

**HUBUNGAN KECENDERUNGAN *FEAR OF MISSING OUT*
(FOMO) TERHADAP *LIFE SATISFACTION* PADA REMAJA
PENGGUNA INSTAGRAM**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Strata I (S-1) Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi*



Oleh

Nellyanda Maharay

NIM 1710811034

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat – syarat Guna Memperoleh Derajat Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal
2 Agustus 2022

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember
Dekan

Dr. Nurlaela Widyanjani, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., MA, Psikolog
NIP. 197303032005012001

Istiqomah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NPK. 0312445

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terima kasih untuk orang – orang sangat berjasa dihati:

Ayah, Ibu, dan Adik

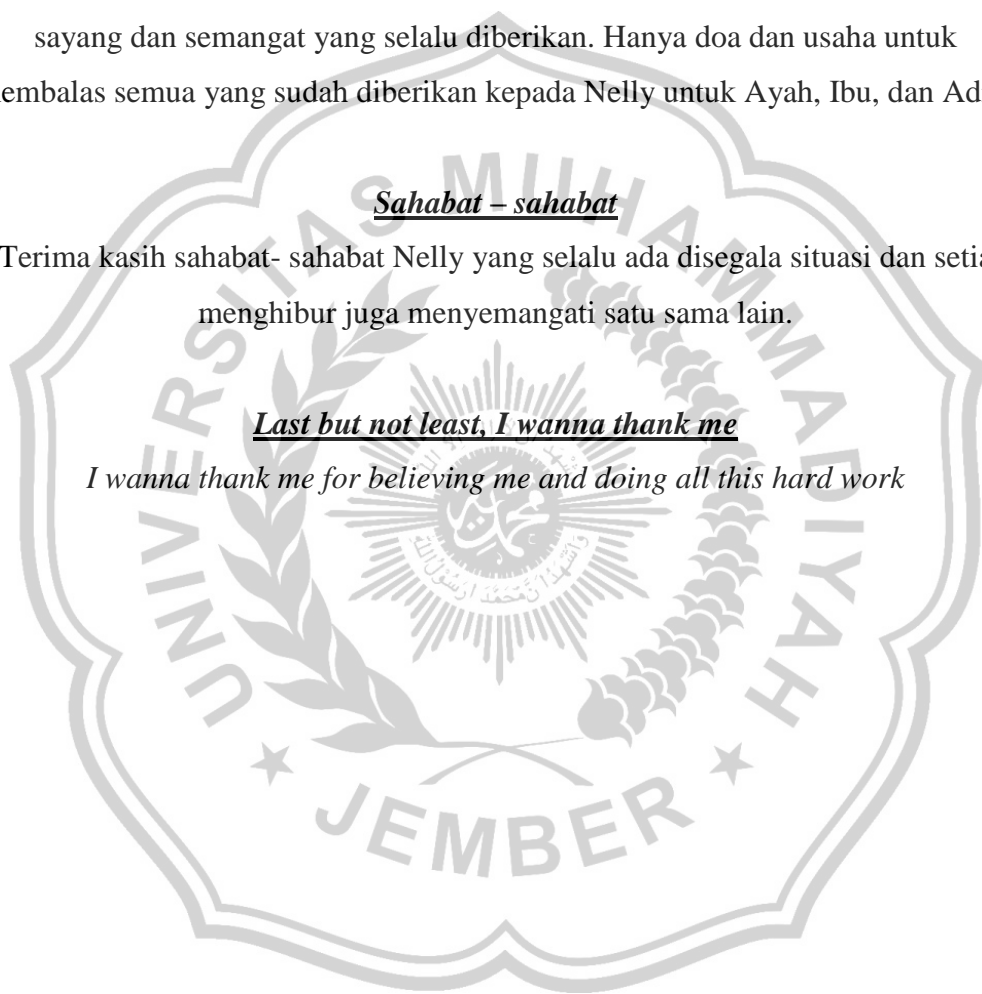
Terima kasih sebanyak – banyaknya Nelly ucapkan atas doa, pengorbanan, kasih sayang dan semangat yang selalu diberikan. Hanya doa dan usaha untuk membalas semua yang sudah diberikan kepada Nelly untuk Ayah, Ibu, dan Adik.

Sahabat – sahabat

Terima kasih sahabat- sahabat Nelly yang selalu ada disegala situasi dan setia menghibur juga menyemangati satu sama lain.

Last but not least, I wanna thank me

I wanna thank me for believing me and doing all this hard work



MOTTO

“Nikmati dulu pahit – pahitnya. Kamu bukan hancur, kamu sedang berproses.

This will make you proud of yourself”

– Unknown –

*Cuma bilang “capek”, bukan berarti berhenti. Semangat! Sedikit – sedikit
diberesin.*

– Fiersa Besari –



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Nellyanda Maharay

NIM : 1710811034

Dengan disaksikan oleh Tim Penguji Skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diaacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal – hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 2 Agustus 2022



Nellyanda Maharay
NIM 1710811034

KATA PENGANTAR

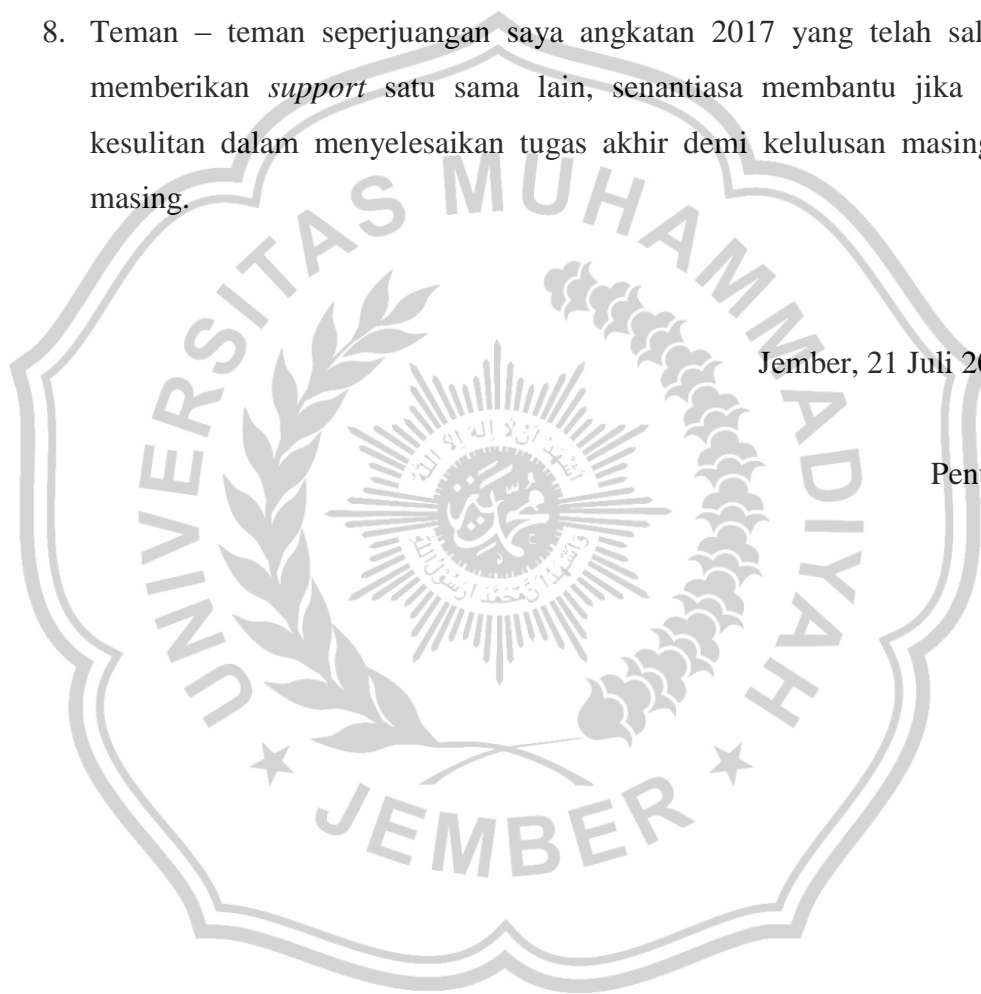
Rasa syukur yang teramat dalam penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, maka atas izin dan kasih sayang – Nya dimudahkann segala sesuatu yang sulit yang ada. Shalawat serta salam akan selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. terselesaikannya karya ini merupakan sebuah perjalanan panjang yang tidak hanya membawa penulis pada proses pembelajaran akademis namun penulis rasakan sebagai pembelajaran komprehensif bagi terbentuknya sebuah kematangan psibadi dalam tingkat yang lebih tinggi. Karya kecil ini tercipta dengan serba keterbatasan, namun dengan bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak karya ini bisa terwujud. Penulis menghaturkan terima kasih sebesar – sebesarnya kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Terima kasih atas dukungan selama ini agar karya ini segera rampung dengan baik.
2. Ibu Ratna Nurwindasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali angkatan 2017 sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah memberikan motivasi, dukungan dan juga bimbingan selama perkuliahan berlangsung.
3. Ibu Istiqomah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penelitian ini.
4. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., MA., Psikolog selaku Dosen Penguji yang telah memberikan dukungan dan bimbingan agar penelitian ini bisa rampung dengan baik.
5. Ayah dan Ibu yang selalu memberikan *support*, mendoakan, memberikan kasih sayang, menanyakan progres tentang penelitian saya, memberikan saran – saran dan nasihat – nasihat yang memunculkan motivasi pada diri saya agar segera menyelesaikan penelitian ini.
6. Tante Wilda yang sudah membantu meminjamkan komputer di rumahnya ketika laptop saya rusak agar tetap bisa merevisi penelitian ini.

7. Nanda Amalia, Vivi Indah Permatasari, Muslimatul Bariroh, Devi Permata Ayu Oktaria, Sirly Yulanda Firdaus, Ilham Thoriq, Mbak Mayawi, dan sahabat – sahabat saya yang selalu ada disamping saya dan bersedia untuk menjadi teman diskusi ketika ada kesulitan di penelitian ini. Selalu menyemangati satu sama lain dan selalu bersedia menjadi tempat curhat saya dalam proses pengerjaan penelitian ini.
8. Teman – teman seperjuangan saya angkatan 2017 yang telah saling memberikan *support* satu sama lain, senantiasa membantu jika ada kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir demi kelulusan masing – masing.

Jember, 21 Juli 2022

Penulis



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	1
A. <i>Self – Determination Theory</i> (SDT).....	1
1. Pengertian <i>Self – Determination Theory</i> (SDT).....	1
2. Kaitan <i>Self – Determination Theory</i> dengan <i>Fear of Missing Out</i>	17
B. <i>Fear of Missing Out</i>	17
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i>	17
2. Aspek–aspek <i>Fear of Missing Out</i>	18
3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	19
4. Indikator – indikator <i>Fear of Missing Out</i>	21
5. Dampak <i>Fear of Missing Out</i>	21
C. <i>Life Satisfaction</i> (Kepuasan Hidup)	23
1. Definisi <i>Life Satisfaction</i> (Kepuasan Hidup).....	23
2. Aspek <i>Life Satisfaction</i> (Kepuasan Hidup)	23
3. Karakteristik Individu yang Memiliki <i>Life Satisfaction</i>	24
4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi <i>Life Satisfaction</i>	24
D. Remaja.....	25
1. Pengertian Remaja.....	25
2. Fase Masa Remaja	26
3. Ciri – ciri Masa Remaja.....	27
E. Dinamika <i>Fear of Missing Out</i> dengan <i>Life Satisfaction</i>	29
F. Diagram Dinamika Variabel X dan Y.....	33

G. Hipotesis.....	33
BAB.III METODE.PENELITIAN.....	15
A. Jenis Penelitian.....	15
B. Identifikasi Variabel.....	15
C. Populasi dan Sampel	15
D. Definisi Operasional.....	35
E. Metode Pengumpulan Data	36
F. <i>Blue Print</i>	37
G. Tahapan Adaptasi Alat Ukur.....	37
H. Metode Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian.....	35
B. Analisa Data.....	43
C. Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

- Tabel 1. *Blue Print Fear of Missing Out (FoMo)*
- Tabel 2. *Blue Print Life Satisfaction (Kepuasan Hidup)*
- Tabel 3. Adaptasi Alat Ukur *Fear of Missing Out (FoMo)*
- Tabel 4. Adaptasi Alat Ukur *Life Satisfaction (Kepuasan Hidup)*
- Tabel 5. Hasil Validitas Uji Coba FoMo
- Tabel 6. Hasil Validitas Uji Coba *Life Satisfaction*
- Tabel 7. Hasil Validitas Uji Sebenarnya FoMo
- Tabel 8. Hasil Validitas Uji Sebenarnya *Life Satisfaction*
- Tabel 9. Hasil Reliabilitas Uji Coba FoMo
- Tabel 10. Hasil Reliabilitas Uji Coba *Life Satisfaction*
- Tabel 11. Hasil Reliabilitas Uji Sebenarnya FoMo
- Tabel 12. Hasil Reliabilitas Uji Sebenarnya *Life Satisfaction*
- Tabel 13. Hasil Uji Normalitas Skala FoMo dan Skala *Life Satisfaction*
- Tabel 14. Hasil Uji Linearitas Skala FoMo dan Skala *Life Satisfaction*
- Tabel 15. Hasil Uji Korelasi Skala FoMo dan Skala *Life Satisfaction*
- Tabel 16. Kategori Skor *Fear of Missing Out (FoMo)*
- Tabel 17. Deskripsi *Fear of Missing Out* Berdasarkan Aspek
- Tabel 18. Gambaran FoMo Berdasarkan Jenis Kelamin
- Tabel 19. Gambaran FoMo Berdasarkan Usia
- Tabel 20. Kategori Skor *Life Satisfaction*
- Tabel 21. Deskripsi *Life Satisfaction* Berdasarkan Aspek
- Tabel 22. Gambaran *Life Satisfaction* Berdasarkan Jenis Kelamin
- Tabel 23. Gambaran *Life Satisfaction* Berdasarkan Usia

DAFTAR LAMPIRAN

1. Alat Ukur Uji Coba *Fear of Missing Out Scale*
2. Alat Ukur Uji Coba *Satisfaction with Life Scale*
3. Alat Ukur Uji Sebenarnya *Fear of Missing Out Scale*
4. Alat Ukur Uji Sebenarnya *Satisfaction with Life Scale*
5. Validitas Uji Coba *Fear of Missing Out Scale*
6. Validitas Uji Coba *Satisfaction with Life Scale*
7. Validitas Uji Sebenarnya *Fear of Missing Out Scale*
8. Validitas Uji Sebenarnya *Satisfaction with Life Scale*
9. Reliabilitas Uji Coba FoMo
10. Reliabilitas Uji Cba FoMo
11. Reliabilitas Uji Sebenarnya FoMo
12. Reliabilitas Uji Sebenarnya *Life Satisfaction*
13. Uji Normalitas Skala FoMo dan Skala *Life Satisfaction*
14. Uji Line zaritas Skala FoMo dan Skala *Life Satisfaction*
15. Uji Korelasi Skala FoMo dan Skala *Life Satisfaction*

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Dinamika Hubungan Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FOMO) Terhadap *Life Satisfaction* pada Remaja Pengguna Instagram

