

**HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR OF MISSING OUT*  
(FOMO) PADA MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN  
KONSELING TAHUN 2023/2024**

**SKRIPSI**



**OLEH :  
AGNIA IZATUN NISA  
NPM. 20130034**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO  
2024**



**HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR OF MISSING OUT*  
(*FOMO*) PADA MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN  
KONSELING TAHUN 2023/2024**

**SKRIPSI**

**Diajukan  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Dalam Menyelesaikan Skripsi**

**AGNIA IZATUN NISA  
NPM. 20130034**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTASS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO  
2024**

## ABSTRAK

**Nisa, Agnia Izatun.** 2024. Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun 2023/2024. Skripsi. Jurusan Ilmu Pendidikan. Program Studi Bimbingan dan Konseling. FKIP Universitas Muhammadiyah Metro. Pembimbing (I) Achmad Irfan Muzni, M.Psi., (II) Dr. Satrio Budi Wibowo, M.A

**Kata Kunci :** Kepuasan Hidup, *Fear of Missing Out*, Mahasiswa

FoMO merupakan perasaan khawatir atau cemas bahwa pengalaman atau kejadian menyenangkan sedang terjadi, terutama dikalangan teman-teman atau kelompok sosial, kondisi ini dapat mempengaruhi Tingkat kepuasan hidup seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kepuasan hidup dengan *fear of missing out* pada mahasiswa baru program studi Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi. Responden pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru program studi Bimbingan dan Konseling yang berjumlah 56 Mahasiswa, dalam pengambilan sampelnya menggunakan teknik total sampling. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala kepuasan hidup. Validitas instrument menggunakan validitas isi dengan *expert judgment*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji prasyarat dan uji hipotesis korelasi dengan *SPSS AMOS 26.0*. Uji korelasi diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,365 dengan taraf signifikan  $p = 0,036$  ( $p \leq 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* pada mahasiswa baru program studi Bimbingan dan Konseling tahun 2023/2024. Hasil sumbangan efektif menunjukkan bahwa kepuasan hidup hanya menyumbang 8,5% terhadap *fear of missing out* (FoMO).

## **ABTRACT**

**Nisa, Agnia Izatun.** 2024. *The Relationship Between Life Satisfaction and Fear Of Missing Out in New Students of the Guidance and Counseling Study Program in 2023/2024.* Thesis. Department of Education. Guidance and Counseling Study Program. FKIP Muhammadiyah Metro University. Supervisor (I) Achmad Irfan Muzni, M.Psi, (II) Dr. Satrio Budi Wibowo, M.A.

**Keywords :** *Life Satisfaction, Fear of Missing Out, College Students*

*FoMO is a feeling of worry or anxiety that pleasant experiences or events are happening, especially among friends or social groups, the condition can affect a person's level of life satisfaction. This study aims to determine whether there is a relationship between life satisfaction and fear of missing out on new students of the Guidance and Counseling study program. This study uses a quantitative correlation approach. Respondents in this study were all new students of the Guidance and Counseling study program in total of 56 students, in sampling using a total sampling technique. The data collection method in this study used a life satisfaction scale. Instrument validity uses content validity with expert judgment. The data analysis technique used is the prerequisite and correlation hypothesis test with SPSS AMOS 26.0. The correlation test obtained a correlation coefficient of -0.365 with a significant level of  $p = 0.036$  ( $p \leq 0.05$ ). The results showed there is a negative relationship between life satisfaction and fear of missing out on new students of the Guidance and Counseling study program in 2023/2024. The results of the effective contribution show that life satisfaction only contributes 8.5% to the fear of missing out (FOMO).*

## PERSETUJUAN

Skripsi oleh **AGNIA IZATUN NISA** ini,  
Telah diperbaiki dan disetujui untuk diuji

Metro, 31 Mei 2024

Pembimbing I



**Achmad Irfan Muzni, M.Psi**  
NIDN. 0712057402

Pembimbing II



**Dr. Satrio Budi Wibowo, M.A**  
NIDN. 0218028001

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



**Hadi Pranoto, M.Pd**  
NIDN. 0219079101

## PENGESAHAN

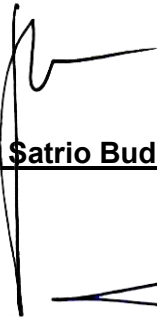
Skripsi Oleh **AGNIA IZATUN NISA** ini,  
Telah dipertahankan didepan Tim Penguji  
Pada tanggal, 27 Mei 2024

### TIM PENGUJI



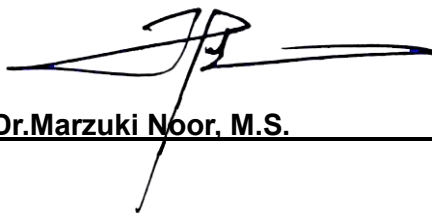
**Achmad Irfan Muzni, M.Psi.**

**Ketua**



**Dr. Satrio Budi Wibowo, M.A.**

**Sekretaris**



**Prof. Dr. Marzuki Noor, M.S.**

**Penguji Utama**

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan,



**Dr. Arif Rahman Aththibby, M.Pd., Si.**  
NIDN. 0203128801

## MOTTO

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِيبٌ مِنْ رَبِّكُمْ لَبِنٌ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَبِنٌ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ۝٧

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”

( Q.S Ibrahim : 7 )

“Apapun yang kita lakukan saat ini akan terasa ringan jika di iringi dengan prasangka baik, ikhlas dan hati yang tenang. “

( Agnia Izatun Nisa )

“ Senyumlah, Syukuri hidupmu “

( Andmesh - Senyumlah )



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat sehat dan kekuatan yang sangat luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik. Maka Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Allah SWT, dengan nikmat yang telah diberikan segala harapan sehingga dapat terwujud
2. Kedua orang tua saya yang saya cintai yaitu, Bapak Sumari dan Ibu Siti Mariyam yang senantiasa memberikan bimbingan, Doa dan dukungannya. terimakasih atas banyak kesempatan dan kepercayaan yang kalian berikan. semoga diberkahi umurnya dan selalu ada dalam perlindungan Allah.
3. Keluarga besar yang saya sayangi, terimakasih selalu memberikan kehangatan, doa dan dukungan serta motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
4. Keluarga besar RQ Salaamul Quran, Terimakasih sudah kebersamai dan menjadi pengingat untuk selalu dekat dengan Sang Pencipta.
5. Teman seperjuangan BK Angkatan 2020. Selalu menyapa saat bertemu juga memberi semangat Terimakasih sudah menjadi teman belajar yang *supportif*.
6. Adik-adik BK Angkatan 2023, Senang bisa mengenal kalian dan Terimakasih sudah menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Sahabat-sahabat baik, Anaqotus Shalsabila, Rani Oktafia Sari, Nur Azizah, Erni Rosfanida selalu berlapang hati mendengar keluh kesah dan tempat paling teduh untuk bercerita tentang isi kepala dan banyak hal yang terjadi dalam hidup. Terimakasih selalu ada dan menjadi manusia kuat yang menguatkan.
8. Teman-teman baik, Lia Oktaviana, Adinia Putri Fadilah, Rika Ridhayanti terimakasih atas waktu yang kalian berikan atas bantuan dan pemberian arahan dari menyusun proposal hingga menjadi skripsi, semoga diberkahi umurnya dan selalu ada dalam perlindungan Allah.
9. Almamater tercinta, Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Metro

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Puji Syukur penulis haturkan atas kehadiran Allah SWT yang tidak pernah berhenti memberikan nikmat Kesehatan dan kemudahan karena berkah Hidayah dan Karunia-Nya sehingga penulis mampu memenuhi .

Adapun judul Skripsi ini adalah “Hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa baru program studi bimbingan dan konseling tahun 2023/2024”. Dalam Pengerjaan skripsi ini penulis menyadari banyak ditemukan kesulitan dan hambatan. Namun berkat hidayat Allah SWT serta bantuan dari beberapa pihak segala kesulitan dan hambatan tersebut dapat diatasi, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Untuk itu penulis ucapkan terimakasih kepada yang terhormat :


1. Dr. H. Nyoto Suseno, M.Si, Rektor Universitas Muhammadiyah Metro.
2. Dr. Arif Rahman Aththibby, M.Pd.Si, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Metro.
3. Hadi Pranoto, M.Pd, Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Achmad Irfan Muzni, M.Psi, Dosen pembimbing satu yang selalu dengan sabar memberikan arahan dan membagi pengalaman dan ilmu yang dimilikinya.
5. Dr. Satrio Budi Wibowo, M.A, Dosen pembimbing dua yang selalu memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
6. Kedua orang tuaku tercinta yang telah mengorbankan waktu, tenaga, pikiran, doa serta memberikan dukungan secara keseluruhan selama peneliti menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muhammadiyah Metro Angkatan 2020 yang telah memberikan semangat dan menemani dalam penyusunan Skripsi ini.

Semoga semua kebaikan yang diberikan dengan tulus Ikhlas dicatat sebagai amal ibadah disisi Allah. Penulis sangat menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan semoga skripsi ini bermanfaat, khususnya bagi penulis serta bagi pembaca pada umumnya.

Wassalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

**Metro, Juni 2024**

**Penulis**



**Agnia Izatun Nisa**  
**NPM. 20130034**

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : AGNIA IZATUN NISA

NPM : 20130034

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Nama Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING TAHUN 2023/2024”** benar hasil karya sendiri dan bukan hasil plagiat. Apabila dikemudian hari terdapat unsur plagiat dalam isi skripsi tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik Sarjana Pendidikan dan akan mempertanggungjawabkan secara hukum.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Metro, 31 Mei 2024



  
**Agnia Izatun Nisa**  
**NPM. 20130034**



UNIT PUBLIKASI ILMIAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
METRO

## SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN (*SIMILARITY CHECK*)

NOMOR. 0348/II.3.AU/F/UPI-UK/2024

Unit Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Metro dengan ini menerangkan bahwa:

**NAMA** : Agnia Izatun Nisa  
**NPM** : 20130034  
**JENIS DOKUMEN** : Skripsi

**JUDUL** : Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun 2023/2024

Telah dilakukan validasi berupa Uji Kesamaan (*Similarity Check*) dengan menggunakan aplikasi *Turnitin*. Dokumen telah diperiksa dan dinyatakan telah memenuhi syarat bebas uji kesamaan (*similarity check*) dengan persentase  $\leq 20\%$ . Hasil pemeriksaan uji kesamaan terlampir.

Demikian kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Metro, 30 May 2024  
Kepala Unit,

Dr. Eko Susanto, M.Pd., Kons.  
NIDN. 0213068302

Alamat:

Jl. Ki Hajar Dewantara No.116  
Iringmulyo, Kec. Metro Timur Kota Metro,  
Lampung, Indonesia

**Website:** [upi.ummetro.ac.id](http://upi.ummetro.ac.id)  
**E-mail:** [help.upi@ummetro.ac.id](mailto:help.upi@ummetro.ac.id)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN LOGO .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>v</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>x</b>
<b>PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT.....</b>	<b>xi</b>
<b>SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Kegunaan Penelitian .....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN LITERATUR.....</b>	<b>8</b>
A. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	8
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	8
2. Ciri-ciri <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	9
3. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	10
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)..	12
B. Kepuasan Hidup.....	14
1. Pengertian Kepuasan Hidup .....	14
2. Aspek-aspek Kepuasan Hidup .....	15
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepuasan Hidup.....	17

C. Hubungan Kepuasan Hidup Dengan <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO) .	19
D. Kerangka Pemikiran.....	20
E. Hipotesis Penelitian.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>22</b>
A. Desain Penelitian .....	22
B. Definisi Operasional Variabel .....	22
C. Populasi dan Sampel .....	23
D. Teknik Pengumpulan Data .....	24
E. Instrument Penelitian.....	25
F. Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV Hasil PENELITIAN &amp; PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
A. Gambaran Umum.....	34
B. Hasil Penelitian .....	40
1. Deskripsi Data .....	40
2. Analisis Data .....	42
C. Pembahasan.....	55
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR LITERATUR</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Mahasiswa.....	24
2. Kisi-kisi Instrument Skala Kepuasan Hidup .....	26
3. Kisi-kisi Instrument Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	28
4. Alternatif Jawaban.....	29
5. Uji Reliabilitas .....	31
6. Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas.....	31
7. Kriteria Uji Normalitas.....	32
8. Uji Linearitas .....	32
9. Daftar Kepemimpinan Universitas Muhammadiyah Metro .....	36
10. Tenaga pengajar Program Studi Bimbingan dan Konseling .....	38
11. Jenis Kelamin Responden.....	40
12. Usia Responden.....	41
13. Hasil Kategorisasi Kepuasan Hidup .....	41
14. Hasil Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	42
15. Uji Validitas isi <i>Judgment Expert</i> Instrument Kepuasan Hidup.....	43
16. Uji Validitas isi <i>Judgment Expert</i> Instrument <i>Fear of Missing Out</i> ...	44
17. Hasil Uji Validitas Instrument Kepuasan Hidup .....	44
18. Item Valid dan Gugur Instrument Kepuasan Hidup.....	46
19. Hasil Uji Validitas Instrument <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	48
20. Item Valid dan Gugur Instrument <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	49
21. Hasil Uji Normalitas Reliabilitas .....	50
22. Hasil Uji Normalitas .....	50
23. Hasil Uji Linearitas .....	51
24. Hasil Sumbangan Efektif .....	51
25. Model <i>Goodness Of Fit</i> (GOF) .....	52
26. Koefisien Korelasi .....	54
27. Hasil Uji Korelasi .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir.....	21
2. Desain Rencana Penelitian .....	22
3. Struktur Organisasi Program Studi Bimbingan dan Konseling .....	39
4. Path Diagram <i>Structural Equation Modelling</i> .....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Pengajuan Judul .....	65
2. Berita Acara Seminar Proposal .....	66
3. Lembar Pengesahan Proposal.....	67
4. SK Pembimbing .....	68
5. Surat Izin Penelitian .....	69
6. Kartu Bimbingan Skripsi.....	70
7. Surat Pemberi Izin Skala Kepuasan Hidup.....	74
8. SK Persetujuan Modifikasi Instrument Kepuasan Hidup.....	75
9. Surat Pemberi Izin Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	76
10. SK Persetujuan Modifikasi Instrument <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	77
11. Lembar <i>Expert Judgment</i> Dosen.....	78
12. Instrumen Penelitian Sebelum Validitas .....	80
13. Tabulasi Data Penelitian Sebelum Validitas.....	87
14. Tabulasi Data Penelitian Setelah Validitas.....	91
15. Instrumen Penelitian Setelah Validitas .....	95
16. Dokumentasi Penelitian .....	101