

**HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN *FEAR OF MISSING OUT*
(FOMO) DENGAN *LIFE SATISFACTION* (KEPUASAN HIDUP)
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG PENGGUNA APLIKASI TIKTOK**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

Ayu Riani Utami

30701900037

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN *FEAR OF MISSING OUT*
(FOMO) DENGAN *LIFE SATISFACTION* (KEPUASAN HIDUP)
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG PENGGUNA APLIKASI TIKTOK**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Ayu Riani Utami

30701900037

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

21 Mei 2024

Semarang, 21 Mei 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 21079900

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan antara Kecenderungan Fear of Missing Out (FOMO) dengan Life Satisfaction (Kepuasan Hidup) pada Mahasiswa Unissula Pengguna Aplikasi Tiktok

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Ayu Riani Utami

30701900037

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 29 Mei 2024

Dewan Penguji

1. Dr. Joko Kuncoro, S. Psi, M. Si
2. Ratna Supradewi, S. Psi, M. Si, Psikolog
3. Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 29 Mei 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Ayu Riani Utami dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 22 Mei 2024

Yang Menyatakan,



Ayu Riani Utami

30701900037

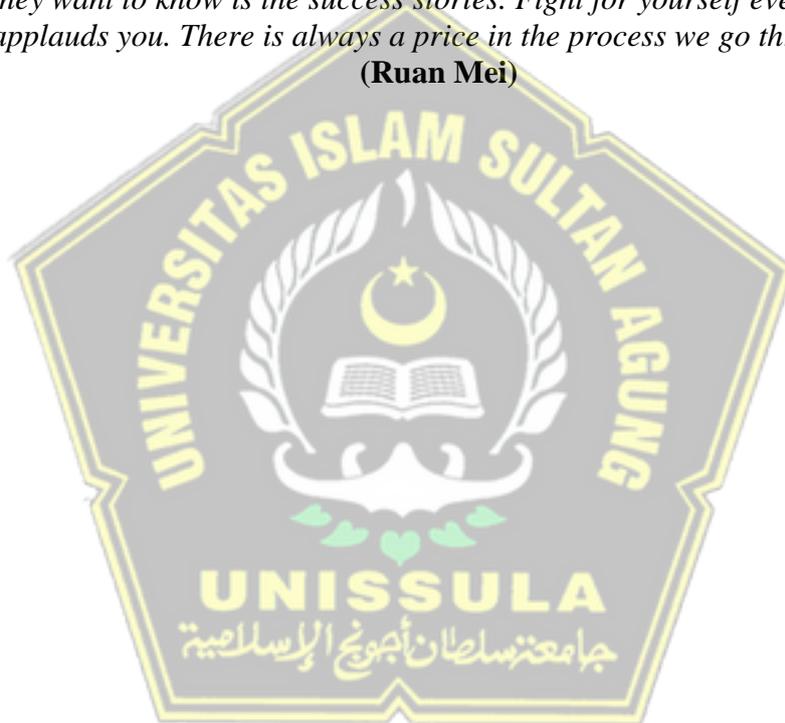


MOTTO

“If you are not obsessed with your life, change it.”
(Taylor Swift)

“Untuk masa-masa sulitmu, biarlah Allah yang menguatkanmu. Tugasmu hanya berusaha agar jarak antara kamu dengan Allah tidak pernah Jauh.”
(HR. Tirmidzi)

“Other people won't be able to understand our struggles and hard times because all they want to know is the success stories. Fight for yourself even if no one applauds you. There is always a price in the process we go through.”
(Ruan Mei)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, penulis mempersembahkan karya ini kepada orang tua tercinta dan tersayang, Ibu Sri Marningsih dan Bapak Johani, yang dengan tulus memberikan seluruh kasih sayang, usaha, dukungan, dan do'a kepada penulis.

Dosen Pembimbing, Bapak Dr. Joko Kuncoro S.Psi., M.Si yang selalu sabar dalam membimbing, memberikan arahan, motivasi, masukan, serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan kelancaran dalam proses penyelesaian karya ini dengan baik sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, serta para sahabatnya.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Penyusunan karya ini tentu penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan, dan motivasi dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikan karya ini dengan waktu yang telah ditentukan. Untuk itu melalui kata pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih yang setulus – tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung sekaligus sebagai dosen pembimbing penulis yang dengan sabar memberikan bimbingan, meluangkan waktu dan pikiran, serta mengarahkan dan memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Dra. Rohmatun M.Si selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenai Pendidikan di fakultas Psikologi.
3. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman yang bermanfaat kepada penulis.
4. Bapak dan Ibu staf TU Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan kemudahan dalam administrasi selama penulis menjalani perkuliahan.
5. Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung sebagai bagian yang sangat melekat selama berproses. Banyak sekali pengalaman dan ilmu yang saya peroleh.

6. Bapak dan Ibu staf TU Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan kemudahan dalam perizinan dan pengambilan data penelitian.
7. Seluruh mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2022 yang sudah berkenan menjadi subjek dan mengikuti proses penelitian.
8. Orang tua tercinta dan tersayang beserta keluarga besar yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, nasehat, dukungan, dan berusaha memberikan fasilitas pendidikan terbaik kepada penulis sampai saat ini.
9. Sahabat-sahabatku yang tercinta Tete Vina, Aulia, Abror, Alif, Biondi, Yusri, Alis, Arya, Silfi, Cita, umma Lalita yang saling membantu dan *support* penulis kapanpun penulis butuhkan.
10. Berbagai pihak yang turut membantu, memberikan dukungan, serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.
11. Terima kasih untuk diri sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah berjuang dan bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha, dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap proses yang dijalani sampai sejauh ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan perkembangan dalam bidang ilmu psikologi khususnya bidang psikologi industri dan organisasi. Penulis juga berharap semoga karya ini bisa memberikan wawasan luas dan bermanfaat di semua kalangan.

Semarang, 22 Mei 2024

Yang Menyatakan,

Ayu Riani Utami

30701900037

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Kepuasan Hidup.....	8
1. Pengertian Kepuasan Hidup	8
2. Aspek – Aspek Kepuasan Hidup.....	9
3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup	11
B. <i>Fear of Missing Out</i>	13
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i>	13
2. Aspek – Aspek <i>Fear of Missing Out</i>	15
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear Of Missing Out</i>	16
4. Dampak dari <i>Fear of Missing Out</i>	18

C.	Hubungan Antara Kepuasan Hidup dengan <i>Fear of Missing Out</i>	19
D.	Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....		21
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
B.	Definisi Operasional.....	21
1.	Kepuasan Hidup	21
2.	<i>Fear of Missing Out</i>	22
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	22
1.	Populasi	22
2.	Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	23
D.	Metode Pengambilan Data	23
1.	Skala Kepuasan Hidup	23
2.	Skala <i>Fear of Missing Out</i>	24
E.	Validitas, Uji Daya dan Realibilitas.....	24
1.	Validitas.....	24
2.	Uji Beda Aitem.....	25
3.	Realibilitas Alat Ukur.....	25
F.	Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		27
A.	Orientasi kancah Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian	27
1.	Orientasi Kancah Penelitian	27
2.	Persiapan Peneliti	28
1)	Skala Kepuasan Hidup	30
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	31
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	32
1.	Uji Asumsi.....	32
2.	Uji Hipotesis.....	32
D.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	33
1.	Deskripsi Data Skor Kepuasan Hidup.....	33
2.	Deskripsi Data <i>Fear of Missing Out</i>	34
E.	Pembahasan.....	35

F. Kelemahan Penelitian.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
1. Bagi Mahasiswa	39
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	45



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung	22
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Kepuasan Hidup.....	24
Tabel 3. <i>Blueprint Fear of Missing Out</i>	24
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kepuasan Hidup.....	29
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala <i>Fear of missing out</i>	29
Tabel 6. Data Mahasiswa Fakultas Hukum yang Menjadi Subjek Penelitian	29
Tabel 7. Sebaran Aitem Setelah Pengguguran Skala Kepuasan Hidup.....	31
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas.....	32
Tabel 9. Norma Kategorisasi Skor.....	33
Tabel 10. Deskripsi Skor Pada Skala Kepuasan Hidup.....	33
Tabel 11. Norma Kategorisasi Skala Kepuasan Hidup.....	34
Tabel 12. Deskripsi Skor Pada Skala <i>Fear of Missing Out</i>	34
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skala <i>Fear of Missing Out</i>	35



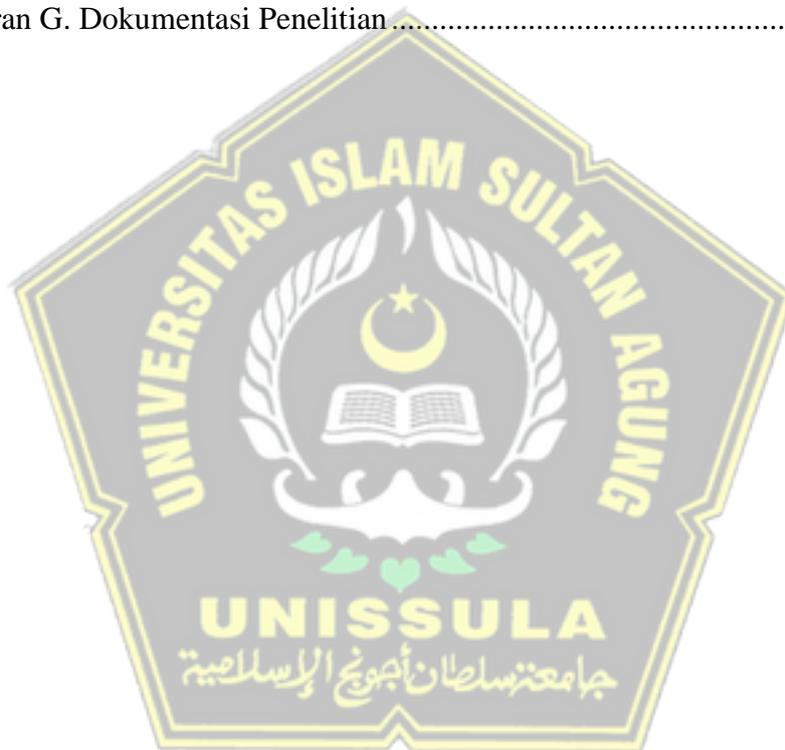
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Kepuasan Hidup	34
Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	46
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	65
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	81
Lampiran D. Tabulasi Data Skala Penelitian	88
Lampiran E. Analisis Data	104
Lampiran F. Surat Izin Penelitian	108
Lampiran G. Dokumentasi Penelitian.....	110



**HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN *FEAR OF MISSING OUT*
(FOMO) DENGAN *LIFE SATISFACTION* (KEPUASAN HIDUP)
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG PENGGUNA APLIKASI TIKTOK**

Ayu Riani Utami, Joko Kuncoro
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: 44ayurianiutami@gmail.com, kuncoro@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMo) pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang pengguna aplikasi tiktok. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas hukum Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2022 dengan jumlah sampel sebanyak 603 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik studi populasi. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala kepuasan hidup sebanyak 41 aitem dengan skor reliabilitas 0,923 dan skala *fear of missing out* sebanyak 15 aitem dengan skor reliabilitas 0,848. Hasil analisis korelasi *pearson* diperoleh skor koefisien sebesar $r_{xy} = -0,404$ dengan skor signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepuasan hidup terhadap *fear of missing out*. Semakin rendah tingkat kepuasan hidup mahasiswa maka tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa akan semakin tinggi. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya, semakin tinggi tingkat kepuasan hidup mahasiswa maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* mahasiswa.

Kata Kunci: Kepuasan Hidup, *Fear of Missing Out*, TikTok.

***THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO)
TENDENCY AND LIFE SATISFACTION IN STUDENTS OF SULTAN
AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG TIKTOK
APPLICATION USERS***

Ayu Riani Utami, Joko Kuncoro
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University Semarang
Email: 44ayurianiutami@gmail.com, Kuncoro@unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the tendency of fear of missing out (fomo) and life satisfaction in students of sultan agung semarang Islamic university using the tiktok application. The population used in this study were 2022 law faculty students with a sample size of 603 respondents. The sampling technique used population study technic. This study uses two measuring instruments, namely a life satisfaction scale of 41 items with a reliability score of 0.923 and a fear of missing out scale of 15 items with a reliability score of 0.848. The results of Pearson correlation analysis obtained a coefficient score of $r_{xy} = -0.404$ with a significance score of 0.000 ($p < 0.01$). This shows that there is a very significant negative relationship between life satisfaction and fear of missing out. Where the lower the student's level of life satisfaction, the higher the student's fear of missing out. This applies vice versa. The higher the student's level of life satisfaction, the lower the student's fear of missing out.

Keywords: *Life Satisfaction, Fear of Missing Out, TikTok.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu akan mengalami proses perkembangan dari satu masa ke masa berikutnya. Masa transisi perkembangan manusia yang sering menjadi perhatian adalah masa remaja menuju dewasa awal. Sebagaimana yang disebutkan oleh masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Individu yang memasuki usia 18 tahun ke atas, umumnya berstatus mahasiswa. Pada masa ini, mahasiswa sebagai pelajar di perguruan tinggi yang memasuki tahap perkembangan dewasa awal, harusnya sudah berhasil menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya sebagai remaja dan melanjutkan tugas-tugas berikutnya sebagai individu dewasa (Hurlock, 2009).

Tugas perkembangan dewasa awal diantaranya yaitu, mulai memegang tanggung jawab sebagai bagian dari masyarakat, dan menemukan kelompok sosial yang sesuai (Santrock, 2016). Namun, tidak semua individu pada tahap dewasa awal berhasil memenuhi tugas perkembangannya. Hal ini dapat menyebabkan individu tersebut cenderung tidak puas dengan kehidupannya. Kondisi ini meningkatkan kemungkinan terjadinya stres atau depresi. Furr, dkk dalam Park, (2004) mengatakan bahwa, individu dengan kepuasan hidup yang rendah memiliki resiko lebih tinggi mengalami masalah psikologis seperti depresi.

Penelitian Ehrlich & Isaacowitz (2002) menemukan bahwa pada usia 18-25 tahun, individu lebih memiliki resiko yang tinggi mengalami depresi dan berujung mengakhiri hidupnya sendiri atau bunuh diri. Tidak dapat dipungkiri, bunuh diri menjadi masalah kesehatan global yang mempengaruhi orang-orang dari segala usia. Organisasi kesehatan dunia, WHO memperkirakan bahwa tindakan bunuh diri berhasil merenggut nyawa lebih dari 800.000 orang di seluruh dunia. WHO dalam Yudiyaputra (2023) pun menyebutkan bahwa, pada tahun 2023 ini terdapat sepuluh Negara dengan tingkat bunuh diri tertinggi dengan jumlah per 100 ribu jiwa.

Berdasarkan data Kepolisian RI (Polri), pada periode Januari-Juni 2023 terdapat 585 laporan kasus bunuh diri di seluruh Indonesia, dan mayoritasnya

terjadi di Jawa Tengah dengan total 224 kasus. Salah satu contoh kasus terbaru berikut ini terjadi di Jawa Tengah, yaitu seorang mahasiswa dari salah satu perguruan tinggi ditemukan tewas gantung diri di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang pada hari Jum'at, 11 Agustus 2023. Menurut Kemenkes (2023) perilaku bunuh diri terkait dengan gangguan kejiwaan, salah satunya disebabkan oleh depresi.

Menurut Dewi & Hamidah (2013) depresi merupakan salah satu penyebab seseorang berkeinginan untuk mengakhiri hidupnya sendiri. Oleh karena itu, Kementerian Kesehatan menghimbau masyarakat untuk dapat bersaa-sama menurunkan resiko terjadinya masalah psikologis pada seseorang, khususnya pada periode dewasa awal sebagai persiapan memasuki periode dewasa. Dalam hal ini, kepuasan hidup menjadi salah satu faktor penting yang perlu untuk dikaji lebih lanjut (Novianti & Alfiasari, 2017).

Kepuasan hidup atau sering dikenal dengan istilah *life satisfaction* merupakan perasaan bahagia yang muncul ketika individu dapat memaknai kehidupannya secara utuh (Julianto, 2018). Asih, (2015) menyebutkan bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal, yaitu karakteristik individu dan faktor eksternal, yaitu dari lingkungan.

Studi pendahuluan untuk mendapatkan data awal mengenai kepuasan hidup di kalangan mahasiswa telah dilakukan terhadap 3 orang mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Kota Semarang, Jawa Tengah. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa ke 3 orang tersebut merasa tidak puas akan hidupnya, merasa kurang, dan menjadikan kehidupan orang lain di sosial media sebagai acuan kehidupan yang lebih baik. Berikut kutipan dari hasil wawancara tersebut.

Cuplikan wawancara 1:

"...Kalau dibilang puas ya sebenarnya belum sih mbak, karena ya ada banyak hal yang sudah terjadi dan gak sesuai dengan harapan aku. Apalagi kalau dibandingkan dengan kawan-kawan diluar sana, jauh sih masih kayaknya." (MN (laki-laki, 20 tahun), wawancara personal, 10 Agustus 2023)

Cuplikan wawancara 2:

“...Waduh gak tau jawabnya eh mbak. hehehe.. ya bukannya aku gak bersyukur sama hidupku yang sekarang, cuman ya aku juga pengen sih punya kehidupan yang kayak cewe-cewe di TikTok itu loh, yok o cantik, yok o pinter, yok o kaya. Kayak aku ini yok opo mbak butiran debu. hahaha....” (IY (perempuan, 18 tahun), wawancara personal, 11 Agustus 2023)

Cuplikan wawancara 3:

“...Puas-puas enggak ya sebenarnya. ya gimana, orang sehari-hari aja kerjaku kalau gak kuliah ya cuman scroll sosmed, sekali kali ya liat status WA, sekali kali liat Instagram, sekali kali TikTok. ya ngayal aja dulu kayak orang-orang yang hidupnya sekarang udah serba mudah, ya toh? sambil mikir juga sih kapan ya aku kayak gitu? usahanya aja gak ada hikss...” (NZ (Perempuan, 19 tahun), wawancara personal, 14 Agustus 2023)

Pada hasil wawancara di atas ditemukan pernyataan bahwa mahasiswa merasa tidak puas dengan kehidupannya yang lalu, sebagaimana yang disampaikan pada cuplikan wawancara 1. Meskipun yang bersangkutan tidak ingin merubah kehidupannya yang sekarang dan berusaha tetap menjalani kehidupan, namun ada perasaan tidak puas dalam dirinya akan hal-hal yang sudah terjadi dalam hidupnya seperti pada pernyataannya berikut ini. *“...Kalau dibilang puas ya sebenarnya belum sih mbak, karena ya ada banyak hal yang sudah terjadi dan gak sesuai dengan harapan aku”*. Hal yang sama juga diungkapkan pada cuplikan wawancara 3, *“...Puas-puas enggak ya sebenarnya”*.

Di sisi lain, juga ditemukan perasaan tidak puas akan kehidupan yang sekarang dan membandingkannya dengan kehidupan orang lain sebagaimana yang disampaikan pada cuplikan 2 *“...ya bukannya aku gak bersyukur sama hidupku yang sekarang, cuman ya aku juga pengen sih punya kehidupan yang kayak cewe-cewe di TikTok itu loh...”*.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan kepuasan hidup pada mahasiswa karena adanya perasaan tidak puas akan hidup, baik kehidupan di masa lalu maupun kehidupan di masa kini, bahkan juga membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain. Hal ini bersinggungan dengan beberapa aspek dari kepuasan hidup yang dikemukakan

oleh Diener dan Biswas (2008), yaitu kepuasan akan hidup saat ini, kepuasan akan hidup di masa lalu, kepuasan hidup di masa depan dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Sehingga dalam hal ini kepuasan hidup dipengaruhi oleh perasaan puas atau penerimaan individu terhadap kondisi kehidupannya atau tercukupinya keinginan dan kebutuhan seseorang dalam kehidupannya secara keseluruhan (Sousa & Lyubomirsky, 2001).

Penelitian mengenai kepuasan hidup yang dilakukan oleh Sugianto & Kristiyani (2021) menunjukkan bahwa individu akan merasa puas dengan hidupnya apabila setiap domain penting dalam hidupnya dapat terpenuhi dengan baik. Penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Manasikana (2022), yang menyatakan bahwa, perasaan cukup atas kebutuhan hidup yang terpenuhi berpengaruh secara simultan terhadap kepuasan hidup atau *life satisfaction* seseorang.

Di sisi lain, sebagaimana pernyataan pada cuplikan wawancara 2 dan 3, kepuasan individu dipengaruhi oleh cara individu tersebut menilai hidup orang lain. Semakin sering individu melihat kehidupan orang lain, maka akan timbul penilaian dan perbandingan-perbandingan antara kehidupan orang lain dengan kehidupannya sendiri Diener et al., (1985). Dalam hal ini individu akan merasa cemas apabila orang lain memiliki pengalaman berharga yang tidak ia miliki, sehingga timbul lah perasaan untuk selalu terhubung dengan orang lain. Przybylski et al., (2013) menyebut kondisi ini dengan istilah *Fear of Missing Out* atau (*FOMO*).

Dalam kamus Oxford, *Fear of Missing Out* didefinisikan sebagai ketakutan individu akan sebuah peristiwa atau hal-hal menarik yang sedang terjadi tanpa adanya keberadaan individu tersebut. Perasaan cemas ini didorong oleh unggahan seseorang di media sosial (Savitri, 2019). Menurut Riordan et al., (2015) *Fear of Missing Out* mengacu pada perasaan tidak nyaman atau gelisah karena sering terlewat peristiwa penting teman atau orang lain yang ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan orang-orang tersebut dan ini biasanya diaktualisasikan sebagai bentuk kecemasan sosial, dan dikaitkan dengan suasana hati serta kepuasan hidup yang rendah.

Stead & Bibby (2017) juga mengatakan bahwa, FoMO memiliki keterkaitan dengan perasaan dan emosi negatif yang mempengaruhi perilaku. Chou & Edge, (2012) mengatakan bahwa setiap orang akan membandingkan diri mereka sendiri dengan melihat konten orang lain yang dianggap lebih baik secara online dan percaya bahwa rekan-rekannya yang ada dalam konten sosial media tersebut lebih bahagia, dan lebih sukses dari dirinya. Akibatnya, bagi Servidio (2021) individu dengan tingkat FoMO yang tinggi sering mengalami perasaan cemas, rendah diri, dan merasa tidak mampu memiliki kehidupan yang lebih baik dari yang ia lihat di media sosial.

Giagkou et al., (2018) juga meneliti pengaruh serta hubungan FoMO terhadap kepuasan hidup. Mereka menemukan bahwa FoMO merupakan ukuran penting dari kepuasan hidup. Individu yang selalu ingin mengikuti kegiatan orang lain memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah. Hal ini disebabkan perasaan atau kebutuhan untuk selalu terhubung dengan orang lain dapat menyebabkan beban emosional dan kognitif yang berat, pada akhirnya dapat menyebabkan ketidakpuasan dalam hidup.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Daravit (2021) menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* memiliki korelasi negatif dengan kepuasan hidup. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syabani (2019) yang menyatakan bahwa kepuasan hidup berpengaruh negatif terhadap *Fear of Missing Out*, yaitu semakin tinggi tingkat kepuasan individu terhadap hidupnya maka akan semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out*. Hasil penelitian oleh Przybylski, dkk (2013) menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan FoMO. Semakin tidak puas individu akan hidupnya, maka ia akan melampiaskan ketidakpuasannya itu melalui media sosial. Penelitian sebelumnya oleh Ghani (2021) mengenai kepuasan hidup juga menunjukkan hasil bahwa kepuasan hidup pada mahasiswa sebagian besar pada kategori tinggi dan memberikan pengaruh terhadap FoMO Mahasiswa pengguna *instagram* yaitu sebesar 93%. Penelitian ini juga dikuatkan dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Farida et al., (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out* pada individu dewasa.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian yang menunjukkan adanya hubungan dan pengaruh antara kepuasan hidup dan fear of missing out (FoMO), maka peneliti tertarik mengangkat masalah tersebut dalam penelitian ini yang berjudul “Hubungan Antara Kecenderungan *FoMo* dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang pengguna aplikasi TikTok”. Penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan mengingat banyaknya kasus yang terjadi sebagai dampak dari adanya fenomena FoMO di kalangan mahasiswa. Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara kecenderungan *FoMo* dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang pengguna aplikasi TikTok.

B. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kecenderungan *FoMo* dengan Kepuasan Hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultang Agung Semarang pengguna aplikasi TikTok”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan *FoMo* dengan Kepuasan Hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultang Agung Semarang pengguna aplikasi TikTok.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi tambahan dan kajian dalam keilmuan psikologi di Indonesia, khususnya dalam bidang klinis dewasa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi mahasiswa untuk mengetahui teori-teori dalam lingkup klinis dewasa, diantaranya yaitu teori *FoMo* dan kepuasan hidup yang dapat digunakan sebagai pencegahan, maupun penyelesaian terhadap suatu masalah yang mungkin terjadi.

b. Bagi UNISSULA

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi bagi seluruh civitas di UNISSULA dalam meningkatkan perhatian terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Selain itu agar UNISSULA dapat membangun komitmen yang baik guna mewujudkan mahasiswa yang sehat dan berkembang di setiap generasinya.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian serupa, terutama penelitian yang berkaitan dengan *FoMo* dan kepuasan hidup.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kepuasan Hidup

1. Pengertian Kepuasan Hidup

Menurut Diener et al., (1985) kepuasan hidup merupakan suatu komponen dari setiap individu yang bersifat subjektif dalam kehidupan secara menyeluruh. Kepuasan hidup bersifat subjektif yaitu standar yang dipakai oleh setiap individu dalam mengevaluasi kepuasan hidup terletak pada penilaian yang ditentukannya bukan penilaian yang ditetapkan oleh kriteria eksternal yang dipandang peneliti. Dapat diartikan bahwa kepuasan hidup merupakan salah satu komponen pokok dari kesejahteraan individu dan didefinisikan sebagai penilaian kognitif individu mengenai kepuasan hidup secara global Pavot & Diener (2008) juga menambahkan bahwa, kepuasan hidup berhubungan dengan pengalaman-pengalaman nyata individu selama rentang kehidupan, seperti di sekolah atau universitas, pekerjaan dan keluarga. Apabila kualitas hidup individu secara global meningkat, maka kepuasan hidup akan meningkat (Mahanta & Aggarwal, 2019). Kepuasan hidup secara global diartikan sebagai penilaian terhadap kehidupan secara umum dan bagian-bagian spesifik kehidupan individu, seperti kepuasan dalam lingkup keluarga, teman, komunitas dan kepuasan terhadap diri sendiri (Huebner, 1991).

Menurut Shin & Johnson (Malvaso & Kang, 2022) kepuasan hidup diukur oleh individu berdasarkan kriteria-kriteria yang ditetapkan oleh individu itu sendiri. Diener (Orben et al., 2022) 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. Menurut (Hurlock, 2009) menyebutkan bahwa kepuasan hidup adalah keadaan sejahtera atau kepuasan hati yang merupakan kondisi menyenangkan dan muncul ketika kebutuhan maupun harapan terpenuhi. Veenhoven (1996) juga

menambahkan bahwa kepuasan hidup merupakan sejauh mana individu secara positif memberikan evaluasi mengenai kualitas keseluruhan hidupnya secara menyeluruh.

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).

Berdasarkan definisi menurut para ahli mengenai kepuasan hidup, maka peneliti menyimpulkan bahwa kepuasan hidup merupakan bentuk dari adanya evaluasi atau penilaian kognitif pada individu terhadap hidupnya berdasarkan kriteria tertentu yang mencakup aspek kehidupan yang dimiliki secara keseluruhan.

2. Aspek – Aspek Kepuasan Hidup

Pada hakikatnya kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dan atas area-area utama dalam hidup yang mereka anggap penting. Menurut Ryff (1989) dalam (Novia Rosa, 2022) yang mengungkapkan bahwa kepuasan hidup terdiri dari 6 aspek yaitu :

a. Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah memiliki sikap positif terhadap diri sendiri serta mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk, merasa positif tentang kehidupan lampau.

b. Hubungan Positif dengan orang lain

Hubungan positif dengan orang lain adalah memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, saling percaya dengan orang lain, perhatian dengan kesejahteraan orang lain, mampu memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat, memahami memberi dan menerima hubungan manusia.

c. Kemandirian

Kemandirian adalah menentukan sendiri dan independen mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu mengatur perilaku dari dalam mengevaluasi diri dengan standar pribadi.

d. Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan adalah Memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan hidup mengontrol rangkaian kompleks aktivitas eksternal memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif; mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi.

e. Tujuan Hidup

Tujuan hidup adalah Memiliki tujuan dalam hidup dan rasa keteraturan; merasa ada makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu; memegang keyakinan yang memberi tujuan hidup; memiliki tujuan dan sasaran untuk hidup.

f. Perkembangan Pribadi

Perkembangan pribadi adalah Memiliki perasaan pengembangan yang berkelanjutan melihat diri sebagai tumbuh dan berkembang terbuka untuk pengalaman baru memiliki rasa menyadari potensi seseorang melihat peningkatan diri dan perilaku dari waktu ke waktu berubah dengan cara yang mencerminkan lebih banyak pengetahuan diri dan efektivitas.

Pendapat lain berasal dari Diener dan (Diener & Biswas-Diener, 2008) dalam 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 kehiduannya dan penilaian orang lain menjadi sebuah evaluasi terhadap hidupnya.

3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup

Menurut Diener dalam (Kim et al., 2021) faktor - faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup yaitu :

a. Usia

Beberapa penelitian menemukan bahwa seseorang yang memiliki usia lebih muda merasa lebih bahagia dibandingkan dengan seseorang yang usianya lebih tua. Penelitian lain mengemukakan bahwa usia tidak memengaruhi kepuasan hidup, dan usia juga memiliki korelasi positif dengan kepuasan hidup.

b. Jenis Kelamin

Seiring perkembangan, perbedaan jenis kelamin selalu berubah. Pada usia muda, wanita ditemukan lebih bahagia dibandingkan dengan pria sebaliknya pria pada usia yang lebih tua merasa lebih bahagia

dibandingkan dengan wanita. Ketika seseorang berusia sekitar 45 tahun, perbedaan tersebut tidak terlalu terlihat jelas.

c. Pendidikan

Menurut beberapa penelitian, ditemukan adanya hubungan yang positif antara pendidikan dan kebahagiaan pada wanita. Pendidikan memiliki pengaruh positif karena pendidikan mendukung orang untuk mencapai aspirasi mereka dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi berbagai masalah dalam hidup.

d. Spiritualitas

Spiritualitas dapat mengantarkan individu mengalami emosi positif dalam hidup dan menjadi sumber potensi serta dukungan dalam hidupnya. Spiritualitas membawa manfaat psikologis dalam kehidupan sosial yang dapat meningkatkan kepuasan hidup pribadi.

e. Pendapatan

Faktor pendapatan mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kepuasan hidup seseorang, orang yang mempunyai pendapatan yang tinggi akan merasa bahagia dan puas.

f. Kepribadian

Kepribadian yang positif dan sikap optimis akan menjadi faktor yang menciptakan kebahagiaan pribadi. Kepribadian positif akan dihargai oleh orang lain dan akan memunculkan rasa percaya diri dan kepuasan terhadap diri sendiri.

g. Biologis

Seseorang yang merasa tidak bahagia dan tidak puas dengan hidupnya akan lebih sering merasakan sakit dibandingkan orang yang merasa bahagia. Ketidakhahagiaan dan depresi yang dialami seseorang dapat mempengaruhi kesehatannya.

B. *Fear of Missing Out*

1. Pengertian *Fear of Missing Out*

Menurut Alt (2015) FoMO adalah ketika seseorang takut tertinggal hal-hal menarik di luar sana atau takut dianggap tidak eksis dan merasa tertinggal informasi terbaru. Akibatnya, mereka berusaha untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media dan internet. Pada dasarnya FoMO merupakan suatu kebutuhan individu untuk selalu terhubung dengan aktivitas sosial orang lain. Perilaku tersebut tentu didahului oleh motivasi atau dorongan tertentu sehingga dapat muncul sebagai tindakan.

Secara teoritis, Przybylski et al., (2013) mendefinisikan *fear of missing out* merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Sedangkan menurut JWT Intelligence dalam (Azizah & Baharuddin, 2021) mengatakan *fear of missing out* merupakan ketakutan yang dirasakan oleh seseorang bahwa orang lain mungkin sedang mengalami suatu hal atau kejadian menyenangkan, namun orang tersebut tidak ikut merasakan hal tersebut. FoMO juga diartikan sebagai kecemasan yang bersifat konstan secara berlebihan dalam merasa kehilangan sesuatu yang dianggap penting. Individu yang merasakan FoMO mungkin tidak tahu mengenai hal spesifik apa yang dilewatkan namun tetap memiliki ketakutan bahwa orang lain memiliki waktu yang lebih baik dibandingkan dirinya.

Menurut Christina et al., (2019) FoMO adalah suatu 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. Abel et al., (2016) juga mendefinisikan *fear of missing out* sebagai perasaan tidak nyaman yang dialami individu dan terkadang semua yang dirasakan adalah perasaan tertinggal saat rekan-rekannya melakukan sesuatu, mengetahui sesuatu atau memiliki sesuatu lebih baik.

Perasaan takut tertinggal tersebut mendorong individu untuk terus up to date memantau kegiatan terbaru orang lain di media sosial. Individu akan merasa khawatir ketika melihat orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada atau tanpa dirinya dan apabila teman-temannya memiliki pengalaman, pengetahuan dan benda kepemilikan yang lebih baik dibanding apa yang dimiliki.

Sejalan dengan definisi sebelumnya Przybylski et al., (2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out* sebagai sebuah kekhawatiran yang perpasif ketika individu lain mempunyai aktivitas yang lebih memuaskan daripada seseorang yang tidak hadir dan mengakibatkan muncul rasa cemas dan takut akan diabaikan oleh orang lain sehingga memiliki dorongan agar tetap berhubungan dengan aktivitas orang lain. FoMO dapat menyebabkan munculnya stres, rasa kehilangan serta merasa tersisihkan apabila tidak mengetahui peristiwa dan informasi penting mengenai orang lain dan kelompok. Hal ini didasari oleh pandangan determinasi sosial yang menyatakan bahwa media sosial menimbulkan perbandingan antara seseorang dan orang lain tentang tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan pada individu lain. Media sosial memberikan kebebasan orang lain untuk mengetahui peristiwa yang terjadi pada diri individu dan dijadikan penghargaan diri terhadap individu tersebut ketika orang lain melihat dan memberikan persepsi terhadap apa yang dilihatnya, hal ini dianggap bentuk kebahagiaan yang sesungguhnya.

Menurut Dossey (2014) mengemukakan fakta tentang *Fear of Missing Out*, salah satunya ialah kekuatan seseorang dalam menggunakan internet khususnya media sosial, tingkat tertinggi FoMO lebih rentan dialami remaja dan dewasa awal (emerging adulthood), ketika individu memiliki kepuasan diri yang rendah maka akan mendorong tingginya FoMO, tingginya FoMO disebabkan oleh kebiasaan individu mengakses media sosial pada saat sedang beraktivitas yang memerlukan konsentrasi penuh. Adapun contohnya yaitu belajar, mengemudi, dan saat jam pelajaran berlangsung.

Berdasarkan penjabaran diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah apabila individu mengalami rasa takut ketika kehilangan suatu moment, informasi yang berharga tentang orang lain atau kelompok lain, terlebih apabila orang tersebut tidak bisa hadir dan tidak dapat terhubung, hal ini dicirikan pada keinginan agar terus dapat terkoneksi pada apapun yang dilakukan oleh orang lain melalui media sosial.

2. Aspek – Aspek *Fear of Missing Out*

Aspek fear missing out (FoMO) menurut Przybylski et al., (2013) yaitu:

a. Ketakutan

Ketakutan adalah keadaan emosional yang timbul pada seseorang yang merasa terancam ketika seseorang sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian, dan pengalaman.

b. Kekhawatiran

Kekhawatiran adalah merasa tidak diterima oleh lingkaran sosial membuat individu berusaha untuk menampilkan citra diri yang sesuai dengan lingkarannya yang luas.

c. Kecemasan

Kecemasan adalah banyaknya informasi disosial media membuat individu merasa ingin terus mengakses sosial media untuk terus terhubung dengan orang lain.

Aspek lainnya dari FoMO juga dijabarkan oleh JWT Intellegence (2011) yang menyebutkan bahwa aspek FoMO yaitu :

a. *Comparison with friends*

Comparison with friends adalah munculnya perasaan negative karena melakukan perbandingan dengan teman-teman maupun dengan orang lainnya.

b. *Being left out*

Being left out adalah munculnya perasaan negatif karena tidak dilibatkan dalam suatu hal dan suatu kegiatan atau percicaraan.

c. *Missed experiences*

Missed experiences adalah munculnya perasaan negative karena tidak dapat terlibat dalam suatu aktifitas.

d. *Compulsion*

Compulsion adalah perilaku mengecek secara berulang aktivitas yang dilakukan oleh orang lain yang bertujuan untuk menghindari perasaan tertinggal berita terkini.

Berdasarkan aspek-aspek FoMO, dalam penelitian ini menggunakan aspek yang telah dikemukakan oleh Przybylski yaitu ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Fear Of Missing Out*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut JWT Intelligence dalam (Wibaningrum & Aurelly, 2020) yaitu:

a. Keterbukaan Informasi di Media Sosial

Media sosial, gadget dan fitur pemberitahuan lokasi sesungguhnya menjadikan kehidupan saat ini semakin terbuka dengan cara memamerkan apa yang sedang terjadi disaat ini. Laman media sosial terus dibanjiri dengan pembaharuan informasi yang real-time, obrolan terhangat dan gambar atau video terbaru. Keterbukaan informasi saat ini mengubah kultur budaya Masyarakat yang bersifat privasi menjadi budaya yang lebih terbuka.

b. Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologis akan *Relatedness*

Individu merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompetensi sosialnya. Apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi dapat menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain, salah satunya melalui sosial media.

c. Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologis akan *Self*

Kebutuhan psikologis akan *self* (diri sendiri) berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. Kebutuhan psikologis akan *self* penting untuk

kompetensi, keterkaitan, dan otonomi, serta penurunan tingkat suasana hati yang positif dan kepuasan hidup secara signifikan terkait dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi. Apabila kebutuhan psikologis akan self tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui sosial media untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain.

d. Social one-upmanship

Social one-upmanship merupakan perilaku dimana seseorang berusaha untuk melakukan sesuatu seperti perbuatan, perkataan atau mencari hal lain untuk membuktikan bahwa dirinya lebih baik dibandingkan orang lain. FoMO disebabkan karena dipengaruhi adanya keinginan untuk menjadi paling hebat atau superior dibanding orang lain. Aktivitas memamerkan secara daring disosial media menjadikan pemicu munculnya FoMO pada orang lain.

e. Peristiwa yang disebarkan melalui fitur *hashtag*

Sosial media memiliki fitur hashtag yang memungkinkan pengguna untuk memberitahukan peristiwa yang sedang terjadi saat ini. Misalnya, pada saat reuni 212 yang dilakukan di tugu monas. Ketika pada saat yang bersamaan banyak pengguna media sosial memamerkan aktivitasnya dengan menuliskan #Reuni212, maka peristiwa tersebut akan masuk kedaftar topik pembicaraan yang sedang marak dibicarakan, sehingga pengguna media sosial lainnya dapat mengetahui. Hal demikian akan mengakibatkan perasaan tertinggal bagi individu yang tidak ikut serta dalam melakukan aktivitas tersebut.

f. Kondisi Deprivasi Relative

Kondisi deprivasi relatif adalah kondisi yang menggambarkan perasaan ketidakpuasan seseorang saat membandingkan kondisinya dengan orang lain. Individu biasanya melakukan penilaian atas dirinya dengan cara membandingkan dengan orang lain. Perasaan *Fear of Missing Out* dan tidak puas dengan apa yang dimiliki, muncul ketika para penggunanya

saling membandingkan kondisi diri sendiri dengan orang lain disosial media.

g. Banyak Stimulus untuk Mengetahui Suatu Informasi

Di zaman yang serba digital saat ini, sangat memungkinkan seseorang untuk terus dibanjiri dengan topik-topik menarik tanpa perlu adanya usaha keras untuk mendapatkannya. Disisi lainnya munculnya stimulus-stimulus yang ada mengakibatkan keingintahuan untuk tetap mengikuti perkembangan terkini.

4. Dampak dari *Fear of Missing Out*

Prsyblyski et al dalam (Sianipar & Kaloeti, 2019) menemukan bahwa level FoMO yang tinggi sangat berkorelasi pada suasana hati serta kepuasan diri yang rendah pada kebutuhan dasar psikologis individu dalam hal otonomi, kompetensi, serta relasi. Hal tersebut menyebabkan individu kurang mampu mengendalikan rasa cemas, dan takut kehilangan sesuatu didalam dirinya. Sehingga dampak yang ditimbulkan berhubungan dengan ketidakmampuan dalam perilaku dan emosi. FoMO membuat individu selalu merasa terikat dengan media sosial. FoMO membuat individu menjadi kesulitan tidur (Adams et al., 2017). Hal ini dikarenakan individu merasa takut dan cemas ketika melewatkan waktu untuk membuka media sosial dan orang lain akan memiliki pengalaman yang lebih berharga dibanding dirinya sendiri, sehingga individu selalu ingin terkoneksi dengan media sosialnya.

Alt (2015) menemukan FoMO sangat berhubungan dengan minimnya motivasi belajar pada seseorang, dan sebaliknya menurut Beyens et al., (2016) rendahnya FoMO pada diri individu akan membuat individu tersebut menjadi tidak stres dalam menggunakan media sosial, karena individu akan lebih dapat memahami dampak positif dan negative dalam menggunakan media sosial, tidak mudah sensitif dengan apapun yang dilakukan orang lain dalam penggunaan media sosial, dan tidak menghiraukan umpan balik yang diberikan orang lain didalam unggahannya.

C. Hubungan Antara Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out*

Kepuasan hidup merupakan penilaian individu secara kognitif terhadap keseluruhan hidupnya, seseorang akan merasa puas dengan hidupnya ketika individu tersebut menganggap kehidupan yang dijalannya mendekati ideal, berpikir bahwa kondisi dan peristiwa yang dialami sudah memuaskan, puas dengan kehidupannya, sudah mendapatkan hal-hal yang menurutnya penting dalam kehidupannya, dan tidak akan berpikir untuk mengubah apapun dalam hidupnya (Angesti & Oriza, 2018).

Papalia et al., (2008) membahas terkait remaja yang sangat bergantung dengan teman sebayanya, tidak terkecuali penilaian mengenai kepuasan hidupnya yang dipengaruhi standar-standar lingkungan pertemanan dan kelompok. Menurut Maslow dalam (Arini, 2021) manusia memiliki kebutuhan yang diatur secara hierarkis. Setelah kebutuhan dasar atau yang paling rendah terpenuhi, kebutuhan yang lebih tinggi akan muncul, Di antaranya kebutuhan tatanan yang lebih tinggi ini adalah kebutuhan akan cinta, kasih sayang, dan rasa memiliki. Kebutuhan yang melekat ini dapat dikaitkan dengan kepuasan hidup seseorang karena kepuasan hidup menyiratkan kondisi kehidupan dan keinginan tercukupinya kebutuhan seseorang secara keseluruhan (Dhaniswara et al., 2023).

Menurut Diantika (2017) pada umumnya remaja dalam memenuhi kepuasan hidupnya cenderung melakukan aktivitas yang diterima oleh lingkungan sosialnya. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan penerimaan di dalam kelompoknya, sehingga remaja menjadi takut untuk kehilangan aktivitas berharga seperti takut akan kehilangan peristiwa berharga, dan takut untuk tertinggal percakapan di lingkaran sosial maupun di lingkungan media sosial tetapi menggunakan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan fenomena FoMO. FoMO dalam keterkaitannya dengan kepuasan hidup dapat dipahami sebagai rendahnya tingkat kebutuhan psikologi dasar (kompetensi, autonomi/self dan relatedness/closeness) yang disebabkan oleh tidak terpenuhinya pemenuhan kebutuhan psikologis, Individu yang memiliki tingkat kepuasan akan kebutuhan dasar yang rendah lebih tertarik untuk menggunakan media sosial (Baker et al., 2016).

Dunia konektivitas dirancang untuk kehidupan orang-orang modern yang semakin sibuk. Namun dunia ini juga membuat perhatian individu menjadi teralihkan, digunakan untuk mengurangi rasa kesepian dan juga mempertahankan hubungan mereka dengan lingkungan sosialnya. Teknologi telah memberikan individu kesempatan untuk tetap terhubung dan melepaskan diri dari sosial kapan saja mereka inginkan (Alfina et al., 2023).

Berdasarkan data-data hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti. Pada penelitian Daravit (2021) hasilnya menunjukkan kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial. Hasil yang didapatkan ialah hasil yang negatif, hal tersebut menunjukkan ketika tingkat kepuasan hidup yang rendah dapat memicu tingginya *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa (Oktorika et al., 2023).

Berdasarkan hasil dari penelitian sebelumnya dengan menggunakan variabel kepuasan hidup dan *fear of missing out* (FoMO) dapat kita lihat bahwa terdapat hubungan yang negatif, semakin tinggi kepuasan hidup maka semakin rendahnya FoMO begitu juga sebaliknya semakin rendahnya kepuasan hidup maka semakin tingginya FoMO.

D. Hipotesis

Peneliti mengajukan hipotesis atas adanya hubungan negatif antara *fear of missing out* terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menggunakan TikTok. Artinya, semakin rendah tingkat kepuasan hidup maka semakin tinggi *fear of missing out* pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah atribut, karakteristik dan nilai seseorang yang memiliki kriteria yang ditetapkan oleh peneliti sehingga dapat memperoleh informasi mengenai hal tersebut dan dapat ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Menurut Bungin (2005) variabel penelitian adalah gejala variabel yang dapat terjadi dengan berbagai cara, yaitu faktor-faktor yang dapat dimodifikasi atau dimodifikasi sebagai sasaran penelitian. Variabel dibagi menjadi dua yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas diartikan sebagai variabel yang digunakan dalam penelitian untuk dijadikan penyebab munculnya variabel tergantung, dalam arti lain sebagai variabel yang mempengaruhi.

Variabel pada penelitian ini yaitu :

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

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan kumpulan fenomena yang masih bersifat abstrak pada variabel-variabel yang akan diteliti (Azwar, 2012). Tujuan dilakukan definisi oprasional adalah agar dapat diterima secara jelas serta objektif dimana dalam penelitian ini mencakup definisi mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Life Satisfaction* (Kepuasan Hidup). Definisi operasional dari studi ini diuraikan sebagai berikut:

1. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dan area-area utama yang mereka anggap penting dalam hidup (domain satisfaction) berdasarkan suatu standar atau patokan yang dibuat oleh individu itu sendiri. Kepuasan hidup seseorang bergantung pada bagaimana individu memandang segala aspek kehidupan yang dimiliki. Jika selama proses kehidupannya individu menjalankan

hidupnya dengan baik, maka tinggi pula kualitas hidup yang dimiliki (Tessa Nabila, 2021).

2. *Fear of Missing Out*

FoMO didefinisikan sebagai ketakutan akan kehilangan momen berharga yang dimiliki individu lain atau kelompok teman sebaya ketika individu tersebut tidak hadir di dalamnya. FoMO ditandai dengan adanya keinginan untuk terus berhubungan dengan apa yang individu lain lakukan melalui dunia maya. *Fear of missing out* dalam penelitian ini akan diungkap melalui skala *fear of missing out* yang dikembangkan oleh (Przybylski, DeHaan, & Gladwell, 2013). Tinggi atau rendahnya skor yang dihasilkan dari skala menunjukkan tinggi atau rendahnya *fear of missing out* yang dimiliki oleh mahasiswa.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah yang ditetapkan oleh peneliti yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu sesuai dengan ketetapan peneliti agar dapat dipelajari dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2022 pengguna aplikasi Tiktok. Berikut rincian jumlah keseluruhan mahasiswa aktif Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2022 :

Tabel 1. Populasi Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung

Fakultas	Angkatan	Jumlah
Hukum	2022	603
Total		603

2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi dengan jumlah porsi tertentu yang diambil dari beberapa cara dengan karakteristik yang spesifik, jelas, dan tepat akan dapat mewakili populasi (Arikunto, 2010). Sampel penelitian ini diambil dengan melakukan pertimbangan kriteria tertentu yang ditentukan oleh peneliti yaitu mahasiswa aktif Angkatan 2022 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menggunakan aplikasi Tiktok. Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel untuk dapat menentukan atau mengetahui sampel mana yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2015). Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik studi populasi yaitu pengambilan sampel yang dipertimbangkan pada suatu kelompok untuk penelitian dikarenakan adanya alasan statistik. Pertimbangan studi populasi pada penelitian ini adalah dikarenakan hasil observasi pada mahasiswa fakultas hukum yaitu beberapa mahasiswa yang memasuki usia dewasa awal memiliki kecenderungan tidak ingin ketinggalan trend di Tiktok.

D. Metode Pengambilan Data

Metode pengambilan data pada penelitian ini yaitu dengan memakai kuesioner dalam bentuk skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengukur Hubungan antara kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang pengguna aplikasi Tiktok. (Azwar, 2017) menyatakan bahwa skala adalah sebuah kumpulan pertanyaan yang disusun oleh peneliti dengan tujuan supaya bisa mengungkap atribut tersebut.

1. Skala Kepuasan Hidup

Skala kepuasan hidup ini diambil dengan memodifikasi skala menurut Ryff (1989) yang diukur melalui aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan situasi dan suasana, tujuan hidup, perkembangan pribadi. Skala ini terdiri dari pertanyaan yang mendukung (Favorable) dan pertanyaan yang tidak mendukung

(Unfavorable). Setiap aitem terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 2. *Blueprint* Kepuasan Hidup

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Penerimaan Diri	4	3	7
2.	Hubungan Positif dengan Orang Lain	6	5	11
3.	Kemandirian	4	4	8
4.	Penguasaan Situasi dan Suasana	3	3	6
5.	Tujuan Hidup	4	3	7
6.	Perkembangan Pribadi	4	3	7
TOTAL		25	21	46

2. Skala *Fear of Missing Out*

Skala *fear of missing out* ini diambil dengan memodifikasi skala menurut Przybylski, DeHaan, & Gladwell (2013) yang diukur melalui aspek ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Skala dari terdiri dari pertanyaan yang mendukung (Favorable) dan pertanyaan yang tidak mendukung (Unfavorable). Setiap aitem terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), Dan sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 3. *Blueprint* Fear of Missing Out

No	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	Ketakutan	5	0	5
2.	Kekhawatiran	5	0	5
3.	Kecemasan	5	0	5
Total		15	0	15

E. Validitas, Uji Daya dan Realibilitas

1. Validitas

Validitas digunakan untuk mengetahui seberapa besar instrument ukur dapat berfungsi sebagaimana fungsi ukurnya yaitu mampu menghasilkan data yang akurat dan dapat dipercaya sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2015). Semakin tinggi tingkat alat ukur tersebut dapat dikatakan semakin valid hal ini

sesuai dengan fungsi ukurnya dan begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat validitas pada alat ukur maka alat ukur dikatakan tidak valid.

Uji validitas yang digunakan didalam penelitian ini adalah uji validitas isi. Validitas isi adalah aitem yang ada didalam skala dilakukan pengujian berdasarkan logika atau nalar. Untuk bisa menilai bahwa aitem skala yang digunakan dalam penelitian mendukung teori dan sesuai dengan alat ukurnya. (Azwar & Saifuddin, 2015) mengatakan bahwa untuk menguji aitem dengan tujuan alat ukur skala tidak bisa dilakukan hanya berdasarkan keputusan satu pihak atau penilaian penulis saja, namun juga harus dilakukan oleh seseorang yang ahli melalui proses professional judgement. Profesional judgment dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing.

2. Uji Beda Aitem

Dalam melakukan penelitian psikologi yang akan mengukur atribut non-kognitif, uji daya beda sangat penting untuk dilakukan. Tujuan dilakukan uji daya beda aitem untuk mengetahui sejauh mana aitem skala mampu untuk membedakan individu tau sekelompok individu yang memiliki atribut yang diukur dengan sekelompok individu yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2015). Teknologi korelasi product moment dari pearson yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai teknik dalam kekuatan diferensial item, dimana teknik ini dapat mengukur korelasi nilai item dengan nilai total, dan dibantu oleh program Stastical Product and Service Solution (SPSS) versi 25.0.

3. Realibilitas Alat Ukur

Instrumen ukur yang memiliki ciri kualitas yang baik harus mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil atau disebut dengan reliabel. Reliabilitas sendiri memiliki pengertian konsistensi hasil alat ukur yaitu seberapa tinggi kecermatan pengukuran ditentukan oleh seberapa tingkat eror terjadi secara random (Azwar, 2012b). Instrumen ukur yang dikatakan reliabel apabila mampu menghasilkan jawaban yang berbeda dari setiap subjek. Data penelitian dapat dipercaya apabila alat ukur sudah

memiliki reliabilitas yang baik sehingga hasil penelitian memiliki hasil yang akurat.

Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka 0 sampai 1. Hal ini berarti bahwa koefisien reliabilitas yang besarnya semakin mendekati angka 1 maka semakin reliable alat ukur tersebut. Adanya konsistensi yang sempurna tidak dapat diharapkan terjadi pada pengukuran aspek – aspek psikologis, karena manusia merupakan sumber eror yang potensial dalam pengukuran psikologis. Metode yang digunakan dan diterapkan dalam penelitian reliabilitas koefisien yaitu dengan menggunakan Alpha Crobach pada program Stastical Product and Service Solution (SPSS) versi 25.0.

F. Teknik Analisis Data

Analisa data merupakan suatu proses analisis ketika semua data yang diperoleh dari seluruh responden termasuk data dari sumber lain yang berkaitan dengan data peneliti yang sudah dikumpulkan (Ahyar et al., 2020). Analisis data yang diaplikasikan didalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis statistik. Alasan yang mendasari digunakannya analisis statistik adalah cara ilmiah yang disipkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis penyelidikan data yang berwujud angka – angka. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi product moment. Uji korelasi product moment dilakukan untuk menguji apakah ada hubungan antara dua variabel penelitian yang akan diteliti. Hal ini dilakukan menggunakan bantuan program Statistical Product and Service Solutuion (SPSS) For Windows Release versi 25.0.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi kancah Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancah Penelitian

Menurut penelitian yang telah dilakukan, orientasi lapangan studi adalah tahap awal yang dilalui peneliti sebelum melakukan penelitian, di mana mereka membuat persiapan dan mengumpulkan semua sumber daya dan bahan yang diperlukan. Tahap ini dianggap penting untuk mendorong dan meningkatkan keberhasilan penelitian. Pada tahap awal, proses pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada parameter tertentu.

UNISSULA, Perguruan Tinggi Islam tertua di Kota Semarang, Jawa Tengah, didirikan pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H, bertepatan dengan 20 Mei 1962 M, oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA). UNISSULA menawarkan empat (empat) jenjang pendidikan: Diploma (D-III), Sarjana (S1), Magister (S2), dan Doktor (S3). Masjid Abu Bakar Assegaf, perpustakaan, auditorium, kantin PUMANISA, pusat olahraga, bank, halaman parkir yang luas, laboratorium, Rumah Sakit Islam Gigi dan Mulut Sultan Agung (RSIGM-SA), dan fasilitas pendukung lainnya mendukung UNISSULA. UNISSULA memiliki sebelas profesor. Fakultas Ilmu Hukum adalah salah satunya.

Peneliti memilih 603 mahasiswa sebagai populasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kepuasan hidup mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang berkorelasi dengan *fear of missing out*. Peneliti menggunakan link kuesioner yang diberikan kepada responden untuk mengumpulkan tanggapan. Untuk penelitian ini, kriteria sampel adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- b. Angkatan 2022
- c. Menggunakan Aplikasi TikTok
- d. Usia 18-25 tahun

2. Persiapan Peneliti

Persiapan penelitian dilakukan guna memperlancar kelancaran proses penelitian dan memperkecil kemungkinan terjadinya kesalahan. persiapan penelitian mencakup banyak tugas utama, termasuk memperoleh lisensi yang diperlukan, memastikan kalibrasi dan persiapan alat ukur yang tepat, melakukan pengujian yang ketat terhadap instrumen tersebut, menghitung diskriminasi item, dan menilai keandalan alat ukur. Masing-masing komponen tersebut akan dijelaskan lebih lanjut pada pembahasan selanjutnya:

a. Persiapan Perizinan

Izin harus dipersiapkan terlebih dahulu, dan langkah pertama dalam proses ini adalah Fakultas Psikologi mengajukan permohonan izin penelitian dalam format surat ke Kantor Dekan Fakultas Hukum, mengacu pada formulir pengajuan 846/C.1/Psi-SA/V/2024.

b. Penyusunan Alat Ukur

Indikator merupakan suatu cara untuk menggambarkan beberapa aspek dari suatu variabel, dan indikator-indikator tersebut menjadi dasar skala yang digunakan dalam penelitian ini. Dua skala, yaitu skala *fear of missing out* dan kepuasan hidup, digunakan dalam penelitian ini. Dimana pada masing masing skala memiliki 4 respon yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Dengan nilai skor yang berurutan dari 4 hingga 1 bagi aitem favorable dan berlaku sebaliknya untuk aitem unfavorable. Berikut penjelasan bagaimana masing-masing instrumen penelitian disiapkan untuk digunakan:

1) Skala Kepuasan Hidup

Pada skala kepuasan hidup, peneliti membuat aitem berdasarkan aspek dari Ryff (1989) yang memiliki sebaran aitem sebagai berikut:

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kepuasan Hidup

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Penerimaan Diri	1,12,29,35	45,23,6	7
2.	Hubungan Positif dengan Orang Lain	18,39,24,43,36,40	32,8,2,21,27	11
3.	Kemandirian	20,5,46,16	14,26,34,37	8
4.	Penguasaan Situasi dan Suasana	3,42,28	25,17,11	6
5.	Tujuan Hidup	7,41,31,19	15,38,4	7
6.	Perkembangan Pribadi	30,22,33,9	44,13,10	7
TOTAL		25	21	46

2) Skala *Fear of Missing Out*

Pada skala *fear of missing out*, peneliti membuat aitem berdasarkan aspek-aspek *fear of missing out* dari Przybylski, DeHaan, & Gladwell (2013) yang memiliki sebaran aitem sebagai berikut:

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala *Fear of missing out*

No	Aspek	Aitem	Total
		Favorable	
1.	Ketakutan	1,2,3,4,5	5
2.	Kekhawatiran	6,7,8,9,10	5
3.	Kecemasan	11,12,13,14,15	5
Total			15

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur guna melihat reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilaksanakan mulai pada tanggal 13 sampai 20 Mei 2024 melalui *google form*. Subjek pada uji coba ini merupakan mahasiswa fakultas hukum angkatan 2022 sebanyak 603 responden. Adapun rincianya sebagai berikut:

Tabel 6. Data Mahasiswa Fakultas Hukum yang Menjadi Subjek Penelitian

Angkatan	Jumlah Keseluruhan		Jumlah yang Mengisi
	Laki-laki	Perempuan	
2022	392	211	104
Total	603		104

Peneliti membagikan skala penelitian melalui *google form* melalui link berikut <https://forms.gle/aWD8KJhDsG1Tw7BJ8> kepada mahasiswa fakultas Hukum dengan jumlah 104 responden sebagai uji coba. Selanjutnya skala yang terisi secara penuh dilakukan penilaian sesuai ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS versi 25.0

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tingkat baik aitem dapat membedakan individu dengan atribut yang diukur atau tidak, dilakukan uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas. Daya beda aitem yang dianggap tinggi adalah jika memiliki koefisien korelasi aitem total $r_{ix} \geq 0,30$ (Azwar, 2012). Pendapat koefisien korelasi antara skor aitem dengan total skor, dilakukan analisis *product moment* dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 *for windows*. Hasil uji daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala akan diberikan sebagai berikut:

1) Skala Kepuasan Hidup

Skala kepuasan hidup dari Ryff (1989) mendapatkan hasil berupa uji daya beda aitem dari 46 aitem ditemukan 41 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 5 aitem dengan daya beda aitem rendah yaitu aitem 5,17,34,35,36. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,305 hingga 0,698, sedangkan koefisien daya beda aitem rendah berkisar dari 0,032 hingga 0,267. Dengan skor Estimasi reliabilitas skala *alpha cronbach* sebesar 0,923 sehingga disebut *reliable*.

Tabel 7. Sebaran Aitem Setelah Pengguguran Skala Kepuasan Hidup

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Penerimaan Diri	1,12,29,35*	45,23,6	6
2.	Hubungan Positif dengan Orang Lain	18,39,24,43,36*,40	32,8,2,21,27	10
3.	Kemandirian	20,5*,46,16	14,26,34*,37	6
4.	Penguasaan Situasi dan Suasana	3,42,28	25,17*,11	5
5.	Tujuan Hidup	7,41,31,19	15,38,4	7
6.	Perkembangan Pribadi	30,22,33,9	44,13,10	7
TOTAL		22	19	41

Keterangan: *) aitem yang berdaya beda rendah

2) Skala *Fear of Missing Out*

Skala FoMO dari Przybylski, DeHaan, & Gladwell (2013) mendapatkan hasil berupa uji daya beda aitem dari 15 aitem ditemukan 15 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 0 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,336 hingga 0,674. Dengan skor Estimasi reliabilitas skala *alpha cronbach* sebesar 0,848 sehingga disebut *reliable*. Sehingga dapat disimpulkan tidak ada aitem yang gugur dalam skala terkait.

B. Pelaksanaan Penelitian

Data yang digunakan dalam penelitian ini akan diambil dari hasil *try out*, yang disebut sebagai *try out* terpakai. Keputusan ini diambil mengingat adanya kendala terkait batas waktu distribusi dan perolehan izin yang kurang responsif. Oleh karena itu, peneliti, dengan persetujuan dari dosen pembimbing, sepakat untuk menggunakan data *try out* terpakai.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji dan menganalisis apakah data, apakah normal atau tidak normal. Data dikatakan berdistribusi normal bila skor sig. melebihi 0,05 ($p > 0,05$). Setelah dilakukan uji normalitas, didapatkan hasil berupa:

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	<i>p</i>	Ket
Kepuasan Hidup	143,35	16,494	0,057	0,200	>0,05	Normal
<i>Fear of Missing Out</i>	35,15	7,811	0,072	0,200	>0,05	Normal

Berdasarkan hasil tabel uji normalitas one-sample kolmogorov smirnov-z test, didapatkan hasil berupa kedua variabel atas kepuasan hidup dan *fear of missing out* memiliki persebaran data yang normal.

b. Uji Linearitas

Selanjutnya, data penelitian akan di uji linearitas. Uji linearitas digunakan untuk melihat bagaimana data antar variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Hasil uji dikatakan linear jika nilai sig. ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji linearitas, dapat dihasilkan berupa skor $F = 21,139$ pada tingkat sig. 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang linear antara kepuasan hidup terhadap *Fear of Missing Out*.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan uji hasil penelitian yang bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan atau tidak antara variabel tergantung dan variabel bebas. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* pearson dengan hasil uji hipotesis yang mendapatkan hasil skor $r_{xy} = -0,404$ dengan skor sig. 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Fear of Missing Out* terhadap tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menggunakan aplikasi TikTok. Dimana semakin rendah tingkat

kepuasan hidup maka akan semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya. Maka dari itu, hipotesis penelitian diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Distribusi normal kelompok pada subjek dalam penelitian ini terbagi atas lima satuan deviasi, sehingga didapatkan $6/5 = 1,3$ SD:

Tabel 9. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = *Mean* hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Kepuasan Hidup

Skala kepuasan hidup mempunyai 41 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 41 dari (41×1) dan skor tertinggi adalah 164 dari (41×4) . Untuk rentang skor skala yang didapat 123 dari $(164 - 41)$, dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 $(164-41):6 = 20,5$ dan hasil *mean* hipotetik 102,5 dari $(164 + 41): 2$.

Deskripsi skor skala kepuasan hidup diperoleh skor minimum empirik 76, skor maksimum empirik yaitu 164, *mean* 143,35 dan nilai standar deviasi empirik 16,494.

Tabel 10. Deskripsi Skor Pada Skala Kepuasan Hidup

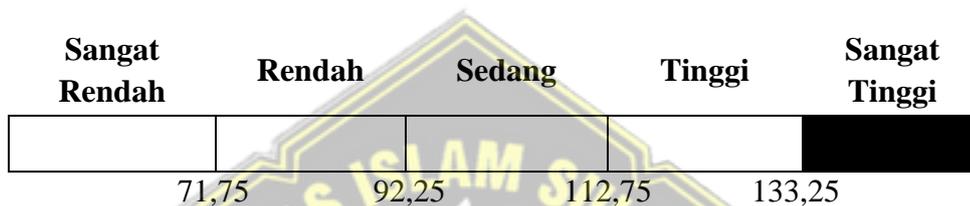
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	76	41
Skor Maksimum	164	164
Mean (M)	143,35	102,5
Standar Deviasi	16,494	20,5

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 143,35. Adapun

deskripsi data variabel kepuasan hidup secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Kategorisasi Skala Kepuasan Hidup

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$133,25 < X$	Sangat Tinggi	80	76,9%
$112,75 < X \leq 133,25$	Tinggi	20	19,2%
$92,25 < X \leq 112,75$	Sedang	3	2,9%
$71,75 < X \leq 92,25$	Rendah	1	1%
$X \leq 71,75$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	104	100%



Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Kepuasan Hidup

2. Deskripsi Data *Fear of Missing Out*

Skala *Fear of Missing Out* mempunyai 15 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 15 dari (15×1) dan skor tertinggi adalah 60 dari (15×4), untuk rentang skor skala yang didapat 45 dari ($60 - 15$) dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ($60 - 15 : 6 = 7,5$) dan hasil *mean* hipotetik 37,5 dari ($60 + 15 : 2$)

Deskripsi skor skala *Fear of Missing Out* diperoleh skor minimum empirik 15, skor maksimum empirik yaitu 52, *mean* empirik 35,15 dan nilai standar deviasi empirik 7,811.

Tabel 12. Deskripsi Skor Pada Skala *Fear of Missing Out*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	15	15
Skor Maksimum	52	60
Mean (M)	35,15	37,5
Standar Deviasi	7,811	7,5

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 35,15. Adapun deskripsi

data variabel *Fear of Missing Out* secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Kategorisasi Skala *Fear of Missing Out*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$48,75 < X$	Sangat Tinggi	2	1,9%
$41,25 < X < 48,75$	Tinggi	23	22,1%
$33,75 < X \leq 41,25$	Sedang	38	36,5%
$26,25 < X < 33,75$	Rendah	24	23,1%
$X \leq 26,25$	Sangat Rendah	17	16,3%
	Total	104	100%



Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel *Fear of Missing Out*

E. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *Fear of Missing Out* terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menggunakan aplikasi TikTok. Setelah dilakukan rangkaian pengujian data, didapatkan hasil berupa skor koefisien $r_{xy} = -0,404$ dengan taraf sig. 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menjelaskan atas adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Fear of Missing Out* terhadap tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menggunakan aplikasi TikTok. Dimana semakin rendah *Fear of Missing Out* maka akan semakin tinggi tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya.

Hasil yang didapatkan peneliti memiliki temuan yang serupa dengan penelitian lain, salah satunya adalah penelitian dari Gani (2021) yang berjudul “pengaruh *life satisfaction* terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa UIN Malang pengguna instagram”. Dimana memiliki hasil penelitian dari 374 mahasiswa UIN Malang yang diteliti, mendapatkan hasil skor R square sebesar 0,934 yang bergerak dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang mengarah pada negatif. Hal tersebut menjelaskan bahwa jika kepuasan hidup yang dimiliki oleh mahasiswa

tergolong tinggi, maka tingkat FoMO akan cenderung rendah. Hal tersebut dikarenakan kebanyakan subjek di UIN Malang memiliki rasa puas dan bersyukur atas keadaanya saat ini, dengan adanya hal tersebut individu akan kurang memiliki keinginan untuk memiliki apa yang orang lain inginkan, atau bisa disebut FoMO.

Kiyassathina et al., (2021) pada penelitian yang berjudul pengaruh fear of missing out terhadap kepuasan hidup remaja pengguna instagtram di kota Bandung juga memiliki hasil yang serupa. Pada 416 sampel penelitian atas remaja yang berusia 12-21 tahun pengguna instagram ditemukan hasil bahwa FoMO memberikan pengaruh sebesar 20,5% terhadap penurunan tingkat kepuasan hidup remaja pengguna instagram di kota Bandung. Hasil temuan mendapatkan detail yang serupa dengan peneliti yaitu dengan ketidak-penuhan kebutuhan dasar hidup akan menurunkan penilaian kepuasan hidup remaja. Hal tersebut kian dipicu atas *influence* yang diberikan oleh *feeds* instagram dalam hal fashion, sosialita, hingga tren.

Penelitian terdahulu dari Destyantari (2023) juga memiliki hasil yang serupa dalam penelitiannya yang berjudul “hubungan antara *life satisfaction* dengan *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna media sosial”. Dimana dari pelibatan 150 responden dewasa awal yang menggunakan media sosial, didapatkan hasil dari analisis uji hipotesis spearman skor rxy sebesar -0,612 dengan sig. 0,000 ($p < 0,001$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis peneliti diterima yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out*, dimana tingginya tingkat kepuasan hidup dapat ditandai dari penerimaan kondisi kehidupan individu yang dilengkapi dengan adanya gambaran positif pada kehidupan masa depan. Dengan adanya hal tersebut individu akan semakin menghargai kehidupan individu dan tidak akan membandingkan kehidupan diri dengan orang lain.

Hasil analisis deskriptif pada variabel kepuasan hidup mendapatkan hasil atas rerata mahasiswa memiliki tingkat kepuasan hidup yang sangat tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari mayoritas tingkat kepuasan hidup mahasiswa UNISSULA yang berada di tingkat sangat tinggi, dengan mayoritas rerata

responden berada di kategori sangat tinggi dengan 80 responden (76,9%). Mean empirik yang didapatkan memiliki skor yang lebih besar dibanding mean hipotetik yaitu sebesar $143,35 > 102,5$. Kepuasan hidup yang sangat tinggi didapatkan dari beberapa hal yang mempengaruhi diri individu seperti, adanya rasa cukup atau puas dengan kehidupan yang terjadi pada masa kini yang didorong oleh rendahnya kepedulian diri terhadap penilaian orang lain atas tren maupun hal hal yang sedang *happening*. Kepuasan hidup yang tinggi menunjukkan kontrol diri yang kuat, harga diri yang positif, penyesuaian yang baik, optimisme, produktivitas, dan keunggulan akademik yang konsisten.

Kepuasan hidup yang tinggi pada mahasiswa juga memberikan manfaat pada kestabilan ekonomi dan emosi pada mahasiswa. Hal didasarkan pada Diener et al (2015) yang menemukan bahwa remaja dengan taraf kepuasan hidup ataupun *subjective well-being* tinggi berpeluang lebih baik untuk memiliki kestabilan ekonomi, dikarenakan adanya pemikiran rasional dari individu untuk tidak terkait dengan hal hal yang memiliki kesenangan sementara. Dari segi emosi, individu akan mampu menyaring dan memilah atas lingkungan yang mendukung hal positif maupun negatif. Hal ini dikarenakan kepuasan hidup mahasiswa yang tinggi pada diri individu mendorong perspektif dan pemikiran rasional yang baik pada hal hal yang dihadapkan pada kehidupan individu.

Hasil analisis deskriptif pada variabel FoMO mendapatkan hasil atas rerata mahasiswa memiliki tingkat FoMO yang sedang ke rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari mayoritas tingkat FoMO mahasiswa fakultas hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berada di tingkat sedang, dengan mayoritas rerata responden berada di kategori sedang dengan 38 responden (36,5%). Mean empirik yang didapatkan memiliki skor yang lebih kecil dibanding mean hipotetik yaitu sebesar $35,15 < 37,5$. FoMO yang tergolong sedang ke rendah didapatkan dari beberapa hal yang mempengaruhi diri individu seperti salah satunya adalah adanya keinginan untuk terkadang terhubung dengan kegiatan yang dilakukan oleh teman-temannya. Walaupun terdapat keinginan, mahasiswa fakultas hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang masih mampu mengendalikan diri untuk tidak terlalu memikirkan terlalu berat atas keinginan atas keikutsertaan

aktivitas lingkungannya saat menggunakan sosial media. Sehingga, dengan menggunakan TikTok yang dilakukan sehari-hari masih terbilang memiliki pengaruh yang aman dan tidak memicu perilaku maladaptif.

FoMO individu yang termasuk pada kategori sedang cenderung ke kategori rendah seringkali ditandai dengan ketidaktertarikan atas aktivitas maupun kegiatan yang dilakukan oleh orang lain. Individu yang mengalami FoMO dalam kategori ini tergolong di saat individu yang menggunakan media sosial kurang memiliki ketertarikan dan dorongan untuk mengetahui kegiatan ataupun aktivitas yang dilakukan orang lain, sehingga FoMO yang ditimbulkan tidak terlalu memiliki pengaruh atas adanya perasaan takut atau khawatir pada individu meskipun melewatkan aktivitas orang lain maupun tren yang sedang *happening*.

Berdasarkan rangkaian analisis yang telah dijelaskan diatas maka dapat disimpulkan bahwa dimana semakin rendah *Fear of Missing Out* maka akan semakin tinggi tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya.

F. Kelemahan Penelitian

1. Peneliti menggunakan *try-out* terpakai dikarenakan waktu perizinan dan waktu yang dimiliki oleh peneliti kurang memungkinkan untuk penyebaran data ulang untuk penelitian
2. Pengambilan data dilakukan via google form yang disebarakan melalui *WhatsApp* sehingga memungkinkan subjek kurang maksimal atau terbatas dalam memberikan informasi.
3. Penelitian memiliki keterbatasan generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas karena hanya fokus pada kelompok tertentu.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima atas adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menggunakan aplikasi TikTok. Dimana semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO), maka akan semakin tinggi kepuasan hidup yang didapatkan oleh mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Para mahasiswa diharapkan mampu mempertahankan kepuasan hidup dengan baik. Hal tersebut mampu diwujudkan dengan lebih bersyukur atas hal hal yang sudah dimiliki / alami, tanpa membandingkan diri dengan orang lain. Dengan adanya kepuasan hidup yang baik, mahasiswa diharapkan akan memiliki kehidupan yang lebih sehat, lebih percaya diri, mampu menikmati hidup lebih lengkap, dan mampu mengatasi tantangan dalam hidup.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bahwa peneliti berikutnya yang ingin melakukan penelitian atas masalah serupa untuk mengkaitkan kepuasan hidup dengan faktor faktor yang berasal dari internal diri individu seperti kontrol diri, kebahagiaan, penerimaan diri, dan faktor lain yang berkaitan dengan kepuasan dan penilaian diri.

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 (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A., & Newman, B. (2017). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337–348. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1181557>
- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Alfina, Hartini, S., & Mardiyah, D. (2023). FOMO related consumer behaviour in marketing context: A systematic literature review. In *Cogent Business and Management*. <https://doi.org/10.1080/23311975.2023.2250033>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Angesti, R., & Oriza, I. D. I. (2018). Peran *Fear of Missing Out* (Fomo) Sebagai Mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 790–800.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial pada Abad 21. *Repository Universitas Katolik Musi Palembang*, 15, 11–20.
- Asih, N. S., Yuliadi, I., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan antara konsep diri dan religiusitas dengan kepuasan hidup pada lansia di Desa Rendeng Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 4(1), 1–12.
- Azizah, E., & Baharuddin, F. (2021). Hubungan antara *Fear of Missing out* (FoMo) Dengan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja. *Humanistik '45*, 9(1), 15–25.
- Azwar, S. (2012a). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2012b). *Reliabilitas dan Validitas* (Ed. iv, Ce). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282.

<https://doi.org/10.1037/tps0000075>

- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, *64*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bungin, B. (2005). Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Prenadamedia 11(2).
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- 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. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Daravit, K. S. (2021). Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang Pengguna Media Sosial Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. 104–105.
- Destyantari, A. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(2), 749–764.
- Dewi, L. A. K., & Hamidah. (2013). Hubungan antara Kesepian dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja dengan Orangtua yang Bercerai. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, *02*(03), 24–33.
- Dhaniswara, G. M., Adhitama, G. P., & Darmawan, R. (2023). Literature Review: Kontekstualisasi Pendekatan Kebutuhan Maslow dalam Studi Interior Hunian. *Jurnal Desain Interior*, *8*(1), 1. <https://doi.org/10.12962/j12345678.v8i1.16449>
- Diantika, E. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Kualitas Persahabatan Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*, *10*(2), 167–173.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *The science of optimal happiness*. Boston: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *PubMed*, *8*(45), 1–2. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, *10*(2), 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>

- Ehrlich, B. S., & Isaacowitz, D. (2002). Does Subjective Well-Being Increase with Age? *Corpus Semantics*, 4(1), 19–25. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i1.220>
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-Esteem dan Kepuasan Hidup dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4, 60–76. <https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.56>
- Gani, S. N. (2021). Pengaruh *Life Satisfaction* Terhadap *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa Uin Malang Pengguna Instagram. *Skripsi*, 1–230.
- Giagkou, S., Hussain, Z., & Pontes, H. (2018). Exploring the Interplay Between Passive Following on Facebook, Fear of Missing out, Self-esteem, Social Comparison, Age, and Life Satisfaction in a Community-based Sample. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 4(2). <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2018/149>
- Huebner, E. S. (1991). Correlates of *life satisfaction* in children. *School Psychology Quarterly*, 6(2), 103–111. <https://doi.org/10.1037/h0088805>
- Hurlock, E. B. (2009). *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Julianto, S. (2018). Pemaknaan Life Satisfaction Pada Anak Laki-laki Dalam Keluarga Orangtua Tunggal. *Repository Universitas Soegijapranata*, 1–26.
- Kemenkes, R. (2023). *Data Suicidal Cases 2020 - 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kim, E. S., Delaney, S. W., Tay, L., Chen, Y., Diener, E., & Vanderweele, T. J. (2021). Life Satisfaction and Subsequent Physical, Behavioral, and Psychosocial Health in Older Adults. *Milbank Quarterly*. <https://doi.org/10.1111/1468-0009.12497>
- Kiyassathina, A., Utami, I., Psikologi, S. P., & Psikologi, F. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 0(0), 381–386.
- Mahanta, D., & Aggarwal, M. (2019). Effect of Perceived Social Support on Self Esteem and Life Satisfaction of University Students. *Asian Journal of Research*¹, 1(3), 1083–1094.
- Malvaso, A., & Kang, W. (2022). The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.894610>
- Manasikana, A. (2022). Hubungan antara Consumptive Behavior dan Gratitude terhadap Life Satisfaction pada wanita dewasa awal di kota Bandung (Doctoral dissertation). *UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 5, 5–24.
- 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*.
<https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101308>

Novia Rosa. (2022). Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear Of Missing Out Remaja Pengguna Sosial Media Di Gampong Blang Baroe Kabupaten Aceh Jaya. In *Science* 7(1). Universitas Islam Negeri AR-Raniya Banda Aceh.

Novianti, D. S., & Alfiasari, A. (2017). Kepuasan Hidup Mahasiswa Tingkat Pertama: Kaitannya dengan Karakter Mahasiswa dan Gaya Pengasuhan Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 10(1), 13–23.
<https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.1.13>

Oktorika, N., Pratikto, H., & ... (2023). Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial: Bagaimana Peran Dukungan Sosial? *JIWA: Jurnal Psikologi ...*, 000(1), 7–16.

Orben, A., Lucas, R. E., Fuhrmann, D., & Kievit, R. A. (2022). Trajectories of adolescent life satisfaction. *Royal Society Open Science*.
<https://doi.org/10.1098/rsos.211808>

Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2008). *Human Development*. McGrawHill.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619.
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>

Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>

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.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): the relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Journal of Psychiatry and Brain Functions*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.7243/2055-3447-2-9>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 22(7), 495–496.

Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th editi). McGraw-Hill Higher Education.

Savitri, J. A. (2019). Impact of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being

Among Emerging Adulthood Aged Social Media Users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 23–30. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>

Servidio, R. (2021). Self-control and problematic smartphone use among Italian University students: The mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. *Current Psychology*, 40(8), 4101–4111. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z>

Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.

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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>

Sugianto, N. P., & Kristiyani, T. (2021). Hubungan antara kualitas relasi dengan saudara kandung dan kepuasan hidup pada dewasa awal. *SUKSMA: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 213(121), 1.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif. *ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional*.

Syabani, S. N. (2019). *Fear Of Missing Out* Ditinjau Dari Kepuasan Hidup Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Universitas Islam Indonesia*, 8(2017), 5–24.

Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction-research. *Social Indicators Research*, 37(1), 1–46. <https://doi.org/10.1007/BF00300268>

Wibaningrum, G., & Aurellya, C. D. (2020). *Fear of Missing Out Scale Indonesian Version: An Internal Structure Analysis*. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Islam Indonesia*, 9(2), 75–82. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i2.16283>

Yudiyaputra, M. B. (2023). Regulasi Emosi Dengan Persepsi Terhadap Perilaku Self-Injury Pada Siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung, September*, 614–621.