

LAPORAN SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR*
***OF MISSING OUT* (FOMO) PADA DEWASA MUDA**
PENGUNA MEDIA SOSIAL



Ratih Octavia Anggraini
20.E1.0170

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025

LAPORAN SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR*
***OF MISSING OUT (FOMO)* PADA DEWASA MUDA**
PENGUNA MEDIA SOSIAL

Diajukan dalam Rangka Memenuhi
Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi



Ratih Octavia Anggraini

20.E1.0170

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada dewasa muda pengguna media sosial. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Sampel pada penelitian ini adalah pengikut Instagram sebanyak 100 orang, berusia 18 hingga 34 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Quota Sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu *Fear of Missing Out Scale* dan Skala Kepuasan Hidup. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan FoMO pada dewasa muda pengguna media sosial. Hasil menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar (r) -0,095 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,347 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan hidup dengan FoMO pada dewasa muda. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak.

Kata kunci: Kepuasan hidup, *fear of missing out*, dewasa muda

ABSTRACT

This research examines the relationship between life satisfaction and Fear of Missing Out (FoMO) in young adults who use social media. This type of research is quantitative correlational. The sample in this study was 100 Instagram followers, aged 18 to 34 years and actively using social media. The sampling technique was carried out using the Quota Sampling technique. The measuring instruments used are the Fear of Missing Out Scale and the Life Satisfaction Scale. The hypothesis in this research is that there is a negative relationship between life satisfaction and FoMO in young adults who use social media. The results show that the correlation coefficient is (r) -0.095 with a significance value (p) of 0.347 ($p > 0.05$). These results indicate no significant relationship between life satisfaction and FoMO in young adults. Thus, the hypothesis proposed in this research is rejected.

Keywords: Life satisfaction, *fear of missing out*, young adults