

**HUBUNGAN ANTARA *LIFE SATISFACTION* DENGAN  
*FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA DI  
KABUPATEN JEMBER**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember



Oleh:

**Yolanda Nita Pradita**  
**1910811056**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

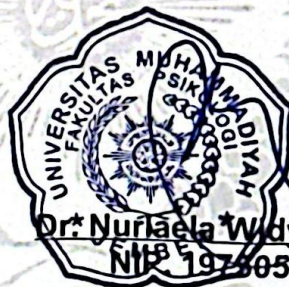
Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Strata Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

19 Agustus 2025

Mengesahkan  
Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember  
Dekan



Dr. Nurfaela Widyarini, S. Psi., M. Si  
NPK. 197305292005012001

**Dewan Penguji**

Danan Satriyo Wibowo, S. Sos., M. Si  
NPK. 1984112511703815

Panca Kursistin Handayani, S. Psi., M.A., Psikolog  
NPK. 197303032005012001

**Tanda Tangan**

A large, stylized handwritten signature in blue ink, likely belonging to the Dean, is written over a horizontal line. Below this line, there is another horizontal line, but no signature is present on it.

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yolanda Nita Pradita

NIM : 1910811056

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 dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu 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, 19 Agustus 2025

Yang Menyatakan



**Yolanda Nita Pradita**  
1910811056

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Terimakasih untuk orang-orang yang sangat berjasa dihati:

### *Ayah, Ibu, Papuk, dan Adik-adikku*

Orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat dan sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Terima kasih sebanyak-banyaknya saya ucapkan atas doa, pengorbanan, kasih sayang, dukungan dan semangat yang selalu diberikan. Hanya doa dan usaha untuk membalas semua yang sudah kalian berikan kepada saya.

Sehat selalu dan tolonglah hidup lebih lama lagi.

### *Sahabat-sahabat*

Terima kasih saya ucapkan kepada sahabat dan kerabat yang selalu ada dan selalu setia disegala situasi dan kondisi suka dan duka serta dapat menghibur juga saling menyemangati satu sama lain.



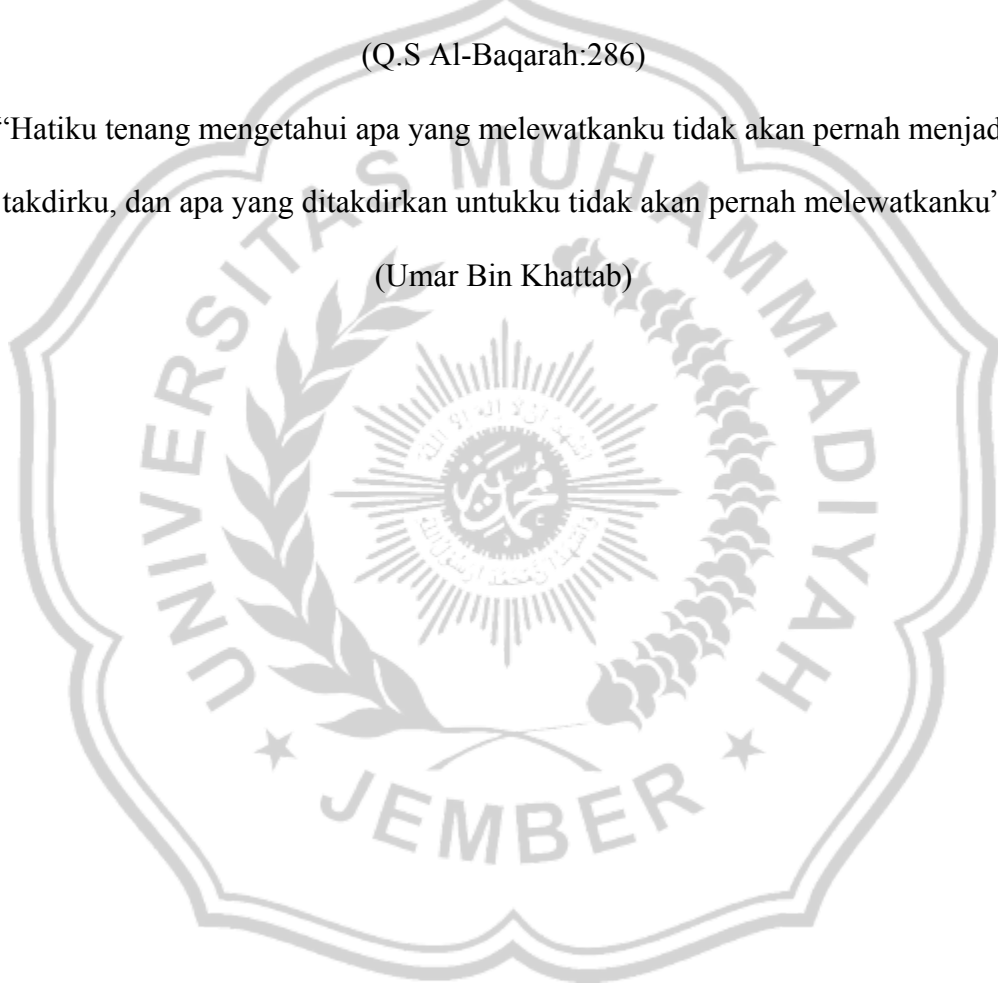
## MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya  
Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa)  
dari (kejahatan) yang diperbuatnya”

(Q.S Al-Baqarah:286)

“Hatiku tenang mengetahui apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi  
takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu”

(Umar Bin Khattab)



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya. Tuhan yang maha pengasih dan penyayang, sholawat serta salam semoga terlimpahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW. Sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Karya ini diajukan guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.

Dengan segala kemampuan peneliti, skripsi ini peneliti susun dengan sungguh-sungguh. Dalam proses penyusunan skripsi ini peneliti mendapatkan bimbingan maupun arahan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu peneliti menyampaikan terimakasih kepada pihak-pihak yang banyak membantu terutama peneliti ucapkan terimakasih kepada:

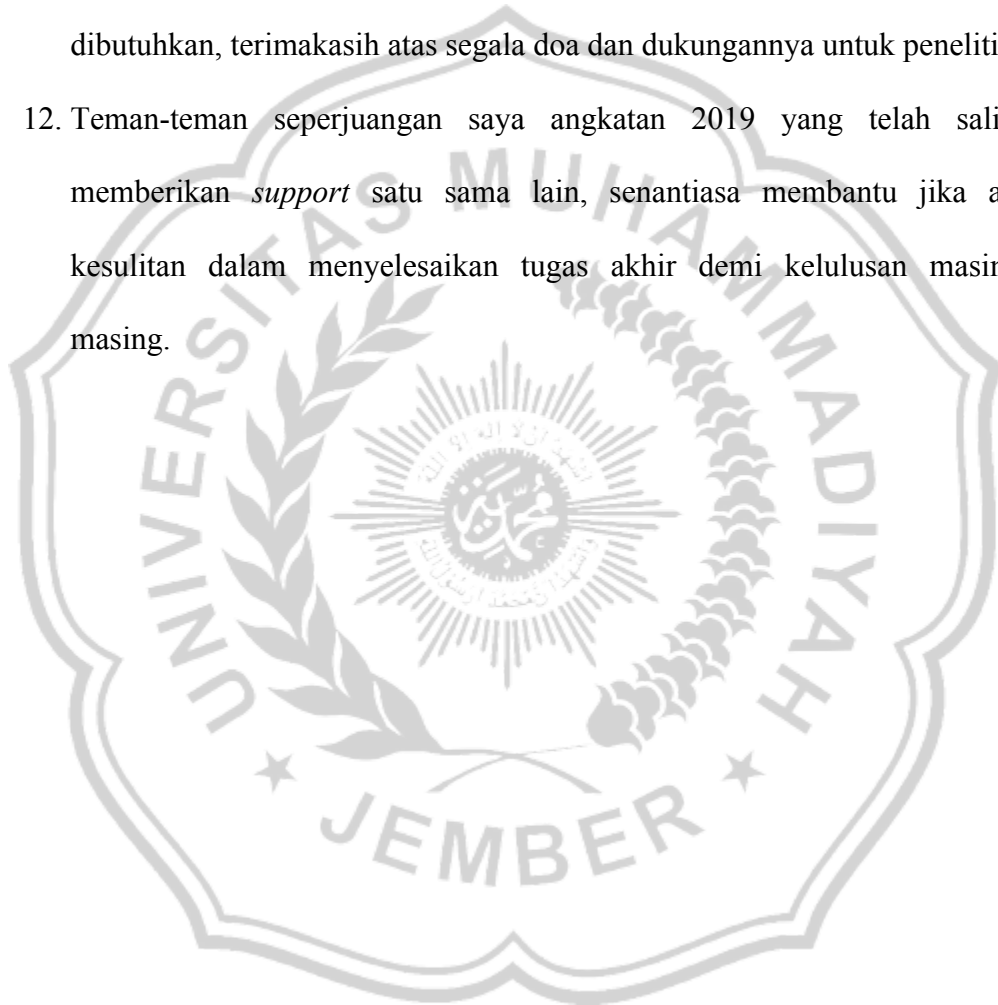
1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S. Psi., M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember terimakasih atas semangat dan dukungan yang diberikan selama ini.
2. Ibu Panca Kursistin Handayani, S. Psi, M.A, Psikolog selaku dosen pembimbing I, terimakasih atas segala bentuk dukungan yang diberikan Ibu Panca baik berupa pemahaman, saran, kritik yang membangun, dan motivasi kepada peneliti yang sudah membimbing dan memberi dukungan kepada peneliti selama penyusunan skripsi.
3. Ibu Januariya Laili, S. Psi, M. Psi selaku dosen pembimbing II, yang senantiasa membimbing, memberikan saran-saran dan masukan kepada

peneliti selama penyusunan skripsi. Terimakasih atas segala waktu yang telah diberikan Ibu Janu kepada peneliti.

4. Bapak Danan Satriyo Wibowo, S. Sos, M. Si, selaku dosen penguji
5. Ibu Anggraeni Swastikasari, M. Psi, Psikolog sebagai dosen wali angkatan 2019
6. Ayah dan Ibu yang selalu mendukung dan mendoakan, terimakasih atas segala doa-doa baik yang diberikan untuk peneliti selama ini.
7. Papuk yang selalu mendukung, mendoakan dan selalu memberikan yang terbaik. Terimakasih atas segala pengorbanan moral dan materil serta dukungan kepada peneliti, terimakasih sudah percaya bahwa peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
8. Adik-adik peneliti Dannis dan Elbilal, terimakasih atas segala dukungan bantuan dan kepercayaan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Jepri Akbar, Mariana Laila, Febri Hidayanti, Fira Amany, Ocha Monica, Annisa Riski, Tsamara aka Cem, selaku *support system* peneliti. Terimakasih yang sebanyak-banyaknya telah menemani, memberikan semangat, membimbing serta menjadi teman diskusi juga teman berbagi keluh kesah, terimakasih atas semua bentuk dukungan yang diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Silfi Wafirotn, terimakasih karena sudah banyak membantu serta mensupport peneliti disaat peneliti mengalami kebingungan dan putus asa dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih sudah selalu menjadi alarm

yang selalu memberi reminder dan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

11. Seseorang yang tidak bisa disebutkan namanya, terimakasih karena sudah kebersamai peneliti selama ini. Terimakasih karena selalu siap saat dibutuhkan, terimakasih atas segala doa dan dukungannya untuk peneliti.
12. Teman-teman seperjuangan saya angkatan 2019 yang telah saling memberikan *support* satu sama lain, senantiasa membantu jika ada kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir demi kelulusan masing-masing.





## DAFTAR ISI

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| HALAMAN PENGESAHAN.....                                                      | ii        |
| HALAMAN PERNYATAAN.....                                                      | iii       |
| HALAMAN PERSEMBAHAN.....                                                     | iv        |
| MOTTO.....                                                                   | v         |
| KATA PENGANTAR.....                                                          | vi        |
| DAFTAR ISI.....                                                              | ix        |
| DAFTAR TABEL.....                                                            | xi        |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                                         | xii       |
| INTISARI.....                                                                | xiii      |
| ABSTRACT.....                                                                | xiv       |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                                | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang Masalah.....                                               | 1         |
| B. Rumusan Masalah.....                                                      | 17        |
| C. Tujuan Penelitian.....                                                    | 18        |
| D. Manfaat Penelitian.....                                                   | 18        |
| 1. Manfaat Teoritis.....                                                     | 18        |
| 2. Manfaat Praktis.....                                                      | 18        |
| E. Keaslian Penelitian.....                                                  | 18        |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                                          | <b>24</b> |
| A. <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO).....                                    | 24        |
| 1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....                           | 24        |
| 2. Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....                        | 24        |
| B. <i>Life Satisfaction</i> .....                                            | 27        |
| 1. Definisi <i>Life Satisfaction</i> .....                                   | 27        |
| 2. Aspek-Aspek <i>Life Satisfaction</i> .....                                | 28        |
| C. <i>Self Determination Theory</i> (SDT).....                               | 29        |
| D. Hubungan <i>Life Satisfaction</i> dengan <i>fear of missing out</i> ..... | 31        |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| E. Hipotesa.....                                    | 33        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>               | <b>34</b> |
| A. Jenis Penelitian.....                            | 34        |
| B. Identifikasi Variabel.....                       | 34        |
| C. Definisi Operasional.....                        | 35        |
| 1. <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO).....           | 35        |
| 2. Kepuasan Hidup ( <i>Life Satisfaction</i> )..... | 36        |
| D. Populasi dan Sampel.....                         | 37        |
| 1. Populasi.....                                    | 37        |
| 2. Sampel Penelitian.....                           | 38        |
| E. Metode Pengumpulan Data.....                     | 40        |
| F. Metode Analisis Data.....                        | 42        |
| 1. Uji Keabsahan Alat Ukur.....                     | 42        |
| 2. Uji Asumsi.....                                  | 44        |
| 3. Uji Hipotesis.....                               | 45        |
| 4. Uji Deskriptif.....                              | 45        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>  | <b>47</b> |
| A. Orientasi Kancan dan Persiapan.....              | 47        |
| 1. Orientasi Kancan.....                            | 47        |
| 3. Pelaksanaan Penelitian.....                      | 48        |
| B. Analisa Data.....                                | 48        |
| 1. Uji Validitas.....                               | 48        |
| 2. Uji Reliabilitas Alat Ukur.....                  | 49        |
| 3. Uji Asumsi.....                                  | 50        |
| 4. Uji Hipotesis.....                               | 52        |
| 5. Uji Deskriptif.....                              | 53        |
| C. Pembahasan.....                                  | 59        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>              | <b>64</b> |
| A. Kesimpulan.....                                  | 64        |
| B. Saran.....                                       | 64        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                          | <b>66</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                | <b>69</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                        | <b>Halaman</b> |
|------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Tabel 1. Blueprint Skala Fear of Missing Out (FoMO).....               | 41             |
| Tabel 2. Blueprint Skala Life Satisfaction.....                        | 42             |
| Tabel 3. Nilai Koefisien Cronbach's Alpha.....                         | 50             |
| Tabel 4. Hasil Uji Normalitas dengan One-Sample Kolmogrov-Smirnov..... | 51             |
| Tabel 5. Hasil Uji Linearitas X dan Y .....                            | 52             |
| Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis.....                                      | 53             |
| Tabel 7. Kategori Skor Kepuasan Hidup dan FoMO Secara Keseluruhan..... | 53             |
| Tabel 8. Kategori Skor Kepuasan Hidup.....                             | 55             |
| Tabel 9. Kategori Skor Fear of Missing Out.....                        | 58             |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                         | <b>Halaman</b> |
|---------------------------------------------------------|----------------|
| Lampiran 1. Surat Kelayakan Etika Penelitian.....       | 69             |
| Lampiran 2. Hasil Uji Validitas.....                    | 70             |
| Lampiran 3. Blueprint Skala Kepuasan Hidup.....         | 71             |
| Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....                   | 72             |
| Lampiran 5. Data Kasar Variabel X (FoMO).....           | 75             |
| Lampiran 6. Data Kasar Variabel Y (Kepuasan Hidup)..... | 84             |
| Lampiran 7. Hasil Uji Validitas.....                    | 115            |
| Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas.....                 | 130            |