

**HARGA DIRI DAN KEPUASAN HIDUP TERHADAP
FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA
PENGGUNA MEDIA SOSIAL AKTIF**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh :

Aqilla Anindya Zahra

41183507210067

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45

BEKASI

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Harga Diri dan Kepuasan Hidup terhadap *Fear Of Missing Out*
(FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Aktif

Penyusun : Aqilla Anindya Zahra

NPM : 41183507210067

Bekasi, 16 Juli 2025

Menyetujui :

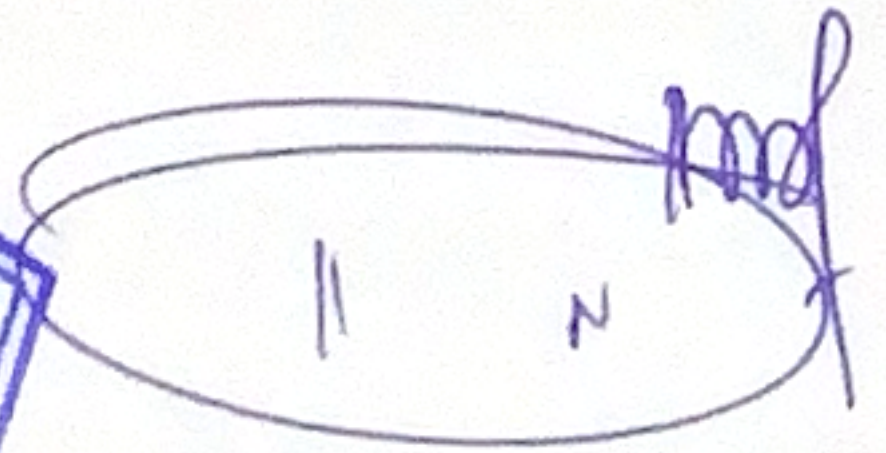
Pembimbing



Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui :

Ketua Program Studi



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Harga Diri dan Kepuasan Hidup terhadap *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada
Mahasiswa Pengguna Media Sosial Aktif

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Aqilla Anindya Zahra

41183507210067



Telah diujikan dihadapan Dewan Penguji

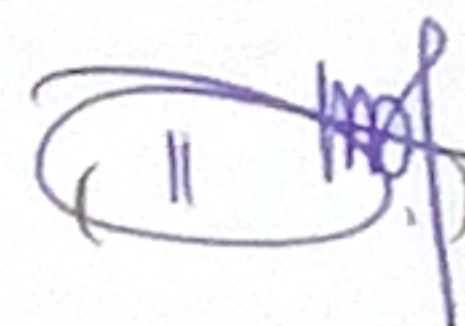
Pada tanggal : 16 Juli 2025

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan Di Universitas Islam 45

pada tanggal : 16 Juli 2025

Dewan Penguji

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

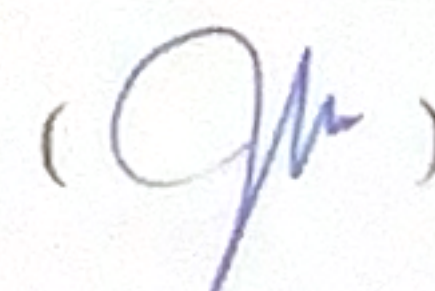
Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si.

()

Anggota : 1. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

2. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aqilla Anindya Zahra

NPM : 41183507210067

Judul Skripsi : Harga Diri dan Kepuasan Hidup terhadap *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Aktif

Menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh dosen pembimbing skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari :
 - a. *Fabrikasi*, yaitu membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumpulkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu perubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 16 Juli 2025

Yang M



Aqilla Anindya Zahra

41183507210067

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabil'alamiin, segala puji dan Syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan Rahmat serta taufik, dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Harga diri dan Kepuasan Hidup terhadap Fear Of Missing Out (FoMO)*" dengan lancar. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suru tauladan umat manusia yang membawa risalah kebenaran dan ilmu pengetahuan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari pemenuhan syarat akademik dalam menyelesaikan studi program Sarjana Psikologi di Universitas Islam 45 Bekasi. Proses ini tidak lepas dari tantangan dan pembelajaran berharga, yang membuat saya semakin menyadari bahwa setiap langkah dalam perjalanan ini adalah bagian dari karunia ALLAH SWT. Segala kemudahan dan pertolongan-Nya hadir melalui orang-orang yang Allah kirimkan disekitar saya.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, dukungan, dan do'a dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan lancar. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Alfiana Indah Musliman, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah sabar memberikan banyak ilmu yang belum penulis ketahui guna membantu serta mendukung penulis dalam penyusunan skripsi hingga selesai.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi selaku kaprodi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Bapak Yanto Supriyanto, Drs, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayah dan Bunda, atas segala doa yang senantiasa menyertai setiap langkah yang penulis tempuh. Berkat doa dan dukungan tersebut, penulis mampu melewati berbagai tantangan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Skripsi ini menjadi salah satu bukti nyata bahwa doa Ayah dan Bunda merupakan bagian penting dari kelancaran yang penulis alami. Gelar ini penulis persembahkan sebagai wujud pencapaian atas harapan dan doa yang telah dipanjatkan, Terima kasih atas cinta, pengorbanan, dan kasih sayang yang tidak ternilai sepanjang perjalanan hidup penulis.

5. Penulis mengucapkan terima kasih kepada kekasih penulis yang telah menjadi teman berbagi, pendengar setia di sela-sela keluh kesah, dan penyemangat yang senantiasa membangun semangat penulis hingga akhirnya mampu menuntaskan tugas akhir ini.
6. Tidak lupa, saya menyampaikan rasa terima kasih kepada diri saya sendiri. Terima kasih telah bertahan dan tetap kuat dalam menghadapi berbagai tantangan, tekanan, serta badai yang silih berganti selama masa perkuliahan. Terima kasih karena tidak pernah menyerah, bahkan ketika keadaan terasa begitu sulit dan melelahkan. Terima kasih karena telah memilih untuk terus melangkah, meskipun terkadang langkah itu terasa berat dan penuh keraguan. Saya bangga telah mampu melewati semua proses ini dengan tekad, kesabaran, dan semangat untuk terus maju. Semoga semangat ini senantiasa menjadi bekal dalam menghadapi fase kehidupan selanjutnya.
7. Terima kasih juga saya sampaikan kepada teman-teman seperjuangan yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan ini. Terima kasih atas kebersamaan yang terjalin sejak awal memasuki dunia perkuliahan hingga akhirnya kita mampu menuntaskan perkuliahan ini bersama-sama. Terima kasih atas dukungan, bantuan, dan semangat yang diberikan di tengah berbagai kesulitan dan tekanan yang kita hadapi. Terima kasih telah bersedia berbagi tawa dalam suka dan memberikan pelukan hangat di saat duka. Kebersamaan ini bukan hanya menjadi penyemangat, tetapi juga menjadi penguat ketika langkah terasa berat. Semoga tali persaudaraan yang telah terjalin tidak terhenti di sini, dan perjuangan ini menjadi kenangan indah yang akan terus kita bawa dalam langkah kehidupan berikutnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
CURRICULUM VITAE	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	13
1. Manfaat Teoretis	13
2. Manfaat Praktis.....	14
BAB II	15
TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Kajian Pustaka	15
1. <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO)	15
a. Definisi <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO).....	15
b. Aspek <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO)	16
c. Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>Fear of Misssing Out</i> (FoMO)....	16
d. Penelitian sebelumnya mengenai <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO).....	18
2. Harga Diri	18
a. Definisi Harga Diri	18
b. Aspek Harga Diri	19
c. Faktor – faktor yang mempengaruhi harga diri	20
d. Penelitian sebelumnya mengenai harga diri	21
3. Kepuasan Hidup	21

a.	Definisi Kepuasan Hidup	21
b.	Aspek Kepuasan Hidup.....	22
c.	Faktor – faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup.....	25
d.	Penelitian sebelumnya mengenai kepuasan hidup	26
4.	Mahasiswa.....	27
a.	Definisi Mahasiswa.....	27
b.	Tugas perkembangan mahasiswa sebagai dewasa awal.....	27
c.	Penelitian sebelumnya mengenai mahasiswa.....	28
B.	Kerangka Berfikir.....	28
C.	Hipotesis.....	31
D.	Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	32
BAB III		37
METODE PENELITIAN.....		37
A.	Desain Penelitian.....	37
B.	Identifikasi dan Operasional Variabel	38
1.	Identifikasi Variabel	38
2.	Definisi Konseptual.....	39
3.	Definisi Operasional.....	40
C.	Subjek, Tempat & Waktu Penelitian	41
1.	Subjek Penelitian.....	41
2.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	41
3.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
D.	Teknik Pengumpulan Data	45
1.	Wawancara	46
2.	Skala Psikologi.....	46
a.	Skala Psikologi yang digunakan	47
b.	BluePrint Skala Psikologi	49
c.	Kualitas Skala	51
E.	Teknik Analisis Data	61
1.	Teknik Deskriptif	61
2.	Teknik Pengujian Asumsi	62
3.	Rancangan Pengujian Hipotesis.....	64
G.	Etika Penelitian.....	66
BAB IV		69

HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI.....	69
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	69
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	70
1. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan Jenis Kelamin.....	71
2. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan Usia	71
3. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan Semester	72
4. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan Program Studi.....	72
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	72
1. Deskripsi Variabel Harga Diri	73
2. Deskripsi Variabel Kepuasan Hidup.....	73
3. Deskripsi Variabel <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO).....	73
D. Hasil Penelitian.....	74
1. Pengaruh Harga Diri dengan <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO).....	74
2. Pengaruh Kepuasan Hidup dengan <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO).....	74
3. Uji Regresi Linear Sederhana Harga Diri terhadap <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO).....	75
4. Uji Regresi Sederhana Kepuasan Hidup terhadap <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	75
E. Diskusi	76
F. Keterbatasan Penelitian	83
BAB V	85
PENUTUP	85
A. Simpulan.....	85
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Preeliminary Fear Of Missing Out	8
Tabel 2 Preeliminary Harga Diri	9
Tabel 3 Preeliminary Kepuasan Hidup	12
Tabel 4 Orisinalitas Peneliti	36
Tabel 5 Quota Sampling.....	43
Tabel 6 Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
Tabel 7 Skala Likert FoMO.....	47
Tabel 8 Skala Harga Diri.....	48
Tabel 9 Skala Kepuasan Hidup	48
Tabel 10 Blueprint FOMO	49
Tabel 11 Blueprint Harga Diri.....	50
Tabel 12 Blueprint Kepuasan Hidup	50
Tabel 13 Tabel Analisis Aiken's V.....	54
Tabel 14 Hasil deskriminasi aitem skala Harga diri.....	55
Tabel 15 Hasil deskriminasi aitem skala Kepuasan Hidup	56
Tabel 16 Hasil deskriminasi aitem skala Fear Of Missing Out (FoMO)	57
Tabel 17 Validitas Konstruk Skala Harga Diri	57
Tabel 18 Validitas Konstruk Skala Kepuasan Hidup	58
Tabel 19 Validitas Konstruk Skala Fear Of Missing Out (FoMO).....	59
Tabel 20 Koefisien Alpha Cronbach	59
Tabel 21 Hasil Uji Reliabilitas	60
Tabel 22 Rumus Kategorisasi.....	61
Tabel 23 Hasil Kategorisasi Variabel	62
Tabel 24 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian	63
Tabel 25 Tabel hasil Uji Linearitas	64
Tabel 26 Kategorisasi Korelasi	65
Tabel 27 Tabel data demografis	70
Tabel 28 Deskripsi Variabel	72
Tabel 29 Hasil uji korelasi rank spearman harga diri dan Fear Of Missing Out (FoMO)	74
Tabel 30 Hasil uji korelasi rank spearman kepuasan hidup dan Fear Of Missing Out (FoMO)	74
Tabel 31 Hasil Uji regresi sederhana harga diri dan Kepuasan Hidup terhadap Fear Of Missing Out (FoMO)	75

DAFTAR GAMBAR

. Gambar 1 Kerangka Berfikir 31

HARGA DIRI DAN KEPUASAN HIDUP TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL AKTIF

Aqilla Anindya Zahra (aqillazahra48@gmail.com)

Alfiana Indah Muslimah (alfianaherawan@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

This study aims to examine self-esteem and life satisfaction in relation to Fear Of Missing Out (FoMO) among students at Universitas Islam 45 Bekasi. Fear Of Missing Out (FoMO) is a condition in which individuals experience constant anxiety and worry, feeling that they are being left behind by others. FoMO behavior is also characterized by a constant desire to connect with others. This study involved 354 employees and used a quantitative approach. The measurement tools used included the Rosenberg Self-esteem Scale (RSES) to measure self-esteem, the Life Satisfaction Scale, and the Fear Of Missing Out (FoMO) Scale. Data were analyzed using Spearman's rank correlation test and simple linear regression. The results of the study showed that self-esteem has a significant influence on Fear Of Missing Out (FoMO) ($r = 0.110$; $p = 0.038$). Meanwhile, life satisfaction showed no significant influence on Fear Of Missing Out (FoMO) ($r = -0.028$; $p = 0.603$). The regression test also showed that self-esteem contributed 1.8% to Fear Of Missing Out (FoMO) ($\beta = 0.504$; $p = 0.013$). These findings indicate that self-esteem is one of the factors that can influence FoMO behavior among students at Islamic University 45 Bekasi.

Key Words : *Self esteem, Life Satisfaction, Fear Of Missing Out*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji harga diri dan kepuasan hidup terhadap *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. *Fear Of Missing Out* (FoMO) merupakan kondisi individu memiliki rasa cemas dan khawatir secara terus menerus dan merasa dirinya akan tertinggal oleh orang lain, perilaku FoMO juga ditandai dengan selalu merasa ingin terhubung dengan orang lain. Penelitian ini melibatkan 354 karyawan dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Alat ukur yang digunakan meliputi *Rosenberg Self esteem Scale* (RSES) untuk mengukur harga diri, Skala Kepuasan Hidup, serta skala *Fear Of Missing Out* (FoMO). Data dianalisis menggunakan uji korelasi *rank spearman* dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Fear Of Missing Out* (FoMO) ($r = 0,110$; $p = 0,038$) Sementara itu, kepuasan hidup menunjukkan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Fear Of Missing Out* (FoMO) ($r = -0,028$; $p = 0,603$). Uji regresi juga menunjukkan bahwa harga diri memberikan kontribusi sebesar 1,8% terhadap *Fear Of Missing Out* (FoMO) ($\beta = 0,504$; $p = 0,013$) Temuan ini menunjukkan bahwa Harga diri merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku FoMO pada mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi.

Kata Kunci: Harga Diri, Kepuasan Hidup, Fear of Missing Out