

PENGARUH KEPUASAN HIDUP TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DAN TIKTOK

Sitrah Zaharani Widya Tuahuns^{1*}
Agus Salim²

^{1*,2}Program Studi Psikologi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

sitrantuahuns2003@gmail.com^{1*)}
agussalim@unisayogya.ac.id²⁾

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan pengaruh kepuasan hidup pengguna media sosial instagram dan tiktok terhadap fear of missing out di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan melibatkan 100 mahasiswa mencakup perempuan dan laki-laki di daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu skala fear of missing out dan skala kepuasan hidup (life satisfaction). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *spearman rank rho*. Hasil analisis data diperoleh nilai $r = 0,862$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,005$) yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kepuasan hidup terhadap fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial instagram dan tiktok di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial instagram dan tiktok di Yogyakarta.

Kata Kunci: *Fear of missing out*, Mahasiswa, Kepuasan hidup

Published by:



Copyright © 2023 The Author (s)
This article is licensed.



PENGARUH KEPUASAN HIDUP TERHADAP FEAR OF MISSING OUT MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DAN TIKTOK

1. Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan tahap transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Kegiatan eksperimental dan penelitian menandai kelompok usia 18-25 tahun ini. proses perubahan dari masa remaja menuju masa dewasa. ditandai dengan pertumbuhan yang stabil (Santrock, 2013). Masa dewasa awal, periode penting dalam kehidupan, dicirikan oleh berbagai perubahan dan transisi, seperti pendidikan, karir, hubungan interpersonal, dan pembentukan identitas diri. Dalam fase ini, orang sering mengalami peralihan dari pendidikan formal ke dunia kerja atau pendidikan tinggi. Di titik ini, mereka mungkin dipaksa untuk memilih program studi atau pekerjaan yang sesuai dengan keahlian dan minat masing masing.

Santrock (2013) menyatakan bahwa istilah "masa dewasa awal" mengacu pada tahap transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Kegiatan eksperimental dan penelitian menandai kelompok usia 18-25 tahun ini. proses perubahan dari masa remaja menuju masa dewasa. ditandai dengan pertumbuhan yang stabil. Masa dewasa awal, periode penting dalam kehidupan, dicirikan oleh berbagai perubahan dan transisi, seperti pendidikan, karir, hubungan interpersonal, dan pembentukan identitas diri. Dalam fase ini, orang sering mengalami peralihan dari pendidikan formal ke dunia kerja atau pendidikan tinggi. Di titik ini, mereka mungkin dipaksa untuk memilih program studi atau pekerjaan yang sesuai dengan keahlian dan minat masing masing.

Perkembangan masa dewasa awal juga memerlukan eksplorasi dan pembentukan hubungan interpersonal, seperti persahabatan, hubungan romantis, dan hubungan keluarga. Individu mungkin mengalami perubahan dalam jaringan sosial mereka dan menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dan berkelanjutan. Selain itu, individu sering mengalami eksplorasi dan pembentukan identik. memilih pasangan hidup untuk memulai kehidupan di jenjang yang serius, , mencari pekerjaan, mengasuh buah hati, menjalani peran rumah tangga, dan berpartisipasi dalam lingkungan sosial masa dewasa awal di antara tantangan perkembangan ini yang diidentifikasi oleh Harlock (2017).

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, tumbuh dalam era digital yang didominasi oleh media sosial. Mereka memiliki akses ke berbagai platform media sosial, seperti TikTok dan Instagram, antara lain. Generasi Z adalah kelompok pertama yang telah terbiasa

dengan internet sejak lahir dan telah memasukkannya ke dalam kehidupan sehari-hari mereka (Adam, 2017). Salah satu karakteristik paling menonjol dari Generasi Z adalah penggunaan teknologi secara alami. Berbeda dengan milenial, yang dianggap sebagai pionir digital, Generasi Z lahir di tengah puncak kemajuan teknologi, di mana informasi dapat diperoleh dengan cepat dan media sosial semakin merajalela. Generasi Z mendapatkan manfaat dan dampak negatif dari kemajuan teknologi ini. Sisi positifnya adalah mereka dapat dengan mudah mendapatkan informasi yang banyak. Sebaliknya, terlalu banyak waktu di depan layar dikaitkan dengan kecemasan, harga diri yang rendah, kekhawatiran, dan masalah kesehatan lainnya.

Media sosial menjadi salah satu platform komunikasi yang paling diminati di kalangan remaja Indonesia (Siddique & Singh, 2016) sebab mereka mengalami masa pertumbuhan di era teknologi dan informasi yang berkembang dengan cepat. remaja adalah mayoritas pengguna media sosial saat ini terbanyak saat ini. Generasi Z berkembang pesat di era media sosial digital. Mereka sangat mahir dalam teknologi dan menggunakan media sosial untuk hiburan dan informasi serta berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman, kenalan, dan keluarga. Namun, kecanduan media sosial dan penggunaan yang berlebihan merupakan beberapa efek negatif dari penggunaan media sosial.

Instagram merupakan layanan media sosial yang memfasilitasi berbagi foto dan video yang dapat menggunakan efek digital (filter) sebelum didistribusikan ke berbagai platform media sosial, termasuk Instagram sendiri. Selain itu, mereka menekankan bahwa Instagram memungkinkan pengguna berinteraksi dengan teman dan kerabat, baik yang sudah dikenal maupun yang belum, baik yang dekat maupun yang jauh. Instagram juga dapat digunakan untuk mencari teman lama atau teman baru, tergantung pada preferensi pengguna (Nainggolan, Rondonuwu, dan Waleleng 2018).

TikTok, sebagai salah satu aplikasi media sosial Tiongkok, menempati posisi teratas dalam daftar platform yang sangat diminati secara global. Sejak didirikan pada September 2016, TikTok telah mengalami penyebaran sangat signifikan, terutama menarik pengguna muda untuk terlibat dalam membuat, menonton, dan mengomentari video LipSync. Kemudian mudah diunduh untuk tujuan non-komersial, dikomentari, dan tentu saja dilampirkan dengan Like, selain video pemutaran yang diunggah di TikTok. pengguna dapat berpartisipasi dalam kompetisi di mana mereka menentukan penampilan yang harus dibuat oleh banyak pengguna. Oleh sebab itu Pengguna TikTok akhirnya meniru konten atau berinteraksi dengan video asli. (Montag, Yang & Elhai, 2021)

Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh Napoelon Cat, pada Agustus 2023, Indonesia memiliki 116,16 juta pengguna Instagram—naik 6,54% dari 109,03 juta pengguna bulan

sebelumnya dan naik 11,8% dari tahun sebelumnya. Perempuan mendominasi pengguna Instagram dengan 55,5%, sementara laki-laki dengan 44,5%. Pengguna di rentang usia 18 hingga 24 tahun mencapai 39,1%, dan pengguna di rentang usia 25 hingga 49 tahun mencapai 39,1%. Sementara itu, data yang dikumpulkan oleh lembaga survey We Are Social pada Juli 2023 menunjukkan bahwa Indonesia memiliki pengguna TikTok terbanyak di dunia—dengan 99,79 juta setelah AS. Sebagian besar pelanggannya berusia antara 18 dan 24 tahun.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa mahasiswa pengguna media sosial Instagram dan tiktok terkait Fear Of Missing Out dan kepuasan hidup mendapatkan hasil bahwasanya mereka merasa khawatir apabila teman-temannya bersenang-senang atau melakukan suatu kegiatan tanpa mereka, penting bagi mereka untuk selalu membagikan kegiatan yang sedang dilakukan di instagram stories, dan juga para mahasiswa yang diwawancarai ini menyampaikan bahwa terkadang mereka berpikir apakah mereka ini terlalu menghabiskan banyak waktu dalam bermain social media Instagram dan tiktok.

Tidak diragukan lagi bahwa media sosial memiliki dampak yang sangat besar bagi kaum muda yang merupakan mayoritas pengguna media sosial. Padahal, media sosial bukan sekadar tren yang diikuti anak muda, melainkan kebiasaan yang merasuki masyarakat secara keseluruhan.

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, tahap awal keintiman dan isolasi dapat memberikan wawasan tentang periode awal dewasa. Individu mungkin merasa terisolasi jika mereka kurang ramah dan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi. Salah satu alternatif yang dapat diambil adalah meningkatkan kemampuan berkomunikasi melalui media sosial berbasis internet dengan memanfaatkan perangkat elektronik dan telepon pintar. Namun, untuk beberapa orang, hal ini dapat memiliki efek negatif seperti FOMO (*fear of missing out*). Sebuah penelitian oleh J. Walter Thompson Intelligence (JWT) menemukan bahwa orang berusia antara 18 dan 34 tahun memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami FOMO. Sebaliknya, orang berusia antara 13 dan 17 tahun memiliki kemungkinan yang paling rendah.

Przybylski, Murayama, Dehaan, dan Gladwel (2013) pertama kali menggunakan istilah takut kehilangan suatu moment atau fear of missing out (FoMO) dalam penelitian ilmiah mereka, yang digunakan untuk menggambarkan kekhawatiran individu yang khawatir bahwa mereka akan kehilangan pengalaman penting yang dialami orang lain jika mereka tidak hadir. Fenomena FOMO semakin sering terjadi karena informasi yang tersedia dalam bentuk tampilan media sosial. FoMO juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketidakpuasan terhadap kebutuhan psikologis terkait keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain, serta

ketidakpuasan terhadap kebutuhan individu. Hal ini dapat berhubungan dengan penurunan perasaan yang baik dan kurang merasa puas dalam hidup secara keseluruhan.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Putri (2019) menemukan bahwa mahasiswa memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap media sosial, yang mana telah berubah fungsi menjadi platform untuk meluangkan waktu dan memantau kehidupan serta aktivitas orang lain, sambil mengesampingkan aktivitas pribadi untuk mengetahui kegiatan orang lain. Setiadi dan Agus (2020) menjelaskan *Fear of Missing Out* (FOMO), dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri, yang dapat berdampak negatif pada kehidupan mereka.

Santrock (2012) mendefinisikan kepuasan hidup sebagai kepuasan hidup secara keseluruhan atau kesejahteraan psikologis. Pada orang dewasa dan lansia, kepuasan hidup sering dianggap sebagai indikator kesejahteraan psikologis. Pendapatan, kesehatan, gaya hidup aktif, dan hubungan sosial dengan teman dan keluarga semuanya terkait dengan kepuasan hidup orang dewasa dan lanjut usia. Individu dewasa dan lanjut usia yang memiliki pendapatan yang cukup dan kesehatan yang baik cenderung merasa lebih puas dengan kehidupan mereka dibandingkan dengan mereka yang memiliki pendapatan rendah dan kesehatan yang buruk dalam kelompok usia yang sama. Dimensi kepuasan hidup yang dikemukakan oleh Diener & Biswar (2009), meliputi: keinginan untuk merubah kehidupan, puas terhadap kehidupan saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa mendatang, dan evaluasi individu terhadap kehidupannya. Dengan mempertimbangkan masalah tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh kepuasan hidup FOMO pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram dan TikTok. seseorang yang kurang puas atau khawatir atau merasa tertinggal pada momen yang dialami oleh orang lain dapat mengalami kecemasan dan kekhawatiran karena informasi ini dapat menimbulkan masalah baru.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non eksperimental dengan pendekatan korelasional, penyebaran kuesioner menggunakan kuesioner melalui media *google form*. Skala yang digunakan adalah skala adopsi *fear of missing out* yang sudah di modifikasi oleh Hasan (2021) yang terdiri dari 22 aitem valid dengan reliabilitas 0.887 yang berarti aitem sangat reliabel. Kemudian skala kepuasan hidup adalah skala adopsi yang sudah di modifikasi oleh Khanza (2021) yang terdiri dari 16 aitem valid dengan reliabilitas 0.918 yang berarti aitem sangat reliabel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Stratified Random Sampling*, dengan jumlah keseluruhan responden sebanyak 100 orang. Pada

analisis data korelasi menggunakan korelasi *Spearman Rank Rho* dengan program *SPSS 23 For Windows*.

3. Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Responden Penelitian

Responden pada penelitian ini adalah Mahasiswa se-DIY yang akan dikelompokkan karakternya berdasarkan jenis kelamin, usia, dan asal instansi

Tabel 1. Deskripsi responden penelitian

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	21	21.0
Perempuan	79	79.0
Total	100	100.0
Usia		
18-20	26	26.0%
21-22	46	46.0%
23-25	28	28.0%
Jumlah	100	100.0

Distribusi responden dilihat dari jenis kelamin menunjukkan perolehan responden Perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebanyak 79 orang (79.0%). Berdasarkan usia sampel yang akan diteliti pada rentang usia responden 18-25 tahun dan paling banyak pada rentang usia 21-22 tahun (46.0%).

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu bagian dari uji asumsi klasik dengan tujuan untuk melihat sampel data berdistribusi normal atau tidak normal. Model yang digunakan dalam uji normalitas penelitian ini adalah Teknik Kolmogorof-Smirnov Test, dengan menggunakan program *SPSS 23 for Windows*. Dengan dasar pengambilan Keputusan apabila nilai signifikansi >0.005 maka nilai residual berdistribusi normal. Begitupun sebaliknya, apabila nilai signifikansi <0.05 maka nilai tidak berkontribusi normal.

Tabel 2. Hasil uji Normalitas

Variabel	Indeks Normalitas	Sig (p)	Keterangan
<i>Fear Of Missing Out</i>	0.259	0.000	Data terdistribusi tidak normal
Kepuasan Hidup	0.285	0.000	

Tabel 2 menunjukkan variabel *fear of missing out* memiliki nilai $P \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,005$) artinya tidak normal, dan variabel kepuasan hidup memiliki nilai $P \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,005$) maka dinyatakan tidak normal. Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa sampel data pada kedua variabel tidak terdistribusi secara normal maka pengujian hipotesis yang digunakan adalah statistic nonparametric dengan teknik *spearman rank*.

Uji Korelasional

Hipotesis yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian ini adalah hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out*. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut. Hipotesis ini diuji menggunakan Teknik korelasi spearman rank (ρ) dari Carl Spearman.

Tabel 3. Hasil penyajian Uji Spearman

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig (p)	Keterangan
Kepuasan Hidup dengan <i>Fear Of Missing Out</i>	0.862	0.000	Sangat signifikan

Dilihat dari tabel uji korelasi menggunakan metode non parametrik (Spearman rank Rho) di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar 0.862 dan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.005$) yang artinya besar korelasi antara variabel kepuasan hidup dengan *fear of missing out* sangat signifikan. Arah angka koefisien diatas bernilai positif yaitu sebesar 0.862, maka korelasi kedua variabel mempunyai hubungan yang searah yang berarti semakin tinggi kepuasan hidup maka semakin tinggi pula *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media social Instagram dan tiktok. Dengan demikian, hipotesis yang diangkat peneliti sesuai dengan penelitian ini.

Sumbangsih efektif

Tabel 4. Hasil penyajian sumbangsih efektif

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinasi (r^2)
Kepuasan hidup dengan <i>fear of missing out</i>	0.909	0.826

Berdasarkan temuan pada tabel diatas nilai dari sebesar 0.826, nilai ini menunjukkan besarnya kontribusi variabel bebas (kepuasan hidup) terhadap variable terikat (*fear of missing out*) 82.6%, sedangkan sisanya sebesar 17.4% dipengaruhi faktor lain. Hasil uji korelasi dapat diketahui bahwa hubungan kepuasan hidup dengan *fear of missing out* adalah positif dengan

signifikan sebesar 0.000.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kepuasan hidup dan fear of missing out. Uji korelasi menggunakan metode nonparametrik (Spearman rank tho) menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0.909 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,005$), menunjukkan bahwa korelasi antara variabel kepuasan hidup dan fear of missing out sangat signifikan. Dari data deskripsi penelitian, mayoritas responden adalah perempuan dengan persentase 79%, sedangkan laki-laki hanya mencapai 21%. Rentang usia 21-22 tahun merupakan kelompok usia terbanyak dalam penelitian ini, dengan persentase 46%.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasil penelitian (Farida, dkk, 2021) menunjukkan bahwa self-esteem berperan penting dalam pengalaman FOMO pada remaja. Artinya self-esteem memprediksi terjadinya pengalaman FOMO ketika self-esteem tinggi atau rendah akan mempengaruhi pengalaman FOMO remaja. Abel, dkk (2016) menemukan bahwa self-esteem merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi FoMO. Hal ini juga sejalan dengan yang dialami oleh mahasiswa pengguna media sosial instagram dan tiktok di Yogyakarta. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan dengan asumsi bahwa kepuasan hidup dapat mempengaruhi prevalensi FOMO pada Mahasiswa pengguna media sosial di Yogyakarta. Kemudian berdasarkan hasil hipotesis di atas diketahui bahwa asumsi tersebut membuktikan bahwa self-esteem berpengaruh terhadap terjadinya FOMO mahasiswa pengguna media sosial instagram dan tiktok di Yogyakarta.

dalam penelitian yang telah dilakukan ini muncul Sebuah perspektif menunjukkan bahwa individu yang merasa puas dengan kehidupan mereka mungkin mengalami FOMO dalam tingkat yang lebih besar. Hal ini bisa disebabkan karena mereka memiliki ekspektasi yang lebih tinggi terhadap pengalaman positif, sehingga muncul rasa takut untuk melewatkan pengalaman tersebut ketika harapan tersebut tidak terpenuhi. Selain itu, individu tersebut mungkin juga lebih peka terhadap pengalaman positif dan peluang yang tersedia bagi orang lain, yang juga dapat berkontribusi pada perasaan FOMO yang mereka alami.

Fear Of Missing Out (FOMO) merupakan bentuk kekhawatiran yang dialami individu ketika melihat orang lain mengalami pengalaman atau aktivitas yang lebih memuaskan daripada yang mereka rasakan saat itu, yang ditandai dengan dorongan untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain (Przybylski, dkk, 2013). Penelitian Khanza (2021) menemukan bahwa kepuasan hidup dan FOMO pada mahasiswa psikologi di Fakultas Psikologi UIN Malang saling

berhubungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup mahasiswa yang menggunakan media sosial (62,5% dari total mahasiswa) berada pada kategori tinggi, sementara tingkat FOMO mahasiswa yang tidak menggunakan media sosial berada pada kategori rendah. Penelitian ini menemukan bahwa koefisien korelasi antara kepuasan hidup dan FOMO bernilai positif sebesar 0,862, menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial Instagram dan TikTok memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Pada 100 responden dalam penelitian ini, 86 responden secara umum berada dalam kategori Tingkat FOMO sedang. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa FOMO pada laki-laki dalam kategori sedang adalah 19 responden sedangkan pada kategori sedang sebanyak 79 responden perempuan. Selaras dengan penelitian Hafni & Sianturi (2022) yang menemukan perempuan lebih dominan mengalami FOMO dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian mereka menemukan bahwa rata-rata perempuan yang belum memiliki pekerjaan atau masih berstatus pelajar memiliki 2-3 akun media sosial. juga sejalan dengan penelitian Sianipar (2019) yang mengatakan bahwa laki-laki berada pada tingkat yang lebih rendah tentang FOMO.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, dkk. (2013), seseorang yang merasakan FOMO cenderung mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah, yang berhubungan dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah serta suasana hati yang buruk. Hal ini berkaitan dengan konsep kepuasan hidup menurut Diener dan Biswas, yang menyebutkan Kepuasan hidup adalah pandangan subjektif individu terhadap seberapa baik atau memuaskan kehidupan mereka.

Untuk tingkat kepuasan hidup, sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori sedang sebesar 85%, sementara kepuasan hidup rendah mencapai 9%, dan kepuasan hidup tinggi sebesar 6%. Jika dilihat dari segi jenis kelamin, laki-laki memiliki tingkat kepuasan hidup sedang sebesar 19%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden merasa puas dengan kehidupan mereka saat ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rusmaningsih (2020), yang juga menunjukkan hasil yang serupa, dengan 84 responden menunjukkan tingkat kepuasan hidup dan 86,6% berada dalam kategori kepuasan hidup.

Berdasarkan uji korelasi menggunakan metode non parametrik (Spearman rank Rho), menunjukan bahwa koefisien korelasi sebesar 0.862 dan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.005$) yang artinya besar korelasi antara variabel kepuasan hidup dengan fear of missing out sangat signifikan. Arah angka koefisien diatas bernilai positif yaitu sebesar 0.862, maka korelasi kedua variabel mempunyai hubungan yang searah yang berarti semakin tinggi kepuasan hidup maka semakin tinggi pula *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media social Instagram dan tiktok. Dengan demikian, hipotesis yang diangkat peneliti sesuai dengan penelitian ini.

Sedangkan Berdasarkan temuan pada tabel penyajian data sumbangsih efektif diatas memperlihatkan nilai dari R^{quared} sebesar 0.743 nilai ini menunjukan besarnya kontribusi variabel bebas (kepuasan hidup) terhadap variable terikat (*fear of missing out*) 74.3%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain. Harga diri, Kepercayaan diri adalah faktor-faktor yang dapat menjadi acuan yang bisa mempengaruhi fear of missing out. individu yang mencapai skor tinggi dalam kepuasan hidup cenderung memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan mereka (Gautam, 2015). Penelitian yang melibatkan mahasiswa pengguna media sosial Instagram dan TikTok di DIY ini menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup mereka berada dalam kategori sedang, artinya mereka merasa puas pada pencapaian yang sudah didapatkan saat ini.

4. Kesimpulan dan Saran

Menurut hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa DIY mayoritas mengalami Fear of Missing Out dengan kategorisasi sedang, dan mayoritas juga memiliki kepuasan hidup dengan kategorisasi sedang, dengan hubungan yang sangat signifikan dengan nilai signifikansi $p = 0,862$. Diharapkan penelitian ini akan menambah pengetahuan peneliti dan masyarakat. Selain itu, diharapkan bahwa jurusan psikologi pada masa yang akan datang akan menggunakan temuan ini sebagai referensi. Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak terkhusus yang berfokus pada laki-laki untuk mendapatkan hasil yang bervariasi. Kemudian dapat melihat faktor lain selain kepuasan hidup yang dapat mempengaruhi terjadinya FOMO.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A. (2017). Mengikuti Keseharian Generasi Z Golongan Pertama. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in human behavior*, 63, 9-18.
- Daravit, K. S. (2021). *Hubungan antara kkepuasan hidup dengan fear of missing out FOMO pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-Esteem dan Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) PADA Remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 60-76.
- Hurlock, E. (2017). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang kehidupan. Erlangga.

- J.W.T. Intelligence. (2012). Fear Of Missing Out (FoMO). Diunduh dari. http://www.JWTintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO_update_3.21.12pdf
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in public health*, 9, 641673.
- Nainggolan, V., Rondonuwu, S. A., & Waleleng, G. J. (2018). Peranan media sosial Instagram dalam interaksi sosial antar mahasiswa fakultas ilmu sosial dan politik UNSRAT Manado. *ACTA Diurna Komunikasi*, 7(4).
- Pavithra, dkk (2015). A Study on Nomophobia -Mobile Phone Dependence, Among Students of A Medical College in Bangalore. *National Journal of community medicine*. 6 (2). 340-344.
- 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.
- Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 525-532.
- Rizaty. A. (2023). Pengguna Instagram Indonesia We Are Social. <https://dataindonesia.id/digital/detail/ada-11616-juta-pengguna-instagram-di-ri-hingga-agustus-2023>
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development*. McGraw-Hill Companies.
- Setiadi, F., & Agus, D. (2020). Hubungan antara durasi penggunaan jejaring sosial dan tingkat fear of missing out di kalangan mahasiswa kedokteran di Jakarta. *Damianus Journal of Medicine*, 19(1), 62-69.