

**HUBUNGAN ANTARA *LIFE SATISFACTION*
DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA
DEWASA AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Oleh:

Annisa Destyantari

201910515136



UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

FAKULTAS PSIKOLOGI

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Life Satisfaction*
dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*
Pada Dewasa Awal Pengguna Media
Sosial

Nama Mahasiswa : Annisa Destyantari

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515136

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 31 Januari 2023



Jakarta, 07 Februari 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog

Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog

NIDN: 0326107706

NIDN: 0331038702

LEMBAR PENGESAHAN

Judul skripsi : Hubungan Antara *Life Satisfaction* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial

Nama Mahasiswa : Annisa Destyantari

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515136

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 31 Januari 2023

Jakarta, 07 Februari 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Prof. Adi Fahrudin, S.Psi, M.Soc.Sc, Ph.D

NIDN. 0012016608

Penguji I : Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0331038702

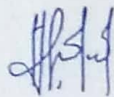
Penguji II : Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0326107706

MENGETAHUI,

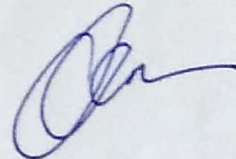
Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.

NIDN: 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi. Ph.D

NIDN: 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan antara *Life Satisfaction* dengan *Fear of Missing Out* pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 18 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Annisa Destyantari

NPM. 201910515136

ABSTRAK

Annisa Destyantari. 201910515136. Hubungan Antara *Life Satisfaction* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial.

Media sosial memudahkan pengguna untuk saling berkomunikasi dan mengunggah aktivitas ataupun melihat aktivitas individu lain secara *realtime*. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu munculnya fenomena *fear of missing out*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *life satisfaction* dengan *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini melibatkan 150 responden yang merupakan dewasa awal pengguna media sosial. Pemilihan responden dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *life satisfaction* yang diadaptasi dari Diener dan Diener dan skala *fear of missing out* yang diadaptasi dari Przybylski, dkk. Analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *life satisfaction* dengan *fear of missing out*, dimana semakin tinggi *life satisfaction* maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* begitupun sebaliknya semakin rendah *life satisfaction* maka semakin tinggi *fear of missing out*. Semakin individu menerima kondisi kehidupannya dan memiliki gambaran positif pada kehidupan masa depan maka semakin menjadi lebih menghargai kehidupannya dan tidak akan membandingkan dirinya dengan orang lain. Untuk dapat memahami *fear of missing out* lebih lanjut maka penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian pada beberapa faktor lain yang mempengaruhi *fear of missing out*.

Kata kunci: *Life Satisfaction, Fear of Missing Out*

ABSTRACT

Annisa Destyantari. 201910515136. Relationship between Life Satisfaction and Fear of Missing out (FOMO) in early adult social media users.

Social media allows users to communicate with each other, upload activities, and see the activities of other individuals in real time. Excessive use of social media can trigger the phenomenon of fear of missing out. The purpose of this study was to determine the relationship between life satisfaction and fear of missing out in early adult social media users. This study uses a quantitative approach. The study involved 150 respondents who were early adult social media users. The selection of respondents was conducted using the purposive sampling technique. Measuring instruments used are the life satisfaction scale adapted from Diener and Diener and the fear of missing out scale adapted from Przybylski, et al. Data analysis used the Spearman correlation technique. The results showed that there is a negative relationship between life satisfaction and fear of missing out, where the higher the life satisfaction, the lower the level of fear of missing out, and vice versa, the lower the life satisfaction, the higher the fear of missing out. The more the individual accepts the conditions of his life and has a positive picture of his future life, the more he becomes appreciative of his life and will not compare himself with others. To be able to understand the fear of missing out further, further research can be conducted on several other factors that affect the fear of missing out.

Keywords: *life satisfaction, fear of missing out.*

KATA PENGANTAR

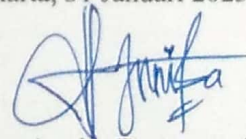
Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan pada waktu yang tepat dengan judul “Hubungan antara *Life Satisfaction* dengan *Fear of Missing Out* pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memimpin dan membimbing seluruh Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. Ibu Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, serta membagikan ilmu dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini, saya ucapkan banyak terima kasih.
3. Ibu Ditta Febrieta S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Nurwahyuni Nasir, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran serta kritik terhadap skripsi ini sehingga dapat menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Bapak Prof. Adi Fahrudin, Ph.D selaku Ketua Penguji yang telah memberikan saran, masukan dan kritik terhadap skripsi ini untuk menjadi skripsi yang lebih baik.
6. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Program Studi Psikologi telah membimbing seluruh mahasiswa Psikologi khususnya angkatan 2019.

7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya serta seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam pengurusan administrasi dan akademik selama perkuliahan.
8. Kedua orang tua saya dan ketiga saudara saya yang telah memberikan do'a dan dukungan secara finansial dalam menyelesaikan perkuliahan sejak awal memulai perkuliahan sampai dengan penyelesaian tugas akhir skripsi dengan baik.
9. Teman seperjuangan saya Nabila Friantri, Alif Adi Santoso, Salsabila Putri Andhina, Ayu Dhaning Lestari, Faris Ahmad Fauzi, dan Dwi Arianto yang tidak pernah lelah membantu dan memberikan semangat ketika pengerjaan skripsi berlangsung.
10. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, serta seluruh orang yang membantu menyebarkan kuesioner penelitian ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus ikhlas memberikan doa dan motivasi sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti sangat menerima kritik dan saran yang membangun. Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi bidang ilmu psikologi maupun berbagai pihak.

Jakarta, 31 Januari 2023



Annisa Destyantari

201910515136

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian.....	14
1.4 Manfaat Penelitian.....	14
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	14
1.4.2 Manfaat Praktis	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Uraian Variabel	16
2.1.1 <i>Fear of Missing Out</i>	16
2.1.2 <i>Life Satisfaction</i>	20
2.1.3 Dewasa Awal	25
2.1.4 Media Sosial	26

2.2 Hubungan Antara <i>Fear of Missing Out</i> Dengan <i>Life Satisfaction</i>	28
2.3 Hipotesis Penelitian	29
2.4 Kerangka Berfikir Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Tipe Penelitian.....	31
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	31
3.3 Definisi Operasional.....	32
3.3.1 Definisi Operasional <i>Fear of Missing Out</i>	32
3.3.2 Definisi Operasional <i>Life Satisfaction</i>	32
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.4.1 Populasi.....	32
3.4.2 Sampel dan Sampling	33
3.5 Teknik Pengumpulan Data	34
3.5.1 Instrumen Penelitian	34
3.6 Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Profil Responden Penelitian	40
4.2 Pelaksanaan Penelitian	42
4.2.1 Persiapan Penelitian	42
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	44
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	45
4.3 Hasil Penelitian.....	48
4.3.1 Profil Demografis	48
4.3.2 Uji Asumsi	50
4.3.3 Kategorisasi Penelitian	50
4.3.4 Uji Hipotesis	54

4.4 Diskusi dan Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	67



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Alternatif Jawaban Skala	34
Tabel 3.2 <i>Blueprint Skala Fear of Missing Out</i>	35
Tabel 3.3 <i>Blueprint Life Satisfaction</i>	36
Tabel 3.4 Klarifikasi Indeks Daya Beda Aitem	38
Tabel 3.5 Klarifikasi Skor Reliabilitas	38
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian	42
Tabel 4.2 Validitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	45
Tabel 4.3 Validitas Skala <i>Life Satisfaction</i>	46
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penelitian	48
Tabel 4.5 Profil Demografis	48
Tabel 4.6 Perbedaan Profil Demografis	49
Tabel 4.7 Hasil Uji Asumsi	50
Tabel 4.8 Deskripsi Statistik Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	51
Tabel 4.9 Kategorisasi Data Penelitian	52
Tabel 4.10 Deskripsi Statistik Variabel <i>Life Satisfaction</i>	53
Tabel 4.11 Kategorisasi Data Penelitian	54
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Penelitian.....	30
Gambar 4.1 Jenis Kelamin	40
Gambar 4.2 Usia.....	41
Gambar 4.3 Semester	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – <i>GPower</i>	67
Lampiran 2 – Butir Item Skala <i>Fear of Missing Out</i>	68
Lampiran 3 – Butir Item Skala <i>Life Satisfaction</i>	69
Lampiran 4 – <i>Screenshot Google</i> Formulir <i>Try Out</i> Skala.....	72
Lampiran 5 – Tabel <i>Coding Try Out</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i>	73
Lampiran 6 – Tabel <i>Coding Try Out</i> Skala <i>Life Satisfaction</i>	75
Lampiran 7 – <i>Screenshot Google</i> Formulir Pengambilan Data.....	77
Lampiran 8 – <i>Screenshot</i> Bukti Penyebaran Skala Penelitian.....	78
Lampiran 9 – Tabel <i>Coding</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i>	79
Lampiran 10 – Tabel <i>Coding</i> Skala <i>Life Satisfaction</i>	83
Lampiran 11 – Tabel <i>Coding</i> Uji Hipotesis.....	87
Lampiran 12 – Hasil Uji Validitas <i>Fear of Missing Out</i>	90
Lampiran 13 – Hasil Uji Validitas <i>Life Satisfaction</i>	91
Lampiran 14 – Uji Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	93
Lampiran 15 – Uji Reliabilitas <i>Life Satisfaction</i>	94
Lampiran 16 – Hasil Uji Asumsi.....	95
Lampiran 17 – Tabel Uji Normalitas.....	97
Lampiran 18 – Tabel Uji Korelasi.....	98
Lampiran 19 – Tabel Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	99
Lampiran 20 – Tabel Kategorisasi Berdasarkan Usia.....	101
Lampiran 21 – Surat Izin Penelitian.....	107
Lampiran 22 – Kartu Bimbingan.....	108