

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* DENGAN
GAYA HIDUP HEDONIS MAHASISWA FAKULTAS HUKUM
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi (S-1)



Disusun oleh:

Rizki Putri Noviantika

30702100174

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FoMO) DENGAN
GAYA HIDUP HEDONIS PADA MAHASISWA FAKULTAS HUKUM
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Rizki Putri Noviantika

30702100174

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

Pembimbing

Tanggal

Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog

30 Juli 2025

Semarang, 30 Juli 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



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

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Gaya Hidup Hedonis pada Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Rizki Putri Noviantika

30702100174

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 11 Agustus 2025

Dewan Penguji

1. Abdurrohman, S.Psi., M.Si.
2. Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si.
3. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog

Tanda Tangan



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

Semarang, 11 Agustus 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Rizki Putri Noviantika dengan penuh kejujuran dan tanggung 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 kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 30 Juli 2025

Penulis,

Rizki Putri Noviantika

MOTTO

“Sesungguhnya para pemboros itu adalah saudara-saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya”

(QS. Al-Isra 27)

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”

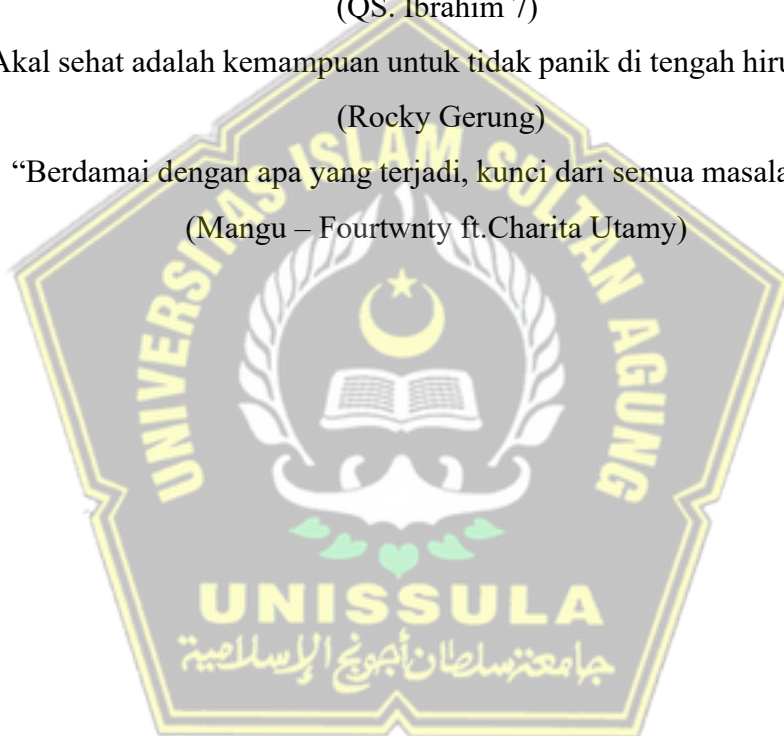
(QS. Ibrahim 7)

“Akal sehat adalah kemampuan untuk tidak panik di tengah hiruk-pikuk”

(Rocky Gerung)

“Berdamai dengan apa yang terjadi, kunci dari semua masalah ini”

(Mangu – Fourtwnnty ft.Charita Utamy)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Alhamdulillah Rabbil 'Aalamin, dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, atas rezeki dan karunia-Nya yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran pada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

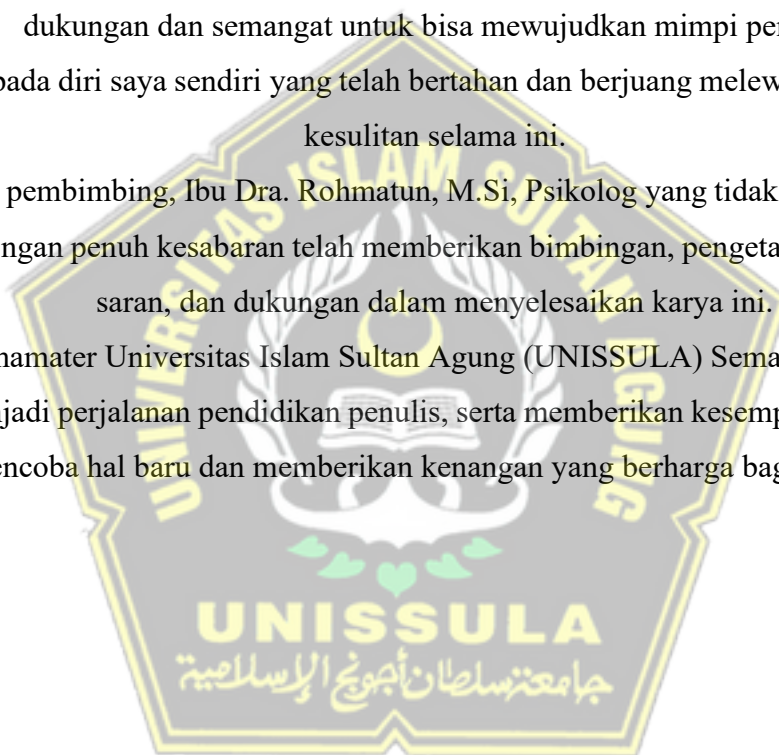
Saya mempersembahkan skripsi ini untuk:

Kedua orang tua dan kakak penulis yang selalu mendoakan, memberikan dukungan dan semangat untuk bisa mewujudkan mimpi penulis.

Kepada diri saya sendiri yang telah bertahan dan berjuang melewati banyak kesulitan selama ini.

Dosen pembimbing, Ibu Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog yang tidak pernah Lelah dan dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, pengetahuan, arahan, saran, dan dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang, yang menjadi perjalanan pendidikan penulis, serta memberikan kesempatan untuk mencoba hal baru dan memberikan kenangan yang berharga bagi penulis.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat, hidayah, serta ridho-Nya telah melimpahkan kekuatan, kesabaran, ketabahan, serta kemudahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya sederhana ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam yang senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga dan sahabatnya semoga kita selalu mendapat syafa'at dari beliau.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih banyak kendala serta kekurangan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, dukungan, serta motivasi, dan doa dari pihak yang membersamai penulis dari mulai hingga akhirnya proses ini dapat terlewati dengan baik. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam proses akademik maupun penelitian serta apresiasi dan motivasinya kepada mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu dan memberikan arahan serta perhatian pada penulis selama berkuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA, serta memberikan saran dan bimbingan dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi, Psikolog, selaku dosen wali yang selama ini mendampingi dan memberikan arahan selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Agung.
4. Seluruh subjek dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Fakultas Hukum UNISSULA yang telah berkenan dan meluangkan waktunya untuk mengisi skala serta berpartisipasi sebagai subjek penelitian ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang sangat bermanfaat pada penulis.
6. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha dan perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses

administrasi selama penulis menjalani pendidikan di Fakultas Psikologi Unissula.

7. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan do'a kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas do'a dan dukungannya, semoga do'a baik yang diberikan kembali kepada kalian semua.
8. Terakhir, terima kasih sebesar-besarnya kepada penulis, Rizki Putri Noviantika yang sudah kuat dan bersedia untuk bersabar, berusaha, berjuang, serta bertahan melewati hari-hari yang tidak bisa ditebak.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini.

Semarang, 30 Juli 2025

Penulis,

Rizki Putri Noviantika



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 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Gaya Hidup Hedonis	7
1. Pengertian Gaya Hidup Hedonis	7
2. Faktor-faktor Gaya Hidup Hedonis	8
3. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Gaya Hidup Hedonis ..	10
B. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	12
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	12
2. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i>	13
C. Hubungan antara <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dan Gaya Hidup Hedonis	15
D. Hipotesis	17

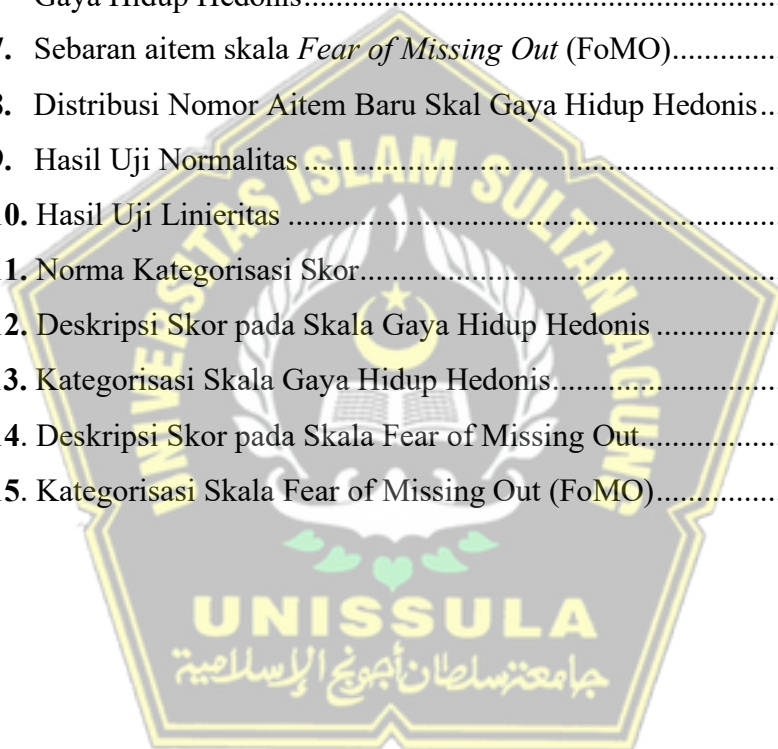
BAB III	METODE PENELITIAN	18
A.	Identifikasi Variabel Penelitian	18
B.	Definisi Operasional	18
1.	Gaya Hidup Hedonis	18
2.	Fear of Missing Out (FoMO)	18
C.	Populasi, Sampel, dan Sampling	19
1.	Populasi	19
2.	Sampel	19
3.	Sampling.....	20
D.	Metode Pengumpulan Data	20
1.	Skala Gaya Hidup Hedonis	20
2.	Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	21
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas	21
1.	Validitas.....	21
2.	Uji Daya Beda Aitem	21
3.	Reliabilitas.....	22
F.	Teknik Analisis Data	22
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	23
A.	Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian	23
1.	Orientasi Kancan Penelitian	23
2.	Persiapan Penelitian	24
B.	Pelaksanaan Penelitian	28
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian	28
1.	Uji Asumsi.....	28
2.	Uji Hipotesis.....	30
D.	Deskripsi Variabel Penelitian	30
1.	Deskripsi Data Skor Gaya Hidup Hedonis.....	31
2.	Deskripsi Data Skor Fear of Missing Out (FoMO).....	32
E.	Pembahasan	34
F.	Kelemahan	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN	44



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Populasi	19
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Gaya Hidup Hedonis	20
Tabel 3. <i>Blue Print</i> skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	21
Tabel 4. Distribusi aitem <i>Try Out</i> skala Gaya Hidup Hedonis	25
Tabel 5. Distribusi aitem <i>Try Out</i> skala <i>Fear of Missing Out</i>	25
Tabel 6. Sebaran Aitem Daya Beda Rendah dan Daya Beda Tinggi Skala Gaya Hidup Hedonis.....	27
Tabel 7. Sebaran aitem skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	27
Tabel 8. Distribusi Nomor Aitem Baru Skal Gaya Hidup Hedonis.....	28
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	29
Tabel 10. Hasil Uji Linieritas	29
Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor.....	31
Tabel 12. Deskripsi Skor pada Skala Gaya Hidup Hedonis	31
Tabel 13. Kategorisasi Skala Gaya Hidup Hedonis.....	32
Tabel 14. Deskripsi Skor pada Skala <i>Fear of Missing Out</i>	33
Tabel 15. Kategorisasi Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	33



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma kategorisasi Gaya Hidup Hedonis.....	32
Gambar 2. Norma Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala Uji Coba.....	45
Lampiran B.	Skala Penelitian	49
Lampiran C	Tabulasi Data Uji Coba Dan Penelitian.....	53
Lampiran D.	Spredsheat Data Uji Coba Dan Penelitian.....	70
Lampiran E.	Uji Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas	79
Lampiran F.	Analisis Data	82
Lampiran G.	Surat Dan Dokumentasi Penelitian.....	85



Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung

Rizki Putri Noviantika
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: rizkinoviantika080@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa fakultas hukum UNISSULA. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2023/2024 dan angkatan 2024/2025. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 101 orang, yang menggunakan teknik *cluster random sampling*. Data diambil menggunakan dua alat ukur yakni skala *fear of missing out* (FoMO) yang terdiri dari 10 aitem dengan reliabilitas 0,904 dan skala gaya hidup hedonis dengan jumlah 24 aitem dan reliabilitas 0,681. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan gaya hidup hedonis. Analisis ini menggunakan korelasi *product moment* dengan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,328$ dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan gaya hidup hedonis, artinya semakin tinggi *fear of missing out* (fomo) maka semakin tinggi juga gaya hidup hedonis. Sebaliknya, semakin rendah *fear of missing out* (fomo) maka semakin rendah pula gaya hidup hedonis. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : *Fear of Missing Out* (FoMO), Gaya Hidup Hedonis

The Relationship Between Fear of Missing Out (FoMO) and Hedonistic Lifestyle among Law Student at Sultan Agung Islamic University

Rizki Putri Noviantika
Faculty of Psychologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: rizkinoviantika080@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between fear of missing out (FoMO) and hedonistic lifestyle among law students at UNISSULA. The population for this study consists of students from the 2023/2024 and 2024/2025 cohorts. The sample size for this study is 101 participants, selected using cluster random sampling. Data were collected using two measurement tools: the fear of missing out (FoMO) scale, consisting of 10 items with a reliability coefficient of 0.904, and the hedonistic lifestyle scale, comprising 24 items with a reliability coefficient of 0.681. The hypothesis of this study posits that there is a positive relationship between fear of missing out (FoMO) and hedonistic lifestyle. The analysis used the product moment correlation coefficient, with the hypothesis test results showing a value of $r_{xy} = 0.328$ at a significance level of 0.001 ($p < 0.05$). This indicates a significant positive relationship between fear of missing out (FoMO) and hedonistic lifestyle, meaning that the higher the fear of missing out (FoMO), the higher the hedonistic lifestyle. Conversely, the lower the fear of missing out (FoMO), the lower the hedonistic lifestyle. The hypothesis in this study is accepted.

Keywords : Fear of Missing Out (FoMO), Hedonistic Lifestyle

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gaya hidup adalah perilaku, kebiasaan, dan aktivitas yang menggambarkan nilai-nilai, kepribadian, dan juga pandangan individu ataupun kelompok dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Gaya hidup di era *modern* tidak hanya mencakup kebutuhan dasar manusia, tetapi juga menggambarkan status sosial dan pengaruh budaya global. Perubahan teknologi dan globalisasi telah mengubah gaya hidup masyarakat di kalangan generasi muda termasuk mahasiswa. Individu membentuk gaya hidupnya dalam banyak situasi berdasarkan pengaruh kelompok sosial untuk memenuhi kebutuhannya akan identitas dan penerimaan. Misalnya, seseorang cenderung menerapkan cara berpakaian, pilihan hiburan, dan kebiasaan konsumsi yang serupa dengan kelompok tempat mereka bergaul.

Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang cenderung masih mengalami kesulitan untuk menemukan identitas diri. Mahasiswa akan mulai mengenali diri sendiri melalui lingkungan sekitar. Mahasiswa sangat tertarik untuk mencoba hal-hal baru. Gaya hidup hedonisme dinilai menarik karena memiliki pengaruh yang besar bagi kehidupan mahasiswa (Trimartati, 2014). Melalui interaksi sosial gaya hidup hedonis memunculkan tingkah laku melalui kebebasan dan kesenangan demi mencapai kenikmatan hidup. Dalam gaya hidup mahasiswa, informasi selalu menjadi bagian penting dari kehidupannya. Mahasiswa saat ini sangat menyukai *selfie* atau foto dengan kamera yang bagus, untuk mengambil foto di tempat-tempat seperti *mall*, *café*, dan tempat yang sedang populer (Purnomo dkk, 2021).

Mahasiswa yang senang berkumpul di *café* atau berbelanja di mall sudah menjadi hal yang biasa. Banyak dari individu percaya bahwa berkumpul di tempat yang baru dan populer adalah cara untuk menghilangkan *stress* setelah sibuk kuliah. Namun, sering kali individu tersebut mengabaikan tanggung jawab akademik dan lebih memilih kesenangan sesaat seperti berbelanja, liburan, atau

membeli barang yang sebenarnya tidak terlalu dibutuhkan (Batubara, 2024). Seringkali, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, menyelesaikan tugas, atau mempersiapkan ujian terbuang untuk hal-hal yang kurang bermanfaat. Beberapa mahasiswa bahkan menganggap pergaulan dan status sosial lebih penting dari akademik. Berkumpul di *café* dianggap sebagai gaya hidup kekinian dan dijadikan untuk menunjukkan eksistensi diantara teman-teman. Akibatnya, individu mulai malas untuk kuliah, tugas tidak dikerjakan, dan nilai pun menurun. Bahkan banyak individu yang lebih memilih tidak masuk kuliah demi liburan, karena lebih memilih kesenangan cepat meski hanya sementara.

Perkembangan teknologi dan globalisasi telah membawa perubahan yang cukup mencolok pada pola pikir dan perilaku masyarakat, termasuk di kalangan mahasiswa. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube tidak hanya menyediakan informasi, tetapi juga menetapkan standar sosial tentang apa yang dianggap ideal atau *trendy*. Konten yang menampilkan gaya hidup mewah, pencapaian pribadi, atau *trend* terbaru sering kali menjadi sumber inspirasi, sekaligus tekanan sosial (Hariadi, 2018). Selain media sosial lingkungan sosial seperti keluarga, teman, dan kelompok masyarakat disekitar individu juga menjadi salah satu faktor yang membentuk pola pikir dan gaya hidup individu. Salah satu fenomena yang muncul adalah kecenderungan gaya hidup hedonis, yaitu pandangan hidup yang menjadikan kesenangan dan kenikmatan materi sebagai tujuan utama.

Mahasiswa seringkali menganggap bahwa gaya hidup hedonisme sebagai tanda status sosial dan identitas diri. Banyak mahasiswa yang merasa gaya hidup tersebut perlu diikuti dan juga harus mengikuti *trend*, sering mengunjungi tempat hiburan, hingga aktif di media sosial untuk menunjukkan gaya hidup tertentu. Seperti yang dijelaskan pada penelitian Abrianto dkk, (2021) yang berjudul Analisis Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Mahasiswa, pada penelitiannya didapat bahwa mahasiswa lebih memilih kesenangan sebagai prioritas utama yaitu seperti menghabiskan waktu untuk liburan, berkumpul di *café*, dan berbelanja. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan kelompok teman, media sosial, iklan, dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Individu tersebut suka melakukan hal-hal menyenangkan daripada fokus pada tanggung jawab kuliah. Gaya hidup hedonis menekankan bahwa hidup seharusnya diisi dengan kesenangan dan kebahagiaan sebanyak mungkin.

Hawkins (Haryono, 2014) menjelaskan bahwa gaya hidup seseorang mempengaruhi kebutuhan, keinginan dan perilaku yang termasuk perilaku untuk membeli. Gaya hidup sering menjadi motivasi dan panduan dalam membuat pilihan. Sementara itu, menurut Khairunnisa, (2023) yaitu suatu pandangan yang menilai suatu hal dapat dikatakan baik jika dapat memenuhi keinginan manusia dan membawa kesenangan. Individu merasa bahagia saat bisa menikmati hidup sebanyak mungkin, karena kebahagiaan dianggap sebagai tujuan utama. Gaya hidup ini fokus pada kesenangan dan berusaha menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan. Gaya hidup hedonis bisa memperburuk kondisi saat ini, di mana kebahagiaan dan popularitas sering diukur dari seberapa aktif seseorang mengikuti tren atau kegiatan yang sedang hits. Biasanya, individu membentuk kelompok atau *circle* untuk bersenang-senang dan mencari pengakuan sosial. Keinginan untuk selalu ikut dalam berbagai kegiatan ini sering dipicu oleh rasa takut tertinggal atau tidak dianggap dalam pergaulan. Berikut adalah hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa UNISSULA:

Hasil wawancara dilakukan pada tanggal 20 November 2024

“Aku tuh kalo liat story temen ya mba, lagi liburan gitu-gitu aku juga pengen mba, terus nanti tuh beberapa hari setelahnya aku bakal kesana. Terus ya kalo ada tempat yang lagi trend gitu kaya café atau mall yang aku liat di tiktok atau instagram aku jadi pengen kesana mba, aku tuh biasanya nongkrong tiap minggu mba bareng sama circle ku kita main ke tempat-tempat instagramable gitu lah yang buat foto tuh bagus”.

Wawancara dilakukan pada 14 Desember 2024

“Ya gimana ya temen ku ya gitu semua, kita kalo keluar ya pasti nongkrong sih kaya tiap minggu ada kali, kadang juga di luar kota ke tempat yang lagi hits. Kalo liburan sih ya paling aku ke tempat yang bagus yaa, kaya kalo di Bali tuh kan temen-temenku juga udah pernah kesana, terus aku liat di story nya selebgram tuh bagus-bagus, jadi ya udah pas liburan aku harus kesana jalan-jalan. Ehhhh, kalo aku ngga ikutin trend yah kayanya tuh aneh aja ngga sih aku ngerasa gimana yaa kaya kurang aja gitu padahal ada

tempat atau barang yang lagi hits tapi aku malah ngga kesana, kan aneh yaaa”.

Wawancara pada tanggal 15 Januari 2025

“Biasnya aku ngikutin temen si kak, kalo temen lagi liburan nih aku juga nanti liburan tapi kadang beda tempat tapi sama-sama lagi hits jadi nanti tuh kita bisa cerita aja pernah ke sana dan bagus. Kalo buat tempat nongkrong ya pasti café-café yang aesthetic kak yang lucu gitu ya yang lagi trend lahh kan bagus tuh. Aku sama geng ku juga sering belanja sih jalan-jalan ke mall gitu beli baju, sepatu, make up gitu-gitu aja sih kak. Kaya dulu kan pernah trend keychain ya kak nah itu kan lucu-lucu juga jadi aku harus beli karna itu lagi hits banget orang-orang pada pake jadi ya aku harus pake lahh. Kalo buat barang barang merk yaa tergantung kak tapi aku pasti beli yang bermerk sih karna kan temenku juga pake itu dan emang kualitasnya terus modelnya yaa emang lagi trend jadi aku beli”.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, responden memiliki gaya hidup hedonis yang terlihat dari kebiasaan untuk berlibur, berkumpul di *café*, dan membeli barang-barang yang sedang *hits*. Hal ini dilakukan agar tetap dianggap dan tidak tertinggal. Gaya hidup hedonis merupakan pola hidup yang berfokus pada pencarian kesenangan, kenikmatan pribadi, dan pemenuhan kebutuhan secara instan tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang (Nurazijah dkk, 2023). Menurut Saleh, (2021), gaya hidup hedonis seringkali ditandai dengan keinginan untuk tampil menarik di depan orang lain, serta mengikuti tren yang sedang populer di lingkungan sosial maupun media sosial. Gaya hidup tersebut dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan dari lingkungan pertemanan dan media sosial, serta faktor internal berupa kebutuhan untuk diakui dan rasa takut tertinggal (FoMO).

FoMO merupakan perasaan yang muncul ketika individu lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan atau menarik, dengan ciri-ciri yaitu ketika individu tersebut memiliki keinginan yang terus menerus untuk terhubung dengan orang lain (Przybylski dkk, 2013). Selain itu, penelitian Afriansyah dkk, (2021) menunjukkan bahwa ketika membeli produk, individu akan melihat teman, keluarga atau lingkungan sekitar, sehingga individu tersebut tidak merasa dikucilkan dan memungkinkan individu untuk tetap menjadi bagian dari

lingkungan sosialnya. Namun, perilaku FoMO pada individu muncul karena ketidakpuasan terhadap kebutuhan psikologisnya. Hal ini dijelaskan oleh Akbar dkk, (2018) dalam penelitiannya yang berjudul Ketakutan akan Kehilangan Momen (FoMO) pada remaja di Kota Samarinda muncul karena kurangnya pemenuhan kebutuhan psikologis yang berkaitan dengan *relatedness* dan *self*, dimana individu yang tidak memiliki kedekatan dengan orang lain merasa tidak nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginannya sendiri.

Fear of Missing Out (FoMO) muncul saat seseorang merasa takut ketinggalan momen penting yang terjadi di sekitarnya (Wirasukessa, 2023). Individu yang mengalami FoMO biasanya mudah terpengaruh untuk mengikuti tren. Keinginan untuk selalu terlihat mengikuti perkembangan mendorong seseorang untuk menghabiskan lebih banyak waktu dan uang demi kesenangan dan pengakuan sosial (Syandana, 2024). Saat melihat teman atau orang lain membagikan momen seru, timbul dorongan untuk ikut serta, meskipun sebenarnya tidak terlalu dibutuhkan atau diinginkan. Seseorang pun merasa perlu menyesuaikan diri agar bisa diterima dalam pergaulan (Bulan dkk, 2022). Penelitian Istiqomah dkk, (2024) menunjukkan bahwa FoMO membentuk gaya hidup hedonis, ditandai dengan dorongan mengikuti tren, membeli barang yang tidak diperlukan, dan mengejar kesenangan sesaat. Dengan demikian, FoMO bukan hanya sekadar ketakutan akan ketinggalan, tetapi juga menjadi pendorong gaya hidup hedonis.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Indrabayu dkk, (2022) dengan judul “Pengaruh Komunikasi Intrapersonal dan *Fear of Missing Out* terhadap Gaya Hidup Hedonisme pada Generasi Z di Kota Denpasar”, yang melibatkan 385 responden dengan hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan antara komunikasi intrapersonal dan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap gaya hidup hedonisme. FoMO memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap gaya hidup hedonisme dibandingkan dengan komunikasi intrapersonal.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Sukarno dkk, (2020) dengan judul “Hubungan Konformitas Teman Sebaya dengan Gaya Hidup Hedonis pada Siswa di SMA PL Don Bosko Semarang”. Hasil penelitian yang

dilakukan dengan responden sebanyak 123 menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap gaya hidup hedonis pada siswa. Penelitian lain juga dilakukan oleh Arinda, (2021) dengan judul “*Konformitas Dengan Gaya Hidup Hedonisme Pada Mahasiswa*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan untuk menjalani gaya hidup hedonis. Selain itu, ditemukan adanya hubungan yang cukup kuat antara tingkat konformitas dan kecenderungan menjalani gaya hidup hedonis.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah terdapat pada variabel bebas yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian sebelumnya menggunakan variabel lain seperti konformitas teman sebaya. Oleh karena itu akan dilakukan penelitian yang berfokus pada hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Gaya Hidup Hedonis



B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu: Apakah ada hubungan antara FoMO dengan gaya hidup hedonis pada masiswa Fakultas Hukum?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara FoMO dengan gaya hidup hedonis pada masiswa Fakultas Hukum.

D. Manfaat Penelitian

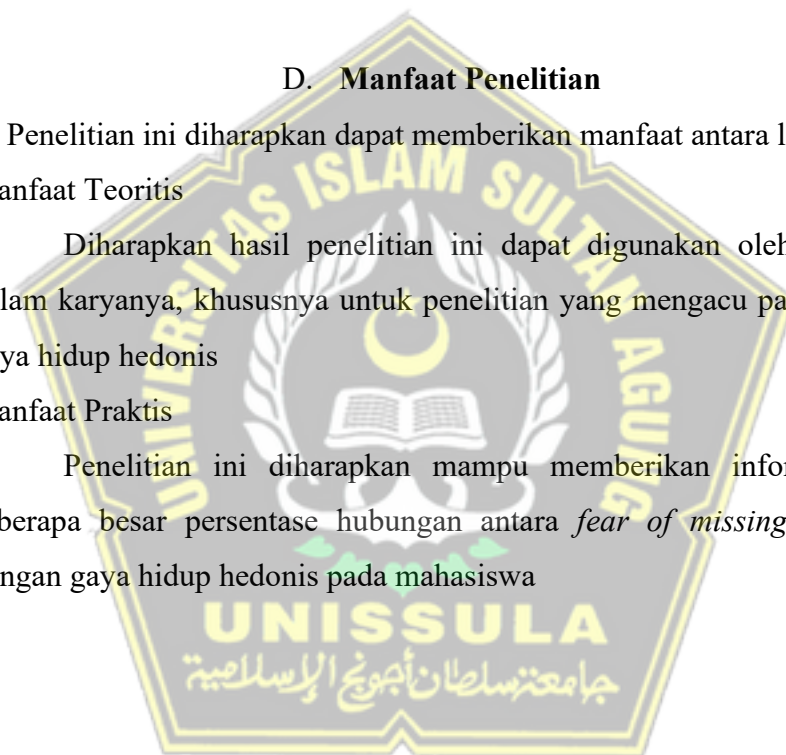
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti lain dalam karyanya, khususnya untuk penelitian yang mengacu pada FoMO dan gaya hidup hedonis

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tentang seberapa besar persentase hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Gaya Hidup Hedonis

1. Pengertian Gaya Hidup Hedonis

Hedonis adalah gaya hidup yang menempatkan kesenangan dan kepuasan pribadi sebagai tujuan utama. Dalam hal ini, orang yang menjalani gaya hidup hedonis berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik dan emosional dengan cara yang cepat, seringkali tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjangnya (Boediman dkk, 2022). Hedonisme menganggap bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup dapat dicapai dengan memperoleh kenikmatan sebanyak-banyaknya, yang berfokus pada pencapaian kesenangan individu tanpa mempertimbangkan pengorbanan atau konsekuensi sosial (Reynata dkk, 2022). Dalam konteks ini, individu dengan gaya hidup hedonis sering kali mengabaikan nilai-nilai jangka panjang seperti kesederhanaan, kestabilan keuangan, dan hubungan sosial yang lebih mendalam, hanya untuk mengejar kepuasan yang bersifat sesaat.

Gushevinalti (Nazarudin dkk, 2022) menjelaskan gaya hidup hedonis adalah pola hidup yang menekankan pada pencarian kesenangan dan kenikmatan pribadi sebagai tujuan utama dalam hidup. Individu yang menganut gaya hidup ini berfokus pada pemenuhan hasrat dan keinginan yang memberikan kepuasan emosional dan fisik secara instan, sering kali tanpa memperhitungkan kebutuhan orang lain. Gaya hidup ini seringkali melibatkan konsumsi barang mewah, hiburan, dan pengalaman yang memberikan sensasi kenikmatan, baik dalam bentuk materi maupun emosional.

Gaya hidup hedonis menurut Setianingsih, (2019) adalah pandangan hidup yang menganggap bahwa kesenangan dan kenikmatan materi adalah tujuan utama hidup. Individu dengan gaya hidup hedonis akan lebih fokus pada aktivitas yang memberikan kenikmatan pribadi, seperti hiburan, konsumsi barang mewah, dan pergaulan sosial yang intens. Chaney

(Trimartati, 2014), mendefinisikan bahwa gaya hidup hedonis sebagai gaya hidup yang berfokus pada pencapaian kesenangan. Contohnya adalah bermain, menghabiskan waktu di luar rumah, berjalan-jalan atau keliling di kota, membeli barang-barang mewah yang diinginkan, dan berusaha untuk menjadi pusat perhatian. Gaya hidup ini mengutamakan pengalaman yang menyenangkan di atas kebutuhan dasar.

Berbagai pendapat yang diungkapkan oleh beberapa tokoh, maka dapat diambil kesimpulan bahwa gaya hidup hedonis adalah gaya hidup yang menempatkan kesenangan dan kepuasan pribadi sebagai tujuan utama dalam hidup, yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik dan emosional secara instan. Individu yang menjalani gaya hidup ini cenderung mengejar kenikmatan tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang atau kesejahteraan orang lain dan lebih menekankan pada hiburan, konsumsi barang berlebih, dan aktivitas yang memberikan kenikmatan pribadi.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Gaya Hidup Hedonis

Kotler (Fatmawati, 2022) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gaya hidup hedonis adalah sebagai berikut:

a. Faktor Internal

- 1) Sikap merupakan cara seseorang merespons suatu kejadian berdasarkan kondisi emosional dan mentalnya, yang dipengaruhi oleh pengalaman yang dapat secara langsung mempengaruhi perilaku individu.
- 2) Pengalaman diperoleh melalui berbagai tindakan yang dapat mempengaruhi cara seseorang melihat sesuatu, sehingga muncul pandangan pribadi individu tentang sesuatu.
- 3) Persepsi adalah proses pemilihan, pengorganisasian, dan interpretasi informasi mengenai suatu objek untuk menciptakan pemahaman dan gambaran yang jelas tentang hal tersebut.
- 4) Motif yaitu kebutuhan yang mendorong terbentuknya perilaku individu berdasarkan pemenuhan kebutuhan fisik, rasa aman, harga diri, dan kebutuhan lainnya.

- 5) Kepribadian adalah kumpulan karakteristik dan pola perilaku individu yang membedakan cara bertindak setiap orang terhadap lingkungannya.
 - 6) Kepribadian adalah kumpulan karakteristik dan pola perilaku individu yang membedakan cara bertindak setiap orang terhadap lingkungannya. Jenis-jenis kepribadian tertentu dapat mempengaruhi bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungan.
 - 7) Konsep diri yaitu keadaan dalam diri seseorang yang mendorong untuk melakukan aktivitas tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- b. Faktor Eksternal
- 1) Kelompok referensi yaitu suatu kelompok yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pengaruh dari kelompok-kelompok ini mendorong individu untuk mengikuti dan menyesuaikan diri dengan perilaku serta gaya hidup tertentu. Dalam gaya hidup hedonis, kelompok referensi dapat dianggap sebagai faktor pemicu FoMO dimana individu merasa terdorong untuk selalu mengikuti tren, pola konsumsi, serta standar sosial yang ditetapkan oleh kelompoknya. Keinginan untuk menyesuaikan diri menciptakan tekanan sosial yang mendorong individu menjalani gaya hidup hedonis (Istiqomah dkk, 2024).
 - 2) Keluarga, dimana keluarga memiliki peran penting dalam membentuk perilaku dan sikap seseorang, sehingga individu akan memiliki pedoman hidup yang jelas.
 - 3) Kelas sosial adalah kelompok yang relatif homogen dan bertahan lama dalam masyarakat, tersusun dalam urutan jenjang dimana anggota nya memiliki nilai, minat, dan perilaku yang serupa. Terdapat dua unsur utama dalam sistem sosial pembagian kelas masyarakat, yaitu kedudukan (status) dan peranan. Kedudukan sosial merujuk pada posisi seseorang dalam pergaulan, hak, serta

kewajiban yang dimiliki. Sementara itu, peranan dilakukan ketika seseorang menjalankan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka individu tersebut sedang menjalankan perannya.

- 4) Kebudayaan, mencakup berbagai aspek seperti minat, pengetahuan, seni, hukum, adat istiadat, kepercayaan, dan kebiasaan lainnya yang pada akhirnya membentuk ciri khas dan gaya hidup setiap individu.

Indrabayu dkk (2022) menjelaskan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi gaya hidup hedonis. Dijelaskan bahwa FoMO merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika seseorang merasa takut tertinggal informasi, pengalaman, atau *trend* yang sedang berlangsung. Perasaan ini mendorong individu untuk terus ikut dalam aktivitas yang sedang *trend* agar tetap merasa terhubung dan tidak ketinggalan. Dorongan tersebut kemudian membentuk gaya hidup yang berfokus pada kesenangan sesaat.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan di atas adalah perilaku individu dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal mencakup sikap, pengalaman, persepsi, motif, kepribadian, dan konsep diri yang membentuk cara seseorang merespon lingkungan dan mengambil keputusan. Sementara itu faktor eksternal seperti kelompok referensi, keluarga, kelas sosial, dan kebudayaan memberikan pengaruh dari luar yang dapat membentuk pola pikir, nilai serta gaya hidup individu.

3. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Gaya Hidup Hedonis

Firmansyah, (2018) menjelaskan bahwa terdapat aspek-aspek gaya hidup hedonis yaitu:

- a. *Activities* (kegiatan) yaitu cara seseorang menghabiskan waktu melalui tindakan yang yang dapat dilihat, seperti menghabiskan waktu lebih lama di luar rumah, membeli barang-barang yang tidak terlalu diperlukan, atau mengunjungi *mall* dan *café*.

- b. *Interest* (minat) adalah perhatian individu terhadap hal-hal yang menarik dalam lingkungan, yang dapat berupa objek, kejadian, atau hal-hal yang menggambarkan kesenangan, seperti makan, produk mewah, tempat berkumpul, dan keinginan untuk menjadi pusat perhatian.
- c. *Opinions* (opini) yaitu cara pandang seseorang untuk mempertahankan dan mendukung gaya hidupnya, serta menjelaskan hal-hal yang diperlukan atau harus dilakukan untuk mendukung gaya hidup tersebut.

Well dan Tigert (Amaliah dkk, 2020) menjelaskan bahwa gaya hidup hedonis memiliki 3 aspek yaitu :

- a. Aktivitas merupakan suatu tindakan nyata yang dapat diamati dan dipelajari. Kegiatan ini berfokus pada motivasi atau alasan dibalik tindakan tersebut.
- b. Minat adalah tingkat kepuasan yang muncul secara khusus dan mendorong individu untuk memperhatikan hal-hal, peristiwa, atau topik tertentu.
- c. Opini atau respon seseorang terhadap rangsangan yang terjadi dapat disampaikan baik secara lisan maupun tertulis.

Aspek -aspek gaya hidup hedonis menurut Sholeh, (2017) yaitu :

- a. Minat yaitu ketertarikan seseorang terhadap suatu objek seperti benda, peristiwa, atau topik tertentu yang berfokus pada kesenangan dalam kehidupan.
- b. Aktivitas merupakan segala bentuk tindakan nyata yang dilakukan seseorang untuk menghabiskan waktu.
- c. Opini adalah pendapat pribadi yang dikemukakan sebagai respons terhadap suatu permasalahan sosial atau produk yang berhubungan dengan kehidupan.

Berdasarkan aspek-aspek yang sudah dijelaskan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terbentuknya gaya hidup hedonis meliputi tiga aspek yaitu aspek aktivitas, minat, dan pendapat seperti yang dijelaskan pada (Amaliah dkk, 2020)

B. *Fear of Missing Out* (FoMO)

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

Przybylski dkk, (2013), mendefinisikan FoMO sebagai perasaan cemas yang timbul akibat keinginan untuk selalu terhubung dengan dunia sosial, serta ketakutan akan kehilangan informasi atau pengalaman yang dapat meningkatkan status sosial. FoMO mengacu pada kecemasan atau perasaan tidak nyaman yang dirasakan seseorang karena merasa tidak dapat mengikuti aktivitas atau pengalaman sosial yang dilakukan orang lain.

Thompson (Abel dkk, 2016) menjelaskan bahwa FoMO adalah perasaan cemas yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam suatu peristiwa menyenangkan yang sedang dialami oleh orang lain. Sementara individu tersebut tidak mengalaminya, perasaan ini timbul ketika seseorang melihat aktivitas atau pengalaman orang lain melalui media sosial atau cerita-cerita dari teman-temannya yang membuat individu merasa terisolasi atau ketinggalan.

Christy (2022) menyebutkan bahwa FoMO ditandai dengan perasaan tidak nyaman, cemas, atau rasa kehilangan sesuatu, serta kegelisahan terkait dengan apa yang dilakukan individu lain, apa yang diketahui oleh orang lain atau bahkan sesuatu yang dimiliki oleh individu lain jika dibandingkan dengan dirinya sendiri. FoMO merupakan ketakutan yang dirasakan individu ketika merasa tertinggal dari informasi atau berita menarik yang sedang dibagikan oleh orang lain, yang menyebabkan individu tersebut mengejar ketertinggalan (Farida dkk, 2021).

Hayran dkk, (2020) menjelaskan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat menurunkan rasa ketertarikan seseorang terhadap pengalaman yang sedang dijalannya. Hal ini terjadi karena individu yang merasakan FoMO

sering kali merasa khawatir bahwa ada pengalaman atau aktivitas lain yang lebih menarik atau menyenangkan yang di lewatkan. Akibatnya perasaan tersebut membuat individu cenderung menghindari untuk mengulangi aktivitas yang sama, karena terus menerus berfokus pada kemungkinan ada hal yang lebih baik di tempat lain.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa FoMO adalah perasaan cemas atau khawatir karena merasa tertinggal dari pengalaman atau informasi yang dimiliki orang lain. Perasaan ini muncul ketika seseorang merasa tidak terlibat dalam aktivitas orang lain yang membuat individu merasa tertinggal.

2. Aspek-aspek *Fear of Missing Out*

Przybylski dkk, (2013) menyebutkan bahwa terdapat beberapa aspek-aspek dari FoMO yaitu sebagai berikut:

a. Kebutuhan secara psikologis yang belum terpenuhi akan *relatedness*

Dorongan untuk tetap terhubung dengan orang lain atau *relatedness* adalah keinginan seseorang untuk terus menjalin, mempertahankan, dan mempererat hubungan dengan orang lain. Cara terbaik untuk berinteraksi dengan orang-orang yang berarti dalam hidup adalah dengan membangun hubungan yang erat, bersahabat, dan penuh kasih. Namun, jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, seseorang bisa merasa cemas dan terdorong untuk terus mengamati serta mengikuti aktivitas orang lain.

b. Kebutuhan psikologis *self* (diri sendiri) yang tidak tercukupi

Ketika kebutuhan psikologis seseorang tidak terpenuhi, hal ini berkaitan dengan dua aspek utama. Pertama *competence*, yaitu kemampuan individu untuk beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungannya dalam menghadapi tantangan. Kedua *autonomy*, yakni kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan dan harapan tanpa bergantung pada faktor eksternal. Jika kebutuhan ini tidak tercukupi maka individu cenderung mencari pelampiasan sebagai pemenuhan akan kebutuhan *self*.

Abel dkk, (2016) menjelaskan terdapat tiga aspek dari FoMO, diantaranya sebagai berikut:

- a. Rasa takut tertinggal atau tidak memperoleh informasi dari internet dapat menjadi penyebab kecemasan dan ketakutan pada individu jika tidak mendapatkan informasi apapun.
- b. Ketika tidak bisa mengakses dunisa sosial tetapi orang lain dapat melakukannya individu tersebut dapat merasa gugup dan gelisah, individu yang mengalami FoMO cenderung merasa resah jika tidak dapat mengikuti perkembangan informasi terbaru.
- c. Perasaan tidak aman muncul akibat kurangnya *update* mengenai informasi yang sedang tren. Individu dengan kecenderungan FoMO sering kali bergantung untuk tetap terhubung dan mendapatkan informasi terbaru.

Terdapat empat aspek dari FoMO menurut Reagle (Alfina dkk, 2023) yaitu sebagai berikut:

- a. *Comparison with friends* adalah emosi tidak menyenangkan yang muncul ketika seseorang membandingkan dirinya dengan teman atau individu lain, terutama dalam hal aktivitas, pencapaian, status, atau pengalaman
- b. *Being left out* mengacu pada perasaan kurang nyaman yang timbul ketika seseorang tidak berpartisipasi dalam kegiatan atau aktivitas tertentu, sehingga merasa tertinggal dan tidak dianggap dalam kelompoknya.
- c. *Missed experiences* merupakan ketidaknyamanan emosional yang muncul akibat tidak ikut dalam suatu aktivitas yang dianggap penting atau menarik, sehingga menimbulkan rasa kehilangan dan penyesalan.
- d. *Compulsion* adalah perilaku kompulsif dimana individu terus menerus memeriksa aktivitas orang lain dengan tujuan menghindari perasaan tertinggal dan memastikan mereka selalu mendapatkan informasi atau tren terbaru.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi seperti *relatedness* (keinginan untuk tetap terhubung) dan *self* (*competence* dan *autonomy*) yang dijelaskan

oleh Przybylski dkk, (2013), dapat menyebabkan kecemasan dan ketergantungan. Individu yang mengalami FoMO cenderung merasa takut tertinggal informasi, gelisah saat tidak bisa mengakses media sosial, dan terus membandingkan diri dengan orang lain. FoMO juga mencakup perasaan tidak aman karena kehilangan pengalaman, perasaan tertinggal, serta dorongan untuk selalu memeriksa tren terbaru.

C. Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Gaya Hidup Hedonis

Gaya hidup hedonis adalah gaya hidup yang menempatkan kepuasan pribadi, kesenangan, dan kenyamanan sebagai prioritas utama. Orang-orang yang menjalani gaya hidup hedonis biasanya menyukai menghabiskan waktu dan uang untuk hal-hal yang hanya memberi kesenangan sesaat, seperti mengunjungi tempat terkenal, jalan-jalan, atau mengikuti tren terbaru (Anggraini dkk, 2019). Individu lebih cenderung menilai kualitas hidup berdasarkan kesenangan yang didapat daripada nilai atau kebutuhan jangka panjang. Dalam kehidupan sehari-hari seperti membeli barang yang tidak dibutuhkan hanya karena populer atau terlihat menarik di sosial media, adalah contoh dari gaya hidup hedonis. Menurut Pratama dkk, (2024) gaya hidup hedonis dipengaruhi oleh lingkungan sosial, media sosial, dan rendahnya kesadaran akan pentingnya pengelolaan uang. Gaya hidup ini sering kali mengabaikan aspek kebutuhan, tanggung jawab, dan perencanaan jangka panjang, sehingga beresiko menimbulkan masalah ekonomi dan psikologis bagi individu yang menjalaninya (Abel dkk, 2016).

Gaya hidup hedonis di kalangan mahasiswa ditandai dengan kecenderungan untuk mencari kesenangan dan kepuasan pribadi melalui membeli barang yang sebenarnya tidak terlalu dibutuhkan, hiburan, dan pengalaman sosial. Gaya hidup hedonis muncul sebagai bagian dari upaya menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, mencari pengakuan atau mengikuti tren yang populer. Syandana dkk, (2024) menjelaskan bahwa media sosial mendorong mahasiswa untuk terus tampil *up to date* agar tidak merasa tertinggal. Banyak mahasiswa menjalani gaya hidup hedonis karena keinginan untuk merasakan kebahagiaan

dan kepuasan sesaat. Keinginan ini sering kali dipengaruhi oleh perilaku kelompok referensi, yaitu orang-orang di sekitar individu.

Gaya hidup hedonis ini sangat berkaitan erat dengan rasa takut tertinggal yang dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO adalah perasaan cemas atau khawatir bahwa orang lain memiliki pengalaman atau aktivitas yang lebih menarik. Perasaan ini semakin kuat dengan penggunaan media sosial, dimana mahasiswa terus-menerus melihat kehidupan sosial orang lain yang tampak lebih seru dan menyenangkan (Servidio dkk, 2024). FoMO mendorong mahasiswa untuk mengikuti tren atau aktivitas sosial tertentu agar tidak merasa tertinggal.

Salah satu hal yang dapat memperburuk FoMO adalah pengaruh kelompok referensi yang sering kali mempengaruhi pandangan individu tentang apa yang lebih penting, menarik, dan layak untuk diikuti. Kelompok referensi ini bisa berupa teman sebaya, *influencer*, media sosial, atau komunitas yang diikuti dan memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan nilai dan kebiasaan sosial individu (Hasanah, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Przybylski dkk, (2013), FoMO dapat muncul ketika seseorang merasa tidak sesuai dengan ekspektasi kelompoknya atau merasa tertinggal dalam pengalaman sosial yang dianggap penting.

FoMO menjadi salah satu faktor utama dalam terbentuknya gaya hidup hedonis karena individu yang mengalami FoMO cenderung merasa cemas ketika melihat orang lain menikmati pengalaman atau kesenangan yang tidak mereka ikuti. Perasaan takut tertinggal ini mendorong seseorang untuk terus mencari kesenangan dan kepuasan instan dengan cara mengikuti tren pembelian barang bermerk, hiburan, dan gaya hidup yang berorientasi pada kenikmatan. Salah satu ciri FoMO adalah keinginan untuk terus selalu terlibat dalam aktivitas yang dilakukan orang lain, terutama dengan adanya media sosial yang memungkinkan seseorang melihat berbagai hal yang sedang terjadi di lingkungan pergaulannya. Dalam lingkungan sosial, individu sering kali merasa tekanan untuk selalu

mengikuti tren, acara, atau aktivitas yang dianggap penting oleh kelompok (Risdyanti dkk, 2019)

Berdasarkan faktor penyebab gaya hidup hedonis yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa FoMO menjadi salah satu faktor utama dalam mendorong individu untuk memiliki gaya hidup hedonis. Perasaan takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap penting membuat individu cenderung mencari kesenangan dan kepuasan instan melalui berbagai aktivitas.

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ada hubungan positif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin tinggi pula gaya hidup hedonis, dan sebaliknya apabila semakin rendah tingkat FoMO maka gaya hidup hedonis juga semakin rendah.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel tergantung (Y) dan variabel bebas (X). Dalam penelitian ini kedua variabel tersebut yaitu:

1. Variabel tergantung (Y) : Gaya Hidup Hedonis
2. Variabel bebas (X) : *Fear of Missing Out* (FoMO)

B. Definisi Operasional

1. Gaya Hidup Hedonis

Gaya hidup hedonis merupakan pola hidup yang berfokus pada pencarian kesenangan, kenikmatan, dan kepuasan pribadi sebagai tujuan utama dalam hidup, seperti berbelanja, menikmati liburan, dan mengikuti tren. Individu dengan gaya hidup ini cenderung menghindari tanggung jawab dan memiliki kepuasan yang instan tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang. Akibatnya gaya hidup hedonis ini berdampak negatif pada keuangan, hubungan sosial, dan juga perencanaan masa depan.

Peneliti mengukur gaya hidup hedonis dengan alat ukur yang dibuat oleh Nabila dkk, (2019) dengan aspek berdasarkan Wells dan Tigert yaitu minat, aktivitas, dan opini. Semakin tinggi FoMO, maka akan semakin tinggi tingkat gaya hidup hedonis yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah FoMO maka semakin rendah tingkat gaya hidup hedonis.

2. *Fear of Missing Out* (FoMO)

FoMO (*Fear of Missing Out*) adalah perasaan takut, cemas, atau khawatir saat merasa tertinggal dari aktivitas, informasi, atau pengalaman yang dialami orang lain, terutama yang terjadi di lingkungan sekitar atau di media sosial. Individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung merasa tidak nyaman jika tidak ikut atau mengetahui hal-hal yang sedang populer sehingga menjadikan individu untuk terus memantau aktivitas orang lain secara

berlebihan.

Pengukuran *Fear of Missing Out* (FoMO) dilakukan dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek FoMO Przybylski dkk, (2013) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Elfariani, (2024), yaitu ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan psikologis akan hubungan sosial (*relatadness*) dan kebutuhan psikologi akan (*self*) yang tidak terpenuhi. Tingkat FoMO ditentukan berdasarkan total skor yang diperoleh subjek pada skala tersebut. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat FoMO yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapat semakin rendah pula tingkat FoMO subjek.

C. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah atau kumpulan yang digunakan untuk menggeneralisasi yang didalamnya terdapat objek maupun subjek dengan ciri-ciri atau karakter tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Hukum UNISSULA angkatan 2023/2024 dan 2024/2025 dengan jumlah total sebanyak 314 mahasiswa yang aktif.

Tabel 1. Data Populasi

No	Angkatan	Jumlah Mahasiswa
1.	2023	163
2.	2024	151
tal		314

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diambil untuk diteliti (Suriani dkk, 2023). Sampel dipilih dengan cara tertentu agar dapat mewakili keseluruhan populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Hukum.

3. Sampling

Sugiyono (2013) mendefinisikan sampling adalah cara memilih sebagian populasi sebagai sampel. Terdapat beberapa teknik *sampling* atau cara untuk mengambil sampel dari populasi penelitian. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling* (Sugiyono, 2013).

D. Metode Pengumpulan Data

Skala adalah alat yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data. Skala berbentuk kumpulan pertanyaan atau pernyataan yang disusun dengan tujuan untuk mengetahui ciri-ciri tertentu serta tanggapan subjek terhadap pertanyaan atau pernyataan tersebut (Azwar, 2018). Dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*, yaitu alat ukur dalam penelitian yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang terhadap suatu objek, pernyataan atau pertanyaan dalam menyusun tanggapan dalam bentuk tingkat penilaian (Sugiyono, 2013). Penelitian ini akan menggunakan skala *Fear of Missing Out* (FoMO) dan skala Gaya hidup Hedonis

1. Skala Gaya Hidup Hedonis

Skala gaya hidup hedonis digunakan sebagai alat ukur yang disusun oleh Nabila dkk, (2019) berdasarkan pada aspek-aspek dari Well dan Tigert (Amaliah dkk, 2020) yang terdiri dari 24 aitem. Perhitungan skor skala gaya hidup hedonis didasarkan pada aitem-aitem yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Skala ini memiliki 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 2. *Blue Print* Skala Gaya Hidup Hedonis

Aspek-aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah aitem
Minat	4	4	8
Aktivitas	4	4	8
Opini	4	4	8
Total	12	12	24

2. Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) diukur menggunakan skala dari Przybylski dkk, (2013) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Elfariani, (2024). Skala FoMO yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 10 aitem. Dalam aitem penelitian ini, tanggapan responden menunjukkan respons terhadap isi pernyataan. Indikator dari aitem tersebut yaitu berupa pernyataan *favorable*. Skala FoMO diberikan dalam 4 bentuk alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. *Blue Print* skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Aspek-aspek	<i>Favorable</i>	Jumlah aitem
<i>Relatadness</i>	7	7
<i>Self</i>	3	3
Total	10	10

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas

1. Validitas

Azwar (2018) validitas adalah sejauh mana suatu alat ukur benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur, sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini bisa diartikan bahwa isi alat ukur harus sesuai dengan materi, topik, atau aspek yang diukur. Menurut Sugiyono, (2013) validitas merupakan tingkat ketepatan antara data hasil pengukuran dengan kondisi atau keadaan sebenarnya dari objek yang diteliti. Penelitian ini menguji validitas dengan menggunakan validitas isi (*content validity*), yaitu dengan membandingkan isi instrumen penelitian terhadap rancangan yang telah disusun dan melalui penilaian ahli (*expert judgment*) yakni bersama dosen pembimbing.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem merupakan pengujian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana aitem dapat membedakan antara individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang sedang diukur. Pengujian ini dilakukan dengan menghitung korelasi antara skor pada aitem tersebut

dengan skor total dari seluruh aitem dalam skala itu sendiri (Azwar, 2018).

Aitem dengan daya beda tinggi adalah aitem yang mampu membedakan antara subjek yang memiliki sikap positif dan negatif. Prinsip dasar yang digunakan dalam melakukan seleksi aitem yaitu memilih aitem yang fungsi dan ukurannya sesuai dengan hasil ukur skala keseluruhan. Dengan kriteria pemilihan menggunakan batasan skor yakni $\geq 0,30$ yang memiliki daya beda tinggi, jika $\leq 0,30$, item dianggap kurang baik dan dapat dieliminasi. Jika jumlah item yang lolos belum mencukupi, batas nilai korelasi dapat diturunkan menjadi 0,25.

3. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana suatu alat ukur menunjukkan hasil yang konsisten ketika digunakan berulang kali untuk mengukur hal yang sama (Azwar, 2018). Suatu alat ukur dianggap reliabel jika mampu memberikan hasil yang serupa setiap kali digunakan pada objek yang sama. Reliabilitas diukur menggunakan koefisien yang nilainya berkisar antara 0-1. Semakin mendekati angka 1, maka semakin tinggi tingkat reliabilitas alat ukur. Sebaliknya, jika koefisien mendekati angka 0, reliabilitasnya dianggap rendah. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* melalui bantuan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*).

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Rumusan masalah dan pengujian hipotesis yang diajukan dalam menjawab menggunakan teknik analisis data korelasi *product moment*. Teknik ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara dua variabel dan seberapa kuat hubungan tersebut. Dalam penelitian ini, mencari hubungan antara variabel bebas yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO) dan variabel tergantung Gaya Hidup Hedonis. Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan tahap awal yang penting sebelum penelitian dimulai. Tujuannya untuk mengenal kondisi lapangan, memahami situasi, serta mengetahui karakteristik subjek penelitian. Dalam penelitian ini, langkah pertama yang dilakukan adalah memilih dan menetapkan lokasi penelitian. Setelah itu, peneliti melakukan observasi untuk melihat kesesuaian antara populasi dan kriteria yang ditentukan.

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Semarang, tepatnya di Universitas Islam Sultan Agung yang terletak di Jalan Kaligawe Raya KM. 4, Terboyo Kulon, Kecamatan Genuk, Semarang, Jawa Tengah. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2023 dan 2024. Pemilihan subjek ini didasarkan pada kesesuaian dengan topik yang diteliti. Melalui tahap persiapan awal ini, peneliti juga membangun komunikasi dengan subjek agar proses pengumpulan data nantinya dapat berjalan dengan lancar, lebih efektif, dan efisien.

Sebagai bagian dari data awal, peneliti melakukan wawancara pendahuluan kepada tiga mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil wawancara menunjukkan adanya *Fear of Missing Out* (FoMO) yang berhubungan dengan Gaya Hidup Hedonis. Selanjutnya, peneliti meminta data jumlah populasi mahasiswa aktif Fakultas Hukum.

Dalam memilih tempat untuk melakukan penelitian, ada beberapa hal yang menjadi pertimbangan peneliti, diantaranya:

- a. Terdapat masalah yang sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti

- b. Pemilihan subjek didasarkan pada karakteristik yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan penelitian
- c. Lokasi penelitian mudah diakses, sehingga mempermudah proses dalam melakukan penelitian
- d. Adanya izin dari pihak Fakultas Hukum untuk melakukan penelitian

2. Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, penting untuk melakukan persiapan secara matang agar proses berjalan dengan lancar dan mengurangi kemungkinan terjadinya kesalahan. Langkah pertama yang perlu dilakukan adalah mendapatkan surat izin, karena surat ini menjadi syarat penting saat penelitian di lapangan. Berikut ini adalah beberapa langkah yang perlu dipersiapkan sebelum memulai penelitian.

a. Tahap Perizinan Penelitian

Langkah pertama perizinan yaitu membuat surat permohonan izin penelitian di tata usaha Fakultas Psikologi Unissula sebagai syarat melaksanakan penelitian. Kemudian surat izin penelitian yang bernomor surat 838 /C.1/Psi-SA/V/2025 diajukan oleh peneliti kepada Dekan Fakultas Hukum Unissula. Setelah itu, peneliti memperoleh persetujuan untuk melaksanakan penelitian dari pihak yang menjadi lokasi penelitian.

b. Persiapan Alat Ukur

Dalam melaksanakan penelitian memerlukan alat ukur. Terdapat dua skala dalam penelitian ini, yaitu skala Gaya Hidup Hedonis dan skala *Fear of Missing Out* (FoMO).

1) Skala Gaya Hidup Hedonis

Penelitian ini menggunakan skala dari Nabila dkk, (2019) dengan aspek-aspek dari Wells dan Tigert, yang terdiri dari minat, aktifitas, dan opini. Skala Gaya Hidup Hedonis yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 24 aitem dengan jumlah 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*. Penyusunan skala menyediakan 4 pilihan respons seperti Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Langkah selanjutnya

menilai secara bertahap terhadap respons dari aitem *favorable*: (SS) 4 poin, (S) 3 poin, (TS) 2 poin, (STS) 1 poin. Sedangkan aitem *unfavorable*: (SS) 1 poin, (S) 2 poin, (TS) 3 poin, (STS) 4 poin. Berikut merupakan sebaran skala Gaya Hidup Hedonis:

Tabel 4. Distribusi aitem *Try Out* skala Gaya Hidup Hedonis

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Minat	1, 2, 13, 18	12, 14, 19, 21	8
2.	Aktifitas	3, 9, 20, 22	4, 7, 10, 16	8
3.	Opini	5, 8, 11, 15	6, 17, 23, 24	8
	Jumlah	12	12	24

2) Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Penelitian ini menggunakan skala *Fear of Missing Out* (FoMO) diukur menggunakan skala menurut Przybylski dkk, (2013) yang diadaptasi oleh Elfariani, (2024) dengan aitem sebanyak 10 aitem. Penyusunan skala menyediakan 4 pilihan respons seperti Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Langkah selanjutnya menilai secara bertahap terhadap respons dari aitem *favorable*: (SS) 4 poin, (S) 3 poin, (TS) 2 poin, (STS) 1 poin. Berikut merupakan sebaran skala *Fear of Missing Out*.

Tabel 5. Distribusi aitem *Try Out* skala *Fear of Missing Out*

No	Aspek	<i>Favorable</i>	Jumlah
1.	<i>Self</i>	1, 6, 7	3
2.	<i>Relatedness</i>	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10	7
	Jumlah	10	10

c. Uji Coba Alat Ukur

Alat ukur yang sudah dibuat kemudian akan diuji coba terlebih dahulu. Pelaksanaan uji coba alat ukur dimulai dari hari Rabu, tanggal 18 Juni 2025 sampai dengan Senin, 30 Juni 2025. Uji coba dalam penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan *google form*. Kuesioner disebarkan kepada responden melalui grup *WhatsApp* dan pesan pribadi agar lebih mudah diakses. Berikut merupakan tautan uji coba dari *google form* <https://forms.gle/MGLC9UQBGswgiPaC7>

Responden uji coba adalah mahasiswa aktif Fakultas Hukum Unissula angkatan 2023. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam pengisian kuesioner uji coba sebanyak 93 responden. Setelah data terkumpul, kuesioner yang telah diisi dianalisis untuk mengukur reliabilitas alat ukur. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan SPSS. Proses pengolahan data ini digunakan sebagai dasar dalam menyusun skala akhir yang akan digunakan pada penelitian.

d. Uji Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tahap berikutnya setelah proses penskoran adalah melakukan penilaian atau estimasi terhadap koefisiensi reliabilitas serta menguji daya beda tiap aitem dalam skala Gaya Hidup Hedonis dan skala *Fear of Missing Out* (FoMO). Semua aitem dengan minimal r_{xt} 0,30 pada korelasi aitem-total dianggap memiliki daya beda tinggi. Apabila jumlah aitem yang memenuhi kriteria belum mencapai jumlah aitem yang dibutuhkan, maka kriteria dapat diturunkan sedikit hingga mencapai nilai 0,25 (Azwar, 2018). Pengujian daya beda aitem menggunakan bantuan SPSS versi 27.

Reliabilitas alat ukur merujuk pada sejauh mana hasil pengukuran bersifat konsisten dan dapat dipercaya. Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila perbedaan antara skor yang tidak konsisten dan beragam antara individu satu dengan yang lainnya disebabkan karena *error* bukan karena perbedaan yang sebenarnya. Reliabilitas alat ukur ditunjukkan melalui rentang skor antara 0,00 hingga 1,00 dimana nilai yang semakin mendekati 1,00 menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi. Pengujian reliabilitas ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 27 menggunakan rumus *alpha Cronbach* (Azwar, 2018). Berikut merupakan hasil uji coba penelitian yang telah dilakukan:

1) Skala Gaya Hidup Hedonis

Skala Gaya Hidup Hedonis terdiri dari 24 aitem. Setelah menganalisis hasil uji coba terdapat 6 aitem yang memiliki daya beda rendah dan 18 aitem mempunyai daya beda tinggi dengan

koefisien korelasi yaitu $\geq 0,25$. Indeks aitem yang memiliki daya beda tinggi yaitu antara 0,284-0,565 dari 18 aitem. Sedangkan, indeks aitem berdaya beda rendah yaitu antara -0,060-0,201 dari 6 aitem. Hasil *Cronbach alpha* skala Gaya Hidup Hedonis sebesar 0,681. Rincian sebaran aitem dengan daya beda tinggi dan rendah pada skala Gaya Hidup Hedonis yaitu sebagai berikut:

Tabel 6. Sebaran Aitem Daya Beda Rendah dan Daya Beda Tinggi Skala Gaya Hidup Hedonis

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah	BDT	DBR
1.	Minat	1, 2, 13*, 18	12, 14, 19, 21	8	7	1
2.	Aktifitas	3, 9*, 20, 22	4*, 7, 10, 16	8	6	2
3.	Opini	5, 8, 11, 15	6*, 17*, 23, 24*	8	5	3
Jumlah		12	12	24	18	6

Ket : aitem berdaya beda rendah atau aitem yang gugur bertanda (*)

2) Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Hasil uji coba skala *fear of missing out* Przybylski dkk, (2013) dengan total 10 aitem terhadap 93 mahasiswa diperoleh bahwa dari 10 aitem tersebut tidak ada yang memiliki daya beda rendah. Indeks aitem berkisar 0,452 -0,762 dan nilai reliabilitasnya sebesar 0,904.

Tabel 7. Sebaran aitem skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

No	Aspek	<i>Favorable</i>	Jumlah
1.	<i>Self</i>	1, 6, 7	3
2.	<i>Relatedness</i>	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10	7
Jumlah		10	10

e. Penomoran Ulang

Langkah selanjutnya setelah uji coba selesai dilakukan adalah penomoran ulang. Hal tersebut dikarenakan adanya aitem-aitem yang tidak valid atau memiliki daya beda rendah sehingga dihilangkan. Penomoran ulang aitem pada skala Gaya Hidup Hedonis sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Nomor Aitem Baru Skala Gaya Hidup Hedonis

No	Aspek	Nomor	Jumlah
1.	Minat	1, 2, 13(18), 9(12), 10(14), 14(19), 16(21)	7
2.	Aktifitas	3, 15(20), 17(22), 5(7), 7(10), 12(16)	6
3.	Opini	4(5), 6(8), 8(11), 11(15), 18(23)	5
Total			18

Ket: (...) no aitem lama

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan secara daring pada hari Kamis, 3 Juli 2025 sampai Minggu, 20 Juli 2025. Penyebaran kuesioner ini dilakukan dengan cara mengirim kuesioner alat ukur *Google Form* melalui grup *Whatsapp* dan chat pribadi kepada responden dengan tautan sebagai berikut <https://forms.gle/z7zoUacqJijkVX8X9>. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 101 mahasiswa Fakultas Hukum angkatan 2024 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Proses analisis data dilakukan dengan terlebih dahulu menguji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas, untuk memastikan terpenuhinya syarat dasar dalam penggunaan teknik korelasi. Setelah itu dilakukan uji hipotesis dan uji deskriptif untuk memperoleh mengenai karakteristik subjek dalam penelitian.

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan tahap awal yang penting dilakukan oleh peneliti sebelum memasuki proses analisis data. Tahapan ini mencakup uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yang diolah dengan bantuan SPSS versi 27. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $>0,05$ sedangkan jika nilai signifikansi $<0,05$ maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Berikut merupakan hasil dari uji

normalitas yang telah dilakukan:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Gaya Hidup Hedonis	44,44	9,394	0,082	0,094	>0,05	Normal
FoMo (<i>Fear of Missing Out</i>)	25,94	6,585	0,098	0,019	<0,05	Tidak Normal

Hasil uji normalitas di atas menunjukkan bahwa distribusi data variabel Gaya Hidup Hedonis berdistribusi normal karena nilai signifikansi >0,05. Namun, pada data variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) terdistribusi tidak normal karena nilai signifikansi >0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Gaya Hidup Hedonis berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini, uji linieritas dilakukan menggunakan program SPSS 27 for Windows. Variabel penelitian dikatakan linear apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* >0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai signifikansi <0,05 maka hubungan antara kedua variabel tersebut tidak linier. Hasil uji linieritas antara variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Linieritas

Variable	Flinear	Sig.	Ket.
Gaya Hidup Hedonis	12,799	0,001	Linier
FoMo (<i>Fear of Missing Out</i>)			

Hasil uji linieritas di atas menunjukkan bahwa variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Gaya Hidup Hedonis pada *deviation from linearity* memperoleh F linier sebesar 12,799 dan taraf signifikansi sebesar 0,001. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Gaya Hidup Hedonis memiliki hubungan yang

linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Gaya Hidup Hedonis pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Pengujian dilakukan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai koefisiensi korelasi r_{xy} sebesar 0,328 dengan hasil signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi yang $< 0,05$ menunjukkan bahwa hubungan yang ditemukan bersifat signifikan. Selain itu, nilai koefisiensi yang positif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima karena terdapat bukti hubungan positif dan signifikan antara variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Gaya Hidup Hedonis.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Setelah dilakukan uji hipotesis, tahap selanjutnya adalah mendeskripsikan data dari masing-masing variabel penelitian. Tujuan dari tahap ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai skor variabel yang diperoleh dari hasil pengukuran terhadap subjek penelitian. Proses kategorisasi subjek tidak mengacu pada kategori standar dari alat ukur yang digunakan, melainkan menggunakan kategori normatif dengan dengan asumsi bahwa data yang diperoleh memiliki distribusi normal. Untuk memastikan bahwa proses kategorisasi ini valid dilakukan penilaian melalui *expert judgement* bersama dosen pembimbing. Kategorisasi ini bertujuan untuk mengelompokkan subjek ke dalam beberapa kategori berdasarkan rentang skor masing-masing variabel yang diteliti. Adapun norma kategori yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor

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

Keterangan : μ = Mean Hipotetik
 σ = Standar deviasi hipotetik
 X = Skor yang didapatkan

1. Deskripsi Data Skor Gaya Hidup Hedonis

Skala Gaya Hidup Hedonis terdiri dari 18 aitem dengan rentang skor 1-4. Skor minimum yang diperoleh yaitu 18 (18×1) dan skor maksimum yang diperoleh adalah 72 (18×4). Rentang skor nya adalah 54 ($72 - 18$), dengan standar deviasi hipotetik yaitu 9 ($(72-18)/6$) dan *mean* hipotetik adalah 45 ($(72+18)/2$)

Deskripsi skor pada skala gaya hidup hedonis menentukan skor minimum 24 dan skor maksimum 72, *mean* empirik 44,44 dan standar deviasi 9,394. Berikut tabel deskripsi skor skala Gaya Hidup Hedonis.

Tabel 12. Deskripsi Skor pada Skala Gaya Hidup Hedonis

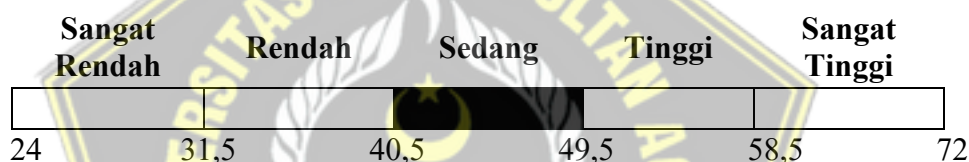
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	24	18
Skor Maksimum	72	72
Mean	44,44	45
Standar Deviasi	9,394	9

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mean empirik lebih kecil dari *mean* hipotetik ($44,44 < 45$). Hal ini menunjukkan bahwa rentang skor subjek termasuk kategori sangat rendah. berikut norma kategorisasi skala gaya hidup hedonis:

Tabel 13. Kategorisasi Skala Gaya Hidup Hedonis

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
>58,5	Sangat Tinggi	6	5,9%
49,5<X<58,5	Tinggi	22	21,8%
40,5<X<49,5	Sedang	38	37,6%
31,5<X<40,5	Rendah	26	25,8%
<31,5	Sangat Rendah	9	8,9%
Total		101	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kategori sangat tinggi terdiri dari 6 subjek (5,9%), kategori tinggi 22 (21,8), kategori sedang 38 subjek (37,6%), kategori rendah 26 subjek (25,8), kategori sangat rendah 9 subjek (8,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada di kategori sedang.



Gambar 1. Norma kategorisasi Gaya Hidup Hedonis

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian dengan variabel gaya hidup hedonis kategori sangat rendah sebanyak 9 subjek, kategori rendah 26 subjek, kategori sedang 38 subjek, kategori tinggi 22 subjek dan kategori sangat tinggi 6 subjek.

2. Deskripsi Data Skor *Fear of Missing Out* (FoMO)

Skala *fear of missing out* terdiri atas 10 aitem dengan rentang skor 1 sampai 4. Skor minimum yang diperoleh subjek adalah 10 dari (10 x 1) dan skor maksimum yaitu 40 (10 x 4), dengan rentang skor skala 30 (40-10). Kemudian nilai standar deviasi hipotetik yakni 5 (40-10/6) dan *mean* hipotetik 25 (40+10/2)

Berdasarkan hasil perhitungan empirik skor skala *fear of missing out* memperoleh skor minimum 12, skor maksimum 40, *mean* 25,94, dan standar deviasi sebesar 6,585. Berikut tabel deskripsi skor *fear of missing out*:

Tabel 14. Deskripsi Skor pada Skala *Fear of Missing Out*

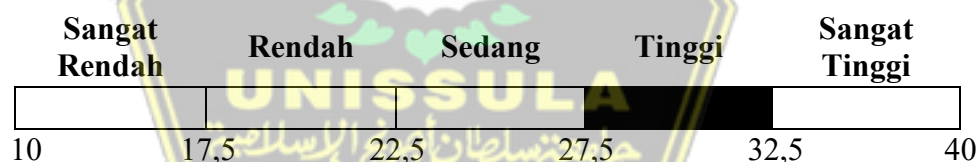
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	12	10
Skor Maksimum	40	40
<i>Mean</i>	25,94	25
Standar Deviasi	6,585	5

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa *mean* empirik lebih besar dari pada *mean* hipotetik ($25,94 > 25$). Hal ini menunjukkan bahwa rentang skor sunbek termasuk dalam kategori tinggi. Berikut norma kategorisasi skala *fear of missing out*:

Tabel 15. Kategorisasi Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$>32,5$	Sangat Tinggi	20	19,8%
$27,5 < X < 32,5$	Tinggi	25	24,8%
$22,5 < X < 27,5$	Sedang	20	19,8%
$17,5 < X < 22,5$	Rendah	24	23,8%
$<17,5$	Sangat Rendah	12	11,8%
Total		101	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa kategori sangat tinggi terdiri 20 subjek (19,8%), kategori tinggi 25 (24,8%), kategori sedang 20 subjek (19,8%), kategori rendah 24 subjek (23,8%), dan kategori sangat rendah 12 subjek (11,8%):

Gambar 2. Norma Kategorisasi *Fear of Missing Out* (FoMO)

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil deskriptif pada skala gaya hidup hedonis berkisar 24-72 dengan rata-rata 44,44 dan standar deviasi 9,394 menunjukkan bahwa subjek penelitian berada pada kategori sedang. Dengan hasil ditunjukkan dengan 38 responden berada pada kategori sedang dengan presentase 37,6%. Hal tersebut berarti bahwa mahasiswa pada Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung sebagian menunjukkan gaya hidup yang hedonis yang cenderung menyukai kesenangan, konsumsi barang, dan aktivitas seperti jalan-jalan atau berkumpul di tempat-

tempat yang sedang *trend*.

Arinda (2021) menjelaskan gaya hidup hedonis adalah cara pandang atau kecenderungan individu yang mendapatkan nilai tinggi pada kebahagiaan dan kepuasan pribadi dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan yang konsumtif seperti berbelanja *online*, sering mengunjungi *café*, mengikuti *trend*, dan membagikan gaya hidup di media sosial adalah beberapa cara yang dapat ditunjukkan oleh mahasiswa untuk mengekspresikan gaya hidup. Hal ini diperkuat oleh aspek-aspek gaya hidup hedonis yang digunakan dalam penelitian yaitu minat, aktivitas, dan opini, sebagaimana disusun dalam skala Nabila dkk, (2019) berdasar pada teori Wells dan Tigert

Mahasiswa dengan gaya hidup hedonis di Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung cenderung lebih mengutamakan liburan, kegiatan konsumtif, dan pemenuhan kebutuhan emosional sesaat. Mahasiswa yang memiliki gaya hidup ini sering terlibat dalam aktivitas seperti berbelanja produk *bermerk*, mengunjungi *café-café* terkenal, mengikuti hal-hal yang sedang *trend*, dan memamerkan gaya hidup di media sosial. Cara hidup individu ini sering digunakan sebagai strategi untuk mendapatkan penerimaan dari kelompok teman.

Individu yang memiliki gaya hidup hedonis seringkali memprioritaskan pencapaian kepuasan diri dan kenikmatan hidup sesaat daripada jangka panjang schiman. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk, (2025) bahwa mahasiswa yang menjalani gaya hidup hedonis seringkali menunjukkan perilaku konsumtif baik secara langsung maupun di media sosial.

Subjek yang berada dalam kategori sedang menunjukkan kecenderungan untuk menempatkan kesenangan pribadi sebagai salah satu prioritas utama dalam kehidupannya. Individu dalam kategori ini menunjukkan pola perilaku yang berorientasi pada kepuasan sesaat dan kenikmatan pribadi, seperti sering mengikuti *trend*, membeli barang-barang *bermerk*, dan liburan. Selain itu subjek juga cenderung aktif dalam membagikan aktivitas atau gaya hidupnya melalui media sosial sebagai bentuk pencarian pengakuan atau penerimaan sosial. Pada tingkat ini individu mengalami peningkatan intensitas konsumsi jika tidak menerima penguatan nilai, batasan sosial, dan literasi keuangan. Selain itu gaya

hidup yang didorong oleh keinginan untuk tidak ketinggalan dalam pergaulan sosial atau tekanan untuk tampil menarik di media sosial dapat membuat individu mengabaikan hal-hal penting seperti mengelola waktu, berkonsentrasi pada pendidikan, dan pengelolaan uang (Zahrotunnisa dkk, 2024).

Fear of Missing Out (FoMO) adalah perasaan cemas atau gelisah karena takut melewatkan hal-hal penting atau menarik yang dilakukan oleh orang lain (Przybylski dkk, 2013). Dimana dalam era digital FoMO sangat erat kaitanya dengan penggunaan media sosial. Mahasiswa lebih rentan mengalami FoMO karena melihat aktivitas orang lain maupun teman yang tampak lebih menyenangkan dan seru.

Penelitian yang dilakukan oleh Elfariani, (2024), FoMO berkorelasi positif dengan tingkat keterlibatan media sosial yang tinggi. Mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung memeriksa media sosial secara berlebihan untuk memastikan bahwa tidak tertinggal informasi, tidak ketinggalan *trend*, atau tidak terisolasi terhadap teman-temannya. Hal ini sejalan dengan aspek yang digunakan dalam pengukuran FoMO, yaitu *self* dan *relatedness* yang menunjukkan kebutuhan individu untuk merasa terhubung dengan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori tinggi yang didapat pada hasil deskriptif dengan rentang skor 12-40, memiliki rata-rata sebesar 25,94 dan dengan standar deviasi sebanyak 6,585. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi, dan juga memberikan gambaran bahwa individu memiliki perasaan takut ketinggalan terhadap *trend-trend* yang sedang terjadi.

Subjek dalam kategori tinggi menunjukkan tingkat rasa takut yang kuat terhadap kemungkinan tertinggal dari informasi, aktivitas sosial yang dilakukan orang lain, dan pengalaman. Individu pada kategori ini mempunyai tingkat penggunaan media sosial yang berlebihan dan memeriksa notifikasi terbaru dari lingkungan sekitarnya. Perilaku ini berdampak pada pola pikir, emosi, serta aktivitas sehari-hari.

Dari hasil analisis korelasi diperoleh nilai $r = 0,328$ dengan signifikansi $0,001$ ($p < 0,01$), yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan Gaya Hidup Hedonis. Artinya semakin tinggi tingkat FoMO pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu menjalani gaya hidup hedonis.

Individu yang mengalami FoMO cenderung terlibat lebih dalam aktivitas konsumtif dan pencitraan diri agar tidak merasa tertinggal oleh orang lain. Individu tersebut terdorong untuk mengikuti gaya hidup yang sedang *trend*, membeli barang-barang terbaru, dan memamerkan pengalaman di sosial media untuk mendapatkan validasi atau pengakuan dari lingkungan sosialnya. Selain itu, penggunaan media sosial yang intens juga memperkuat siklus antara *Fear of Missing Out* dan gaya hidup hedonis. Mahasiswa yang sering melihat unggahan kehidupan mewah, liburan, pembelian barang bermerk, atau aktivitas sosial orang lain cenderung merasa kurang terhadap dirinya sendiri, sehingga memicu dorongan untuk meniru dan mempertahankan citra tertentu.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dkk, (2024) menunjukkan bahwa *fear of missing out* memiliki pengaruh signifikan terhadap gaya hidup hedonis pada mahasiswa, dimana semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk menjalani gaya hidup yang berorientasi pada kesenangan sesaat dan konsumsi berlebihan. Individu yang mengalami FoMO cenderung terdorong untuk terus mengikuti *trend* gaya hidup hedonis yang dilihat di media sosial atau agar tidak merasa tertinggal dari lingkungannya. *Fear of missing out* menjadi salah satu faktor yang mendorong gaya hidup hedonis, terutama pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial dan mudah terpengaruh oleh tekanan dari lingkungan sekitar.

F. Kelemahan

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

1. Proses pengambilan data secara online. Sehingga, peneliti tidak bisa mengontrol apabila dalam menjawab pernyataan subjek tidak jujur, sehingga dapat mempengaruhi hasil.
2. Subjek penelitian hanya berasal dari mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa nilai korelasi $r_{xy} = 0,328$ dengan signifikansi sebesar 0,001. Berdasarkan dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan gaya hidup hedonis. Semakin tinggi *fear of missing out* (FoMO), maka semakin tinggi pula tingkat gaya hidup hedonis.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi subjek penelitian

Mahasiswa diharapkan mengurangi dan membatasi penggunaan media sosial secara bijak dengan cara menentukan waktu tertentu untuk menggunakan media sosial, memilih konten yang bermanfaat, dan memperbanyak kegiatan nyata yang positif. Mahasiswa juga sebaiknya tidak merasa cemas atau tertinggal ketika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan teman-teman. Dengan menghindari hal tersebut individu dapat lebih fokus pada tujuan, mengelola waktu dan emosi agar terhindar dari tekanan sosial.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji topik yang sama dapat memasukkan variabel lain dan memilih populasi yang lebih luas. Pengambilan data kuesioner sebaiknya disebarluaskan dengan cara *offline* untuk menghindari adanya *error*.

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*, 14(1), 33–44.
- Abrianto, D., & Arani, V. S. (2021). Analisis gaya hidup hedonisme di kalangan mahasiswa. *Ar-rasyid rurnal pendidikan islam*, Vol. 1 No., 79–87.
- Afriansyah, R., Ramdan, A. M., & Jhoansyah, D. (2021). Keputusan pembelian secara online berdasarkan kelompok referensi, keluarga serta peran dan status. *Budgeting : Journal of business, management and accounting*, 2(2), 529–539. <https://doi.org/10.31539/budgeting.v2i2.1751>
- Alfina, Hartini, S., & Mardhiyah, D. (2023). FoMO related consumer behaviour in marketing context: a systematic literature review. *cogent business and management*, 10(3). <https://doi.org/10.1080/23311975.2023.2250033>
- Amaliah, & Saman, A. (2020). Student hedonic behavior and the counseling treatment. *Jurnal psikologi pendidikan & konseling: Jurnal kajian psikologi pendidikan dan bimbingan konseling*, 6(2), 77–85. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPKDOI:https://doi.org/10.26858/jpkk.v6i2.12042>
- Anggraini, R. T., & Santhoso, F. H. (2019). Hubungan antara gaya hidup hedonis dengan perilaku konsumtif pada remaja. *Gadjah ada journal of psychology (GamaJoP)*, 3(3), 131. <https://doi.org/10.22146/gamajop.44104>
- Arinda, D. (2021). Konformitas dengan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa. *psikoborneo: Jurnal ilmiah psikologi*, 9(3), 528. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6497>
- Batubara, A. (2024). The role of fomo and hedonism in shaping consumptive behaviors and religious adherence among sibolga's muslim millennials. *abrahamic religions: Jurnal studi agama*, 4(2), 150. <https://doi.org/10.22373/arj.v4i2.25710>
- Boediman, V. J., Tasik, F. C. ., & Kawung, E. (2022). Gaya hidup hedonis di kalangan mahasiswa kost (studi kasus pada mahasiswa Fisip Unsrat). *Journal Ilmiah Society*, 2(1), 1–10.
- Christy, C. C. (2022). FoMO di media sosial dan e-wom: pertimbangan berbelanja daring pada marketplace. *Jurnal studi komunikasi (indonesian journal of communications studies)*, 6(1), 331–357. <https://doi.org/10.25139/jsk.v6i1.3742>
- Dafa Alif Syandana, D. R. D. (2024). *Hubungan antara fear of missing out (fomo)*

dan gaya hidup hedonis dengan impulsive buying pada mahasiswa pengguna e-commerce Jimea. 8(3), 691–705.

Elfariani, K. (2024). Hubungan antara smartphone addiction dan fear of missing out terhadap phubbing pada siswa SMA Negeri 2 Rembang.

Fatmawati, D. (2022). Faktor-faktor penyebab gaya hidup hedonisme mahasiswa factors caused student lifestyle hedonism. *Jurnal attending*, 1(3), 463–472.

Firmansyah, M. A. (2018). Perilaku konsumen. *Cv budi utama*, 5 No., 5–299. <https://www.academia.edu/37610166/>

Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of psychological science and profession*, 2(3), 208.

Haryono, P. (2014). Hubungan gaya hidup dan konformitas dengan perilaku konsumtif pada remaja siswa SMA 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal ilmiah psikologi*, 2(4), 268–273. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i4.3674>

Hasanah, U. (2024). Hubungan perilaku fear of missing out (Fomo) dengan interaksi sosial siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling 15–16.

Hasna Farida, Weni Endahing Warni, & Lutfi Arya. (2021). Self-esteem dan kepuasan hidup dengan fear of missing out (fomo) Pada Remaja. *Jurnal psikologi poseidon*, 4, 60–76. <https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.56>

Hayran, C., Anik, L., & Gürhan-Canli, Z. (2020). A threat to loyalty: Fear of missing out (FOMO) leads to reluctance to repeat current experiences. *PLoS ONE*, 15(4), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232318>

Indrabayu, A., & Destiwati, R. (2022). The influence of intrapersonal communication and fear of missing out on hedonism in generation z in Denpasar pengaruh komunikasi intrapersonal dan fear of missing out terhadap hedonisme pada generasi z di Denpasar. *Management studies and entrepreneurship journal*, 3(4), 2169–2175. <http://journal.yrpiiku.com/index.php/msej>

Istiqomah, E. F., & Wahyudi, A. (2024). The impact of fomo on the hedonism attitude of generation z in islamic consumption behavior. 16(2), 178–192. <https://doi.org/10.70095/alamwal.v>

Kadek Wirasukessa, I. G. S. (2023). Fear of missing out dan hedonisme ada perilaku konsumtif millenials. *Jurnal ilmiah*, 7(1), 156–175.

- Khairunnisa, Y. P. (2023). Kebiasaan gaya hidup hedonisme terhadap perkembangan kepribadian anak. *Jubikops* 3(1), 37.
- Nabila, Q., Handayani, A. (2019). Gaya hidup hedonis pada remaja di SMA Hidayatullah Semarang. 1083–1091.
- Nazarudin, H., & Widiastuti, T. (2022). Gaya hidup hedonisme dan perilaku konsumtif remaja putri kota kupang. *Jurnal ilmiah aset*, 24(1), 29–35. <https://doi.org/10.37470/1.24.1.198>
- Nurazijah, M., Fitriani, S. L. N., & Rustini, T. (2023). Pengaruh gaya hidup hedonis terhadap perilaku konsumtif di kalangan mahasiswa. *Journal on education*, 5(2), 2345–2352. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.890>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Risdyanti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan fear of Missing out terhadap problematic social media use. *Jurnal muara ilmu osial, umaniora, dan seni*, 3(1), 276. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3527>
- Saleh, H. T. A. A. (2021). Hubungan antara gaya hidup hedonis dengan erilaku konsumtif pada mahasiswa. *Komunida volume 11*.
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use. 19(February), 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Setianingsih, E. S. (2019). Wabah gaya hidup hedonisme mengancam moral nak. *Malih Peddas*, 8(2), 130. <https://doi.org/10.26877/malihpeddas.v8i2.2844>
- Setiawan Akbar, Rizki. Aulya, Audry. Apsari, Adra. Sofia, L. (2018). Ketakutan akan kehilangan momen (fomo) pada remaja kota samarinda. *Psikostudia : jurnal psikologi*, Vol 7, No(2), 38–47. <https://core.ac.uk/download/pdf/268076032.pdf>
- Sholeh, A. (2017). The relationship among hedonistic lifestyle, life satisfaction, and happiness on college students. *International journal of social science and humanity*, 7(9), 7–10. <https://doi.org/10.18178/ijssh.2017.7.9.892>
- Sri Bulan, & Varisna Rohmadoni, Z. (2022). Hubungan konformitas teman sebaya dengan intensi penggunaan media sosial tiktok pada remaja di yogyakarta. *Decode: Jurnal pendidikan teknologi informasi*, 2(2), 59–65. <https://doi.org/10.51454/decode.v2i2.42>

- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif. In *alvabeta. CV*. https://www.academia.edu/118903676/Metode_Penelitian_Kuantitatif_Kualitatif_dan_R_and_D_Prof_Sugiono
- Sukarno, N. F., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan konformitas teman sebaya dengan gaya hidup hedonis pada siswa di SMA PI Don Bosko Semarang. *Jurnal empati* 7(2), 710–715. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21702>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *Jurnal pendidikan islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Trimartati, N. (2014). *Studi kasus tentang gaya hidup hedonisme mahasiswa bimbingan dan konseling universitas ahmad dahlan*. 3(1), 20–28.
- Vira Eka Reynata, A., Aditya Fantino, R., & Teguh santoso, M. (2022). perubahan gaya hidup hedonisme pada kalangan mahasiswa rantau di kota surabaya. *jurnal ilmu sosial*, Vol 01, 185.
- Waliy Purnomo, A., & Handayani, W. E. (2021). Fenomena foto selfie dan media spsoal snstagram (studi deskriptif dualitatif mengenai fenomena selfie di media sosial nstagram di kalangan egawai gramedia hartono mall solo baru). *fenomena foto selfie (gramedia hartono mall solo baru)*, 19(2), 121.
- Yoga Ilham Pratama, A. B. S. (2024). The impact of hedonic lifestyle, financial literacy and social environtment on students' consumtive behaviour. *management studies and entrepreneurship journal*, 5(2), 3190–3197. <http://journal.yrpiiku.com/index.php/msej>