



**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DAN *LIFE SATISFACTION* PADA GEN Z
PENGGUNA APLIKASI TIKTOK**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**



**NAURA NURUL AFIFAH
46121120026**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
(2026)**



**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DAN *LIFE SATISFACTION* PADA GEN Z
PENGGUNA APLIKASI TIKTOK**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

NAURA NURUL AFIFAH

46121120026

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

(2026)

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Naura Nurul Afifah
NIM : 46121120026
Fakultas/Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Life Satisfaction* Pada Gen Z Pengguna Aplikasi Tiktok” adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 31 Agustus 2026



Naura Nurul Afifah

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Nurul Khopipah
NIM : 46121120026
Program Studi : Psikologi

dengan judul “***HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN LIFE SATISFACTION PADA GEN Z PENGGUNA APLIKASI TIKTOK***”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 20 Agustus 2026, didapatkan nilai persentase sebesar 30%.

Jakarta, 22 Agustus 2026
Administrator Turnitin



Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

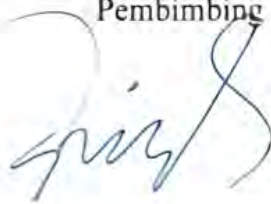
Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Naura Nurul Afifah
NIM : 46121120026
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Life Satisfaction* Pada Gen Z Pengguna Aplikasi TikTok.

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 31 Agustus 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



Winy Nila Wisudawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN/NUPTK: 0328058902

Jakarta, 31 Agustus 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meliyandrie Indah Wardani, Ph.D
NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog
NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, S.Psi, MA., M.Psi., Ph.D, Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Ibu Karisma Riskinanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi.
4. Ibu Winy Nila Wisudawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji pada saat Seminar Proposal, yang telah memberikan masukan, saran, dan arahan yang membangun bagi penyempurnaan penelitian ini.
6. Ibu Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog dan Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc., selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
7. Kedua orang tua peneliti, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta motivasi yang tidak pernah putus sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Mochamad Ibnu Fathoriq, selaku kekasih yang selalu memberikan dukungan, perhatian, dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.

9. Rekan-rekan kantor yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta lingkungan yang suportif sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lebih baik.
10. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam mengisi kuesioner penelitian ini. Kesediaan dan kontribusi para responden sangat berarti dalam proses pengumpulan data sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan data yang diperoleh dapat diolah dengan baik.
11. Seluruh pihak yang telah membantu peneliti, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Peneliti mengucapkan terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan penelitian ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Jakarta, 31 Agustus 2026

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Naura Nurul Afifah
NIM : 46121120026
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Life Satisfaction* Pada Gen Z Pengguna Aplikasi TikTok.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 Agustus 2026

Yang menyatakan,



Naura Nurul Afifah

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DAN *LIFE SATISFACTION* PADA GEN Z PENGGUNA APLIKASI TIKTOK

Naura Nurul Afifah

ABSTRAK

Penggunaan TikTok pada Gen Z dapat meningkatkan paparan terhadap berbagai aktivitas, pengalaman, dan informasi mengenai kehidupan orang lain. Paparan tersebut berpotensi memunculkan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang berkaitan dengan bagaimana individu mengevaluasi kepuasan hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Life Satisfaction* pada Gen Z pengguna aplikasi TikTok. *Fear of Missing Out* (FoMO) didefinisikan sebagai kekhawatiran individu bahwa orang lain memperoleh pengalaman berharga tanpa keterlibatan dirinya, sedangkan *Life Satisfaction* merujuk pada evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan berdasarkan standar dan harapan yang dimiliki. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 147 Gen Z pengguna aplikasi TikTok berusia 18-29 tahun dan berdomisili di Jakarta, yang diperoleh melalui teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala Likert yang disebarakan secara daring. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Fear of Missing Out Scale* untuk mengukur FoMO dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) untuk mengukur *Life Satisfaction*. Data penelitian dianalisis menggunakan IBM SPSS dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara FoMO dan *Life Satisfaction* dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,323$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO, terdapat kecenderungan *Life Satisfaction* juga semakin tinggi, begitu pula sebaliknya. Meskipun demikian, hubungan antara kedua variabel berada pada tingkat yang rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa FoMO memiliki hubungan positif dan sangat signifikan dengan *Life Satisfaction* pada Gen Z pengguna aplikasi TikTok, sehingga FoMO yang dialami dalam penggunaan TikTok dapat berkaitan dengan evaluasi individu terhadap kepuasan hidupnya.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*, *Life Satisfaction*, Gen Z, TikTok

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO)
AND LIFE SATISFACTION AMONG GEN Z TIKTOK USERS**

Naura Nurul Afifah

ABSTRACT

The use of TikTok among Generation Z can increase exposure to various activities, experiences, and information about other people's lives. Such exposure may potentially trigger Fear of Missing Out (FoMO), which is associated with how individuals evaluate their life satisfaction. This study aims to examine the relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Life Satisfaction among Generation Z TikTok users. Fear of Missing Out (FoMO) is defined as an individual's concern that others may be having rewarding experiences without their involvement, while Life Satisfaction refers to an individual's subjective evaluation of their life as a whole based on their personal standards and expectations. This study employed a quantitative approach using a correlational method. The sample consisted of 147 Generation Z TikTok users aged 18–29 years and residing in Jakarta, selected through a non-probability sampling technique using purposive sampling. Data were collected through an online Likert-scale questionnaire. The instruments used in this study were the Fear of Missing Out Scale to measure FoMO and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) to measure Life Satisfaction. The data were analyzed using IBM SPSS with the Pearson Product-Moment Correlation technique. The results showed a positive and significant relationship between FoMO and Life Satisfaction, with a correlation coefficient of $r = 0.323$ and a significance value of $p < 0.001$. These results indicate that higher levels of FoMO tend to be associated with higher levels of Life Satisfaction, and vice versa. However, the relationship between the two variables was relatively weak. Therefore, it can be concluded that FoMO has a positive and significant relationship with Life Satisfaction among Generation Z TikTok users, indicating that FoMO experienced in the context of TikTok use may be associated with individuals' evaluations of their overall life satisfaction.

Keywords: Fear of Missing Out, Life Satisfaction, Gen Z, TikTok

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	0
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Life Satisfaction</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Life Satisfaction</i>	10
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Life Satisfaction</i>	11
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Life Satisfaction</i>	12
2.2 <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	14
2.2.1 Definisi <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	14
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	15
2.2.3 Faktor yang Memengaruhi <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	16

2.2.4 Dampak dari <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	16
2.3 Penelitian Terdahulu.....	17
2.4 Dinamika Penelitian	20
2.5 Kerangka Berpikir	23
2.6 Hipotesis.....	23
BAB III	24
METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Desain penelitian	24
3.2 Populasi dan Sampel	24
3.2.1 Populasi Penelitian.....	24
3.2.2 Sampel Penelitian	25
3.3 Definisi Operasional.....	26
3.3.1 Definisi Operasional <i>Life Satisfaction</i>	26
3.3.2 Definisi Operasional <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	26
3.4 Instrumen Penelitian.....	27
3.4.1 Instrumen Penelitian <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	27
3.4.2 Instrumen Penelitian <i>Life Satisfaction</i>	28
3.5 Validitas dan Reliabilitas.....	29
3.5.1 Uji Validitas.....	29
3.5.2 Uji Reliabilitas.....	29
3.5.3 Kesimpulan Hasil Pengujian Alat Ukur.....	30
3.6 Metode Analisis Data	31
3.6.1 Analisis Deskriptif	31
3.6.2 Analisis Inferensial	31
3.6.2.1 Uji Asumsi Klasik.....	31
3.6.2.2 Uji Hipotesis	31
BAB IV	33
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Gambaran Umum Subjek	33
4.2 Hasil Analisis Deskriptif	35
4.3 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	36
4.4 Uji Asumsi.....	37
4.4.1 Uji Normalitas.....	37
4.5 Uji Hipotesis.....	37

4.5.1 Uji Korelasional	37
4.6 Uji Tambahan	38
4.6.1 Uji Korelasi Antar Dimensi	38
4.6.2 Uji Beda Demografi <i>Life Satisfaction</i>	39
4.6.3 Uji Beda Demografi FoMO	40
4.7 Pembahasan	41
BAB V	44
KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Kesimpulan.....	44
5.2 Keterbatasan Penelitian	44
5.3 Kelebihan Penelitian.....	45
5.4 Saran	45
5.4.1 Saran Teoritis	45
5.4.2 Saran Praktis	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	51



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	17
Tabel 3.1 Blue Print <i>Fear of Missing Out</i>	27
Tabel 3.2 Blue Print <i>Life Satisfaction</i>	28
Tabel 3.3 Hasil Validitas.....	29
Tabel 3.4 Hasil Reliabilitas	30
Tabel 4.1 Frekuensi Jenis Kelamin	33
Tabel 4.2 Frekuensi Usia.....	33
Tabel 4.3 Frekuensi Domisili	34
Tabel 4.4 Frekuensi Tingkat Pendidikan	34
Tabel 4.5 Frekuensi Pekerjaan	35
Tabel 4.6 Analisis Deskriptif	35
Tabel 4.7 Kategori <i>Life Satisfaction</i>	36
Tabel 4.8 Kategori <i>Fear of Missing Out</i>	36
Tabel 4.9 Uji <i>Kolmogorov Smirnov</i>	37
Tabel 4.10 Uji Korelasional	37
Tabel 4.11 Uji Korelasi Antar Dimensi	38
Tabel 4.12 Uji Beda Demografi <i>Life Satisfaction</i>	39
Tabel 4.13 Uji Beda Demografi FoMO	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	23
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. G*Power (<i>Sample Size</i>)	51
Lampiran 2. <i>Blue Print Fear of Missing Out</i> (FoMO)	51
Lampiran 3. <i>Blue Print Life Satisfaction</i>	52
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian	52
Lampiran 5. Spreadsheet Responden Kuesioner	52
Lampiran 6. Uji Reliabilitas <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dan <i>Life Satisfaction</i>	53
Lampiran 7. Uji Beda Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Lampiran 8. Uji Demografi Berdasarkan Kelompok Usia	53
Lampiran 9. Kategori Berdasarkan Domisili DKI Jakarta	54
Lampiran 10. Kategori Berdasarkan Tingkat Pendidikan	54
Lampiran 11. Kategori Berdasarkan Jenis Pekerjaan	54
Lampiran 12. Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i>	55
Lampiran 13. Analisis Deskriptif	55
Lampiran 14. Kategorisasi Skor <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	55
Lampiran 15. Kategorisasi Skor <i>Life Satisfaction</i>	55
Lampiran 16. Uji Korelasi <i>Pearson</i>	56
Lampiran 17. Uji Korelasi Antar Dimensi	56