



**HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN *LIFE SATISFACTION*
PADA EMERGING ADULTHOOD PENGGUNA AKTIF SOSIAL MEDIA
INSTAGRAM**

SKRIPSI

LISTY ADZRA KALSUM

46118210045

**UNIVERSITAS
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MERCU BUANA
FAKULTAS PSIKOLOGI/PROGRAM SARJANA**

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024



**HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN *LIFE SATISFACTION*
PADA EMERGING ADULTHOOD PENGGUNA AKTIF SOSIAL MEDIA
INSTAGRAM**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas
Psikologi Universitas Mercu Buana

LISTY ADZRA KALSUM

46118210045

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI/PROGRAM SARJANA

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Listy Adzra Kalsum

NIM : 46118210045

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi : **HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DENGAN *LIFE SATISFACTION* PADA *EMERGING ADULTHOOD* PENGGUNA AKTIF SOSIAL MEDIA INSTAGRAM**

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 27 Agustus 2024



Listy Adzra Kalsum

HALAMAN PENGESAHAN

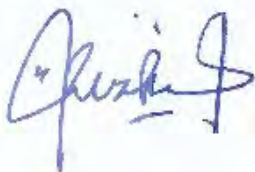
Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Listy Adzra Kalsum
NIM : 46118210045
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dengan Life Satisfaction pada Emerging Adulthood Pengguna Aktif Sosial Media Instagram

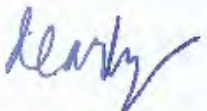
Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098204

()

Ketua Penguji : Dr. Dearly, M.Psi. Psikolog
NIDN : 0302038003

()

Penguji I : Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog
NIDN : 1021118602

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Jakarta, 27 Agustus 2024
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " Hubungan *Fear of Missing Out* (Fomo) dengan *Life Satisfaction* pada *Emerging Adulthood* Pengguna Aktif Sosial Media Instagram" ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Jakarta. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi 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, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi, Psikolog. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing dengan sabar membimbing saya secara informal sejak saya masih semester 7 hingga kini resmi beliau bimbing secara formal dan dengan sadar memperhatikan perkembangan kesehatan mental saya, serta telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu (Penguji 1), dan (Penguji 2) selaku penguji atas koreksi dan arahan serta masukannya bagi skripsi saya.
6. Ibu Dina Syakina M.Si. selaku Dosen Penanggung Jawab laboratorium psikometri yang memberikan pemahaman psikometri kepada saya.
7. Ibu Pratiwi Triasti, S.Psi., M.M, selaku Kepala Sub Bagian Tata Usaha yang senantiasa memberikan pelayanan yang ramah, sabar serta kesigapannya dalam menunjang kebutuhan saya selama berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
8. Seluruh Dosen dan Tendik Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu dan pelayanannya kepada saya.
9. Bapak Muhammad Nurman dan Ibu Linda Yana K.P. selaku orang tua saya yang selalu memberikan dukungan berupa materi, motivasi serta doa yang tiada henti dalam menyelesaikan penulisan ini. Terima kasih Ayah dan Bunda telah berjuang untuk

memenuhi segala kebutuhan hidup kakak yang nilainya tidak dapat kakak balas selain berbakti sepanjang hayat kepada ayah dan bunda.

10. Saudara kandung saya tersayang, Fakhri Azril Ramadhan, yang selalu menjadi alasan saya untuk terus hidup, terus berbuat baik dan menjadi contoh yang patut ditiru, walaupun saya belum bisa menjadi contoh yang sempurna, tapi saya akan terus berusaha untuk menjadi segala figur untuknya.
11. Teman – Teman (Melisa Kalsum; Riska Aptitania Sari; Ibnu Satrio; Chesika Shuwzaura; Chindy Marchela; Nurul Aliya; Faisal A. M; A. Azi B; Y. Nabila P.H) yang sudah memberikan motivasi dan bimbingan kebahagiaan kepada penulis.
12. IPTU Wahyu Ramadhan, M.Sc. Yang telah memberikan pressure agar saya menyelesaikan perkuliahan saya, untuk menyelesaikan apa yang telah saya mulai.
13. Listy A. Kalsum karena berusaha kuat melawan diri sendiri agar semangat untuk terus hidup dan bertumbuh, serta mau bertanggung jawab menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terimakasih sudah bertahan
14. Akhir kata, saya berharap Allah S.W.T. memberi keberkahan dan segala kebaikan untuk semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, ... Agustus 2024



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Listy Adzra Kalsum

NIM : 46118210045

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi : **HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN
LIFE SATISFACTION PADA *EMERGING ADULTHOOD*
PENGGUNA AKTIF SOSIAL MEDIA INSTAGRAM**

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 Laporan Skripsi saya selama tetap
mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Listy A. Kalsum

ABSTRAK

Nama : Listy Adzra Kalsum

NIM : 46120010048

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi : **HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN *LIFE SATISFACTION* PADA *EMERGING ADULTHOOD* PENGGUNA AKTIF SOSIAL MEDIA INSTAGRAM**

Pembimbing : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog

Penelitian kuantitatif korelasional ini bertujuan untuk mengkaji hubungan *Fear of Missing Out* (Fomo) dengan *Life Satisfaction* pada *Emerging Adulthood* Pengguna Aktif Sosial Media Instagram. Sebanyak 232 responden pengguna aktif sosial media Instagram menggunakan metode accidental sampling. Terdapat 2 (dua) alat ukur yang digunakan yaitu , Model Pengukuran Congeneric, Tau-Equivalent dan Parallel pada *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) hasil pengembangan dari (Natanael & Novanto, 2021), *Fear of Missing Out Scale* (FoMO Scale) (Abel et al., 2016) hasil adaptasi ke dalam versi Bahasa Indonesia oleh Wibaningrum, G., & Aurellya, C. D. (2020). Data dianalisis menggunakan teknik dengan bantuan program SPSS versi 26. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Life Satisfaction* pada *Emerging Adulthood* pengguna sosial media Instagram. Pada hasil didapat nilai r sebesar -0,623 yang dilihat melalui uji koefisien determinasi, dan nilai signifikan sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang diolah menggunakan aplikasi SPSS Version 26.

Kata Kunci : *Fear of Missing Out* (FoMO), *Life Satisfaction*, *Emerging Adulthood*.

ABSTRACT

Name : Listy Adzra Kalsum
NIM : 4618210045
Study Program : *Psychology*
Title Thesis : ***CORRELATION BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND LIFE SATISFACTION AMONG EMERGING ADULTHOOD OF INSTAGRAM SOCIAL MEDIA USERS***

Counselor : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog.

This correlational quantitative research aims to examine the relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Life Satisfaction among Emerging Adults who are active users of Instagram. A total of 232 respondents, who are active Instagram users, were selected using accidental sampling. Two measurement tools were used: the Satisfaction With Life Scale (SWLS) developed by Natanael & Novanto (2021), and the Fear of Missing Out Scale (FoMO Scale) by Abel et al. (2016), adapted into Indonesian by Wibaningrum & Aurellya (2020). Data were analyzed using techniques with the help of SPSS version 26. The hypothesis test results indicate a significant negative relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Life Satisfaction among Emerging Adults using Instagram. The results show a correlation coefficient (r) of -0.623, as determined by the coefficient of determination test, and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) processed using SPSS Version 26.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO), Life Satisfaction, Emerging Adulthood.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 <i>Life Satisfaction</i>	6
2.1.1 Definisi <i>Life Satisfaction</i>	6
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Life Satisfaction</i>	7
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Life Satisfaction</i>	8
2.2 Fear of Missing Out (FoMO)	9
2.2.1 Definisi Fear of Missing Out (FoMO).....	9
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Fear of Missing Out	11
2.2.3 Aspek-Aspek dari Fear of Missing Out (FoMO).....	12

2.2.4 Ciri-ciri Fear of Missing Out (FoMO).....	13
2.2.5 Dimensi Fear of Missing Out (FoMO).....	14
2.3 Dinamika antar variabel	26
2.4 Hipotesis.....	27
BAB III	28
METODE PENELITIAN	28
3.1 Desain Penelitian.....	28
3.2 identifikasi variabel penelitian	28
3.3 Definisi operasional.....	28
3.3.1 Life Satisfaction.....	28
3.3.2 FoMO.....	28
3.4 populasi dan sampel	29
3.4.1 Populasi	29
3.4.2 Sampel	29
3.4.3 Subjek Penelitian	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data	30
3.6 Instrumen Penelitian.....	30
3.6.1 skala fear of missing out.....	30
3.6.2 skala life-satisfaction	32
3.7 Uji alat ukur.....	34
3.7.1 Validitas.....	34
3.7.2 Reliabilitas.....	34
3.7.3 Analisis Item.....	35
3.8 Uji normalitas.....	37
BAB IV	38
PEMBAHASAN	38
4.1. Gambaran Umum Responden	38
4.1.1. Gambaran umum responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
4.1.2. Gambaran umum responden berdasarkan Usia	38
4.1.3. Gambaran umum responden berdasarkan pendidikan terakhir	39
4.1.4. Gambaran umum responden berdasarkan pekerjaan.	39
4.1.5. Hasil Korelasi antara FoMO dengan Life Satisfaction.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Kesimpulan.....	42

5.2 Keterbatasan Penelitian.....	42
5.3 Saran.....	42
5.3.1 Saran Teoritis.....	42
5.3.2 Saran Praktis.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	48



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian terdahulu	16
Tabel 4. 1 Gambaran umum responden berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 4. 2 Gambaran umum responden berdasarkan usia	38
Tabel 4. 3 Gambaran umum responden berdasarkan pendidikan terakhir.....	39
Tabel 4. 4 Gambaran umum responden berdasarkan pekerjaan	40
Tabel 4. 5 Hasil Korelasi antara FoMO dengan Life Satisfaction.....	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka berpikir	26
-------------------------------------	----

