,930     | 1,982 | ,071 |
|                          |                | Linearity                | 3069,311       | 1  | 3069,311    | 8,176 | ,010 |
|                          |                | Deviation from Linearity | 11809,289      | 19 | 621,542     | 1,656 | ,140 |
|                          | Within Groups  |                          | 7133,000       | 19 | 375,421     |       |      |
|                          | Total          |                          | 22011,600      | 39 |             |       |      |

## Correlation

### Pearson's Correlations

|                |   |         |  | Pearson's r | p     |
|----------------|---|---------|--|-------------|-------|
| kepuasan hidup | - | on-FOMO |  | -0.373*     | 0.018 |

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

## Linear Regression

*Model Summary - on-FOMO*

| Model          | R     | R <sup>2</sup> | Adjusted R <sup>2</sup> | RMSE   |
|----------------|-------|----------------|-------------------------|--------|
| M <sub>0</sub> | 0.000 | 0.000          | 0.000                   | 23.757 |
| M <sub>1</sub> | 0.373 | 0.139          | 0.117                   | 22.327 |

*Note.* M<sub>1</sub> includes kepuasan hidup

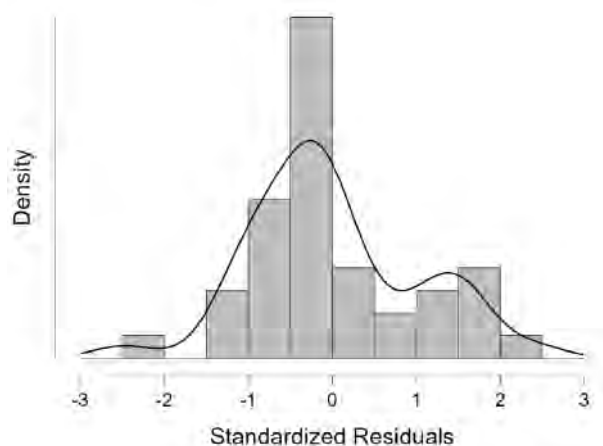
*ANOVA*

| Model          |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | p     |
|----------------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------|
| M <sub>1</sub> | Regression | 3069.311       | 1  | 3069.311    | 6.157 | 0.018 |
|                | Residual   | 18942.289      | 38 | 498.481     |       |       |
|                | Total      | 22011.600      | 39 |             |       |       |

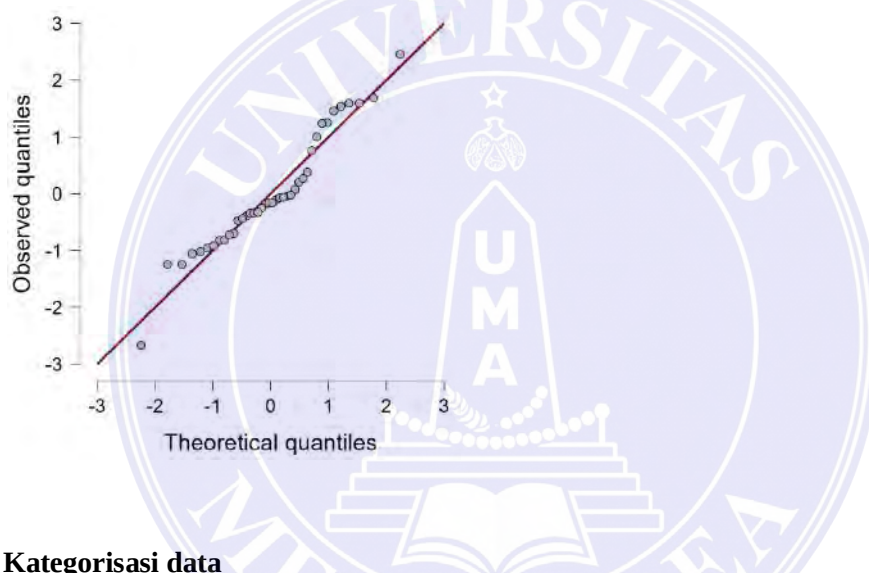
*Coefficients*

| Model          |                | Unstandardized | Standard Error | Standardized | t      | p      |
|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------|--------|
| M <sub>0</sub> | (Intercept)    | 54.400         | 3.756          |              | 14.482 | < .001 |
|                |                |                |                |              |        |        |
| M <sub>1</sub> | (Intercept)    | 80.300         | 11.018         |              | 7.288  | < .001 |
|                | kepuasan hidup | -1.130         | 0.455          | -0.373       | -2.481 | 0.018  |

## Standardized Residuals Histogram



## Q-Q Plot Standardized Residuals



## Kategorisasi data

|                    | Kepuasan hidup | FOMO      |
|--------------------|----------------|-----------|
| <b>Rumus</b>       |                |           |
| xmin               | 5              | 20        |
| xmax               | 35             | 100       |
| range              | 30             | 80        |
| mean               | 20             | 60        |
| sd                 | 5              | 13        |
| <b>Batas nilai</b> |                |           |
| Rendah             | <15            | <47       |
| Sedang             | >15 - <25      | >47 - <73 |
| Tinggi             | >25            | >73       |
| <b>Frekuensi</b>   |                |           |
| Rendah             | 7              | 20        |
| Sedang             | 13             | 11        |
| Tinggi             | 20             | 9         |

|                   |      |      |
|-------------------|------|------|
| Total             | 40   | 40   |
| <b>Persentasi</b> |      |      |
| Rendah            | 18%  | 50%  |
| Sedang            | 33%  | 28%  |
| Tinggi            | 50%  | 23%  |
| Total             | 100% | 100% |



## LAMPIRAN 5

### SURAT IZIN PENELITIAN



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

---

Nomor : 1975/FPSI/01.10/VI/2025 6 Juni 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu  
Kepala Sekolah  
SMK Telkom 1 Medan  
di -  
Tempat

Dengan hormat,

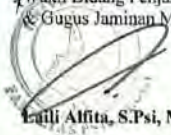
Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **SMK Telkom 1 Medan** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Salsabila Yuniandari Damanik  
Nomor Pokok Mahasiswa : 218600328  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul "**Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan FOMO (Fear of Missing Out) pada Guru Pengguna Media Sosial di SMK Telkom 1 Medan.**" Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **SMK Telkom 1 Medan**. 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 Bapak **Walyono, S.Psi, M.Psi**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu 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 Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

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

A.n Dekan,  
Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik  
& Gugus Jaminan Mutu  
  
Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan  
- Mahasiswa Ybs  
- Arsip





YAYASAN PENDIDIKAN TELKOM  
**SMKS Telkom 1 Medan**  
Terakreditasi A (UNGGUL)

Program Studi Keahlian :

(1) Teknik Jaringan Akses Telekomunikasi (TJAT) (2) Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) (3) Desain Komunikasi Visual (DKV) (4) Kelembagaan Perangkat Lunak (RPL)  
JL. Jamin Ginting KM.11,1 No.9C Medan 20138 Telp : 061-8363133 Contact Person : 0811-6500-153  
Website : smk Telkom 1 medan.ach.id Email : smk Telkom 1 medan@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 667 /SMK-TEL/E.11/VI/2025

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Sekolah SMK Telkom 1 Medan menerangkan bahwa:

- Nama : Salsabila Yuniandari Damanik
- NIM : 218600328
- Program Studi : Psikologi
- Universitas : Medan Area

Adalah benar nama tersebut di atas telah melakukan penelitian lapangan di SMK Telkom 1 Medan dari tanggal 11 Juni 2025 untuk keperluan skripsi dengan judul : "Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fomo (Fear Of Missing Out) Pada Guru Pengguna Media Sosial di SMK Telkom 1 Medan".

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 12 Juni 2025

POH. Ka. SMK Telkom 1 Medan



Drs. M. Yusuf, S.Kom