



**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP
KEPUASAN HIDUP PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL
DEWASA AWAL**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**LAYYINA DWI ARIZKI
46121010180**

**U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**



**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP
KEPUASAN HIDUP PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL
DEWASA AWAL**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana**

**LAYYINA DWI ARIZKI
46121010180**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Layyina Dwi Arizki

NIM : 46121010180

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *fear of missing out* (FOMO) terhadap kepuasan hidup pada pengguna media sosial dewasa awal

Menyatakan bahwa Laporan 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 Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 20 Juni 2025



Layyina Dwi Arizki

U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Layyina Dwi Arizki
NIM : 46121010180
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) Terhadap Kepuasan Hidup Pada Pengguna Media Sosial Dewasa Awal

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 : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0328128702

()

Ketua Penguji : Dina Syakina, S.Si., M.Si.
NIDN : 0306099001

()

Penguji I : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.
NIDN : 0308018301

()

U N I V E R S I T A S

Jakarta, 20 Juni 2025

Mengetahui,

MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi


Laila Meihyandrie Indah Wardani, Ph.D.


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur tiada hentinya penulis ucapkan kepada Allah SWT atas kehadiran dan rahmat-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “*Pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Kepuasan Hidup pada Pengguna Media Sosial Dewasa Awal*” ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi dalam Program Studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang mendalam atas dukungan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak yang telah berperan penting dalam proses penyelesaian Tugas Akhir ini. Dengan penuh rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana (UMB).
2. Ibu Assoc. Prof. Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Karisma Riskinanti, M.Psi., Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Riblita Damayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir, yang telah dengan sabar memberikan arahan, ilmu, dan masukan yang sangat berarti bagi penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran dan bimbingan yang luar biasa selama proses penelitian ini.
5. Almarhum ayah tercinta Waryo, sosok yang selalu hidup dalam ingatan dan hati penulis. Meski kini telah tiada, cinta, doa, dan segala pengorbanannya akan selalu menjadi pijakan terkuat dalam hidup. Setiap langkah pencapaian ini adalah bentuk bakti dan harapan agar beliau bangga di sisi-Nya. Terima kasih telah menjadi cahaya penuntun, meski kini penulis harus melangkah sendiri tanpa kehadiran Ayah, dan semoga ayah mendapatkan tempat terbaik di sisi-Nya.
6. Mama tercinta Nurhayati, sosok wanita hebat yang dengan penuh perjuangan dan kerja kerasnya di tempat yang jauh demi memastikan saya bisa mendapatkan pendidikan yang layak dan meraih impian saya. Walaupun mama tidak sempat mengenyam pendidikan tinggi, beliau mampu mengantar penulis

hingga menjadi seorang sarjana dan memastikan bahwa penulis tidak kekurangan dalam menjalani kehidupan dan pendidikan. Terima kasih atas pengorbanan, kasih sayang, dan doa yang tidak pernah putus yang membuat penulis mampu bertahan hingga detik ini.

7. Kakak tercinta Suci Rizki Asari, selaku sosok inspiratif dan panutan bagi penulis. Terima kasih atas segala dukungan, motivasi, dan kasih sayang yang selalu kakak berikan. Kehadiran kakak sangat berarti dalam perjalanan saya.
8. Budeh tercinta Kartilah, selaku orang tua kedua bagi penulis, ikut serta membesarkan saya sejak kecil hingga sekarang. Terima kasih atas kasih sayang, perhatian, dan segala bentuk dukungan yang tak pernah putus.
9. Luthfi Pradana, yang selalu berada di sisi penulis dalam setiap langkah perjalanan ini. Terima kasih atas segala bentuk dukungan, kesabaran, pengertian, serta semangat yang telah diberikan, terutama di saat saya merasa stress atau kelelahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran dan cinta yang selalu diberikan telah menjadi salah satu kekuatan terbesar yang membuat saya tetap berjuang dan bertahan hingga tahap ini.
10. Sahabat-sahabat penulis selama perkuliahan, Maulidia Kotrunnada, Muhammad Fauzan Ilham, Mutiara Hafizha Deya, Chanakya Diefta Zahry, Alifa Aura Salsabila, Herfany Alya Raihan, dan Estri Chintya P, yang telah menjadi tempat berdiskusi, serta menemani penulis dalam menghadapi proses penyusunan skripsi ini. Saat penulis merasa bingung, bahkan ingin menyerah, kehadiran kalian dengan segala dukungan dan bantuan telah memberikan saya semangat untuk terus berusaha dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan akademik saya, dan semoga kebersamaan ini tetap terjalin meskipun perkuliahan telah berakhir.
11. Sahabat tercinta, Sari Ardiyanti, Aulia Faizatul, Meisya Dwi Anggraini, Nurosita, Sitha Zahra dan sahabat lainnya tidak penulis sebutkan. Meskipun tidak selalu terlibat langsung dalam proses penyusunan skripsi ini, tetapi dukungan, semangat, serta perhatian yang kalian berikan telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup saya. Terima kasih telah menjadi teman yang selalu ada, baik dalam suka maupun duka.

12. Layyina Dwi Arizki (penulis). Terima kasih atas keberanian untuk bermimpi, keteguhan untuk berjuang, dan ketangguhan untuk tidak menyerah bahkan ketika dunia terasa begitu berat. Untuk setiap air mata yang jatuh dalam kesendirian, untuk setiap malam yang dihabiskan dengan keraguan, dan untuk setiap langkah kecil yang diambil meski hati terasa lelah. Skripsi ini adalah bukti bahwa penulis mampu melawan rasa takut, melewati segala batas untuk mencapai apa yang sebelumnya terlihat mustahil, dan tetap percaya pada impian. Semoga langkah ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik ke depannya.

Jakarta,

Layyina Dwi Arizki



U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Layyina Dwi Arizki

NIM : 46121010180

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh fear of missing out (FOMO) terhadap kepuasan hidup pada pengguna media sosial dewasa awal

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 pangkatan data (database), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selanjut tetap mencantumkan nama saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20 Juni 2025....

Yang menyatakan,



Layyina Dwi Arizki

ABSTRAK

Pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap Kepuasan Hidup pada Pengguna Media Sosial Dewasa Awal

Layyina Dwi Arizki

Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana

layinadwiarizki@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *fear of missing out* (FOMO) terhadap kepuasan hidup pada pengguna media sosial dewasa awal. Kepuasan hidup merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis individu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penggunaan media sosial. Di era digital, media sosial telah menjadi ruang bagi individu untuk berinteraksi, memperoleh informasi, dan mengekspresikan diri. Namun, paparan yang intens terhadap kehidupan orang lain di media sosial dapat menimbulkan *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dilakukan orang lain. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan 108 responden yang merupakan pengguna media sosial dewasa awal berusia 18-40 tahun di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kepuasan hidup. Semakin tinggi tingkat FOMO seseorang, maka tingkat kepuasan hidupnya rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat FOMO seseorang, maka tingkat kepuasan hidupnya tinggi.

Kata kunci: *fear of missing out*, kepuasan hidup, media sosial, dewasa awal

U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

ABSTRACT

The Effect of Fear of Missing Out (FOMO) on Life Satisfaction in Social Media Users Early Adults

Layyina Dwi Arizki

Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog

Faculty of Psychology, Universitas Mercu Buana

layinadwiarizki@gmail.com

This study aims to analyze the effect of fear of missing out (FOMO) on life satisfaction in early adult social media users. Life satisfaction is an important aspect of individual psychological well-being and is influenced by various factors, including the use of social media. In the digital era, social media has become a space for individuals to interact, obtain information, and express themselves. However, intense exposure to other people's lives on social media can lead to Fear of Missing Out (FOMO), which is a feeling of anxiety or fear of being left out of the social experiences of others. This study uses a quantitative approach with 108 respondents who are early adult social media users aged 18-40 years in Jakarta. The results showed that FOMO has a significant positive effect on life satisfaction. The higher a person's FOMO level, the lower their life satisfaction level. Conversely, the lower a person's FOMO level, the higher their life satisfaction level.

Keywords: *fear of missing out, life satisfaction, social media, early adulthood*

U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kepuasan Hidup	8
2.1.1 Definisi Kepuasan Hidup.....	8
2.1.2 Aspek-aspek Kepuasan Hidup.....	9
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup.....	10
2.2 <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	11
2.2.1 Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	11
2.2.2 Dimensi <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	13
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	13
2.3 Dewasa Awal.....	14
2.4 Penelitian Terdahulu	15
2.5 Dinamika Penelitian	22
2.6 Kerangka Berpikir	23

2.7	Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....		25
3.1	Desain Penelitian.....	25
3.2	Variabel Penelitian	25
3.3	Populasi dan Sampel	25
3.3.1	Populasi.....	25
3.3.2	Sampel	25
3.3.3	Teknik <i>Sampling</i>	26
3.4	Definisi Operasional.....	26
3.4.1	Kepuasan Hidup	26
3.4.2	<i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	26
3.5	Proses Pengumpulan Data.....	26
3.6	Instrumen Penelitian.....	27
3.6.1	Alat Ukur Kepuasan Hidup.....	27
3.6.2	Alat Ukur <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	27
3.7	Uji Validitas dan Reabilitas.....	28
3.7.1	Uji Validitas.....	28
3.7.2	Uji Reabilitas	30
3.8	Analisis Data	30
3.8.1	Analisis Deskriptif	30
3.9	Uji Asumsi Klasik	31
3.9.1	Uji Normalitas.....	31
3.9.2	Uji Linearitas	31
3.9.3	Uji Heteroskedastisitas	31
3.9.4	Uji Multikolinearitas.....	31
3.9.5	Uji Korelasi Antar Variabel.....	31
3.10	Uji Hipotesis.....	32
BAB IV PEMBAHASAN.....		33
4.1	Gambaran Umum Responden.....	33
4.1.1	Data Usia.....	33
4.1.2	Data Jenis Kelamin	33
4.2	Analisis Deskriptif.....	34

4.2.1 Analisis Deskriptif Kepuasan Hidup	34
4.2.2 Analisis Deskriptif <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	35
4.3 Uji Asumsi Klasik	37
4.3.1 Uji Normalitas.....	37
4.3.2 Uji Linearitas	38
4.3.3 Uji Heterokedasitas.....	38
4.3.4 Uji Multikolinieritas	38
4.3.5 Uji Korelasi Antar Variabel.....	39
4.4 Uji Hipotesis.....	39
4.4.1 Uji Regresi Linear Sederhana	39
4.4.2 Uji Koefisien Determinasi	40
4.4.3 Analisis Matriks Korelasi Antar Dimensi.....	40
4.4.4 Uji Beda	43
4.5 Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Keterbatasan Penelitian	47
5.3 Saran.....	47
5.3.1 Saran Teoritis.....	47
5.3.2 Saran Praktis	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	54

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	15
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Adaptasi <i>Satisfaction With Life Scale</i>	27
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> ON-FOMO	28
Tabel 3.3 Tabel Uji Validitas Alat Ukur Kepuasan Hidup	28
Tabel 3.4 Tabel Uji Validitas Alat Ukur Fear of Missing Out (FOMO)	29
Tabel 3.5 Tabel Uji Reabilitas Alat Ukur Kepuasan Hidup.....	30
Tabel 3.6 Tabel Uji Reabilitas Alat Ukur Fear of Missing Out (FOMO).....	30
Tabel 4.1 Data Demografi Responden Berdasarkan Usia.....	33
Tabel 4.2 Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	33
Tabel 4.3 Tabel Kepuasan Hidup.....	34
Tabel 4.4 Variabel Kepuasan Hidup	35
Tabel 4.5 Variabel <i>Fear Of Missing Out</i>	35
Tabel 4.6 Pembagian Kategori Variabel <i>Fear Of Missing Out</i>	36
Tabel 4.7 Tabel Uji Normalitas.....	37
Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas	38
Tabel 4.9 Hasil Uji Heterokedasitas	38
Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinieritas	38
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi Antar Variabel.....	39
Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	39
Tabel 4.13 Uji Koefisien Determinasi	40
Tabel 4.14 Hasil Uji Analisis Matriks Korelasi Antar Dimensi	40
Tabel 4.15 Uji Beda	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	23
Gambar 4.1 Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov	37

