

HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA

Skripsi

Untuk memenuhi sebagai persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Retno Cahyaningsih
(30702100232)

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

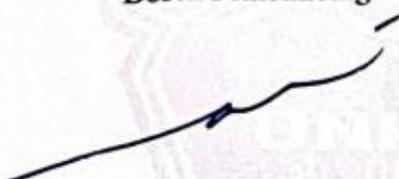
Retno Cahyaningsih

30702100232

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di Dewan Penguji Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Dosen Pembimbing

Tanggal


Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

6 Februari 2025

Semarang, 6 Februari 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung




Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK.210799001

PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Retno Cahyaningsih

30702100232

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 25 Februari 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

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

2. Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psikolog

3. Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

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

Semarang, 25 Februari 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



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

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya, Retno Cahyaningsih dengan penuh kejujuran dan bertanggung jawab menyatakan bahwa:

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

Semarang, 6 Februari 2025

Yang menyatakan



Retno Cahyaningsih

MOTTO

”Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS Al Baqarah: 286)

”Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS Al – Insyira: 5 – 6)

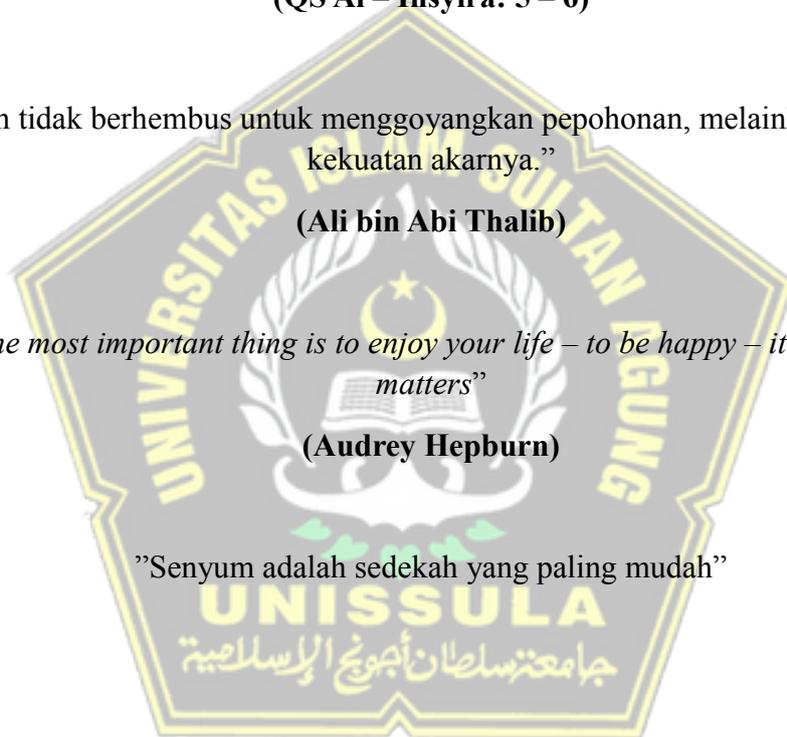
”Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji kekuatan akarnya.”

(Ali bin Abi Thalib)

”*The most important thing is to enjoy your life – to be happy – it’s all that matters*”

(Audrey Hepburn)

”Senyum adalah sedekah yang paling mudah”



PERSEMBAHAN

Bissmillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan rasa syukur *Alhamdulillah*, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Diri penulis sendiri karena telah berjuang dengan keras dan mampu bertahan hingga detik ini,

Kepada kedua orang tua penulis, ibu dayu dan bapak subagyo yang tak pernah berhenti mendoakan dan memberikan dukungan tiada henti kepada penulis,

Kedua mas penulis yang selalu memberikan semangat dan motivasinya,

Dosen pembimbing, Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang senantiasa telah membimbing, memberikan ilmu, memberikan masukan, nasehat serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan karya ini.

Alamamater tercinta, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan banyak pelajaran serta kenangan selama menimba ilmu,

Sahabat dan teman-teman penulis yang selalu setia mendengarkan keluh kesah penulis, terima kasih telah memotivasi untuk terus bersemangat.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah, segala puja dan puji syukur kepada Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya serta telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* (FoMO) Dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja Generasi Z Pengguna Media Sosial *Instagram* di Fakultas Psikologi Unissula" sesuai apa yang diharapkan. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga, dan para sahabatnya.

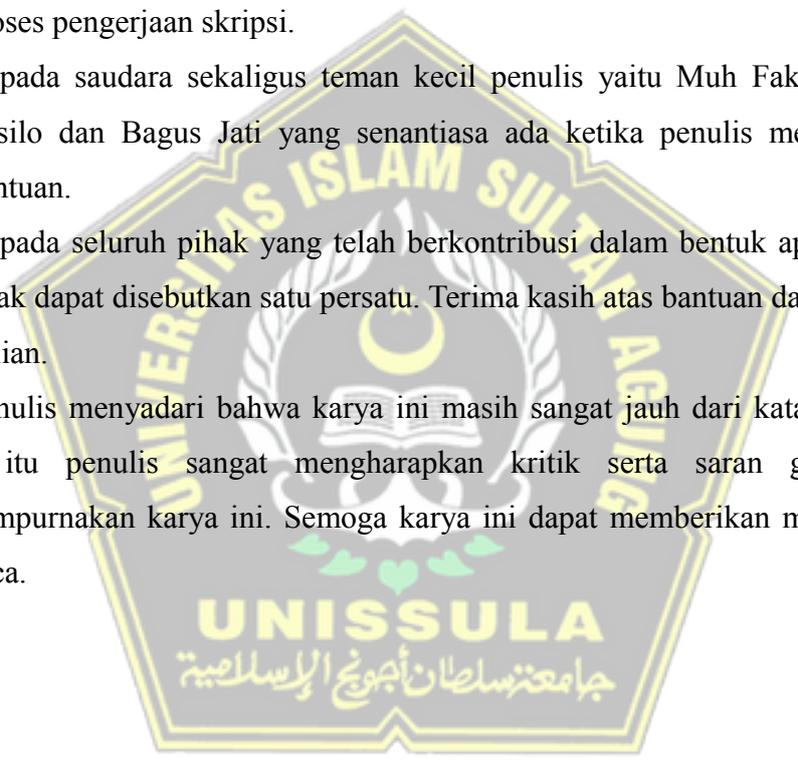
Penulis menyadari bahwa selama proses penulisan pada penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dengan apa yang diharapkan. Dalam penulisan pada penelitian ini tentu saja terdapat banyak kesulitan dan hambatan ketika mengerjakannya, namun berkat doa, arahan, bimbingan, bantuan, dan motivasi dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan waktu yang ditentukan. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si Selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah berjasa dan berdedikasi dalam proses akademik.
2. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi yang senantiasa memberikan arahan serta masukan kepada penulis, sehingga berkat beliau skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali penulis yang senantiasa memberikan perhatian dan saran kepada penulis terkait pendidikan di Fakultas Psikologi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman bagi penulsiis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan dikemudian hari.

5. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan selama penulis mengenyam pendidikan dari awal perkuliahan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Seluruh responden yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah berkenan meluangkan waktu untuk mengisi skala pada penelitian ini.
7. Semua peneliti sebelumnya yang telah memberikan sumbangan teori dan pemahaman, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Kepada diri sendiri yaitu Retno Cahyaningsih yang telah bertahan,berusaha dan berjuang sampai detik ini. Teruslah menjadi wanita yang kuat dan mandiri.
9. Ibu Dayu dan Bapak Subagyo yang sangat penulis sayangi, terima kasih telah memberikan kasih sayang, perhatian, dukungan, dan mendoakan penulis tiada henti serta berperan penting selama kehidupan dan pendidikan penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi hingga mendapatkan gelar sarjana. Tanpa mereka, penulis tidak akan menjadi pribadi seperti sekarang ini. Setiap pengorbanan dan perjuangan mereka adalah sumber kekuatan bagi penulis.
10. Kepada kedua Mas penulis, Mas Arif dan Mas Muji yang selalu mendukung dan memberikan motivasi dalam setiap langkah yang penulis ambil. Kehadiran mereka telah banyak memberi inspirasi dan semangat dalam megahadapi berbagai tantangan hidup.
11. Muhamad Arfan Muzafar selaku ponakan penulis yang penulis sayangi dan rindukan, serta selalu menghibur penulis dikala penulis sedang bersedih.
12. Sahabat SMP penulis yaitu Arie Resti, Nurul Alfiana dan Wiwik Andriani yang sudah menjadi sahabat baik dari SMP hingga saat ini.
13. Sahabat-sahabat SMA penulis yaitu Risma Septiyaningrum, Afina Amalia, Tri Septi Rahmawati, Gita Anindya Natasya, Regifat Bela, Anggita Andriani, Arif Budi, Rian, serta Aldi Ryo (Alm) yang telah menghibur dan mendengarkan keluh kesah penulis dari SMA hingga sekarang.

14. Sahabat Perkuliahan yang penulis sayangi yaitu Ucu Dien Susila dan Syafiga Dwi Prianggit yang telah mendukung, menghibur dan menemani penulis disaat merasa suka maupun duka.
15. Sahabat kontrakan penulis yaitu Zahrotun Faizah, Ulum Lisviana, Zahra Nabila, dan Afita Dhera yang sudah menemani dan memberikan kenangan dari awal perkuliahan hingga akhir.
16. Kepada teman satu bimbingan penulis yaitu Indah Dwi Putri dan Santi Nur Cholisa yang telah berjasa memberikan bantuan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi.
17. Kepada saudara sekaligus teman kecil penulis yaitu Muh Fakhirun, Hadi Susilo dan Bagus Jati yang senantiasa ada ketika penulis membutuhkan bantuan.
18. Kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam bentuk apapun, yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan dan dukungan kalian.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran guna untuk menyempurnakan karya ini. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.



Semarang, Februari 2025

Penulis,

Retno Cahyaningsih

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II.....	11
LANDASAN TEORI	11
1. Pengertian <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO).....	11
2. Aspek-aspek <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO)	12
3. Faktor yang memengaruhi <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO).....	13
B. Kepuasan Hidup.....	15
1. Pengertian Kepuasan Hidup.....	15

2.	Aspek-aspek Kepuasan Hidup	16
3.	Faktor yang memengaruhi Kepuasan Hidup.....	18
C.	Instagram	21
D.	Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial <i>Instagram</i>	22
E.	Hipotesis.....	23
BAB III.....		24
METODE PENELITIAN		24
A.	Identifikasi Variabel	24
B.	Definisi Oprasional	24
2.	Kepuasan Hidup.....	24
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>).....	25
1.	Populasi.....	25
2.	Sampel.....	25
3.	Teknik Sampling	26
D.	Metode Pengumpulan Data.....	26
E.	Validitas, Reliabilitas, dan Uji Daya Beda Aitem	29
1.	Validitas.....	29
2.	Reliabilitas	29
3.	Uji Daya Beda Aitem	30
F.	Teknik Analisis Data	30
BAB IV		31
PERSIAPAN, HASIL PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN		31
A.	Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian	31
1.	Orientasi Kancah Penelitian.....	31
2.	Persiapan Penelitian	32

3. Uji Coba Alat Ukur	34
4. Uji Validitas Alat Ukur.....	35
5. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	35
6. Penomoran Ulang Aitem	37
B. Pelaksanaan Penelitian	38
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	39
1. Uji Asumsi.....	39
2. Uji Hipotesis	41
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	42
1. Deskripsi Data Skala <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO)	42
2. Deskripsi Data Skala Kepuasan Hidup	44
E. Pembahasan.....	46
F. Kelemahan Penelitian.....	48
BAB V.....	50
KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
1. Saran Bagi Mahasiswa	50
2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi penelitian.....	25
Tabel 3. Blueprint Skala Fear Of Missing Out (FoMO).....	27
Tabel 2. Blueprint Skala Kepuasan Hidup	28
Tabel 4. Skor Skala Penelitian.....	33
Tabel 6. Sebaran Skala Fear Of Missing Out (FoMO).....	33
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Kepuasan Hidup.....	34
Table 11. Data Demografi Penelitian	39
Tabel 12. Pedoman Derajat Hubungan.....	41
Tabel 13. Norma Kategorisasi.....	42
Tabel 16. Deskripsi Skor Skala fear of missing out (fomo).....	43
Tabel 17. Kategorisasi Skor Subjek Fear Of Missing Out (FoMO).....	43
Table 14. Deskripsi Skor Skala Kepuasan Hidup.....	44
Tabel 15. Norma Kategorisasi Kepuasan Hidup	45



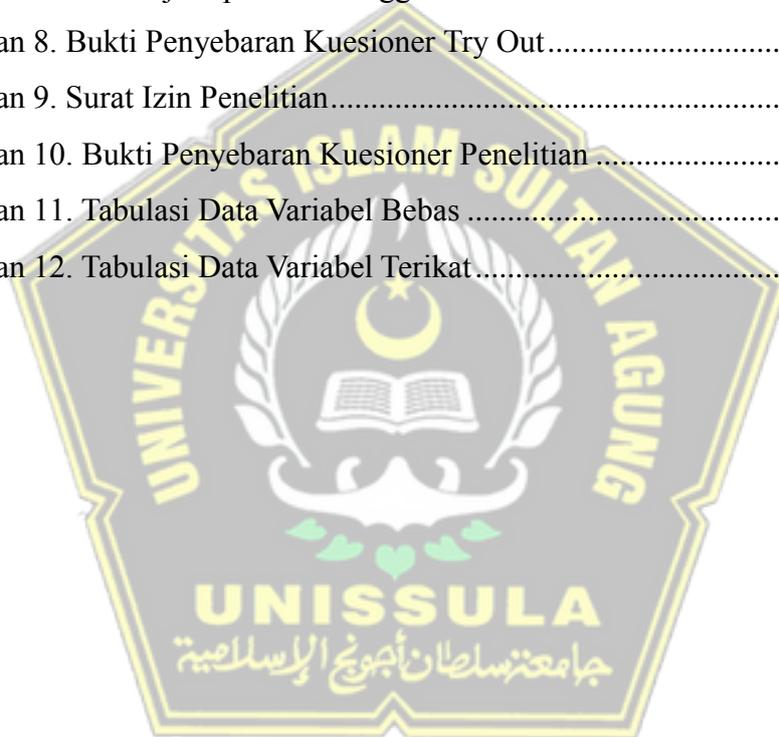
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Jumlah Responden Penelitian.....	39
Gambar 2. Rentang Skor Skala Kepuasan Hidup	45
Gambar 3. Rentang Skor Skala <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO)	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO).....	56
Lampiran 2 Skala Kepuasan Hidup.....	61
Lampiran 3. Kuesioner Google Form	66
Lampiran 4. Hasil Uji Reliabilitas Menggunakan SPSS.....	73
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas Menggunakan SPSS	82
Lampiran 6. Hasil Uji Linearitas Menggunakan SPSS	83
Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis Menggunakan SPSS.....	84
Lampiran 8. Bukti Penyebaran Kuesioner Try Out.....	85
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 10. Bukti Penyebaran Kuesioner Penelitian	87
Lampiran 11. Tabulasi Data Variabel Bebas	88
Lampiran 12. Tabulasi Data Variabel Terikat.....	89



HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA

Retno Cahyaningsih

Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: retnocahya2728@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (fomo) dengan kepuasan hidup pada remaja Generasi Z pengguna media sosial *instagram* di fakultas psikologi UNISSULA. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu korelasi *Spearman-Rank*. Populasi pada penelitian ini mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UNISSULA dengan sampel yang digunakan yaitu mahasiswa angkatan 2020, 2021, dan 2024 sejumlah 253 responden. Penelitian ini mencakup 2 skala, yaitu skala kepuasan hidup yang terdiri dari 23 aitem dengan reliabilitas 0,912 dan skala *fear of missing out* (fomo) yang terdiri dari 27 aitem dengan reliabilitas 0,862. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,232$ dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (fomo), artinya semakin tinggi kepuasan hidup maka semakin rendah *fear of missing out* (fomo). Sebaliknya, semakin rendah kepuasan hidup maka semakin tinggi pula *fear of missing out* (fomo).

Kata Kunci: *Fear Of Missing Out* (FoMO), Kepuasan Hidup

**HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF
MISSING OUT (FOMO) PADA GENERASI Z PENGGUNA
MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNISSULA**

Retno Cahyaningsih

*Faculty of Psychologi
Sultan Agung Islamic University Semarang
Email: retnocahya2728@gmail.com*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between fear of missing out (FOMO) and life satisfaction in Generation Z adolescents who use Instagram social media at the Faculty of Psychology, UNISSULA. The data analysis technique used in this study is the Spearman-Rank correlation. The population in this study were active students of the Faculty of Psychology, UNISSULA with the sample used being students from the 2020, 2021, and 2024 intakes totaling 253 respondents. This study includes 2 scales, namely the life satisfaction scale consisting of 23 items with a reliability of 0.912 and the fear of missing out (FOMO) scale consisting of 27 items with a reliability of 0.862. The results of the hypothesis test showed an r_{xy} value = - 0.232 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there is a negative relationship between life satisfaction and fear of missing out (FOMO), meaning that the higher the life satisfaction, the lower the fear of missing out (FOMO). Conversely, the lower the life satisfaction, the higher the fear of missing out (FOMO).

Keywords: *Fear Of Missing Out (FoMO), Life Satisfaction*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh di zaman digital yang sudah maju dan lengkap dengan adanya ponsel, akses internet, komputer dan perangkat *game*. Generasi Z yaitu orang-orang yang lahir pada tahun 1997-2012. Mereka lahir diantara tumpukan informasi, Generasi Z ini selalu merasakan kehidupan teknologi dan internet yang maju. Dengan adanya teknologi serta internet menjadikan suatu hal yang penting dan harus ada bagi kehidupan keseharian. Generasi Z sangat sibuk dengan teknologi dan internet sehingga mempengaruhi kepuasan hidup (Sirajuddin, 2023)

Generasi Z sangat terhubung dengan media sosial. Pada hasil penelitian Turner & Turner, (2018) menunjukkan 60% responden Generasi Z mengawali hidup di dunia maya, 50% Generasi Z lebih senang berinteraksi dengan secara online di dunia maya dari pada berkomunikasi secara langsung di dunia nyata, bahkan 70% Generasi Z lebih myaman berinteraksi dengan temannya secara *online*.

Hasil penelitian Christina dkk, (2019) menyatakan bahwa 57% Generasi Z mempunyai keinginan yang kuat untuk memeriksa media sosial seminimal 6 kali dalam sehari, walaupun tidak memposting apapun dan hanya *stalking* (Christina dkk., 2019). Mahasiswa lebih banyak menggunakan media sosial internet, sejumlah 333 mahasiswa menghabiskan sebelas jam sehari untuk tetap terhubung ke jejaring sosial dan tetap terhubung dengan aktifitas orang lain (Sianipar & Kaloeti, 2019)

Generasi Z yang menggunakan media sosial selama 2 jam atau lebih berisiko mengalami kepuasan hidup yang rendah dan kecemasan karena akan membandingkan dirinya dengan objek yang mereka anggap sangat ideal, seperti teman atau bahkan aktris (Christina dkk., 2019). Generasi Z sering kali mempunyai hasrat untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini dapat mendorong peningkatan perilaku perbandingan di antara pengguna media sosial dan memperlihatkan keinginan untuk tetap terhubung dengan satu sama lain di dunia maya (Annison, 2011).

Media sosial sangat mendukung Generasi Z dalam memenuhi kebutuhannya untuk menjadi bagian dari kelompok sosial, namun juga menghadapi risiko kecemasan yang lebih tinggi ketika merasa terisolasi atau tersingkirkan dari kelompok sosial mereka (Wegmann dkk., 2017). Selain itu, Generasi Z akan merasa terasing dari teman-temannya jika tidak menggunakan media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Penggunaan media sosial menawarkan berbagai keuntungan, seperti konektivitas dan aksesibilitas informasi. Namun, ada pula dampak negatif yang perlu diperhatikan. Salah satu fenomena yang muncul adalah "*fear of missing out*" (FOMO), yang merujuk pada kecemasan atau ketakutan akan ketinggalan momen atau pengalaman yang dianggap penting oleh orang lain. FOMO sering kali dipicu oleh konten yang dilihat di media sosial, di mana pengguna terpapar pada kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik dan memuaskan (Przybylski dkk., 2013).

Riordan dkk., (2020) mengungkapkan bahwa generasi Z menunjukkan tingkat FoMO yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya, hal ini disebabkan oleh ketergantungan Generasi Z yang lebih besar terhadap interaktivitas media sosial untuk merasa terhubung. Ditambah lagi, sebuah survei oleh GlobalWebIndex., (2019) menggambarkan bagaimana generasi Z merasa perlu untuk secara konstan memperbarui diri terhadap aktivitas teman-teman sebaya mereka, yang mengakibatkan adanya penekanan sosial yang tinggi untuk

selalu online. Hal ini juga didukung oleh penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Elhai dkk., (2021)), di mana ditemukan bahwa tekanan dari FoMO dapat berkontribusi pada gangguan kecemasan dan masalah tidur.

FoMO (*Fear of Missing Out*) didefinisikan sebagai ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan sosial, yang mendorong individu untuk selalu tetap terhubung dengan orang lain dan mengikuti perkembangan terbaru tentang aktivitas orang lain (Przybylski dkk, 2013). Perasaan takut, cemas, serta khawatir dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menguasai lingkungan, menjalin relasi positif dengan orang lain, dan menerima dirinya (Beyens dkk., 2016). Studi menunjukkan bahwa orang yang menghadapi FoMO lebih mungkin terjerumus dalam tuntutan psikologis untuk tetap terhubung dan berhubungan dengan orang lain (Beyens dkk., 2016).

FoMO sebagai perasaan tidak nyaman yang dialami oleh individu dan perasaan dirasakan adalah perasaan tertinggal saat teman-temannya sedang melakukan sesuatu dan mengetahui sesuatu atau memiliki sesuatu lebih baik dari dirinya (Abel dkk., 2016). Perasaan takut tertinggal tersebut dapat mendorong individu untuk terus *up to date* memantau kegiatan terbaru orang lain di media sosial. Individu akan merasa cemas serta 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.

Partisipasi di media sosial menjadi menarik bagi remaja yang mengalami FoMO. Penelitian Przybylski dkk, (2013) menunjukkan hasil bahwa orang yang memiliki tingkat FoMO yang tinggi berada di usia yang lebih muda dan melaporkan bahwa *mood* yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih rendah pula. Penderita FoMO juga lebih mungkin untuk memeriksa telepon genggamnya segera setelah mereka bangun tidur di pagi hari, tepat sebelum mereka pergi tidur, bahkan ketika mereka berkendara.

Peneliti menemukan fenomena ini pada remaja generasi Z pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Peneliti juga sudah melakukan wawancara dengan melibatkan 3 mahasiswa Generasi Z di Fakultas Psikologi Unissula pada tanggal 5 Oktober 2024. Berikut ini diketahui dari hasil wawancara pada beberapa remaja generasi Z sebagai berikut:

Mahasiswa pertama, berinisial SNA (2003) berjenis kelamin Perempuan

“Ketika stres, terkadang saya kesulitan menghadapinya, tergantung pada suasana hati saya. Hubungan saya dengan keluarga baik, dan saya dapat berinteraksi dengan teman-teman serta bersosialisasi dengan lingkungan. Saya mampu mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan pribadi; meski teman-teman sering bolos, saya tetap hadir di kelas dan menyelesaikan tugas. Namun, saya merasa kurang puas dan tidak memiliki pencapaian atau tujuan untuk masa depan. Kepuasan hidup saya rendah karena saya merasa hidup saya monoton dan tidak ada prestasi. Dulu, saya cemas jika tidak ikut dalam kegiatan teman-teman, tetapi sekarang saya lebih menikmati waktu sendiri. Saya sering memeriksa media sosial dan mengikuti berita viral agar tidak ketinggalan informasi. Terkadang, saya membandingkan hidup saya dengan orang lain, terutama karena teman-teman sudah bekerja, dan saya merasa belum bisa membahagiakan orang tua. Saya juga kadang impulsif dalam membeli barang-barang yang sedang tren. Saya menghabiskan waktu di media sosial, terutama Instagram, sering memeriksa cerita teman dan artis yang saya ikuti, serta mengunggah cerita sendiri. Saya menggunakan ponsel atau media sosial sekitar 4 jam sehari jika tidak ada kegiatan lain.”

Mahasiswa ke-dua, berinisial IDP (2003) berjenis kelamin Perempuan

“Saya tidak mampu mengatasi stres dengan baik. Namun saya memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan teman saya. Saya mampu menikmati waktu yang saya punya. Namun saya tidak mempunyai pencapaian tujuan hidup yang jelas dan saya merasa hidup saya tidak puas karena belum banyak yang bisa saya capai dan kurang bersyukur. Saya juga sering membandingkan hidup saya dengan orang-orang. Saya tidak peduli akan berita yang sedang viral di luar sana walaupun teman-teman saya pada membahas berita itu. Saya juga tidak terlalu suka melihat story teman-teman saya. Akan tetapi, saya impulsif dalam membeli barang-barang yang tidak sesuai dengan kebutuhan diri saya”

Mahasiswa ke-tiga, berinisial ADN (2002) berjenis kelamin Perempuan

” Saya merasa kesehatan mental saya tidak baik-baik saja karena saya tidak dapat mengatasi stres pada diri saya. Interaksi dengan keluarga dan teman saya juga kurang baik, namun tidak terlalu buruk. Untuk sekarang saya lebih menikmati waktu kuliah saya dibanding waktu pribadi saya seperti me time gitu. Saya belum merasa puas dengan pencapaian saya, namun saya ada tujuan hidup walaupun saya masih sedikit meragukan. Saya merasa kepuasan hidup saya rendah ketika saya tidak bisa mewujudkan apa yang saya cita citakan. Saya merasa cemas ketika saya tidak ikut bergabung dengan teman saya. Saya juga sering membandingkan hidup saya dengan orang lain. Saya termasuk orang yang impulsif membeli barang barang yang dimiliki oleh teman saya, yang menurut saya itu bagus. Saya sering mengecek sosial media saya termasuk instagram untuk melihat story teman-teman saya. Saya bermain HP atau sosial media bisa 5 jam dalam sehari”

Berdasarkan wawancara di atas terlihat bahwa terlihat bahwa remaja generasi Z cenderung tidak puas dengan kehidupannya. Generasi Z merasa belum bisa mencapai apa yang di cita citakan dan belum memiliki tujuan hidup yang lebih jelas. Generasi Z masih membanding bandingkan hidup dengan pencapaian orang lain. Subjek 1 dan 3 merasa cemas ketika merasa tertinggal akan suatu berita yang sedang *viral*, sedangkan subjek 2 merasa tidak peduli akan berita yang sedang di bicarakan oleh banyak teman-temannya. Namun, Subjek 2 dan 3 merasa impulsif akan membeli suatu barang yang sebenarnya tidak terlalu mereka butuhkan. Dalam hasil wawancara tersebut juga menunjukkan bahwa subjek 1, 2, dan 3 sering bermain media sosial terutama instagram, mereka sering melihat *story* teman atau bahkan *story* artis. Tidak hanya melihat story mereka juga terkadang membagikan *story* instagram.

Fear of missing out (FoMO) juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor tersebut yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis terkait dengan *relatedness* atau keinginan atau kedekatan untuk terhubung dengan orang lain, dan tidak terpenuhinya kebutuhan *self* atau diri sendiri. Hal tersebut berkaitan dengan penurunan tingkat suasana hati yang positif serta kepuasan hidup secara keseluruhan (Przbylski dkk, 2013). Kepuasan hidup yang rendah dan

kesejahteraan yang rendah dapat meningkatkan FOMO (*Fear Of Missing Out*) (Jood, 2017).

Diener & Biswas-Diener, (2008) menyatakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dan terhadap hal-hal utama yang dianggap suatu individu itu penting dalam hidup (*domain satisfaction*) seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas dan aktivitas di waktu luang.

Kepuasan hidup tercapai ketika kita berhasil mewujudkan apa yang diharapkan menjadi kenyataan. Kesuksesan ini bisa dilihat dari berbagai aspek, termasuk prestasi pribadi, kualitas hubungan dengan keluarga dan sosial, serta kesejahteraan emosional. Kepuasan hidup merupakan suatu konstruksi yang mewakili evaluasi kognitif serta tingkat kualitas hidup seseorang secara menyeluruh.

Dalam konteks kepuasan hidup, ketidakpuasan sering kali muncul ketika ada permasalahan antara "*Das Sein*" dan "*Das Sollen*". Seperti, jika seseorang merasa suatu kehidupan yang sedang dijalani saat ini (*Das Sein*) jauh dari apa yang diharapkan dan diinginkan (*Das Sollen*), maka dari permasalahan ini dapat menyebabkan rasa tidak puas dalam hidup. Untuk mencapai kepuasan hidup sering melibatkan untuk menyeimbangkan "*Das Sein*" dengan "*Das Sollen*", atau setidaknya mampu mengelola perbedaan antara keduanya dengan cara yang bersifat membangun. Hal ini bisa melibatkan harapan, perubahan dalam cara hidup, atau pengembangan sikap yang lebih bersifat nyata terhadap keadaan yang sedang dijalani.

Diener dkk, (2009) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi ialah individu yang mempunyai suatu tujuan yang penting dalam kehidupannya serta berhasil untuk mencapai tujuan tersebut. Individu yang mempunyai kepuasan hidup yang tinggi biasanya individu yang diberi dukungan oleh keluarga dan mendapat dukungan dari teman-teman,

memiliki hubungan yang *romantic* dengan pasangan, mempunyai pekerjaan atau kegiatan bermanfaat, menikmati rekreasi dan memiliki kesehatan yang baik. Individu yang puas dengan kehidupannya adalah individu yang menilai bahwa kehidupannya mungkin tidak sempurna serta menerima suatu keadaan yang dijalani namun segala sesuatunya berjalan dengan baik, seimbang dan menyenangkan, serta memiliki keinginan untuk berkembang. Menurut Frisch, (2016) individu yang bahagia dan memiliki kepuasan hidup yang baik biasanya memiliki keyakinan, optimism dan *self-efficacy*, kemampuan untuk bersosialisasi, perilaku prososial, imunitas yang baik dan kesejahteraan fisik, *coping* yang efektif terhadap stress, fleksibilitas, serta perilaku yang berorientasi pada tujuan.

Menurut Longstreet & Brooks, (2017) individu yang merasakan kepuasan hidupnya tidak tercapai cenderung mengalami emosi yang negatif, stres, dan kebutuhan yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata. Individu akan beralih ke media sosial sebagai sarana untuk mencari kebahagiaan dan memenuhi kepuasan yang tidak mereka dapatkan di dunia nyata, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penyalahgunaan media sosial. Ellison dkk., (2007) mengungkapkan bahwa individu dengan kepuasan hidup rendah mempunyai hasrat supaya selalu terkoneksi dengan media sosial untuk mendapatkan kesejahteraan psikologisnya. Individu tersebut cenderung menghindari dunia nyata dengan menggunakan media sosial yang menawarkan berbagai hiburan virtual secara berlebihan dan tidak sesuai, demi mencari kesenangan dan kepuasan.

Kebanyakan manusia sering tidak puas akan kehidupan yang sedang dijalani dan ada keinginan untuk menaikkan status sosial, serta ingin menjadi terdandang dilingkungan masyarakat melalui penggunaan barang-barang yang bermerek maupun gaya hidup yang mewah. Menurut Valois dkk., (2004) kepuasan hidup yang rendah pada saat masa transisi dapat menimbulkan berbagai masalah seperti gangguan kesehatan, penggunaan obat-obatan yang dilarang, perilaku kasar, menyakiti orang bahkan kejahatan seksual. Kepuasan hidup yang rendah pada generasi z dapat menyebabkan terbentuknya harga diri yang buruk, yang membuatnya merasa kesulitan dan menganggap diri tidak bernilai. Sehingga

mengakibatkan untuk melakukan tindakan negatif sebagai cara untuk melampiaskan ketidakpuasan terhadap kehidupan yang sedang dijalani (Raharja & Indati, 2019).

Daravit, (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial berada pada kategori tinggi sebanyak 70 mahasiswa dengan prosentase sebesar 62,5%, sedangkan tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial berada pada kategori sedang sebanyak 75 mahasiswa dengan prosentase sebesar 67%. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial dengan tingkat probabilitas (nilai signifikansi) $r = 0,08 > 0,05$ sehingga H_0 dalam penelitian ini ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa korelasi atau hubungan antara dua variabel termasuk dalam korelasi atau hubungan yang negatif yaitu ketika variabel kepuasan hidup meningkat maka variabel *fear of missing out* (FoMO) menurun begitu juga sebaliknya.

Penelitian lain dilakukan oleh Margaretha, (2023) pada penelitiannya Hubungan antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kepuasan hidup dengan FoMO dengan koefisien korelasi 0,050 dengan signifikansi 0,533 ($p < 0,05$). Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa kepuasan hidup tidak memiliki pengaruh terhadap FoMO, yang memungkinkan bahwa FoMO terjadi karena adanya factor lain.

Penelitian serupa dilakukan oleh Rosa (2022) pada penelitiannya Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan *Fear of Missing Out* Remaja Pengguna Sosial Media di Gampong Blang Baroe Kabupaten Aceh Jaya menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r) sebesar 0,875 dengan taraf signifikansi (p) = 0,000 yang menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara

kepuasan hidup dengan *Fear Of Missing out* remaja pengguna sosial media di Gampong Blang Baroe Kabupaten Aceh Jaya. Hipotesis dalam penelitian ini diterima namun arah hubungannya yang bertolak belakang atau berbeda dari hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas dan kajian literatur yang sudah dilakukan mengenai hubungan antara kepuasan hidup dan FoMO menghasilkan temuan yang beragam. Daravit, (2021) menemukan korelasi atau hubungan antara dua variabel termasuk dalam korelasi atau hubungan yang negatif yaitu ketika variabel kepuasan hidup meningkat maka variabel *fear of missing out* (FoMO) menurun begitu juga sebaliknya. (Margaretha, 2023) tidak menemukan hubungan yang signifikan pada remaja pengguna media sosial. Sedangkan, Rosa (2022) menemukan hubungan positif yang sangat signifikan pada remaja di Gampong Blang Baroe, Aceh Jaya. Hasil penelitian mengenai hubungan antara kepuasan hidup dan FoMO pada pengguna media sosial masih menghasilkan temuan yang bertentangan. Satu penelitian menunjukkan hubungan negatif, sementara yang lain menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain seperti karakteristik individu, jenis media sosial, dan intensitas penggunaan mungkin turut mempengaruhi hubungan tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diketahui rumusan masalah penelitian ini, yaitu: Apakah ada hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada generasi Z pengguna media sosial *Instagram* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan secara empirik hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada generasi Z pengguna media sosial *Instagram* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan menambahkan khasanah pengetahuan keilmuan tentang informasi terkait dengan kepuasan hidup dan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada generasi Z.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Generasi Z

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan pedoman dan menambah informasi bagi remaja generasi Z untuk hidup lebih bahagia dan dapat meningkatkan kesejahteraan mereka di era digital dengan memahami hubungan antara kepuasan hidup dan *Fear Of Missing Out* (FoMO).

b. Bagi Fakultas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi bagi Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, serta memberi wawasan dan pengetahuan yang luas untuk meningkatkan kesadaran bagi mahasiswa pengguna sosial media yang berlebihan dikalangan kehidupan kita saat ini.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan atau referensi tambahan, dan diharapkan dapat mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dengan melihat faktor faktor lain dalam kedua variabel di penelitian ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Fear Of Missing Out (FoMO)

1. Pengertian *Fear Of Missing Out* (FoMO)

Dalam dunia *Cyberpsychology* terdapat fenomena baru yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO) (Narti & Yanto, 2022). Istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) pertama kali dikemukakan oleh Przybylski dkk., (2013) yang mendefinisikannya sebagai perasaan takut, cemas, dan gelisah ketika seseorang menyadari bahwa orang lain sedang mengalami hal-hal yang lebih menyenangkan di media sosial dibandingkan dirinya. Sedangkan menurut Astuti, (2021) *Fear of Missing Out* didefinisikan sebagai bentuk rasa khawatir atau rasa takut ketika melewatkan momen tertentu di media sosial.

Al-Menayes, (2015) menjelaskan bahwa *Fear Of Missing Out* (FoMO) adalah ketakutan yang dirasakan seseorang ketika tidak terlibat dalam pengalaman menyenangkan orang lain, yang mendorong individu untuk tetap terhubung dengan aktivitas mereka melalui media sosial. Definisi serupa juga disampaikan oleh Wegmann, dkk, (2017), yang menyebutkan bahwa gabungan kecenderungan seperti depresi, kecemasan sosial, kesepian, dan preferensi untuk berkomunikasi secara *online* guna memenuhi kebutuhan sosial dapat meningkatkan tingkat FoMO.

Abel dkk, (2016) Menyatakan bahwa seseorang yang cenderung mengalami FoMO dapat mengalami kesulitan untuk menjauh dari *smartphone*, merasa gelisah dan cemas jika tidak memeriksa media sosial, serta lebih menikmati berkomunikasi dengan teman di dunia maya dibandingkan dengan teman di dunia nyata. Mereka cenderung antusias terhadap postingan orang lain di media sosial, sering membagikan foto atau video kegiatan mereka sendiri, dan merasa cemas atau bahkan depresi jika hanya sedikit orang yang melihat atau menyukai postingan mereka. Tak hanya itu, namun juga mendorong adanya permasalahan finansial karena individu bersedia mengeluarkan uang agar bisa tetap *up to date* di media

maupun internet. Menurut data dari JWT Intelligence dalam Astuti, (2021) menunjukkan bahwa FoMO terjadi pada 40% pengakses internet di dunia.

Berdasarkan penjelasan di atas penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah perasaan cemas, gelisah, dan takut ketinggalan saat individu menyadari bahwa orang lain sedang melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan, baik yang melibatkan individu tersebut maupun tidak. Hal ini mendorong individu untuk terus terhubung melalui media dan internet agar tetap *update* tentang aktivitas orang lain.

2. Aspek-aspek *Fear Of Missing Out* (FoMO)

Menurut Przybylski dkk, (2013) menyatakan aspek-aspek dari FoMO, di antaranya:

a. Kebutuhan Psikologis *Relatedness*

Kebutuhan *relatedness* ini berkaitan dengan kebutuhan perasaan individu untuk bergabung dengan individu atau orang lain. Hubungan yang baik dan hangat antar individu dinilai dapat memuaskan kebutuhan dalam suatu hubungan, sehingga individu memiliki keinginan lebih untuk terus berhubungan dengan mereka yang dianggap penting. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu mungkin mengalami kecemasan emosi seperti kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran saat tidak terhubung atau terlibat dalam percakapan, pengalaman, atau kejadian dengan orang lain. Hal ini sering kali ditunjukkan dengan kebiasaan memeriksa media sosial mereka secara berulang.

b. Kebutuhan Psikologis *Self*

Kebutuhan psikologis terkait *self* melibatkan kebutuhan akan *competence* dan *autonomy*. Apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka individu akan mencari informasi tentang orang lain melalui media sosial. Kebutuhan akan diri ini juga berhubungan dengan interaksi antar individu atau kelompok, serta dapat mempengaruhi suasana hati dan kepuasan hidup secara signifikan terkait dengan perasaan takut ketinggalan *Fear Of Missing Out* (FoMO).

Aspek lainnya dari *fear of missing out* (FoMO) juga dijabarkan oleh J. Walter Thompson Intelligence, (2012) yang menyebutkan bahwa aspek FoMO antara lain sebagai berikut:

- a. Merasa cemas akan kehilangan informasi terbaru yang ada di internet. Dimensi ini menjelaskan jika perasaan itu dapat datang saat seseorang tidak memperoleh informasi dari internet ataupun media sosial lain.
- b. Merasa gelisah atau gugup saat tidak menggunakan layanan internet sementara orang lain menggunakannya. Dimensi ini menjelaskan apabila individu merasa tertinggal dibandingkan dengan orang lain.
- c. Merasa tidak aman dengan internet dan khawatir tertinggal mengenai informasi yang tersedia di dalamnya. Dimensi ini diartikan sebagai perasaan individu yang tergantung pada media sosial maupun internet sehingga individu menyerah terhadap kenyamanan tersebut.

Berdasarkan penjabaran aspek *Fear Of Missing Out* (FoMO) di atas dapat di simpulkan bahwa aspek-aspek FoMO meliputi kebutuhan psikologis *relatedness* dan kebutuhan psikologis akan *self*. Pandangan lain dari J. Walter Thompson Intelligence, (2012) menyebutkan bahwa aspek *fear of missing out* (FoMO) mencakup perasaan cemas akan kehilangan informasi, merasa gelisah karena tidak mengakses internet, merasa tidak aman, dan khawatir tertinggal mengenai informasi yang ada di internet.

3. Faktor yang memengaruhi *Fear Of Missing Out* (FoMO)

Faktor-faktor yang memengaruhi FoMO menurut Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwel (2013) yaitu:

- a) Jenis kelamin dan usia

Tahun 2012 survei yang dilakukan oleh JWT *Intelligence* menemukan bahwa individu yang lebih muda dan laki-laki cenderung mengalami tingkat *Fear Of Missing Out* (FoMO) yang lebih tinggi. Mereka merasa gelisah ketika mengetahui teman-teman mereka melakukan aktivitas tanpa kehadiran mereka. Survei tersebut sejalan dengan penelitian Przybylski,dkk (2013) yang juga menunjukkan bahwa

subjek yang lebih muda dan laki-laki memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi.

b) Kesejahteraan psikologis

FoMO berhubungan dengan pengalaman negatif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki tingkat FoMO yang rendah.

c) Suasana hati

Suasana hati individu dapat memengaruhi tingkat FoMO. Individu yang memiliki FoMO tinggi cenderung mengalami suasana hati yang negatif.

d) Kepuasan hidup

Kepuasan hidup yang tinggi membuat individu merasa puas dengan kehidupannya dan tidak membandingkannya dengan kehidupan orang lain. FoMO individu berada pada kategori rendah karena mereka merasa puas dengan hidup mereka.

Faktor yang memengaruhi FoMO menurut Servidio, (2019) yaitu sebagai berikut:

a) Kontrol diri

Rendahnya kontrol diri pada individu dapat meningkatkan keinginan untuk menggunakan ponsel, yang pada gilirannya menyebabkan rasa takut kehilangan momen atau FoMO.

b) Penggunaan *smartphone*

Individu yang lebih sering menggunakan *smartphone* cenderung mengalami kekurangan dalam kepuasan kebutuhan psikologis. Mereka yang memiliki pengalaman negatif sering terlibat dalam penggunaan *smartphone* dan media sosial untuk meningkatkan keterampilan sosialisasi dan memperkuat hubungan sosial.

Berdasarkan uraian diatas, faktor-faktor yang memengaruhi FoMO menurut Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwel (2013) adalah jenis kelamin, kesejahteraan psikologis, suasana hati, kepuasan hidup. Sedangkan menurut Servidio, (2019) yaitu kontrol diri dan penggunaan *smartphone*.

B. Kepuasan Hidup

1. Pengertian Kepuasan Hidup

Secara umum kepuasan hidup merujuk pada perasaan atau penilaian individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan. Kepuasan hidup bersifat subjektif, artinya setiap individu memiliki pandangan dan perasaan yang berbeda-beda mengenai seberapa puas dengan kehidupannya. Menurut Diener, (2009) Kepuasan hidup merupakan suatu penilaian kognitif seseorang terhadap kehidupannya dimana individu akan memandang hidupnya baik dan memuaskan serta membandingkan kondisi yang dialami saat ini dengan standar kepuasan hidup yang dimiliki. Pendapat lain dijelaskan oleh Micklewright & Stewart, (2022) kepuasan hidup merupakan sebuah penilaian subjektif dari kualitas hidup seseorang.

Diener & Biswas-Diener, (2008) mengemukakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian dari segi kognitif tentang perilaku yang telah dilakukan individu dalam kehidupannya secara keseluruhan seperti dari segi hubungan interpersonal, pekerjaan, kesehatan, spiritualitas, pendapatan, dan aktivitas di waktu senggang. Selain itu, kepuasan hidup juga didefinisikan sebagai penilaian subjektif individu mengenai kualitas hidup mereka. Apply dkk., (2016) juga menyatakan bahwa Kepuasan hidup juga diartikan sebagai penilaian menyeluruh seseorang terhadap kualitas hidupnya, berdasarkan kriteria yang dipilih oleh individu tersebut.

Kemudian menurut Hurlock, (2003) menjelaskan bahwa kepuasan hidup adalah keadaan sejahtera atau kepuasan hati yang dimana suatu kondisi yang menyenangkan serta timbul ketika kebutuhan dan harapannya terpenuhi. Selain itu, menurut Santrock (2002) menyatakan hal yang sama dengan Hurlock bahwa Kepuasan hidup adalah kesejahteraan psikologis secara keseluruhan atau kepuasan terhadap aspek kehidupan secara umum. Kepuasan hidup sering digunakan sebagai indikator dalam mengukur kesejahteraan psikologis pada orang dewasa. Pavot & Diener, (2015) menyatakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif suatu

individu yang secara sadar terhadap kehidupannya. Selain itu, menurut Ardel, (2001) kepuasan hidup dioperasionisasikan sebagai perasaan puas dan kurangnya perasaan tidak puas di berbagai aspek kehidupan individu.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup merujuk pada perasaan atau penilaian individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan individu mengenai kepuasan terhadap kehidupannya secara menyeluruh, terhadap tujuan yang diinginkannya dan tujuan yang telah dicapai secara sadar. Penelitian ini merujuk pada pengertian kepuasan hidup yang disampaikan oleh Diener, (2009).

2. Aspek-aspek Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup dapat menunjukkan penerimaan hidup seseorang secara menyeluruh. Seseorang mempunyai tolak ukur kepuasan hidup yang terdiri dari beberapa aspek. Menurut Diener, (2008) terdapat lima aspek dari kepuasan hidup di antaranya:

1) Keinginan untuk merubah kehidupan

Kepuasan hidup seseorang ditunjukkan oleh adanya perasaan dan dorongan untuk memperbaiki kualitas hidupnya dibandingkan dengan sebelumnya. Hal yang ingin diubah oleh individu berkaitan dengan berbagai aspek yang mereka anggap dapat meningkatkan kepuasan hidup mereka.

2) Kepuasan hidup terhadap hidup saat ini

Sesuatu yang sering menimpa individu yaitu bertanya-tanya mengenai rasa puas yang dialaminya terhadap hidup, apakah kehidupan yang dijalannya sesuai dengan keinginannya sehingga individu merasa memiliki kepuasan hidup yang baik.

3) Kepuasan hidup di masa lalu

Suatu hal yang menunjukkan bahwa individu tidak menyesali masa lalunya dan telah menyelesaikan semua masalah yang ada pada dirinya.

4) Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan

Tingkat kepuasan hidup yang tinggi pada individu ditandai dengan rasa yang optimis dan pemikiran yang selalu positif mengenai peristiwa di

masa depan. Hal ini membuat individu terdorong memiliki keinginan maupun tujuan yang jelas.

5) Penilaian atau pendapat orang lain terhadap kehidupan

Aspek ini dapat memengaruhi tingkat kepuasan hidup seseorang. Aspek tersebut mendorong individu untuk mendengarkan pendapat orang lain sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan.

Menurut Hurlock, (2004) aspek-aspek kepuasan hidup antara lain:

a. Sikap menerima (*acceptance*)

Sikap untuk menerima orang lain dipengaruhi oleh sikap menerima diri sendiri, yang muncul dari penyesuaian pribadi dan sosial yang baik. Kebahagiaan sangat bergantung pada kemampuan untuk menerima dan menikmati keadaan yang dimiliki.

b. Kasih sayang (*affection*)

Kasih sayang adalah hasil alami dari diterimanya seseorang oleh orang lain. Semakin besar penerimaan yang diterima, semakin banyak harapan dan cinta yang datang dari orang lain. Cinta merupakan suatu hal yang penting dalam penyesuaian diri yang baik. Kekurangan kasih sayang dapat berdampak besar pada individu. Seseorang yang kurang kasih sayang akan merasakan ketidakbahagiaan dan cenderung mengembangkan nilai-nilai yang negatif dalam kehidupan selanjutnya.

c. Prestasi (*achievement*)

Terkait dengan pencapaian tujuan seseorang, jika tujuan tersebut tidak realistis atau terlalu ambisius, maka individu cenderung mengalami kegagalan dan merasa tidak puas serta tidak bahagia. Keberhasilan yang bersifat objektif tidak selalu berkonotasi dengan keberhasilan subjektif. Selain itu, individu yang memiliki banyak status sosial tidak selalu merasakan kebahagiaan.

Berdasarkan penjabaran aspek kepuasan hidup di atas dapat di simpulkan bahwa aspek-aspek Kepuasan Hidup menurut Diener, (2008) meliputi keinginan untuk merubah kehidupan, kepuasan hidup terhadap saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, penilaian atau pendapat

orang lain terhadap kehidupan. Sedangkan aspek-aspek kepuasan hidup menurut Hurlock, (2004) meliputi sikap menerima (*acceptance*), kasih sayang (*affection*) dan prestasi (*achievement*)

3. Faktor yang memengaruhi Kepuasan Hidup

Secara umum, kepuasan hidup sangat dipengaruhi oleh kebahagiaan individu. Ketika seseorang merasa bahagia, maka akan merasa puas dengan kehidupannya. Menurut Diener, (2008) beberapa faktor yang dapat memengaruhi kepuasan hidup seseorang meliputi:

a) Hubungan sosial

Individu yang merasa puas dengan hidupnya biasanya memiliki hubungan sosial yang intens dan mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekelilingnya. Sedangkan individu yang memiliki rasa cemas ketika tertinggal dan tidak ikut serta dengan temannya dapat mempengaruhi kepuasan hidupnya, sehingga kepuasan hidupnya rendah. Hurlock, (2003) juga menyatakan bahwa kepuasan hidup seseorang cenderung meningkat jika menjalin interaksi yang baik dengan orang-orang di sekitar.

b) Pekerjaan dan pendapatan

Tingkat pendapatan dan kesuksesan dalam pekerjaan mempengaruhi kepuasan hidup individu. Individu yang kompeten dan menikmati pekerjaannya akan mengalami peningkatan kreativitas, kinerja, dan produktivitas, yang pada gilirannya berdampak positif pada kepuasan hidup. Ketika seseorang dapat menyelesaikan tugas dengan baik, hal ini dapat meningkatkan kepuasan hidup.

c) Kesehatan dan umur panjang

Kesehatan yang baik dan umur yang panjang memungkinkan individu untuk melakukan berbagai aktivitas serta mencapai keinginan dan kebutuhan. Sebaliknya, kesehatan yang buruk atau keterbatasan fisik dapat menghambat kepuasan dan pemenuhan kebutuhan individu.

d) Kemanfaatan individu secara sosial

Ketika individu merasa bahwa memberikan manfaat bagi lingkungan sekitarnya, maka kepuasan hidup akan cenderung meningkat. Dalam hal ini, seseorang dapat merasa berguna dengan membantu atau terlibat dalam berbagai kegiatan sosial lainnya.

Menurut Hurlok, (2004) terdapat faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hidup. Faktor-faktor tersebut adalah:

a. Kesehatan

Kesehatan adalah faktor yang sangat penting. Kesehatan yang baik memungkinkan orang dari berbagai usia untuk melakukan apa yang mereka inginkan. Sebaliknya, kesehatan yang buruk dapat menjadi penghalang dalam memenuhi keinginan dan kebutuhan mereka.

b. Daya tarik fisik

Daya tarik fisik juga berperan dalam memengaruhi kepuasan hidup seseorang. Penampilan menarik dapat membuat individu lebih diterima dan disukai dalam masyarakat, serta dapat menjadi faktor yang menyebabkan individu tersebut mencapai prestasi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang menarik.

c. Tingkat otonomi

Semakin tinggi tingkat otonomi yang dimiliki individu, semakin besar pula peluang untuk merasakan kebahagiaan. Hal ini berlaku untuk semua kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa.

d. Kempatan-kesempatan interaksi diluar keluarga

Nilai sosial yang tinggi dapat meningkatkan popularitas, sehingga individu dari berbagai usia akan merasa lebih bahagia ketika memiliki kesempatan untuk berinteraksi secara sosial dengan orang di luar lingkungan mereka, dibandingkan jika hubungan sosial hanya dengan keluarga.

e. Jenis pekerjaan

Semakin rutin sifat dari suatu pekerjaan serta semakin sedikit kesempatan terhadap kemampuan mengatur diri sendiri dalam suatu pekerjaan maka

akan semakin kurang memuaskan. Hal tersebut dapat dilihat melalui tugas sehari-hari yang diberikan oleh atasan.

f. Status pekerjaan

Semakin berhasil individu dalam menyelesaikan tugas, semakin tinggi prestasi yang terkait, dan ini akan meningkatkan tingkat kepuasan yang dirasakan.

g. Kondisi kehidupan

Jika pola hidup mendukung individu untuk berinteraksi dengan orang lain, baik dalam lingkungan keluarga, teman, maupun tetangga di masyarakat, maka hal itu dapat meningkatkan kepuasan hidup.

h. Pemikiran harta benda

Pemikiran tentang harta benda berkaitan dengan bagaimana seseorang merasakan kepemilikan. Dengan demikian, memiliki harta benda dapat membuat individu merasa kebutuhan mereka terpenuhi, sehingga individu akan merasa puas.

i. Keseimbangan antara harapan dan pencapaian

Jika suatu harapan tersebut realistis, individu akan merasa puas dan bahagia ketika tujuannya dapat tercapai.

j. Penyesuaian *emosional*

Individu yang mampu beradaptasi dengan baik dan merasa bahagia cenderung tidak menunjukkan perasaan negatif secara intens, seperti ketakutan, kemarahan, dan kecemburuan, dibandingkan dengan mereka yang kesulitan beradaptasi.

k. Sikap terhadap periode tertentu usia tertentu

Kebahagiaan yang dirasakan individu pada usia tertentu dipengaruhi oleh pengalaman pribadi mereka bersama orang lain.

l. Realisme dari konsep diri

Seseorang yang yakin bahwa kemampuannya lebih besar dari yang sebenarnya akan merasa tidak bahagia apabila tujuan mereka tidak dapat tercapai.

m. Realisme dari konsep peran

Individu cenderung memikirkan peran yang akan mereka jalani di masa depan. Jika peran yang mereka dapatkan tidak sesuai dengan harapan, mereka akan merasa tidak bahagia.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor mengenai kepuasan hidup menurut Diener (2008) yaitu hubungan sosial, pekerjaan dan pendapatan, kesehatan dan umur panjang, serta kemanfaatan individu secara sosial. Sedangkan menurut Hurlock (2004) faktor yang mempengaruhi adanya kepuasan hidup yaitu kesehatan, daya tarik fisik, tingkat otonomi, kesempatan-kesempatan interaksi diluar keluarga, jenis pekerjaan, status pekerjaan, kondisi kehidupan, pemikiran harta benda, keseimbangan antara harapan dan pencapaian, penyesuaian emosional, sikap terhadap periode usia tertentu, realisme dari konsep diri, serta realisme dari konsep peran.

C. Instragram

Instagram berasal dari kata "*instan*" atau "*insta*", seperti kamera polaroid yang dikenal dengan istilah "foto instan" (Pengertian Instagram, 2012, dalam <http://id.wikipedia.org/wiki/instagram>, diakses pada 04 Januari 2016). Instagram memungkinkan pengguna untuk menampilkan foto secara instan. Sementara itu, kata "*gram*" diambil dari "*telegram*," yang berfungsi untuk mengirimkan informasi dengan cepat. Demikian pula, Instagram memungkinkan pengunggahan foto melalui jaringan internet, sehingga informasi yang dibagikan dapat diterima dengan cepat. Oleh karena itu, Instagram diartikan sebagai "*instan-telegram*."

Instagram merupakan aplikasi media sosial di *smartphone* yang berfungsi hampir sama dengan Twitter, tetapi memiliki perbedaan dalam fokus pada pengambilan foto dan tempat berbagi informasi. Instagram juga dapat memberikan inspirasi bagi penggunanya dan meningkatkan kreativitas, karena dilengkapi dengan fitur yang memungkinkan pengguna membuat foto yang lebih indah, artistik, dan menarik (Saputera & Tamburian, 2019).

Instagram merupakan aplikasi media sosial yang digunakan oleh lebih dari satu miliar orang di seluruh dunia untuk berbagi foto, video, dan pesan baik itu melalui Stories, Feed, Live, IGTV (aplikasi dari Instagram yang untuk berbagi video dengan durasi yang lebih panjang) atau Direct.. Saat mengunggah foto atau video di Instagram, foto atau video tersebut akan ditampilkan di akun profile milik pribadi. Pengguna lain yang mengikuti dapat melihat kiriman di feed sendiri. Begitu pula, individu juga dapat melihat kiriman dari pengguna lain yang dipilih untuk diikuti.

D. Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram

Kemajuan teknologi yang terus berkembang pesat telah membawa banyak perubahan, salah satunya adalah internet. Internet kini berfungsi sebagai saluran penting yang digunakan oleh masyarakat luas untuk mengakses berbagai informasi. Kesadaran masyarakat tentang akses informasi juga semakin meningkat. Dengan menggunakan smartphone, orang dapat mengekspresikan diri mereka melalui media sosial (Kahar, 2018). Pertumbuhan media sosial telah memperluas fungsinya, tidak hanya sebagai alat untuk mendapatkan informasi dan berkomunikasi dengan orang lain, tetapi juga dapat memicu perilaku kecanduan media sosial (Murat., 2015).

Penggunaan media sosial yang digunakan secara berlebihan dapat menimbulkan fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) (Elhai dkk., 2016). Remaja Generasi Z, yang tumbuh dengan media sosial, mungkin lebih rentan terhadap FOMO karena mereka sering melihat aktivitas dan pencapaian teman-teman mereka secara *real-time*. Individu yang mengalami FoMO sering merasa cemas dan takut ketinggalan pengalaman menyenangkan yang dilakukan oleh orang lain (Przybylski dkk, 2013). Menurut Przybylski dkk (2013), individu dengan tingkat *Fear Of Missing Out* (FoMO) yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini terkait dengan tingkat kepuasan hidup dan suasana hati yang juga rendah.

Diener (2009) menyatakan bahwa kepuasan hidup didefinisikan sebagai penilaian kognitif seseorang terhadap hidupnya. Individu akan menilai apakah hidupnya memuaskan dengan membandingkan kondisi hidup saat ini dengan standar kepuasan yang mereka miliki. Diener & Biswas-Diener, (2008) juga menyatakan bahwa kepuasan hidup adalah penilaian kognitif seseorang terhadap seberapa baik atau memuaskan pengalaman dan aktivitas yang telah dijalani dalam kehidupan secara keseluruhan.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Ryan & Deci., (2000) menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri dan kesehatan psikologis dipengaruhi oleh kepuasan terhadap tiga kebutuhan dasar psikologis yaitu kompetensi, otonomi, *relatedness/closeness*.

Kepuasan hidup berfokus pada pentingnya individu untuk kualitas hidupnya sehingga banyak orang yang rela mengorbankan waktu dan tenaganya untuk mencapai kepuasan hidup (Diener dkk., 2000). Menurut Jood, (2017) bahwa kepuasan hidup dapat dipengaruhi oleh kondisi hidup, dukungan sosial, pencapaian tujuan dan FoMO. Kepuasan hidup yang rendah dan kesejahteraan yang rendah dapat meningkatkan FoMO (Jood, 2017). Individu dengan kepuasan hidup yang rendah dapat meningkatkan perilaku ingin selalu terhubung dengan media sosial serta tidak dapat memisahkan diri dari smartphone dan media sosial sama sekali, serta merasa galau jika tidak tahu berita terbaru sehingga memunculkan FoMO (Przybylski dkk., 2013).

E. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, hipotesis dalam penelitian ini adalah “adanya hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *Fear Off Missing Out* (FoMO) pada generasi Z pengguna media sosial instagram”. Semakin tinggi kepuasan hidup maka akan semakin rendah *Fear Off Missing Out* (FoMO) pada generasi Z pengguna media sosial instagram. Sebaliknya, jika tingkat kepuasan hidup yang rendah pada remaja generasi Z pengguna media sosial, Menimbulkan *Fear Off Missing Out* (FoMO) yang tinggi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Pada penelitian ini terdapat dua macam variabel, yaitu variabel *independent* (bebas) yang biasa disebut dengan variabel X dan variabel *dependent* (terikat) yang biasa disebut dengan variabel Y. Dalam penelitian ini kedua variabel tersebut, yaitu:

1. Variabel bebas (X) : Kepuasan Hidup
2. Variabel tergantung (Y) : *Fear Off Missing Out* (FoMO)

B. Definisi Oprasional

1. *Fear Off Missing Out* (FoMO)

FoMO merupakan perasaan cemas, gelisah, dan takut kehilangan momen ketika individu melihat orang lain terlibat dalam kegiatan yang lebih menyenangkan, baik bersama dengan diri individu atau tanpa dirinya. Hal ini membuat individu tersebut merasa perlu untuk terus terhubung melalui media dan internet agar dapat mengikuti perkembangan orang lain.

Peneliti mengukur variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan berdasarkan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dikemukakan oleh Przybylski dkk (2013) yang meliputi kebutuhan psikologis *relatedness* dan kebutuhan psikologis akan *self*. Semakin tinggi tingkat *Fear Of Missing Out* yang didapat maka individu akan semakin sering mengecek *smartphone* untuk mengetahui apa yang dilakukan orang lain dalam media sosial.

2. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup adalah suatu evaluasi subjektif seseorang mengenai kualitas hidupnya secara keseluruhan. Dalam konteks penelitian ini, kepuasan hidup didefinisikan sebagai perasaan positif yang dirasakan individu terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk emosional, sosial, dan material.

Kepuasan hidup diukur menggunakan *SWLS (The Satisfaction With Life Scale)* yang dikembangkan oleh Diener dan Biswas-Diener (2008) dengan aspek: keinginan mengubah hidup, puas terhadap masa kini, puas terhadap masa lalu, puas terhadap masa depan, penilaian orang lain tentang kehidupan. Semakin tinggi skor yang didapat maka subjek akan mempunyai kecenderungan mampu mengelola hubungan interpersonalnya, mampu mengelola kesehatannya, mampu mengelola pekerjaan dengan baik, mampu mengelola spiritualitasnya, serta mampu mengelola aktivitas di waktu luangnya. Sedangkan, semakin rendah kepuasan hidup yang dimiliki suatu individu maka individu cenderung kurang produktif, memiliki hubungan sosial yang kurang baik, dan sulit mencapai tujuan hidupnya.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek maupun subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah generasi Z Fakultas Psikologi UNISSULA yang lahir antara tahun 1997-2012 serta aktif menggunakan media sosial Instagram. Populasi tersebut berjumlah 740 mahasiswa.

Tabel 1. Populasi penelitian

No	Angkatan	Jumlah
1.	2020	75
2.	2021	190
3.	2022	181
4.	2023	146
5.	2024	148

2. Sampel

Menurut Ary dkk, (2009), sampel adalah kelompok kecil yang diamati. Sementara itu, Sugiyono (2007) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian kecil dari populasi yang mencerminkan karakteristik populasi

tersebut. Pengambilan sampel pada penelitian ini diambil dari populasi mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA pengguna media sosial *instagram*.

3. Teknik Sampling

Margono (2004) mendefinisikan teknik sampling sebagai metode untuk menentukan sampel berdasarkan ukuran yang diperlukan, tanpa mengurangi karakteristik dan penyebaran populasi, sehingga sampel yang diperoleh menjadi lebih representatif. Menurut Margono (2004), teknik sampling adalah metode untuk menentukan sampel berdasarkan ukuran yang diinginkan, tanpa mengurangi sifat dan penyebaran populasi, sehingga sampel yang dihasilkan lebih representatif.

Dalam penelitian ini, pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability* sampling dengan metode *purposive sampling*. Menurut Sugiyono, (2013) teknik *purposive sampling* ialah teknik pengambilan sample sumber data dengan pertimbangan tertentu. Teknik *purposive sampling* memilih sekelompok subjek berdasarkan karakteristik tertentu yang dinilai memiliki keterkaitan dengan ciri-ciri atau karakteristik dari populasi yang akan diteliti. Karakteristik ini telah diketahui oleh peneliti. Kriteria sampel yang dipakai dalam penelitian ini ialah:

- 1) Berusia 17-25 tahun
- 2) Pengguna Instagram
- 3) Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA

D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam proses pengumpulan data pada penelitian ini yaitu skala psikologi. Menurut Azwar (2017), skala psikologi merupakan sekumpulan daftar pertanyaan yang digunakan untuk mengukur penelitian psikologi dengan mewakili konsep psikologis yang terkait aspek kepribadian individu. Penelitian ini akan menggunakan skala kepuasan hidup dan skala *Fear Of Missing Out* (FoMO).

1. Skala *Fear Of Missing Out* (FoMO)

Fear Of Missing Out (FoMO) diukur menggunakan skala menurut (Przybylski dkk, (2013). Aspek-aspek FoMO yaitu kebutuhan psikologis *relatedness* dan kebutuhan psikologis *self*. Skala *fear of missing out* atau FoMO yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Terdapat respon terhadap pernyataan dalam aitem penelitian ini, yaitu respon negatif merupakan respon yang menegaskan isi pernyataan ini, sementara respon positif merupakan respon yang dapat menjadi pendukung atau alternatif terhadap isi pernyataan.

Penyajian skala *Fear of Missing Out* (FoMO) diberikan dalam 4 bentuk pilihan jawaban, yaitu (SS) yang memiliki arti Sangat Sesuai, (S) yang memiliki arti Sesuai, (TS) yang memiliki arti Tidak Sesuai, serta (STS) yang memiliki arti Sangat Tidak Sesuai. Indikator dari aitem aitem tersebut dibedakan menjadi dua macam pernyataan, yakni *favorable* dengan skor berkisar 1 sampai 4 untuk jawaban SS dengan nilai 4, S dengan nilai 3, TS dengan nilai 2, STS dengan nilai 1 dan indikator aitem *unfavorable* untuk jawaban SS dengan nilai 1, S dengan nilai 2, TS dengan nilai 3, dan STS dengan nilai 4.

Semakin tinggi skor total yang didapatkan dari skala *Fear of Missing Out* (FoMO), maka semakin tinggi pula *Fear of Missing Out* (FoMO) pada subjek penelitian, dan sebaliknya apabila skor total yang diperoleh dari skala *Fear of Missing Out* (FoMO) rendah maka makin rendah juga *Fear of Missing Out* (FoMO) pada subjek penelitian. Adapun blueprint skala *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penelitian ini, antara lain:

Tabel 2. Blueprint Skala *Fear Of Missing Out* (FoMO)

No	Aspek <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO)	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kebutuhan Psikologis <i>Relatedness</i>	6	6	12
2.	Kebutuhan Psikologis <i>Self</i>	9	9	18
Jumlah		15	15	30

2. Skala kepuasan hidup

Skala kepuasan hidup merujuk pada aspek yang disampaikan oleh Diener & Biswas (2008). Aspek-aspek kepuasan hidup tersebut yaitu keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan dengan kehidupan saat ini, kepuasan dimasa lalu, kepuasan dimasa depan, dan penilaian dari *significant others* terhadap kehidupan individu. Skala Kepuasan Hidup terdiri dari 30 aitem dengan aitem favorable sebanyak 15 aitem dan aitem unfavorable sebanyak 15 aitem

Skala disajikan menggunakan skala *likert* dan subjek diminta untuk memberikan respon terhadap pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. Rentang jawaban yang diberikan terdiri dari 4 jawaban yaitu (STS) sangat tidak setuju, (TS) tidak setuju, (S) setuju, (SS) sangat setuju. Skala ini menggunakan skala likert dengan rentang skor 1-4 untuk *favorable* yaitu sangat sesuai (4 poin), sesuai (3 poin), tidak sesuai (2 poin), dan sangat tidak sesuai (1 poin). Sedangkan untuk *unfavorable* memiliki rentang skor yaitu sangat sesuai (1 poin), sesuai (2 poin), tidak sesuai (3 poin), dan sangat tidak sesuai (4 poin). Berikut *blueprint* skala kepuasan hidup:

Tabel 3. Blueprint Skala Kepuasan Hidup

No	Aspek Kepuasan Hidup	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		Favorable	Unfavorable	
1.	Keinginan untuk mengubah hidup	3	3	6
2.	Kepuasan dengan kehidupan saat ini	3	3	6
3.	Kepuasan dengan masa lalu	3	3	6
4.	Kepuasan dengan masa depan	3	3	6
5.	Penilaian dari significant others terhadap kehidupan individu	3	3	6
Jumlah		15	15	30

E. Validitas, Reliabilitas, dan Uji Daya Beda Aitem

1. Validitas

Validitas merujuk pada seberapa akurat dan tepat suatu instrumen pengukur (tes) dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Sebuah tes dianggap memiliki validitas tinggi jika instrumen tersebut dapat melakukan pengukuran dengan tepat dan memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 1987).

Pada penelitian ini, jenis validitas yang digunakan yaitu validitas isi. Validitas isi berfokus pada sejauh mana isi dari suatu skala sesuai dengan atribut yang ingin diukur. Umumnya, validitas isi ditentukan melalui metode penilaian oleh ahli, yang dikenal sebagai *professional judgement*. *Professional judgement* merupakan penilaian dari seorang ahli mengenai isi dari skala yang akan digunakan dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini *professional judgement* adalah dosen pembimbing skripsi (Azwar, 2012).

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah terjemahan dari istilah *reliability* yang merujuk pada seberapa dapat diandalkan hasil dari suatu pengukuran. Hasil pengukuran dianggap dapat dipercaya jika, ketika dilakukan beberapa kali, diperoleh hasil yang relatif konsisten, meskipun ada toleransi untuk perbedaan kecil. Namun, jika perbedaan yang muncul sangat besar dari waktu ke waktu, maka hasil pengukuran tersebut tidak dapat dianggap dapat diandalkan dan dianggap tidak reliabel (Azwar, 2009).

Pada penelitian ini, skala menggunakan reliabilitas yang diukur dengan *Cronbach's alpha*, yang dihitung menggunakan SPSS versi 26 for Windows. Hasilnya dinyatakan dalam koefisien reliabilitas (r_{xx1}) dengan nilai yang berkisar antara 0 hingga 1. Semakin tinggi nilai yang mendekati 1, semakin tinggi pula tingkat reliabilitasnya, yang menunjukkan bahwa alat ukur tersebut cocok untuk digunakan (Azwar, 2009).

3. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda item dilakukan untuk melihat sejauh mana item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut dengan yang tidak memiliki atribut yang akan diukur (Azwar, 2000). Proses ini menghasilkan koefisien korelasi item total yang dapat dihitung menggunakan rumus koefisien korelasi *Product Moment* (Azwar, 2000). Uji daya beda aitem ini akan diterapkan pada alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala konflik dan prasangka kelompok

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Rumusan masalah dan pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dijawab menggunakan teknik analisis statistik korelasi *product moment*. Korelasi *product moment* adalah ukuran statistik yang digunakan untuk menilai kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel. Korelasi *product moment* dipilih karena efektif untuk menguji hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya (Muhid, 2012). Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan program statistik SPSS 26. Metode analisis ini dipilih untuk menguji hubungan antara kepuasan hidup dan *fear of missing out* (fomo) pada remaja generasi Z Fakultas Psikologi UNISSULA pengguna media sosial *Instragram*.

BAB IV

PERSIAPAN, HASIL PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan suatu langkah awal sebelum melaksanakan penelitian dengan mengetahui situasi lokasi penelitian. Tujuannya yaitu untuk mempersiapkan penelitian dengan baik sehingga dapat berjalan maksimal sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Pada tahapan ini, peneliti melakukan observasi dan wawancara terlebih dahulu agar peneliti mendapatkan gambaran.

Penelitian dilakukan sejak bulan Desember 2024 samapi Januari 2025. Penelitian ini dilakukan di Kota Semarang, tepatnya di Universitas Islam Sultan Agung (Unissula), yang berlokasi di Jalan Kaligawe Raya Km.4, Terboyo Kulon, Kecamatan Genuk, Semarang, Jawa Tengah, dengan kode pos 50112. Fokus penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (fomo) pada mahasiswa fakultas psikologi yang sedang menjalani studi di Unissula.

Unissula merupakan sebuah perguruan tinggi swasta yang berlokasi di Semarang, Jawa Tengah. Universitas ini didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 20 Mei 1962 M atau bertepatan dengan 16 Dzulhijjah 1381 H. Nama "Sultan Agung" diambil dari nama seorang pahlawan nasional indonesia, yaitu Sultan Agung dari Mataram, yang memiliki kontribusi besar terhadap sejarah bangsa. Unissula telah memperoleh akreditasi unggul berdasarkan keputusan Direktur Dewan Eksekutif BAN-PT No: 251/SK/BAN-PT/Ak.Ppj/PTIII/2024.

Unissula menyediakan berbagai program pendidikan, mulai dari Diploma (D3), Sarjana (S1), Profesi, Magister (S2), hingga Doktor (S3). Unissula memiliki 40 program studi yang tersebar di 12 fakultas, yaitu Fakultas Kedokteran, Fakultas Kedokteran Gigi, Fakultas Hukum, Fakultas Psikologi, Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Keguruan, dan Ilmu

Pendidikan, Fakultas Ekonomi, Fakultas Teknik, Fakultas Agama Islam, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Farmasi, dan Fakultas Teknologi Industri.

Pemilihan Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai lokasi penelitian dengan mempertimbangkan beberapa hal sebelumnya, antara lain:

- a. Peneliti telah memahami lokasi yang akan dijadikan penelitian dengan baik, sehingga dapat mempermudah penelitian.
- b. Karakteristik populasi yang akan dijadikan subjek sesuai dengan kriteria penelitian.
- c. Adanya izin dari pihak Fakultas Psikologi Unissula untuk melakukan penelitian
- d. Pihak terkait bersedia dijadikan subjek penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian, sebaiknya dilakukan persiapan yang cermat agar proses penelitian dapat berjalan lancar dan meminimalkan potensi kesalahan yang mungkin terjadi. Langkah pertama dalam penelitian adalah memperoleh surat izin dari pihak yang berwenang. Surat izin ini merupakan hal yang penting saat melakukan penelitian di lapangan. Berikut adalah langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam persiapan penelitian.

a. Persiapan Perizinan

Sebelum melaksanakan penelitian, salah satu persyaratan yang harus dipenuhi yaitu memperoleh surat izin penelitian. Prosesnya dilakukan dengan mengajukan permohonan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Surat izin tersebut ditunjukkan kepada seluruh mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Unissula.

b. Penyusunan Alat Ukur

Dalam pelaksanaan penelitian memerlukan alat ukur. Sebagai alat ukurnya, penelitian ini menggunakan skala psikologi yang terdiri dari aspek masing-masing variabel. Peneliti mencari serta membandingkan berbagai macam alat ukur untuk penelitian, sehingga peneliti

memutuskan untuk menggunakan skala atau alat ukur yang dinilai sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala *fear of missing out* (fomo) dan kepuasan hidup. Skala yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai empat pilihan jawaban yang akan dipilih oleh subjek penelitian sesuai dengan apa yang sedang dirasakan. Berikut ini adalah empat pilihan jawaban yang tersedia dalam penelitian ini:

Tabel 4. Skor Skala Penelitian

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

1) Skala *fear of missing out* (fomo)

Penelitian ini menggunakan skala *Fear Of Missing Out* (FoMO) diukur menggunakan skala menurut (Przybylski dkk, (2013). Aspek-aspek FoMO yaitu kebutuhan psikologis *relatedness* dan kebutuhan psikologis *self*. Skala *fear of missing out* atau FoMO yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 15 aitem berupa aitem favorable dan 15 aitem unfavorable. Sebaran skala *fear of missing out* (fomo), yaitu:

Tabel 5. Sebaran Skala *Fear Of Missing Out* (FoMO)

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kebutuhan Psikologis <i>Relatedness</i>	1, 3, 9, 2, 7, 8,	4, 6, 18, 10, 24, 28,	12
2.	Kebutuhan Psikologis <i>Self</i>	13, 14, 26, 19, 20, 21, 15, 25, 27,	5, 16, 17, 22, 11, 23, 12, 29, 30	18
Total		15	15	30

2) Skala Kepuasan Hidup

Skala kepuasan hidup merujuk pada aspek yang disampaikan oleh Diener & Biswas (2008). Aspek-aspek kepuasan hidup tersebut yaitu keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan dengan kehidupan saat ini, kepuasan dimasa lalu, kepuasan dimasa depan, dan penilaian dari *significant others* terhadap kehidupan individu. Skala Kepuasan Hidup terdiri dari 30 aitem dengan aitem favorable sebanyak 15 aitem dan aitem unfavorable sebanyak 15 aitem. Sebaran skala kepuasan hidup, yaitu:

Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Kepuasan Hidup

No.	Aspek	Aitem		jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Keinginan untuk mengubah hidup	1, 2, 4, 5	3, 6	6
2.	Kepuasan dengan kehidupan saat ini	7, 8, 10, 11	9, 12	6
3.	Kepuasan dengan masa lalu	13, 14, 16, 17	15, 18	6
4.	Kepuasan dengan masa depan	19, 20, 22, 23	21, 24	6
5	Penilaian dari significant others terhadap kehidupan individu	25, 26, 28, 29	27, 30	6
Total		15	15	30

3. Uji Coba Alat Ukur

Alat ukur yang sudah dirancang kemudian akan diuji coba terlebih dahulu. Pelaksanaan uji coba alat ukur dimulai pada hari Senin, pada tanggal 23 Desember 2024 sampai dengan Kamis, 2 Januari 2025. Uji coba dilakukan dengan menggunakan *google form* kemudian disebarluaskan secara daring melalui grup *WhatsApp* serta pesan pribadi kepada para responden. Berikut adalah tautan uji coba dari *google form*: <https://forms.gle/oC7UxRiYB85LNWHG9>

Responden dalam uji coba alat ukur ini yaitu mahasiswa aktif Fakultas Psikologi angkatan 2022 dan 2023. Jumlah Responden yang mengisi kuesioner uji coba skala berjumlah 191 orang. Kuesioner yang telah diisi oleh responden kemudian dinilai dan dilakukan pemrosesan data untuk dianalisis serta memperkirakan reliabilitas alat ukur. Pemrosesan data dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 26 *for Windows*. Hasil dari pemrosesan data skala *try out* tersebut dapat digunakan dalam menyusun skala yang digunakan pada penelitian.

4. Uji Validitas Alat Ukur

Kuesioner *try out* yang telah disebar dan diisi oleh responden kemudian dilakukan skoring. Setelah itu, peneliti melakukan uji validitas, reliabilitas, dan daya beda aitem. Uji validitas alat ukur penelitian ini menggunakan metode *professional judgement*. *Professional judgement* merupakan penilaian dari seorang ahli mengenai isi dari skala yang akan digunakan dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini *professional judgement* adalah dosen pembimbing skripsi (Azwar, 2012).

5. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tahap selanjutnya yaitu uji daya beda aitem dan estimasi reliabilitas untuk skala kepuasan hidup dan skala *fear of missing out* (fomo). Pemilihan kriteria aitem berdasarkan korelasi aitem total umumnya menggunakan batasan $\geq 0,30$. Jika sebuah item memiliki koefisien korelasi item-total $\geq 0,30$, maka item-item dengan indeks perbedaan yang tinggi dapat dipilih. Apabila terdapat jumlah aitem yang masih tidak mencakupi jumlah yang diinginkan, maka batas kriteria dapat diturunkan menjadi 0,25 agar jumlah aitem yang diinginkan bisa tercapai (Azwar, 2012).

a. Skala *fear of missing out* (fomo)

Berdasarkan dari hasil *try out* skala *fear of missing out* (fomo) dengan total 30 aitem yang menggunakan perhitungan dari *Alpha Cronbach* dapat diketahui hasil reliabilitasnya adalah 0,864 pada perhitungan pertama. Koefisien daya beda dari skala *fear of missing out*

(fomo) berkisar antara 0,187 sampai 0,484. Peneliti menggunakan nilai korelasi aitem total (r_{ix}) $\geq 0,30$ sehingga terdapat 27 aitem dengan daya beda tinggi dan 3 aitem dengan daya beda rendah.

Pada perhitungan kedua, nilai reliabilitasnya adalah 0,862 dengan koefisien daya beda berkisar antara 0,317 sampai 0,510, Terdapat 27 aitem dengan daya beda tinggi dan 0 aitem dengan daya beda rendah. Berikut adalah rincian sebaran aitem daya beda pada skala fear of missing out (fomo):

Tabel 7. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Fear Of Missing Out (FoMO)

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kebutuhan Psikologis <i>Relatedness</i>	1, 3, 9, 2, 7*, 8,	4*, 6, 18, 10, 24, 28,	12
2.	Kebutuhan Psikologis <i>Self</i>	13, 14, 26, 19, 20, 21, 15, 25, 27*,	5, 16, 17, 22, 11, 23, 12, 29, 30	18
Total		15	15	30

Keterangan: *) Daya beda aitem yang rendah/gugur

b. Skala kepuasan hidup

Perhitungan daya beda aitem skala kepuasan hidup menggunakan 23 aitem dari 30 aitem dikarenakan 7 aitem telah gugur dan tidak valid. Berdasarkan dari hasil uji coba skala kepuasan hidup dengan total 23 aitem yang menggunakan perhitungan dari *Alpha Cronbach* dapat diketahui hasil nilai reliabilitasnya adalah 0,903 pada perhitungan pertama. Koefisien daya beda skala kepuasan hidup berkisar antara 0,215 sampai 0,680. Peneliti menggunakan nilai korelasi aitem total (r_{ix}) $\geq 0,30$ sehingga terdapat 29 aitem dengan daya beda tinggi dan 1 aitem dengan daya beda rendah. Pada perhitungan kedua, nilai reliabilitasnya adalah 0,905 dengan koefisien daya beda berkisar antara 0,271 sampai 0,718.

Terdapat 24 aitem dengan daya beda tinggi dan 3 aitem dengan daya beda rendah. Pada perhitungan ketiga, nilai reliabilitasnya adalah 0,911 dengan koefisien daya beda berkisar antara 0,244 sampai 0,743. Terdapat 24 aitem dengan daya beda tinggi dan 0 aitem dengan daya beda rendah. Pada perhitungan keempat, nilai reliabilitasnya adalah 0,912 dengan koefisien daya beda berkisar 0,306 sampai 0,752. Terdapat 23 aitem dengan daya beda tinggi dan 0 aitem dengan daya beda rendah.

Tabel 8. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Kepuasan Hidup

No.	Aspek	Aitem		jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keinginan untuk mengubah hidup	1, 2, 4, 5	3, 6	6
2.	Kepuasan dengan kehidupan saat ini	7, 8, 10, 11	9*, 12*	6
3.	Kepuasan dengan masa lalu	13, 14, 16*, 17	15, 18	6
4.	Kepuasan dengan masa depan	19, 20, 22, 23	21*, 24*	6
5.	Penilaian dari significant others terhadap kehidupan individu	25, 26, 28, 29	27*, 30*	6
Total		15	15	30

Keterangan: *) Daya beda aitem yang rendah/gugur

6. Penomoran Ulang Aitem

Aitem-aitem yang alat ukur yang telah dilakukan uji validitas, reliabilitas dan daya beda aitem selanjutnya dilakukan penomoran ulang. Hal tersebut dikarenakan adanya aitem-aitem yang tidak valid atau memiliki daya beda rendah sehingga dihilangkan. Penomoran ulang aitem pada skala *fear of missing out* (fomo) dan kepuasan hidup sebagai berikut:

Tabel 9. Penomoran Baru Pada Aitem Skala *Fear Of Missing Out* (FoMO)

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kebutuhan Psikologis <i>Relatedness</i>	1, 3, 9, 2, (7), 8,	(4), 6, 18, 10, 24, 28,	10
2.	Kebutuhan Psikologis <i>Self</i>	13, 14, 26, 19, 20, 21, 15, 25, (27),	5, 16, 17, 22, 11, 23, 12, 29, 30	17
Total		15	15	27

Keterangan: (...) nomor aitem lama.

Tabel 10. Penomoran Baru Aitem Skala Kepuasan Hidup

No.	Aspek	Aitem		jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keinginan untuk mengubah hidup	1, 2, 4, 5	3, 6	6
2.	Kepuasan dengan kehidupan saat ini	7, 8, 10, 11	(9), (12)	4
3.	Kepuasan dengan masa lalu	13, 14, (16), 17	15, 18	5
4.	Kepuasan dengan masa depan	19, 20, 22, 23	(21), (24)	4
5.	Penilaian dari significant others terhadap kehidupan individu	25, 26, 28, 29	(27), (30)	4
Total		15	15	23

Keterangan: (...) nomor aitem lama.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 24 Januari 2025 sampai dengan hari jumat tanggal 31 Januari 2025. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2020, 2021 dan 2024 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penyebaran kuesioner ini dilakukan secara daring dengan cara mengirim kuesioner alat ukur *Google Form* melalui grup *Whatsapp* perangkatan dan pesan pribadi kepada para responden. Berikut adalah tautan kuesioner penelitian dari google form: <https://forms.gle/MaQTJfoEfYeRoH7a7>.

Olah data pada penelitian ini menggunakan SPSS versi 26 *for Windows*. Berikut persebaran data jumlah responden penelitian:

Tabel 7. Data Demografi Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Prestasi	Total
Jumlah Subjek	253 Orang	100%	(100%)
Jenis Kelamin			
1. Laki-laki	41 Orang	16,2%	
2. Perempuan	212 Orang	83,7%	(100%)
Usia			
1. 17 Tahun	2 Orang	0,7%	
2. 18 Tahun	13 Orang	5,1%	
3. 19 Tahun	42 Orang	16,6%	
4. 20 Tahun	67 Orang	26,4%	(100%)
5. 21 Tahun	72 Orang	28,4%	
6. 22 Tahun	39 Orang	15,4%	
7. 23 Tahun	18 Orang	7,1%	



Gambar 1. Jumlah Responden Penelitian

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Setelah semua data penelitian terkumpul, selanjutnya peneliti melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas untuk memastikan bahwa data telah memenuhi asumsi dasar teknik korelasi. Kemudian dilakukan uji hipotesis dan uji deskriptif agar mendapatkan gambaran dari setiap subjek yang diukur.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk memahami pola distribusi pada variabel terikat dan variabel bebas, apakah data telah terdistribusi dengan normal atau tidak (Sugiyono, 2013). Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Test Of Normality Kolmogorov-Smirnov* dalam program SPSS. Menurut Ghazali (2016) dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan *probabilitas (asymtotic significance)*, yaitu jika nilai signifikansi >0.05 maka data dianggap berdistribusi normal, sebaliknya jika data dengan distribusi $<0,05$ maka data dianggap berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan dari hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel Kepuasan Hidup (X) nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 membuktikan bahwa data tidak berdistribusi normal. Sedangkan *Fear Of Missing Out* (FoMO) (Y) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 membuktikan bahwa data tidak berdistribusi normal pada. Detail dari hasil perhitungan uji normalitas terdapat pada lampiran 6.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi untuk mengetahui ada atau tidak hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linearitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan *Test For linearity* pada SPSS versi 26 *for Windows*. Kriteria yang digunakan yaitu jika signifikansi *deviation from linearity* $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan jika nilai signifikansi *deviation from linearity* $< 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Berdasarkan dari hasil uji linearitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* adalah 0,191 lebih besar dari 0,05. Maka hubungan antara *fear of missing out* (fomo) dan kepuasan hidup dinyatakan linear. Detail dari hasil perhitungan uji linearitas terdapat pada lampiran 7.

2. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi terdapat data yang tidak normal, sehingga teknik analisis data menggunakan *Spearman-Rank* pada SPSS versi 26 for Windows. Teknik analisis *Spearman-Rank* ini digunakan untuk mencari hubungan atau untuk menguji signifikansi antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada teknik analisis *Spearman-Rank*, data yang dilakukan perhitungan yaitu data yang berupa peringkat (rangking). Nilai koefisien korelasi (r) harus berada pada rentang $[-1,1]$ atau $(-1 < r < 1)$ (Azwar, 2017). Derajat hubungan variabel bebas dan variabel terikat diinterpretasikan berdasarkan kriteria interpretasi berikut:

Tabel 8. Pedoman Derajat Hubungan

Nilai Korelasi	Korelasi
0 s/d 0,25	Sangat Lemah
0,25 s/d 0,5	Cukup
0,5 s/d 0,75	Kuat
0,75 s/d 1	Sangat Kuat

Berdasarkan dari hasil uji hipotesis dapat diketahui bahwa antara variabel kepuasan hidup (X) dan variabel *fear of missing out* (Y) terdapat koefisien korelasi (R) sebesar -0,232 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat korelasi negatif antara kedua variabel dengan tingkat hubungan lemah. Sehingga, semakin tinggi kepuasan hidup maka akan semakin rendah *fear of missing out* (fomo) pada generasi Z pengguna media sosial *instagram*. Sebaliknya, jika tingkat kepuasan hidup yang rendah pada generasi Z pengguna media sosial *instagram*, Menimbulkan *Fear Off Missing Out* (FoMO) yang tinggi. Detail dari hasil perhitungan uji hipotesis terdapat pada lampiran 8.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan skor yang diperoleh subjek dalam suatu pengukuran serta menjelaskan kondisi dari subjek yang berhubungan dengan atribut yang diteliti. Dalam analisis ini berdasarkan nilai hipotetik dan membutuhkan norma kategorisasi. Norma kategorisasi yaitu norma yang bertujuan untuk mengelompokkan subjek ke tiap-tiap kelompok skor sepanjang nilai kontinum pada atribut alat ukur (Azwar, 2017). Berikut norma kategorisasi menurut Azwar, (2017):

Tabel 9. Norma Kategorisasi

Rentang Skor	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	Rendah
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

M = Mean hipotetik

SD = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skala *Fear Of Missing Out* (FoMO)

Skala *fear of missing out* (fomo) terdiri dari 27 aitem dengan rentang skor 1 sampai 4. Skor minimum yang diperoleh yaitu 27 (27×1), sedangkan skor maksimum yaitu 108 (27×4). Rentang skornya adalah 81 ($108 - 27$), dengan standar deviasi dihitung dari skor maksimum dikurangi minimum dibagi 6 adalah 67,5 ($((108 + 27) : 2)$). Skor rata-rata hipotetiknya adalah 13,5 ($((108 - 27) : 6)$).

Deskripsi skor pada skala *fear of missing out* (fomo) menunjukkan skor minimum empiris sebesar 30 dan skor maksimum 76. Rentang skor 46 ($76 - 30$), mean sebesar 53 ($((76 + 30) : 2)$), dan standar deviasinya yaitu 7,6 ($((76 - 30) : 6)$).

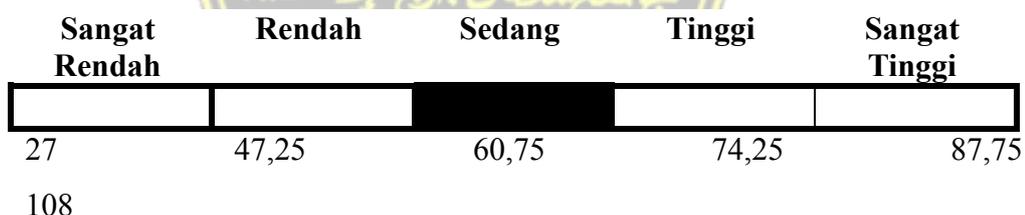
Tabel 10. Deskripsi Skor Skala *fear of missing out* (fomo)

Deskripsi Skor	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	30	27
Skor Maksimum	76	108
Mean	53	67,5
Standar Deviasi	7,6	13,5

Berdasarkan mean empirik pada tabel norma kategorisasi, dapat diketahui bahwa hasil rentang skor yang diperoleh subjek yaitu berada pada kategori sedang. Informasi lengkap deskripsi data dari variabel *fear of missing out* (fomo) dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 11. Kategorisasi Skor Subjek Fear Of Missing Out (FoMO)

Rentang Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$87,75 \geq 108$	Sangat Tinggi	0	0%
$74,25 < X < 87,75$	Tinggi	6	2,4%
$60,75 < X < 74,25$	Sedang	189	74,7%
$47,25 < X < 60,75$	Rendah	47	18,6%
$27 \leq 47,25$	Sangat Rendah	11	4,3%
Total		253	100%

Gambar 3 1 Rentang Skor Skala *Fear Of Missing Out* (FoMO)

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian dengan variabel *fear of missing out* (fomo) sangat tinggi sebanyak 0 orang dengan rentang skor $>87,75$. Subjek penelitian kategori tinggi sebanyak 6 orang dengan rentang skor $74,25 - 87,75$. Subjek penelitian kategori sedang sebanyak 189 orang dengan rentang skor $60,75 - 74,25$. Subjek penelitian

dengan kategori rendah sebanyak 47 orang dengan rentang skor 47,25 – 60,75. Serta subjek penelitian kategori sangat rendah sebanyak 11 orang dengan rentang skor <47,25. Sehingga total subjek secara keseluruhan yaitu 253 orang.

Berdasarkan uraian di atas menyatakan bahwa rerata skor dari *fear of missing out* (fomo) berada pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa *fear of missing out* (fomo) pada mahasiswa generasi z fakultas psikologi unissula berada di kategori sedang.

2. Deskripsi Data Skala Kepuasan Hidup

Skala kepuasan hidup terdiri dari 23 aitem dengan skor antara 1 sampai 4. Pada skala ini, skor minimum yang diperoleh subjek adalah 23 (23×1), sedangkan skor maksimumnya adalah 92 (23×4). Rentang skornya adalah 69 ($92 - 23$), dengan standar deviasi dihitung dari skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 yaitu 11,5 ($((92 - 23) : 6)$). Skor rata-rata hipotetiknya yaitu 57,5 ($((92 + 23) : 2)$).

Deskripsi skor pada skala kepuasan hidup menunjukkan skor minimum empiris sebesar 26 dan skor maksimum empiris sebesar 63, rentang skornya adalah 37 ($63 - 26$). Mean sebesar 44,5 ($((63 + 26) : 2)$), dan standar deviasinya yaitu 6,1 ($((63 - 26) : 6)$).

Table 12. Deskripsi Skor Skala Kepuasan Hidup

Deskripsi Skor	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	26	23
Skor Maksimum	63	92
Mean	44,5	57,5
Standar Deviasi	6,1	11,5

Berdasarkan mean empirik pada tabel norma kategorisasi, dapat diketahui bahwa hasil rentang skor yang diperoleh subjek yaitu berada pada kategori rendah. Informasi lengkap deskripsi data dari variabel kepuasan hidup dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 13. Norma Kategorisasi Kepuasan Hidup

Rentang Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$74,75 \geq X$	Sangat Tinggi	0	0%
$63,25 < X < 74,75$	Tinggi	0	0%
$51,75 < X < 63,25$	Sedang	65	25,7%
$40,25 < X < 51,75$	Rendah	171	67,6%
$23 \leq 40,25$	Sangat Rendah	17	6,7%
Total		253	100%



Gambar 2. Rentang Skor Skala Kepuasan Hidup

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian dengan variabel kepuasan hidup sangat tinggi sebanyak 0 orang dengan rentang skor $>74,75$. Subjek penelitian kategori tinggi sebanyak 0 orang dengan rentang skor $63,25 - 74,75$. Subjek penelitian kategori sedang sebanyak 65 orang dengan rentang skor $51,75 - 63,25$. Subjek penelitian dengan kategori rendah sebanyak 171 orang dengan rentang skor $40,25 - 51,75$. Serta subjek penelitian kategori sangat rendah sebanyak 17 orang dengan rentang skor $<40,25$. Sehingga total subjek secara keseluruhan yaitu 253 orang.

Berdasarkan uraian di atas menyatakan bahwa rerata skor dari kepuasan hidup berada pada kategori rendah, sehingga dapat diketahui bahwa kepuasan hidup pada mahasiswa Generasi Z fakultas psikologi unissula berada di kategori rendah.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil deskriptif pada skala *fear of missing out* (fomo) berkisar antara 30 - 76 dengan rata-rata 53 dan standar deviasi 7,6 menunjukkan bahwa subjek penelitian di Fakultas Psikologi Unissula berada pada kategori sedang. Dengan hasil ditunjukkan dengan 189 responden berada pada kategori sedang dengan presentase 74,7%. Hal tersebut berarti bahwa remaja generasi z di fakultas psikologi unissula sebagian menunjukkan tingkat kecemasan atau rasa takut kehilangan informasi, kesempatan atau pengalaman yang signifikan dari lingkungan sekitar, namun tidak berlebihan.

Individu yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) dalam kategori tinggi akan menimbulkan masalah terhadap kehidupan yang sedang dijalaninya. FoMO yang berada pada tahapan yang kronis dapat membuat individu akan selalu mencari informasi terbaru dan terupdate dan ingin selalu terlibat dalam media sosial bahkan ketika individu berada pada situasi yang berbahaya, selain itu mahasiswa akan bersikap berlebihan dalam menggunakan media sosial sehingga tidak mampu untuk menetapkan suatu hal yang tepat dan pantas untuk dirinya (Karakter dkk., 2024). Responden yang berada pada kategori rendah artinya mahasiswa tidak terlalu mengalami rasa takut dan cemas apabila tertinggal mengenai informasi di media sosial.

Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) pada kategori sedang yaitu individu yang ingin selalu terlibat dan terkoneksi dengan apa yang dilakukan oleh individu maupun kelompok lainnya agar individu tersebut tidak merasa tertinggal. Pada kategori sedang ini mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA merasa takut ketika tidak berkumpul bersama teman-teman sehingga hal tersebut membuat mahasiswa akan menghabiskan cukup banyak waktu untuk mengikuti dan mengecek platform media sosial agar selalu terhubung dengan individu atau kelompok lain. Dampak lainnya dari adanya *fear of missing out* dalam

kategori sedang yaitu mahasiswa cukup mampu untuk mengontrol diri sehingga tidak maladaptif dalam menggunakan media sosial (Dossey, 2014).

Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif individu mengenai seberapa baik atau seberapa memuaskan hal yang telah dijalani maupun dilakukan oleh individu dalam menjalani kehidupan secara menyeluruh (Diener & Biswas, 2008). Menurut Hurlock (2006) mengungkapkan bahwa tingkat keberhasilan yang dialami oleh individu yaitu ketika individu dapat memecahkan permasalahan dalam kehidupannya. Hal tersebut dapat mempengaruhi kebahagiaan serta menentukan kepuasan hidupnya.

Skor pada skala kepuasan hidup berkisar antara 26 – 63 dengan rata-rata 44,5 dan standar deviasi 6,1. Hal tersebut menunjukkan skor rata-rata kepuasan hidup pada remaja generasi z pengguna media sosial instagram di fakultas psikologi unissula dapat dikategorikan dalam tingkat rendah. Hal tersebut ditunjukkan dari 171 responden berada pada kategori rendah dengan presentase 67,6%.

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA yang merupakan pengguna media sosial mengalami kepuasan hidup dalam kategori rendah. Kepuasan hidup yang rendah dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu, terutama di kalangan generasi Z. Banyak responden dalam kategori ini melaporkan perasaan cemas, kesepian, dan ketidakpuasan yang berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan sosial dan pencapaian akademis.

Pengaruh media sosial, khususnya fenomena FOMO (*fear of missing out*), juga berkontribusi pada perbandingan sosial yang merugikan, membuat individu merasa tidak cukup baik. Kurangnya dukungan sosial dan kemampuan mengelola emosi lebih lanjut memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, penting untuk memberikan akses kepada individu untuk mendapatkan bantuan psikologis, membangun jaringan dukungan yang kuat,

dan meningkatkan kesadaran akan penggunaan media sosial yang sehat guna meningkatkan kepuasan hidup.

Secara keseluruhan, dalam penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa individu dengan tingkat *fear of missing out* (fomo) sedang cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah. Meskipun hubungan ini tidak dapat diterapkan untuk seluruh populasi, penelitian ini memberikan wawasan mengenai bagaimana kecemasan sosial dan ketergantungan terhadap media sosial dapat mempengaruhi perasaan puas terhadap kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan dari pernyataan-pernyataan di atas dapat diketahui bahwa hipotesis memiliki arti bahwa terdapat hubungan negatif antara *fear of missing out* (fomo) dengan kepuasan hidup pada remaja generasi z pengguna media sosial *instagram* di fakultas psikologi unissula.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Daravit, (2021) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial yang menunjukkan bahwa korelasi atau hubungan antara dua variabel termasuk dalam korelasi atau hubungan yang negatif yaitu ketika variabel kepuasan hidup meningkat maka variabel *fear of missing out* (FoMO) menurun begitu juga sebaliknya..

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kelemahan serta kekurangan yang terjadi selama proses penelitian, yaitu:

1. Proses pengambilan data secara online. Sehingga, peneliti tidak bisa mengontrol apabila dalam menjawab pertanyaan subjek tidak jujur, sehingga dapat mempengaruhi hasil.
2. Proses pengambilan data cukup lama.

3. Beberapa teori yang digunakan dalam penelitian ini mungkin terlalu umum dan tidak mempertimbangkan nuansa atau kondisi spesifik yang ada pada objek penelitian.
4. Secara teoritik seharusnya peneliti mendapatkan izin dalam penggunaan skala dari skala yang di tulis oleh peneliti di atas. Namun, dalam penelitian sebelumnya tidak tertera email peneliti. sehingga penelitian ini terpaksa (harus dilakukan).
5. Keterbatasan alat ukur.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa nilai korelasi $r_{xy} = -0,232$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Berdasarkan dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (fomo) yang artinya, semakin tinggi kepuasan hidup maka semakin rendah *fear of missing out* (fomo) pada generasi z pengguna media sosial *instagram* di fakultas psikologi unissula. Sebaliknya, semakin rendah kepuasan hidup maka semakin tinggi pula *fear of missing out* (fomo) pada generasi z pengguna media sosial *instagram* di fakultas psikologi unissula.

B. Saran

1. Saran Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menghindari perilaku berlebihan dalam penggunaan media sosial atau kecanduan media sosial. Hal ini dapat dilakukan dengan mengurangi update setiap aktivitas yang dibagikan oleh orang lain di dunia maya dan lebih banyak berinteraksi dengan teman-teman dunia nyata.

2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih memilih populasi yang lebih luas seperti pada siswa SMA, sehingga data yang didapatkan mengenai *fear of missing out* (fomo) dengan kepuasan hidup lebih beragam. Pengambilan data kuesioner sebaiknya disebarluaskan secara *offline* untuk menghindari adanya *error* dari hasil pengambilan data.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas dan mengembangkan penelitian yang ada dengan menggunakan alat ukur kepuasan hidup dan *fear of missing out* (fomo) serta variabel yang berbeda untuk memperkaya penelitian.

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>
- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric Properties and Validation of the Arabic Social Media Addiction Scale. *Journal of Addiction*, 2015, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2015/291743>
- Annison, H. (2011). Book review: Book review. *Criminology & Criminal Justice*, 11(3), 277–278. <https://doi.org/10.1177/1748895811401979>
- Apply, H. T., Service, C., Watson, D., Clark, L. A., Cohen, S., Measures, P., Americans, A., Gross, C., Spielberger, C., Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S., Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (2016). *Perceived stress scale*. 8(45), 1–2. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Ardelt, M. (1997). Wisdom and life satisfaction in old age. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 52(1), 15–27. <https://doi.org/10.1093/geronb/52B.1.P15>
- Astuti, C. N. (2021). Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 245–258. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>
- Azwar, S. (2009). Efek seleksi aitem berdasar daya diskriminasi terhadap reliabilitas skor tes. *Buletin Psikologi*, 17(1), 28–32.
- Azwar, S. (2017). *Metodelogi Penelitian Psikologi* (p. 250).
- 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(February 2017), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- 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.

<http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/27776>

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2000). Diener-Subjective_Well-Being.pdf. In *The Science of Happiness and Life Satisfaction* (pp. 63–73). https://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Diener-Subjective_Well-Being.pdf
- 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>
- Ed Diener & Robert Biswas-Diener. (2008). Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. In *Happiness* (pp. 205–232). <https://10.0.3.234/9781444305159>
- Elhai, J. D., Jason, C. L., Robert, D., D., & Brian, J., H. (2016). No Title. *Fear of Missing out, Need for Touch, Anxiety and Depression Are Related to Problematic Smartphone Use*, 63(Comput. Human Behav.), 509–516.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (Fomo): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Elizabeth Bergner Hurlock. (1980). *Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Perkembangan.pdf*.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Frisch, M. B. (2016). Quality of Life Therapy. In *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/9781118468197.ch27>
- Jood, T. E. (2017). Missing the Present for the Unknown: the Relationship Between Fear of Missing Out and Satisfaction With Life. *P15*(1), 165–175. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
- Kahar, M. I. (2018). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kepribadian dan Aktifitas Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMK Negeri 3 Palu. *IQRA: Jurnal Ilmu Kependidikan & Keislaman*, 2(1), 78–91.
- Karakter, J. P., Studi, P., Fakultas, P., & Bosowa, U. (2024). *Gambaran Fear of Missing Out pada Remaja Akhir di Kota Makassar Description of Fear of Missing Out in Latest Adolescent in Makassar*. 4(2), 464–468. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3537>
- Khusnul Khotimah Sirajuddin, Ahmad, & Dian Novita Siswanti. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media

- Sosial Instagram. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 255–265. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1390>
- Margaretha, M. N. (2023). Hubungan antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 20(2), 687–697. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v20i2.23219>
- Micklewright, J., & Stewart, K. (2022). Life satisfaction. *The Welfare of Europe's Children*, December, 81–88. <https://doi.org/10.51952/9781447366942.ch007>
- Murat KIRIK, A. (2015). Türkiyedeki Gençlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine Yönelik Nicel Bir Araştırma. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(13), 108–108. <https://doi.org/10.14486/intjscs444>
- Narti, S., & Yanto, Y. (2022). Kajian Dampak Perilaku Fomo (Fear Of Missing Out) Bagi Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Sains*, 2(1), 126–134. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v2i1.318>
- Pavot, W., & Diener, E. (2015). *Review of the Satisfaction With Life Scale*. March. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). No Title. *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>
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2019). Hubungan antara Kebijakan dengan Kepuasan Hidup pada Remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46354>
- Riordan, B. C., Cody, L., Flett, J. A. M., Conner, T. S., Hunter, J., & Scarf, D. (2020). The development of a single item FoMO (Fear of Missing Out) scale. *Current Psychology*, 39(4), 1215–1220. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9824-8>
- Saputera, R., & Tamburian, D. (2019). Pemanfaatan Media Sosial Instagram oleh Endorser dalam Membangun Citra Diri. *Prologia*, 2(2), 473. <https://doi.org/10.24912/pr.v2i2.3732>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Sugiyono. (2013). *671612229-Sugiyono-2013-Metode-Penelitian-Kuantitatif-Kualitatif-dan-R-D-1.pdf*.
- Turner, A., & Turner, A. (2018). Generation Z : Technology and Social Interest. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2), 103–113.

- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2004). Life satisfaction and suicide among high school adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1–2), 81–105. <https://doi.org/10.1023/b:soci.0000007499.19430.2f>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). No Title. *Online-Specific Fear of Missing out and Internet-Use Expectancies Contribute to Symptoms of Internetcommunication Disorder*, *Addict. Behav. Reports*, 33–42.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5(April), 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>

