

Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial

The Relationship Between Life Satisfaction and Fear of Missing Out (FoMO) in Adolescent Social Media Users

Marcella Nathasya Margaretha^{1*}, Doddy Hendro Wibowo²

^{1,2} Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga

Received October 20, 2023 | Accepted November 14, 2023 | Published December 7, 2023

Abstract: Social media addiction in adolescents is a problem that is often found in society. Teenagers who experience social media addiction can experience Fear of Missing Out (FoMO). Many factors influence FoMO, one of which is life satisfaction. This study aims to determine the relationship between life satisfaction and FoMO. The subjects in this study were 156 adolescents with the age category 15-18 years, playing social media at least 3 hours / day. The research method used is quantitative with a correlational research design. The measuring instrument used to measure life satisfaction variables is the Satisfaction With Life Scale (SWLS) which has been adapted into Indonesian by Natanael and Novanto (2020). As for FoMO, the measuring instrument used is the Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) which has been adapted into Indonesian by Kurniawan and Hardianti (2022). The results of the spearman correlation analysis show that there is no relationship between life satisfaction and FoMO ($p = 0.533$, $p < 0.05$), with a significance of 0.050. This means that life satisfaction has no relationship with FoMO.

Keywords: life satisfaction; Fear of Missing Out; adolescents; social media

Abstrak: Kecanduan media sosial pada remaja merupakan permasalahan yang sering ditemukan di masyarakat. Remaja yang mengalami kecanduan media sosial dapat mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO). Banyak faktor yang mempengaruhi FoMO, salah satunya adalah kepuasan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dengan FoMO. Subjek pada penelitian ini sebanyak 156 remaja dengan kategori usia 15-18 tahun, bermain media sosial minimal 3 jam/hari. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel kepuasan hidup adalah *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Natanael dan Novanto (2020). Sedangkan untuk FoMO, alat ukur yang digunakan adalah *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Kurniawan dan Hardianti (2022). Hasil analisis korelasi spearman menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kepuasan hidup dengan FoMO ($p=0,533$, $p < 0,05$), dengan signifikansi 0,050. Hal ini dapat diartikan bahwa kepuasan hidup tidak memiliki hubungan dengan FoMO.

Kata Kunci: kepuasan hidup; *Fear of Missing Out*; remaja; media sosial



Copyright ©2023. The Authors. Published by Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. This is an open access article under the CC BY NO SA. Link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Pendahuluan

Perkembangan teknologi semakin pesat dengan tersedianya internet yang dapat mengakses informasi ke berbagai media sosial, sehingga hal tersebut kini menjadi bagian yang penting dalam kehidupan. Sebanyak 3,8 miliar dari 5,2 miliar penduduk di bumi aktif dalam menggunakan media sosial dan diperkirakan setiap hari jumlahnya semakin meningkat terutama pada negara berkembang (Maulida, 2022). Laporan Data Reportal menunjukkan penggunaan media sosial mengalami peningkatan sebanyak 21 juta atau 12,6 persen pada tahun antara 2021 dan 2022. Data tahun 2022 menunjukkan bahwa Indonesia memiliki total pengguna aktif media sosial mencapai 191,4 juta. Data yang didapat berdasarkan hasil survey adalah sebanyak 129,9 juta masyarakat menggunakan platform *Facebook*, sebanyak 139 juta masyarakat menggunakan platform *YouTube*, sebanyak 99,15 juta masyarakat menggunakan platform *Instagram*, sebanyak 92,07 juta masyarakat menggunakan platform *TikTok*, dan sebanyak 18,45 juta masyarakat menggunakan platform *Twitter* (Jemadu & Prastya, 2022).

Berdasarkan hasil survei dan wawancara yang telah dilakukan oleh APJII pada 7.568 responden dengan rentang usia 13-55 tahun ke atas sejak 11 Januari 2022 hingga 24 Februari 2022, diperoleh data bahwa pada usia remaja (13-18 tahun) sebanyak 99,16 persen sudah menggunakan media sosial (Riyanto, 2022). Tersedianya aksesibilitas yang berlangsung secara terus-menerus dari media sosial, memberikan kesempatan bagi individu untuk dapat terhubung, berbagi, serta memiliki berbagai pengalaman dengan teman maupun kenalan yang dimilikinya (Fuster et al., 2017). Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Nasrullah and Nurbaya (2017) bahwa adanya media sosial memungkinkan penggunaannya dapat mempresentasikan diri sendiri, berbagi pengalaman, berkomunikasi, dan bahkan secara virtual mampu membentuk suatu ikatan sosial dengan para pengguna lainnya, serta dengan bertambahnya pengguna media sosial dari waktu ke waktu, dapat mengungkap fakta menarik tentang kekuatan dari internet dalam kehidupan.

Remaja di era saat ini merepresentasikan dari adanya *digital generation* atau biasa dikenal dengan istilah *digital native*, yang artinya lahir dan berkembang pada era digital dengan menggunakan teknologi internet untuk memenuhi kebutuhan dan penyesuaian sosial. Media sosial memiliki beberapa jenis platform, diantaranya yaitu *facebook*, *instagram*, *twitter*, serta media sosial lainnya untuk mengekspresikan sesuatu yang sedang dialami oleh individu (Mahendra, 2017). Kemajuan di bidang media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti berkomunikasi dengan orang lain dan mempermudah untuk mendapatkan informasi, sehingga tidak heran jika media sosial menjadi sebuah kebiasaan yang tidak dapat dipisahkan sehingga dapat menimbulkan kecanduan media sosial (Kirik et al., 2015).

Ketika individu kecanduan dengan media sosial, tentunya akan memiliki dampak bagi dirinya. Media sosial dapat menimbulkan dampak negatif ketika digunakan berlebihan yang dapat memicu terjadinya FoMO (Elhai et al., 2016). Istilah FoMO awalnya digunakan pada tahun 2013 dalam penelitian ilmiah oleh (Przybylski et al., 2013). Abel (2016) mengungkapkan terdapat beberapa gejala yang dialami oleh individu yang mengalami FoMO, yaitu gelisah ketika tidak membuka media sosial, sulit melepaskan diri dari ponsel yang

menimbulkan ketergantungan, terobsesi pada postingan yang ada di media sosial, mengutamakan komunikasi dengan rekannya melalui media sosial, selalu ingin membagikan setiap kegiatannya di media sosial, merasa depresi ketika hanya sedikit orang yang melihat postingannya di media sosial, serta merasa cemas ketika tidak menggunakan media sosial. Individu secara terus-menerus ingin melihat dan diberitahu tentang hal apa saja yang dilakukan oleh orang lain, karena individu tersebut takut ketinggalan perkembangan yang terjadi saat itu juga (Przybylski et al., 2013). Senada dengan itu penelitian Wegmann et al. (2017) mengungkapkan bahwa keinginan untuk terus menerus menggunakan media sosial yang disebabkan karena FoMO dapat menyebabkan tingginya angka penggunaan media sosial dan pada akhirnya mengarah pada kecanduan media sosial.

Peneliti melakukan wawancara pra penelitian kepada 10 siswa SMAN 1 Sliyeg pada bulan September 2022. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa enam siswa menghabiskan waktu delapan jam untuk menggunakan media sosial dan empat siswa menghabiskan waktu enam jam untuk menggunakan media sosial. Sebanyak lima siswa bermain media sosial karena mengejar informasi atau berita yang sedang tren, sebanyak tiga siswa bermain media sosial untuk berkomunikasi dengan temannya, dan sebanyak dua orang menggunakan media sosial untuk menambah wawasan atau pengetahuan. Dampak positif yang mereka rasakan ketika bermain sosial yaitu mendapat informasi dan pengetahuan baru dan dampak negatifnya yaitu merasa hampa dan gelisah ketika tidak menggunakan media sosial karena takut tertinggal informasi terkini. Berdasarkan hasil wawancara pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa terjadinya fenomena FoMO yang dialami oleh siswa SMAN 1 Sliyeg pengguna media sosial cenderung kepada keinginan untuk terus melihat informasi terbaru yang dimuat dalam media sosial, cemas dan khawatir apabila tidak menggunakan media sosial karena secara otomatis mereka akan ketinggalan berita terbaru dan tertinggal dari teman-temannya.

Hasil wawancara awal dapat disimpulkan bahwa kondisi FoMO dikarenakan adanya keingintahuan yang cukup tinggi terhadap informasi yang tersedia di *platform* media sosial, dimana di dalamnya memuat seluruh informasi yang sedang terjadi dan merupakan wadah bagi seseorang untuk mengekspresikan keadaannya. Individu akan merasa khawatir dan cemas jika dirinya terabaikan dari orang lain, dimana dirinya tidak mengikuti berita, informasi, atau aktivitas yang sedang dikerjakan oleh individu lain. Individu yang mengalami kondisi FoMO akan memiliki ambisi untuk dapat terus terhubung dengan media sosial agar dirinya tidak tersaingi oleh individu lain. Uraian tersebut sejalan dengan pendapat Christina et al. (2019) terkait FoMO yang merupakan kebutuhan individu untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain yang terdapat di media sosial.

Informasi yang tersedia pada beranda media sosial mendukung adanya fenomena FoMO yang sering dijumpai di sekitar kita. Faktor yang dapat mempengaruhi FoMO yaitu tidak tercapainya kebutuhan psikologis seperti keinginan yang mengarah kepada kedekatan untuk tetap terkoneksi dengan individu lain, dan tidak tercapainya kebutuhan akan diri sendiri.

Pernyataan tersebut berpengaruh terhadap penurunan suasana hati yang positif dan kepuasan hidup pada individu secara menyeluruh (Przybylski et al., 2013).

Salah satu harapan dari para remaja yaitu dapat mencapai tingkat kepuasan hidup. Kepuasan hidup menurut Oladipo et al. (2013) dapat diartikan sebagai keadaan damai sejahtera, rasa senang karena dapat tercapainya suatu harapan, tujuan, dan kebutuhan dalam kehidupan suatu individu. Menurut Beuningen (2012) kepuasan individu terdiri dari beberapa hal, yaitu rasa puas terhadap perasaan bahagia, rasa puas terhadap kondisi yang luar biasa, rasa puas terhadap sesuatu yang dianggap berharga di dalam kehidupan, rasa puas terhadap kondisi yang dicita-citakan, serta rasa puas yang ditandai dengan kebutuhan perubahan pada kehidupan individu. Pendapat lain dikemukakan oleh Santrock (2008) bahwa kepuasan hidup merupakan suatu kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan atau kesejahteraan secara psikologis individu tersebut. Penilaian individu mengenai kepuasan hidupnya menurut Oishi dkk., (2009) dapat dilihat melalui teori kebutuhan dasar dari tokoh Abraham Maslow, yaitu salah satunya kebutuhan sosial. Individu yang kebutuhan dasarnya tersebut terpenuhi, maka dirinya akan merasa puas. Gilman and Huebner (2003) berpendapat jika kepuasan hidup merupakan konstruk paling penting dalam psikologi positif. Untuk memenuhi kepuasan tersebut, individu cenderung menggunakan media sosial secara terus-menerus sebagai sarana informasi dan komunikasi sehingga dapat menimbulkan kondisi FoMO (Diantika, 2017).

Sejauh penelusuran literatur peneliti mengenai publikasi tentang variabel kepuasan hidup dan FoMO, masih jarang penelitian yang dilakukan di Indonesia terutama fokusnya pada usia remaja. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Przybylski et al., (2013) kepada partisipan di Amerika Serikat, India, Australia, Kanada, Inggris, mengungkap adanya hubungan negatif terkait kepuasan hidup terhadap FoMO. Penelitian lainnya dilakukan oleh Boustead and Flack (2021) kepada partisipan berusia 18-72 tahun dan diperoleh hasil bahwa kepuasan hidup berkorelasi negatif dengan FoMO penggunaan media sosial. Tetapi pernyataan tersebut bertolak belakang dengan penelitian Jood (2017) yang menunjukkan hasil bahwa kepuasan hidup remaja meningkat disertai dengan peningkatan nilai FoMO. Sedangkan, pada penelitian ini peneliti melakukan penelitian dengan variabel kepuasan hidup dan FoMO dengan responden remaja di Indonesia yang berusia 15-18 tahun dan aktif bermain media sosial minimal 3 jam per hari.

Berdasarkan uraian di atas tentang fenomena FoMO serta melihat faktor-faktor yang mempengaruhi FoMO dan perbedaan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian terhadap "Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial". Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepuasan hidup dengan FoMO pada remaja pengguna media sosial, yaitu ketika individu memiliki kepuasan hidup yang tinggi, maka tingkat FoMO pada individu tersebut rendah. Sedangkan jika individu yang memiliki kepuasan hidup yang rendah, maka tingkat FoMO pada individu tersebut tinggi.

Metode

Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Metode kuantitatif korelasional dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel dalam penelitian (Azwar, 2012). Untuk menentukan sampel pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode *non-probability sampling*, dengan teknik *insidental sampling*. Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa *sampling* adalah suatu teknik dimana penentuan sampelnya secara kebetulan bertemu dengan peneliti. Penelitian ini menggunakan sampel remaja berusia 15-18 tahun yang aktif bermain media sosial minimal 3 jam/hari (Hurlock, 2012 dan Syamsoedin dkk., 2015).

Alat ukur yang digunakan adalah *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Diener dkk., (2010) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Natanael and Novanto (2020) yang telah diujicobakan kepada 226 partisipan dengan rentang usia 31-40 tahun dan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,85 dengan jumlah aitem sebanyak 5 butir pernyataan. Sejumlah item yang telah diujikan hasilnya valid untuk mengukur kepuasan hidup, hal tersebut dikarenakan nilai *factor loading* masing-masing item $> .30$, yang berarti seluruh item valid mengukur faktor yang diukur.

Sedangkan untuk FoMO, alat ukur yang digunakan adalah *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) yang disusun oleh Sette et al. (2019) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Kurniawan dan Utami (2022) yang telah diujicobakan kepada 327 responden yang terdiri dari beberapa kategori partisipan yaitu siswa, mahasiswa, dan pegawai di Kota Padang dan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,89 dengan jumlah alat ukur sebanyak 20 butir pernyataan. Alat ukur ini dapat dikatakan valid karena terbukti dengan struktur dimensi setelah diterjemahkan yang terdapat kesamaan dengan versi aslinya, terdapat korelasi yang baik antar dimensi, dan terdapat korelasi dengan skala FoMO lainnya yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia.

Pada penelitian ini, peneliti telah mendapatkan izin dari lembaga peneliti yaitu Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana untuk melakukan pengambilan data di SMK Putra Bangsa dan SMK Saraswati Salatiga, dan kedua lembaga tersebut telah menyetujui dengan memberikan surat balasan izin penelitian.

Hasil

Pada penelitian ini didapat 156 orang partisipan dengan rincian 56 (36%) mahasiswa laki-laki dan 100 (64%) mahasiswa perempuan dengan data demografis sebagai berikut :

Tabel 1

Data Demografi Responden

		Jumlah Partisipan	Persentase
Jenis Kelamin	Wanita	100	64%
	Pria	56	36%

Usia	15	27	17%
	16	61	39%
	17	49	31%
	18	19	12%
Durasi	3 - 4 Jam	29	19%
	4 - 5 Jam	30	19%
	5 - 6 Jam	35	22%
	> 6 Jam	62	40%
Media sosial yang sering digunakan	Instagram	128	82.1%
	Tiktok	127	81.4%
	Whatsapp	134	85.9%
	Youtube	94	60.3%
	Facebook	17	10.9%
	Twitter	37	23.7%
	Telegram	23	23.7%
	Lainnya	8	4.8%

Berdasarkan hasil pengumpulan dan pengolahan data, diketahui klasifikasi kepuasan hidup dan FoMO pada subjek penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 2

Klasifikasi Kepuasan Hidup

Kategorisasi	Batas Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat rendah	<12	13	8%
Rendah	12 – 17	36	23%
Sedang	18 – 22	45	29%
Tinggi	23 – 27	37	24%
Sangat tinggi	>27	25	16%
Total		156	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui jika tingkat kepuasan hidup pada partisipan berada pada kategori sedang dengan jumlah partisipan sebanyak 45 orang dan persentase sebesar 29%.

Tabel 3

Klasifikasi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Kategorisasi	Batas Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat rendah	< 38	8	5%
Rendah	38 - 50	41	26%
Sedang	51 - 63	61	39%

Tinggi	64 -75	34	22%
Sangat tinggi	> 75	12	8%
Total		156	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui jika tingkat *Fear of Missing Out* pada partisipan berada pada kategori sedang dengan jumlah partisipan sebanyak 61 orang dan persentase sebesar 39%.

Berdasarkan uji normalitas pada variabel kepuasan hidup diperoleh hasil K-S-Z sebesar 0,078 dengan signifikansi 0,020 ($p < 0,05$). Sedangkan pada uji normalitas variabel *Fear of Missing Out* diperoleh hasil K-S-Z sebesar 0,47 dengan signifikansi 0,200 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa variabel perilaku kepuasan hidup tidak berdistribusi normal dan data variabel *Fear of Missing Out* berdistribusi normal.

Sementara hasil uji linearitas diperoleh signifikansi *deviation from linearity* 0,190 $> 0,05$ dengan nilai sig. *Linearity* 0,000 $< 0,05$. Dengan demikian diketahui bahwa kepuasan hidup tidak memiliki hubungan yang linear dengan FoMO.

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis yang dilakukan, dapat diketahui bahwa $p = 0,50$ dengan nilai signifikansi 0,533 ($p > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kepuasan hidup dengan FoMO, maka hipotesis ditolak.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui terdapat lima kategori pada FoMO yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi dengan persentase sangat rendah 5%, rendah 26%, sedang 39%, tinggi 22%, dan sangat tinggi 8%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat FoMO pada remaja berada pada kategori sedang. Sedangkan pada kepuasan hidup terdapat lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi dengan persentase sangat rendah 8%, rendah 23%, sedang 29%, tinggi 24%, dan sangat tinggi 16%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kepuasan hidup pada remaja berada pada kategori sedang.

Berdasarkan analisis penelitian yang telah dilakukan, maka diketahui bahwa kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out* tidak memiliki hubungan yang signifikan sehingga hipotesis pada penelitian ini ditolak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syabani (2019) yang membuktikan bahwa tidak ada hubungan antara kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out* pada remaja pengguna media sosial. Penelitian tersebut dilakukan pada 210 responden remaja pengguna media sosial yang menunjukkan hasil $r = 0,129$ ($p = 0,051$, $p < 0,05$).

Terdapat beberapa hal yang menyebabkan hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Penyebab pertama dapat dikarenakan pengisian jawaban dari partisipan terlihat kurang bersungguh-sungguh saat melakukan pengisian kuesioner penelitian, sehingga hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian yang dilakukan. Hal tersebut juga disebabkan karena seseorang yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi dapat juga mengalami FoMO karena terbawa oleh arus globalisasi. Walaupun dirinya telah merasa puas akan kehidupannya, tetapi tetap menginginkan sesuatu dari media sosial, seperti mengikuti tren yang sedang kekinian. Yusuf et al. (2023) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa FoMO disebabkan oleh beberapa hal yaitu karena penggunaan gawai secara berlebihan, sering membandingkan

dirinya dengan kehidupan orang lain, mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya, dan adanya perkembangan teknologi sehingga memunculkan rasa ingin tahu.

Menurut Diener et al. (2010) kepuasan hidup adalah sebuah komponen kesejahteraan yang berasal dari penilaian kognitif terkait kehidupan individu secara menyeluruh. Menurut Raharja and Indati (2018) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup yaitu kesehatan, seseorang yang merasa sehat secara jasmani maupun rohani akan memiliki kepuasan hidup yang baik. Selain itu, seseorang akan memiliki kepuasan hidup yang tinggi apabila mendapat dukungan sosial dari lingkungannya. Kepuasan hidup juga dipengaruhi oleh religiusitas, seseorang yang selalu bersyukur pada pemberian Tuhan akan mendapatkan kepuasan tersendiri dalam hidupnya.

Penelitian yang dilakukan hanya fokus pada kepuasan hidup sehingga tidak memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi FoMO seperti harga diri dan regulasi diri. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung tidak mengalami FoMO atau memiliki tingkat FoMO yang rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siddik et al. (2020) yang menemukan bahwa harga diri memiliki pengaruh signifikan terhadap FoMO. Sedangkan regulasi diri merupakan cara individu untuk mencapai tujuan hidupnya, individu yang memiliki regulasi diri yang rendah cenderung akan mengalami FoMO. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sianipar et al. (2019) yang menyebutkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif dengan FoMO.

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ditemukan hasil bahwa tidak terdapat hubungan negatif signifikan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada remaja pengguna media sosial. Mayoritas subjek pada penelitian ini memiliki kepuasan hidup dan FoMO di tingkat sedang. Berdasarkan uji statistik deskriptif yang telah dilakukan, dapat diketahui jika tingkat kepuasan hidup pada partisipan berada pada kategori sedang dengan jumlah partisipan sebanyak 45 orang dan persentase sebesar 29%. Sedangkan uji statistik deskriptif yang dilakukan pada variabel FoMO, dapat diketahui jika tingkat FoMO pada partisipan berada pada kategori sedang dengan jumlah partisipan sebanyak 61 orang dan persentase sebesar 39%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan saran kepada remaja pengguna media sosial sebaiknya meningkatkan kepuasan hidup agar tidak mengalami *Fear of Missing Out*. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih memperluas dan mengembangkan penelitian yang telah ada dengan menggunakan metode pengambilan data jenis lainnya serta alat ukur yang berbeda untuk memperkaya penelitian terkait variabel kepuasan hidup dan variabel FoMO. Peneliti selanjutnya diharapkan agar memilih populasi yang lebih luas sehingga data yang didapatkan mengenai kepuasan hidup dan FoMO lebih beragam.

Daftar Pustaka

- Abel, J. P. (2016). Social media and the fear of missing out scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas, Yogyakarta. In *Pustaka Pelajar*. Pustaka Pelajar.
- Beuningen, J. van. (2012). *The satisfaction with life scale examining construct validity*. Statistic Netherlands.

- Boustead, R., & Flack, M. (2021). Moderated-mediation analysis of problematic social networking use: The role of anxious attachment orientation, fear of missing out and satisfaction with life. *Addictive Behaviors*, 119, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106938>
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Diantika, E. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosional dan kualitas persahabatan pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 167–173. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1786/>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Fuster, H., Lull, U. R., & Chamarro, A. (2017). Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction : A latent profile approach. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1), 23–30. <https://doi.org/10.51698/aloma.2017.35.1.22-30>
- Gilman, R., & Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192–205. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.192.21858>
- Jemadu, L., & Prastya, D. (2022, Februari 23). Jumlah pengguna media sosial Indonesia capai 191,4 juta per 2022. *SUARA.Com*. <https://doi.org/https://www.suara.com/tekno/2022/02/23/191809/jumlah-pengguna-media-sosial-indonesia-capai-1914-juta-per-2022>
- Jood, T. E. (2017). *Missing the present for the unknown: The relationship between fear of missing out (FoMO) and life satisfaction* [Doctoral thesis Ujoodniversity of South Africa] . Ujoodniversity of South Africa.
- Kirik, A. M., Arslan, A., Cetinkaya, A., & Gul, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in turkey. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 108–122. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS444>
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of online fear of missing out (ON-FoMO) scale in Indonesian version validation of online fear of missing out (ON-FoMO) scale in indonesian version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1–10. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Mahendra, B. (2017). Eksistensi sosial remaja dalam instagram (sebuah perspektif komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(1), 151–160. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.22441/visikom.v16i1.1649>
- Maulida, L. (2022, April 27). Jumlah pengguna internet dunia tembus 5 miliar, online hampir 7 jam sehari. *KOMPAS.Com*. <https://tekno.kompas.com/read/2022/04/27/18320087/jumlah-pengguna-internet-dunia-tembus-5-miliar-online-hampir-7-jam-sehari>
- Nasrullah, R., & Nurbaya, N. S. (2017). *Media sosial: perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi* (4th ed.). Simbiosis Rekatama Media.
- Natanael, Y., & Novanto, Y. (2021). Pengujian model pengukuran congeneric, Tau-Equivalent dan parallel pada satisfaction with life scale (SWLS). *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 285–298. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.6405>
- Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*,

- 25(8), 980–990. <https://doi.org/10.1177/01461672992511006>
- Oladipo, S. E., Adenaike, F. A., Adejumo, A. O., & Ojewumi, K. O. (2013). Psychological predictors of life satisfaction among undergraduates. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 82, 292–297. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.263>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2018). Kebijaksanaan dan kepuasan hidup pada remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96–104. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46354>
- Riyanto, G. P. (2022, Juni 11). Pengguna internet di Indonesia tembus 210 juta pada 2022. *KOMPAS.Com*. <https://tekno.kompas.com/read/2022/06/10/19350007/pengguna-internet-di-indonesia-tembus-210-juta-pada-2022?page=all>
- Santrock, J. W. (2008). A topical approach to lifespan development. *Ecommerce-Prod.Mheducation.Com*, 211–217. <http://ecommerce-prod.mheducation.com.s3.amazonaws.com/unitas/highered/rollover/fall/santrock-9e-loc.pdf>
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2019). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal empati*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran harga diri terhadap fear of missing out pada remaja pengguna situs jejaring sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 127. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138>
- Syabani, S. N. (2019). *Fear of missing out ditinjau dari kepuasan hidup pada remaja pengguna media sosial*. Universitas Islam Indonesia.
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA negeri manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1–10). <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v3i1.6691>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Yusuf, R., Arina, A., Samhi Mu'awwan A. M., M., Syukur, M., & Ridwan Said Ahmad, M. (2023). Fenomena fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa pendidikan sosiologi Universitas Negeri Makassar. In *Comserva : Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* (Vol. 2, Issue 12, pp. 3075–3083). <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i12.713>

This page is intentionally left blank