

HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI JAKARTA

Yohana Intan Simbolon

Prodi Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: yohana.705210353@stu.untar.ac.id

Abstract

In technological era, everyone needs an internet network to facilitate interaction through social media. The development of technology is characterized by the emergence of various social media, including YouTube, X, Facebook, Instagram and WhatsApp. Social media has both positive and negative impacts. Excessive use of social media can lead to decreased life satisfaction due to negative social comparisons. Unachieved life satisfaction can trigger individuals to experience fear of missing out (FoMO). FoMO is an individual's fear of falling behind on events or individuals that are happening. This fear is often experienced by generation Z. This study aims to determine the relationship between life satisfaction and fear of missing out (FoMO) in generation Z social media users in Jakarta. The measuring instruments of this study are the life satisfaction scale according to (Diener, 2000), namely the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the FoMo scale according to (Przybylski, 2013). This study involved 162 participants using non probability sampling with purposive sampling technique. Data were analyzed using the SPSS 17.0 for Windows program, and correlation analysis using Spearman. The results of data analysis show that $r = 730^{**}$. This shows that there is a significant negative and relationship between life satisfaction and Fear of Missing Out (FoMO) in generation Z social media users in Jakarta. A negative relationship means that there is a strong relationship between the two variables, one variable increases, the other tends to decrease.

Keywords: Life Satisfaction, Fear of Missing Out, Generation Z, Social Media

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :
10.8734/Liberosis.
v2I2.3027

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative](#)

[Commons Attribution-](#)

[NonCommercial 4.0](#)

[International License](#)

Abstrak

Pada era teknologi saat ini, setiap orang membutuhkan jaringan internet untuk mempermudah berinteraksi melalui media sosial. Perkembangan teknologi ditandai dengan munculnya beragam media sosial yang diantaranya ialah *youtube*, *X*, *facebook*, *instagram* dan *whatsapp*. Media sosial memberikan dampak positif dan juga dampak negatif. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan penurunan kepuasan hidup akibat perbandingan sosial yang negatif. Kepuasan hidup yang tidak tercapai dapat memicu individu mengalami *fear of missing out* (FoMO). FoMO merupakan ketakutan individu jika tertinggal pada peristiwa atau individu yang sedang terjadi. Ketakutan ini sering dialami oleh generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada generasi Z pengguna media sosial di Jakarta. Alat ukur penelitian ini yaitu skala kepuasan hidup menurut (Diener, 2000) yaitu *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan skala FoMo menurut (Przybylski, 2013). Penelitian ini melibatkan 162 partisipan dengan menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan program SPSS 17.0 *for Windows*, dan analisis korelasi menggunakan Spearman. Hasil analisis data menunjukkan bahwa $r = -0.730^{**}$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada generasi Z pengguna media sosial di Jakarta. Hubungan negatif dapat diartikan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel, ketika satu variabel meningkat maka variabel lainnya cenderung menurun.

Kata Kunci: Kepuasan Hidup, Fear of Missing Out (FoMO), Generasi Z, Media Sosial

Pendahuluan

Seiring dengan perkembangan teknologi sekarang yang semakin canggih membuat masyarakat semakin terdorong untuk menciptakan sesuatu yang baru yang mempermudah

pekerjaan manusia. Teknologi memberikan sarana yang efektif bagi manusia dalam bersosialisasi. Jaringan internet saat ini memudahkan pengguna untuk saling berhubungan antara satu dengan yang lain. Teknologi sekarang ini sangat mempengaruhi perkembangan media sosial dalam masyarakat. Setiap individu mampu menciptakan suatu peran dalam media termasuk dalam penggunaan media sosial sebagai media interaksi yang disertai dengan fitur-fitur yang menarik (Seriliacy & Brahmana, 2023). Media sosial seringkali jadi ajang untuk memamerkan kehidupan yang "sempurna". *Filter*, editan, dan *highlight reel* membuat orang cenderung menampilkan versi terbaik dari diri mereka, yang bisa menciptakan ekspektasi yang tidak realistis dan perasaan insecure bagi orang lain. Semakin sering melihat komentar dan curhatan di media sosial yang mengungkapkan perasaan insecure, kesepian, dan ketidakpuasan dengan hidup.

Jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Data yang diberikan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023) menyatakan bahwa pada tahun 2022-2023, terdapat sekitar 215,63 juta individu pengguna internet di Indonesia. Internet memberikan kemampuan kepada individu untuk mengakses informasi dengan bebas, kapan pun dan di mana pun, sambil memungkinkan pertukaran informasi yang luas melalui media sosial. Pada Januari 2024, terdapat 185 juta orang di Indonesia yang menggunakan internet yang setara 66,5% dari total populasi nasional yang berjumlah 278,7 juta orang. Pengguna media sosial di Indonesia memiliki sebanyak 167 juta orang pada Januari 2024 sebagai pengguna aktif. Jumlah tersebut setara dengan 60,4% dari populasi di dalam negeri. Laporan *Hootsuite We Are Social* mengungkapkan bahwa rata - rata waktu penggunaan internet di Indonesia bervariasi saat mengakses media digital. Rata - rata waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet setiap harinya adalah 7 jam 42 menit. Sedangkan rata-rata waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial setiap harinya adalah 3 jam 11 menit. Kecanggihan teknologi dan internet mempunyai peran yang besar terhadap keberlangsungan hidup individu terkhusus bagi generasi Z.

Generasi Z merupakan individu yang lahir pada masa teknologi canggih yang sudah telah diciptakan dan telah tersedia bagi individu. Individu yang lahir setelah generasi Milenial sering disebut dengan generasi Z. Generasi Z saat ini rentang lahir pada usia 13-28 tahun berarti tahun lahirnya jatuh antara tahun 1995 hingga 2010 (Putra, 2017). Dengan adanya teknologi secara sadar maupun tidak generasi Z sudah terhubung dalam aktivitas dalam media sosial atau dunia maya. Dengan memanfaatkan media sosial yang mudah diakses lewat perangkat komunikasi seluler yang terhubung dengan jaringan internet. Hadirnya teknologi yang canggih dapat menimbulkan dampak positif dan dampak negatif juga (Imaddudin, 2020). Generasi Z memanfaatkan kompleksitas media sosial, untuk memuaskan minat mereka terhadap

pembaruan media, sehingga menghasilkan istilah-istilah kata dan *tren* bagi pengguna media sosial pada generasi Z. Generasi Z mudah terkena dampak negatif media sosial mengingat kondisi mereka yang tidak mampu menyaring informasi yang dikumpulkannya dan masih tidak stabil. Generasi Z sebagian besar tidak berdaya dalam menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari (Aprilia et al., 2020).

Internet memberikan kemampuan kepada individu generasi Z untuk mengakses informasi dengan bebas, kapan pun dan di mana pun, sambil memungkinkan pertukaran informasi yang luas melalui media sosial. Menurut Liedfray et al., (2022), media sosial merupakan sebuah platform daring yang memungkinkan pengguna untuk turut serta berpartisipasi dalam pembuatan konten, membina relasi sosial, dan berbagi informasi. Selain itu, media sosial dapat digunakan sebagai sarana dalam berbisnis, hiburan, dan penyebaran informasi (Junawan & Laugu, 2020). Terdapat banyak jenis media sosial antara lain *Instagram*, *Tiktok*, *Twiter*, *Facebook*, *X*, dan media sosial lainnya. Konten pada media sosial dapat mencakup banyak aspek kehidupan dalam bermasyarakat diantaranya gaya hidup, pengetahuan, ekonomi, politik, kesehatan, kehidupan sosial, serta minat masyarakat (Mandas & Silfiah, 2022). Perkembangan teknologi ditandai dengan munculnya beragam sosial media yang *booming* diantaranya ialah *youtube*, *facebook*, *instagram*, *whatsapp* dan media sosial lainnya. Media sosial yang paling banyak digunakan dan populer dalam kehidupan masyarakat adalah YouTube sebesar 53,1%, diikuti oleh Facebook sebesar 14,5%, Instagram sebesar 14,8%, dan WhatsApp sebesar 15,7%. Apa yang terjadi saat ini adalah karena semakin tingginya kesadaran masyarakat terhadap akses informasi, dan *smartphone* juga dapat menjadi sarana berekspresi melalui media sosial (Mahdi, 2022). Menurut Asmawati et al., (2022) media sosial bermanfaat bagi remaja untuk saling mendapatkan informasi maupun mempermudah untuk mendapatkan literatur *online*. Media sosial memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kehidupan remaja, karena dengan adanya media sosial mereka dapat mengakses segala informasi baik mengenai hal akademik di sekolah maupun hanya sekedar tempat untuk mencari hiburan semata. Berkembangnya media sosial dapat memperluas tujuan, penggunaan media sosial dapat mengarah pada perilaku kecanduan media sosial.

Menurut Margaretha, (2023) media sosial memberikan hal positif, tetapi juga memiliki sisi negatif setiap pengguna media sosial secara berlebihan maka dapat menimbulkan fenomena *fear of missing out* (FoMO). Daravit, (2021) menjelaskan bahwa FoMO adalah rasa kekhawatiran individu yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi mengenai berita atau informasi penting yang tersebar melalui media sosial, mengingat bahwa media sosial merupakan suatu wadah untuk mengekspresikan sesuatu yang dialami maupun dilakukan oleh seseorang. Menurut pernyataan dokter Rumah Sakit Cipto Mangunkusomo (RSCM) Dr. dr. Kristiana Siste, SP. KJ (K)

menyampaikan bahwa kenaikan pengguna media sosial pada remaja meningkat hingga 19,3 % dari 2.933 remaja di 33 provinsi yang dilakukan riset sedangkan 59 % diantaranya juga mengaku mengalami peningkatan durasi *online* perhari sehingga dapat mengakibatkan FoMO (Hamida, 2022).

Fear of Missing Out (FoMO) juga dipengaruhi oleh beberapa hal. Salah satunya adalah kurangnya pemenuhan kebutuhan psikologis yang berhubungan dengan hubungan atau keinginan untuk dekat dan terhubung dengan orang lain, serta tidak terpenuhinya kebutuhan individu itu sendiri. Hal ini berhubungan dengan rendahnya tingkat suasana hati yang positif dan kepuasan hidup secara keseluruhan (Przybylski et al., 2013). Kepuasan hidup secara umum yaitu kepuasan mengenai kondisi yang diimpikan atau dicita - citakan, kepuasan mengenai kondisi yang luar biasa, kepuasan mengenai perasaan yang bahagia, kepuasan mengenai hal-hal yang dianggap berarti dalam kehidupan, dan kepuasan yang ditandai oleh tidak adanya suatu hal dalam kehidupan yang perlu untuk diubah oleh individu. Kepuasan hidup merupakan sebuah konsep yang menunjukkan penilaian mental mengenai kualitas hidup individu secara keseluruhan. Berdasarkan penjelasan Diener-Biswas (dalam Schimmack, 2008), kepuasan hidup adalah penilaian mental yang mencerminkan seberapa baik dan memuaskannya seseorang menjalani kehidupannya secara umum serta dalam aspek-aspek yang dianggap signifikan (*domain statisfaction*). Kepuasan hidup dan *domain statisfaction* berhubungan dengan keyakinan serta pandangan seseorang saat menilai hidupnya.

Di era media sosial, informasi tersebar dengan sangat cepat dan dalam volume yang sangat besar. Individu dapat dengan mudah mengakses berita, tren, dan peristiwa setiap detik. Ini menciptakan perasaan *overload* dan tekanan untuk selalu *up-to-date*. Di era media konvensional, informasi lebih terbatas dan terkurasi, sehingga orang tidak merasa terlalu kewalahan. Media sosial memungkinkan interaksi langsung dengan orang lain. Kita bisa melihat apa yang dilakukan teman, keluarga, dan bahkan orang asing secara *real-time*. Ini menciptakan perasaan terhubung, tetapi juga memicu perbandingan sosial dan FoMO. Di era media konvensional, interaksi lebih terbatas dan tidak *real-time*. Media sosial memfasilitasi perbandingan sosial yang konstan. Kita dapat melihat foto - foto liburan mewah, pesta meriah, dan pencapaian orang lain setiap hari. Ini dapat memicu perasaan iri, rendah diri, dan FoMO. Di era media konvensional, perbandingan sosial lebih terbatas karena kita tidak melihat kehidupan orang lain secara detail. Media sosial memungkinkan kita untuk mendapatkan validasi sosial melalui *likes*, komentar, dan *shares*. Kita merasa lebih baik ketika orang lain menyukai atau mengomentari postingan kita. Ini menciptakan ketergantungan pada validasi sosial dan meningkatkan FoMO karena kita takut ketinggalan momen yang bisa mendapatkan banyak perhatian. Di era media konvensional, validasi sosial lebih terbatas dan tidak langsung.

Tinjauan Pustaka

Menurut Diener et al., (1985), kepuasan hidup adalah penilaian atau evaluasi secara kognitif terhadap seluruh hidupnya. Ketika seseorang merasa puas dengan kehidupan mereka dan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan mereka, hal ini menunjukkan bahwa mereka telah menerima keadaan mereka (Soursa & Lyubomirsky, 2001). Altson dan Dudley menjelaskan bahwa kepuasan hidup adalah kemampuan seseorang untuk merasakan kebahagiaan dari pengalaman yang diperoleh melalui keinginan yang terpenuhi dan merupakan pendorong untuk menerima sesuatu. Selain itu, Diener dan Biswas mengemukakan bahwa kepuasan hidup adalah penilaian pikiran terhadap berbagai hal positif dan memuaskan yang dialami seseorang dalam hidup mereka secara keseluruhan yang dianggap penting, seperti hubungan sosial, kesehatan, karier, penghasilan, spiritualitas, dan kegiatan di waktu luang.

Dalam dunia *Cyberpsychology* terdapat fenomena baru yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO) (Narti & Yanto, 2022). Istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) pertama kali dikemukakan oleh Przybylski et al., (2013) yang mendefinisikannya sebagai perasaan takut, cemas, dan gelisah ketika seseorang menyadari bahwa orang lain sedang mengalami hal-hal yang lebih menyenangkan di media sosial dibandingkan dirinya. Sedangkan menurut Astuti, (2021) *fear of missing out* didefinisikan sebagai bentuk rasa khawatir atau rasa takut ketika melewatkan momen tertentu di media sosial. Abel et al., (2016) menyatakan bahwa seseorang yang cenderung mengalami FoMO dapat mengalami kesulitan untuk menjauh dari *smartphone*, merasa gelisah dan cemas jika tidak memeriksa media sosial, serta lebih menikmati berkomunikasi dengan teman di dunia maya dibandingkan dengan teman di dunia nyata. Mereka cenderung antusias terhadap postingan orang lain di media sosial, sering membagikan foto atau video kegiatan mereka sendiri, dan merasa cemas atau bahkan depresi jika hanya sedikit orang yang melihat atau menyukai postingan mereka.

Metodologi

Riset dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu mengumpulkan informasi dalam bentuk data numerik atau data yang diekspresikan dalam bentuk kata atau frasa dan kemudian diubah menjadi bentuk angka. Mencari tahu bagaimana kepuasan hidup berhubungan dengan *fear of missing out* (FoMO) adalah tujuan utama dari penelitian ini di kalangan generasi Z yang tinggal di Jakarta. Berdasarkan rumusan tersebut, maka penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu kepuasan hidup (*independent variable*) dan *fear of missing out* (*dependent variable*). Penelitian ini ingin mengukur kepuasan hidup dan *fear of missing out* (FoMO) pada generasi Z. Instrumen yang dilakukan guna mengukur kepuasan hidup pada riset ini ialah *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener (2000), lalu

diadaptasi oleh Dr. Kamaruzzaman Djafar. Instrumen yang dilakukan guna mengukur *fear of missing out* (FoMO) pada riset ini adalah yang dikemukakan oleh Przybylski dkk (2013) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Andrianto, N., & Mujiasih, E. (2014).

Dalam analisis data, variabel digunakan untuk mengatur data yang diperoleh. Kemudian, untuk setiap variabel, data disajikan. Kemudian, perhitungan dilakukan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis. Pengolahan data dilakukan dengan *software* SPSS dengan teknik pengolahan korelasi. Kemudian, peneliti akan melakukan 3 tahap uji asumsi yaitu yang pertama untuk melihat apakah data berdistribusi normal dengan metode *Kolmogorov Smirnov*. Setelah itu, yang kedua melakukan uji regresi sederhana untuk mengetahui apakah variabel dependen berhubungan secara linear dengan variabel independen. Kemudian, uji asumsi terakhir yaitu uji korelasi untuk mengetahui arah hubungan antar dua variabel. Apabila data berdistribusi normal, maka proses analisis data akan menggunakan metode korelasi *Pearson*, namun apabila data tidak berdistribusi normal maka proses analisis data akan menggunakan metode korelasi *Spearman*. Peneliti juga melakukan uji data tambahan yaitu uji beda menggunakan metode *One-Way ANOVA* dan *Independent Sample T-Test*. Setelah mendapatkan hasil, peneliti menampilkan hasil penelitian dalam bentuk tabel serta penjelasan tentang hasil yang didapatkan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out*. Setelah melakukan uji korelasi *Spearman*, maka nilai $r = -0.730^{**}$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada generasi Z pengguna media sosial di Jakarta. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Przybylski (2013) bahwa kepuasan hidup berkorelasi negatif dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan penelitian Daravit (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Selain itu, Jood (2017) menyatakan bahwa individu dengan kepuasan hidup yang rendah dapat memicu perasaan takut tertinggal yang disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Individu yang mengalami FoMO memiliki dorongan kuat untuk selalu mengikuti perkembangan aktivitas sosial orang lain yang didorong oleh perasaan takut akan tertinggal pada kesempatan atau pengalaman yang sedang terjadi (Przybylski et al., 2013). Sesuai dengan faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO), bahwa individu merasa ingin selalu terus terhubung dengan individu lainnya.

Dalam penelitian ini, diketahui bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) terjadi pada generasi Z pengguna media sosial di Jakarta. Hal ini disebabkan karena usia 20-28 tahun berada di masa

dewasa awal yang berorientasi untuk menyelesaikan pendidikan, pekerjaan, dan menjadi mandiri pada aspek finansial (Papalia & Matorell 2014). Faktor pendukung lainnya disebabkan karena tujuan hidup atau hal - hal lainnya yang belum tercapai sehingga dapat mengakibatkan kepuasan hidup individu pada usia dewasa awal berada pada kategori sedang sampai rendah (Kusdinar 2023).

Terdapat analisis data tambahan yaitu pada uji beda yang diketahui bahwa domisili memiliki perbedaan dengan variabel *Fear of Missing Out* (FoMO). Pada domisili, diketahui bahwa Jakarta Pusat memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang lebih tinggi daripada wikayah lainnya. Tingkat FoMO yang tinggi di daerah Jakarta Pusat dapat dipengaruhi karena semakin banyaknya tempat - tempat baru yang tersebar melalui media sosial. Banyaknya kafe viral, *tren* nongkrong, dan gaya berpakaian generasi Z di Jakarta Pusat dapat mendorong orang lain untuk meniru aktivitas tersebut berdasarkan konten yang tersebar pada media sosial seperti *Instagram* dan *Tiktok*.

Selain memberikan manfaat positif, media sosial juga dapat memberikan pengaruh negatif seperti *Fear of Missing Out* (Walangitan & Dewi, 2023). Individu yang memiliki kepuasan hidup yang rendah, akan menunjukkan peningkatan ketergantungan pada media sosial dan penggunaan smartphone yang berlebihan, serta akan menimbulkan perasaan cemas dan takut akan kehilangan informasi terkini yang akan menimbulkan *Fear of Missing Out* (FoMO). Sesuai dengan analisis uji beda, durasi penggunaan media sosial per hari perbedaan dengan kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out*. Durasi penggunaan media sosial yang lebih singkat, memiliki keterkaitan dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Bagitupun semakin lama penggunaan media sosial, maka berpeluang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) yang akan semakin tinggi. Seperti yang dijelaskan Tomczyk dan Selmanagic-Lizde (2018), yaitu semakin lama individu mengakses media sosial, maka akan semakin besar peluang individu mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) di dunia nyata. Hal ini sejalan dengan penelitian Aisyah (2023) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan kecenderungan adiksi media sosial. Artinya, semakin rendah tingkat kepuasan hidup, maka akan semakin tinggi kecenderungan adiksi media sosial seseorang dan sebaliknya.

Selain itu tidak ditemukan beda antara variabel kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan jumlah media sosial yang digunakan. Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa jumlah media sosial yang digunakan secara keseluruhan tidak berpengaruh dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Pada uji beda durasi penggunaan media sosial, pengguna media sosial dengan durasi 1-2 jam tergolong FoMO. Meskipun dengan interaksi waktu yang singkat, tetapi intensitas di media sosial tergolong tinggi. Misalnya, dalam 1 jam mereka bisa melihat puluhan postingan teman yang sedang liburan, makan enak, atau meraih prestasi. Ini

bisa memicu perbandingan sosial dan perasaan iri. Jika sebagian besar konten yang dilihat adalah tentang kehidupan orang lain yang tampak lebih bahagia atau sukses, FoMO bisa tetap muncul, meskipun durasi penggunaan media sosialnya tidak terlalu lama. Penggunaan media sosial 1-2 jam bisa jadi dilakukan di waktu - waktu krusial, misalnya saat sedang merasa bosan, kesepian, atau *insecure*. Kondisi emosional ini bisa membuat mereka lebih rentan terhadap FoMO. Meskipun penggunaan durasi hanya 1-2 jam, tetapi mereka punya kebiasaan mengecek media sosial setiap beberapa menit sekali. Ini bisa membuat individu merasa *connected* dengan apa yang terjadi di dunia maya, tapi juga meningkatkan kecemasan dan FoMO.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan untuk menguji hubungan kedua variabel, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada generasi Z pengguna media sosial di Jakarta. Hubungan negatif dapat diartikan semakin tinggi kepuasan hidup yang dimiliki, maka akan semakin rendah *Fear of Missing Out* (FoMO). Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kepuasan hidup maka akan semakin tinggi *Fear of Missing Out* (FoMO). Pada analisis data tambahan, peneliti menemukan perbedaan pada variable kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan domisili dan durasi penggunaan media sosial. Namun pada usia, jumlah pendapatan, serta jenis media sosial yang digunakan tidak terdapat perbedaan dengan variable kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO).

Saran

Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan literatur tentang fakta mengenai adanya variable kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang saling berhubungan. Peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih dalam mengenai factor lain seperti jenis pekerjaan dan kesehatan yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) serta memperoleh partisipan yang lebih banyak atau populasi yang lebih besar agar dapat

menghasilkan penelitian yang lebih baik untuk mendorong penemuan dalam penelitian ini terkait kedua variabel tersebut.

Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis

Saran untuk individu generasi Z pengguna media sosial adalah agar memahami dampak FoMO bagi kesehatan mental sehingga memiliki kesadaran diri untuk membatasi durasi ketika menggunakan media sosial. Kegiatan lain yang dapat dilakukan seperti terlibat aktif dalam interaksi sosial secara nyata, mengasah potensi/bakat/minat mereka daripada hanya mendapatkan validasi atau pengakuan melalui media sosial, dan mengikuti akun media sosial yang mengandung ajakan positif untuk kegiatan sosial atau cinta lingkungan.

Bagi komunitas atau lembaga yang memiliki tujuan positif dan memiliki visi, untuk melibatkan banyak generasi Z dalam kegiatannya agar dapat berperan aktif melalui media sosial dengan mengajak serta turut berpartisipasi didalamnya. Media sosial dapat digunakan sebagai media kampanye dan sosialisasi yang menarik perhatian generasi Z untuk mengembangkan potensi sekaligus meningkatkan rasa percaya diri.

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi para praktisi kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater dalam memberikan psikoedukasi, saran pencegahan atau tips mengatasi FoMO. Dengan lebih memahami mengenai adanya hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) terutama bagi generasi Z pengguna media sosial, maka praktisi dapat membuat materi yang lebih komprehensif dan efektif.

Daftar Pustaka

- Abel, J., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media And The Fear Of Missing Out: Scale Development And Assessment. *Journal Of Business & Economics Research (Jber)*, 14(1), Article 1.
- Akhtar, H. (2019). Exploring The Relationship Between Affect And Life Satisfaction: A Review Of Diener's Three-Factor Model. *International Journal Of Psychology And Behavioral Sciences*, 9(2), 17-24.

- Anugerahnu, S., & Arianti, R. (2021). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Engagement Learning Pada Mahasiswa. *Psikologi Konseling*, 19, 1170. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30714>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Journal Of Nursing Care*, 3(1), 41-53.
- Asmawati, A., Pramesty, A. F., & Afiah, T. R. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Remaja. *Cices*, 8(2), 138-148. <https://doi.org/10.33050/cices.v8i2.2105>
- Astuti, C. N. (2021). Hubungan Kepribadian Neurotisme Dengan Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 245-258.
- Azwar, S. (2013). Reliabilitas Dan Validitas. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2016). Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2). *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Baker, Z., Krieger, H., & Leroy, A. (2016). Fear Of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, And Physical Symptoms. *Translational Issues In Psychological Science*, 2(3), 275-282.
- Bencsik, A., Horváth-Csikós, G., & Juhász. (2016). Y And Z Generations At Workplaces. *Journal Of Competitiveness*, 8(3), 90-106.
- Bestari, W. A. (2015). Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa Strata 1 Dan Strata 2. *Dalam Seminar Psikolog & Kemanusiaan (Hlm. 428-430)*.
- Christina, A., Nugroho, M. R., & Purwaningrum, E. K. (2019). Fear Of Missing Out (Fomo) Ditinjau Dari Harga Diri Pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(2), 212-225.
- Daravit, K. S. (2021). Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang Pengguna Media Sosial. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation And Self-Determination In Human Behavior. *Springer Us*.
- Diantika, M., & Gunardi, E. R. (2017). The Accuracy Of Transvaginal Sonography To Detect Endometriosis Cyst. *In Journal Of Physics: Conference Series (Vol. 884, No. 1, P. 012148)*. *Iop Publishing*.

- Diener, E. (2006). Guidelines For National Indicators Of Subjective Well-Being And Ill-Being. *Applied Research In Quality Of Life*, 1(2), 151-157.
- Diener, E. (2018). The Science Of Optimal Happiness. *Boston, Ma: Blackwell Publishing*.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2000). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National Index. *American Psychologis*.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal Of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits Of Facebook "Friends:" Social Capital And College Students' Use Of Online Social Network Sites. *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Hamida, S. A. R. (2022). Fomo Dalam Kebiasaan Generasi Z Menonton Platform Streaming. *Jurnal Riset Manajemen Komunikasi*, 75-88. <https://doi.org/10.29313/Jrmk.V2i2.1079>
- Imaddudin, I. (2020). Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi. *Journalism, Public Relation And Media Communication Studies Journal (Jprmedcom)*, 2,(1), 24-39.
- Jood, T. E. (2017). Missing The Present For The Unknown: The Relationship Between Fear Of Missing Out (Fomo) And Life Satisfaction. *University Of South Africa*.
- Junawan, H., & Laugu, N. (2020). Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram Dan Whatsapp Di Tengah Pandemi Covid-19 Di Kalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Baitul' Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 4(1), 41-57.
- Kiyassathina, A., & Sumaryanti, I. U. (2021). Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Instagram Di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 381-386.
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom, Kecamatan Tombatu Timur, Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1), 1-13.

- Mahdi, M. I. (2022). Pengguna Media Sosial Di Indonesia Capai 191 Juta Pada 2022. *<https://Dataindonesia.id/Digital/Detail/Pengguna-Media-Sosial-Di-Indonesia-Capai-191-Juta-Pada-2022>*.
- Mandas, A. L., & Silfiyah, K. M. (2022). Social Self-Esteem Dan Fear Of Missing Out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 19-27.
- Margaretha, M. N. (2023). Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 20(2), 687-697. <https://doi.org/10.18860/Psikoislamika.V20i2.23219>
- Narti, S., & Yanto, Y. (2022). Kajian Dampak Perilaku Fomo (Fear Of Missing Out) Bagi Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Sains*, 2(1), 126-134.
- 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.
- Putra, Y. S. (2017). Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi. *Among Makarti: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 9(2), 123-134.
- Putri, S. A., & Hapsari, D. M. (2024). Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z: Studi Kualitatif Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Psikologi Digital*, 6(1), 44-56.
- Ramdani, Z. (2007). Psikologi Kebahagiaan: Konsep Dan Implikasinya Dalam Kehidupan (Cet. 1). *Bandung: Humaniora*.
- Schimmack, U. (2008). The Structure Of Subjective Well-Being. *The Science Of Subjective Well-Being (Hlm. 97-123)*. Guilford Press.
- Seriliacy, P. N., & Brahmana, K. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo). *Applied Business And Administration Journal*, 2(2), 30-39. <https://doi.org/10.62201/Abaj.V2i2.51>
- Servidio, R. (2019). Self-Control And Problematic Smartphone Use Among Italian University Students: The Mediating Role Of The Fear Of Missing Out And Escapism. *Current Psychology*, 40(8), 4101-4111.
- Soursa, T., & Lyubomirsky, S. (2001). Life Satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia Of Women And Gender: Sex Similarities And Differences And The Impact Of Society On Gender*. San Diego, Ca: Academic Press.

- Subandowo, A. (2017). Generasi Z Dan Tantangannya. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 1(2), 55-65.
- Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Ed. Terbaru). *Bandung: Alfabeta*.
- Thompson, J. W. (2012). Fear Of Missing Out (Fomo). *Jwtintelligence*.
<https://www.jwtintelligence.com/2012/03/fear-of-missing-out-fomo/>.
- Yulya, T. W., Ghonniyyu, D., & Efendi, N. P. (2022). Fear Of Missing Out (Fomo) Sebagai Gaya Hidup Di Era Modernisasi. *In Proceeding Conference On Psychology And Behavioral Sciences (Vol. 1, Pp. 68-72)*.