

HUBUNGAN ANTARA FOMO (FEAR OF MISSING OUT) DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA KOTA PADANG

The Relationship Between Fear of Missing Out (FOMO) and Life Satisfaction Among Students in Padang City

Tri Ahmad Dani & Rizal Kurniawan

Universitas Negeri Padang
triahmaddani1003@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jan 17, 2024	Jan 23, 2024	Jan 26, 2024	Jan 29, 2024

Abstract

Students who are in the transition from adolescence to early adulthood (18-25 years) need to have high life satisfaction. High life satisfaction provides benefits such as forming positive self-esteem, encouraging academic achievement, to providing better career opportunities because high life satisfaction encourages better performance and productivity in students. Low life satisfaction encourages individuals to access social media as an effort to seek pleasure and satisfaction in life, however inappropriate and excessive use of social media can have an impact in the form of FoMO (Fear Of Missing Out). This study aims to determine whether there is a relationship between FoMO and life satisfaction in Padang city students. The research design used was quantitative correlational with the population involving all students in the city of Padang. Data collection was conducted through an online questionnaire using the FoMO scale and the Likert scale of life satisfaction. Data analysis used the Spearman Correlation technique, and the results showed a negative relationship between FoMO and life satisfaction in Padang city students, with a correlation value (r) of -0.166 and a significance value (p) of 0.002.

Keywords : FoMO, Life Satisfaction, Padang City Students

Abstrak: Mahasiswa yang berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa awal (18-25 tahun) perlu memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Kepuasan hidup yang tinggi memberikan keuntungan seperti membentuk harga diri yang positif, mendorong prestasi akademik, hingga memberikan peluang karir yang lebih baik karena kepuasan hidup yang tinggi mendorong kinerja dan produktivitas yang lebih baik pada mahasiswa. Kepuasan hidup yang rendah mendorong individu mengakses media sosial sebagai salah satu upaya mencari kesenangan dan kepuasan akan hidupnya, namun penggunaan media sosial yang tidak tepat dan berlebihan dapat menimbulkan dampak berupa FoMO (Fear Of Missing Out). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara FoMO dengan kepuasan hidup pada mahasiswa kota Padang. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan populasi melibatkan seluruh mahasiswa di kota Padang. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner online menggunakan skala FoMO dan skala kepuasan hidup berbentuk skala Likert. Analisis data menggunakan teknik Spearman Correlation, dan hasilnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara FoMO dan kepuasan hidup pada mahasiswa kota Padang, dengan nilai korelasi (r) sebesar -0,166 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,002.

Kata Kunci : FoMO, Kepuasan Hidup, Mahasiswa kota Padang

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan dianggap sebagai periode yang krusial pada sebagian orang, karena di masa ini terjadi transisi dari kehidupan sekolah menuju kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi yang menuntut seorang pelajar untuk hidup jauh dari orang tuanya dan mulai belajar kemandirian (Novianti & Alfiasari, 2017). Masa perkuliahan juga berarti masa transisi dari fase perkembangan remaja menuju dewasa awal (18-25 tahun). Masa transisi mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan dan memenuhi tugas perkembangan remaja sebagai persiapan menghadapi tahap dewasa awal (Novianti & Alfiasari, 2017). Pada tahap dewasa awal individu mulai memiliki tuntutan seperti pekerjaan, kewajiban sosial sebagai anggota masyarakat, dan menjadi bagian kelompok sosial yang cocok, sehingga perlu dipersiapkan dengan baik pada fase sebelumnya (Hurlock, 2009).

Pemenuhan tugas perkembangan masa remaja pada mahasiswa menjadi penting dan berkaitan dengan pemerolehan kepuasan hidup. Santrock (2007) menjelaskan bahwa pada tahap remaja individu mempunyai minat karir, pasangan, dan pencarian jati diri. Hal ini akan sangat menonjol pada masa remaja akhir (Ramadhani & Nurdibyanandaru., 2014). Pada masa remaja akhir adanya pemerolehan kepuasan hidup sangat penting dan diharapkan oleh remaja (Raharja & Indati, 2018). Menurut Kiyassathina & Sumaryanti (2021) kepuasan hidup adalah komponen yang wajib diperoleh remaja, karena dengan adanya pemerolehan kepuasan hidup akan membantu dan meningkatkan keberhasilan remaja dalam melakukan aktualisasi diri serta pembentukan identitas diri yang baik dan tidak bermasalah pada tahap perkembangan selanjutnya.

Kepuasan hidup pada mahasiswa menjadi penting dikarenakan dengan adanya pemerolehan kepuasan hidup akan menguntungkan mahasiswa. Hal ini sebagaimana menurut Proctor & Maltby (2008) menyatakan bahwa kepuasan hidup bisa memberikan keuntungan pada diri remaja, seperti dapat berperan sebagai pendukung untuk melawan ataupun menghindari dampak negatif lingkungan, permasalahan dan gangguan psikologis. Kepuasan hidup membentuk harga diri positif dan mendorong remaja untuk membangun kapasitas mereka dalam mengaktualisasikan diri, sehingga dapat terhindar dari dampak negatif ataupun permasalahan di lingkungan (Raharja & Indati, 2018).

Kepuasan hidup yang tinggi pada mahasiswa mendorong prestasi akademik yang tinggi. Hal ini karena tingkat kepuasan hidup yang tinggi membuat mahasiswa termotivasi dan semangat dalam mengusahakan prestasi akademiknya dengan sebaik mungkin (Ambarwati, 2022). Menurut Amat & Mahmud (2009) kepuasan hidup yang tinggi membuat mahasiswa dapat memberikan perhatian dan fokus pada pendidikannya, memiliki pola hidup yang lebih baik, sehat dan tidak khawatir. Selain itu, menurut Diener et al. (2015) kepuasan hidup yang tinggi mendorong kinerja dan produktivitas yang baik pada pekerjaan. Sehingga hal ini akan memberikan peluang untuk memperoleh karir yang lebih baik kedepannya.

Kepuasan hidup yang tinggi memberikan berbagai keuntungan seperti yang dijelaskan di atas, namun jika kepuasan hidup yang dimiliki mahasiswa berada pada kategori rendah dapat menimbulkan masalah dalam kehidupannya. Menurut Valois et al. (2004) kepuasan hidup yang rendah saat masa transisi dapat menimbulkan berbagai masalah seperti gangguan kesehatan, penggunaan obat-obatan yang dilarang, perilaku kasar, melukai orang (agresi) dan perilaku seksual. Kepuasan hidup yang rendah pada remaja dapat menyebabkan terbentuknya harga diri negatif yang membuatnya kesulitan dan tidak mampu mengaktualisasikan diri, sehingga mereka melakukan hal-hal negatif sebagai pelampiasan atas ketidakpuasan terhadap hidup yang dimiliki (Raharja & Indati, 2019).

Individu yang merasakan kepuasan hidupnya tidak terpenuhi, mengalami emosi negatif, stress, dan kebutuhan yang tidak terpenuhi dalam dunia nyata mereka akan menggunakan media sosial sebagai tempat untuk mencari kebahagiaan, untuk memenuhi kepuasan yang tidak didapatkan dalam kehidupan nyata, sehingga penggunaannya bisa bermasalah (Longstreet & Brooks, 2017). Menurut Ellison et al. (2007) menyatakan individu dengan kepuasan hidup rendah memiliki dorongan agar selalu terkoneksi dengan dunia maya guna memperoleh kesejahteraan psikologisnya. Individu tersebut cenderung melarikan diri

dari dunia nyata dengan memanfaatkan media sosial yang memiliki banyak hiburan virtual secara tidak tepat dan berlebihan agar mendapatkan kesenangan dan kepuasan.

Penggunaan media sosial yang awalnya digunakan untuk mencari kesenangan dan kepuasan akan bermasalah apabila berlangsung terlalu lama dan berlebihan pada diri individu. Misalnya saja individu yang menggunakan media sosial selama dua jam atau lebih, memiliki resiko yang besar untuk mengalami suatu kondisi yang disebut FoMO (Cristina et al., 2019). FoMO (*Fear of Missing Out*) dapat dimaknai sebagai perasaan “takut akan kehilangan”, menurut Przybylski et al. (2013) FoMO merupakan kecemasan yang terjadi pada diri individu karena ia merasa orang lain bersenang-senang tanpa dirinya (takut terlewat), rasa cemas dan takut ketinggalan juga disebabkan oleh adanya informasi terbaru mengenai aktivitas orang lain yang diunggah di media sosial.

Dampak penggunaan media sosial secara berlebihan berupa FoMO berpengaruh terhadap tingkat kepuasan hidup pada individu. Misalnya saja pada penelitian Kiyassathina & Sumaryanti, (2021) menunjukkan bahwa FoMO berkontribusi negatif pada kepuasan hidup remaja yang menggunakan *Instagram* di kota Bandung, jika FoMO yang dialami tinggi maka kepuasan hidup yang dimiliki remaja menjadi rendah. Penyebab dari penurunan kepuasan hidup pada remaja kota Bandung adalah adanya dua kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan terhadap diri sendiri (*self*) dan kebutuhan terhadap hubungan sosial (*relatedness*) yang tidak terpenuhi. Kedua kebutuhan dasar ini memengaruhi penurunan tingkat kepuasan hidup pada remaja. Selain itu, FoMO juga memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel kepuasan hidup, terutama pada aspek *sense of self/self-esteem*. Hal ini berkaitan dengan pembentukan emosi, interaksi sosial, dan perilaku remaja, menjadikan FoMO sebagai salah satu faktor yang memengaruhi pemenuhan kepuasan hidup pada remaja (Kiyassathina & Sumaryanti, 2021).

Hasil penelitian Jood (2017) FoMO memberikan dampak positif pada kepuasan hidup remaja, dimana kepuasan hidup yang tinggi juga diikuti oleh nilai FoMO yang tinggi. Dijelaskan juga dalam penelitian Abel (2016) bahwa FoMO bisa berperan sebagai pendorong bagi individu untuk meraih tujuan yang dimiliki dan memotivasi dirinya untuk jadi lebih baik kedepannya. Hal ini juga dipengaruhi oleh seringnya individu dalam melihat pencapaian orang lain dan hal ini memotivasi diri mereka untuk meningkatkan kualifikasi dirinya agar harapan di masa depan dapat teraih, sehingga ia merasa puas pada pencapaian dan hidupnya (Kiyassathina & Sumaryanti, 2021).

Hasil penelitian Daravit (2021) mendapati kepuasan hidup dan FoMO mempunyai hubungan yang negatif. Hal ini menunjukkan jika kepuasan hidup yang dimiliki tinggi maka

tingkat FoMO rendah dan sebaliknya jika tingkat kepuasan hidup rendah maka tingkat FoMO tinggi pada mahasiswa. Hal tersebut disebabkan oleh kepuasan hidup yang tinggi menyebabkan mahasiswa tidak khawatir dan takut akan ketinggalan dari kegiatan yang dilakukan orang lain. Kepuasan hidup yang tinggi mendorong mereka untuk lebih mampu mengendalikan penggunaan media sosial.

Hasil penelitian Rosa (2022) menemukan hubungan positif antara kepuasan hidup dengan FoMO pada remaja yang menggunakan media sosial di Gampong Blang Baroe Kabupaten Aceh Jaya. Hal ini berarti apabila kepuasan hidup yang dimiliki tinggi, maka FoMO yang dialami juga ikut tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Abel (2016) yaitu jika individu mempunyai kepuasan hidup yang tinggi cenderung akan mendapatkan kebahagiaan, memiliki kemampuan menyelesaikan tugas yang baik, menjalani kehidupan sosial yang positif, dan ada tujuan yang jelas dalam hidupnya. FoMO yang tinggi mendorong individu untuk terus melakukan peningkatan kualitas dirinya agar dapat mencapai kepuasan hidup yang lebih tinggi lagi.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, FoMO berpengaruh dan memiliki hubungan terhadap tingkat kepuasan hidup remaja. Namun dari hasil beberapa penelitian tersebut ditemukan hasil yang tidak sama terkait hubungan antara FoMO dengan kepuasan hidup yaitu ada yang berkorelasi positif dan ada pula yang negatif. Maka dari itu peneliti tertarik untuk menjalankan penelitian ini guna mengungkap apakah terdapat hubungan positif atau negatif antara FoMO dan kepuasan hidup pada mahasiswa di kota Padang.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan korelasional digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara satu variabel atau lebih dengan variabel lainnya (Yusuf, 2016). Pendekatan korelasional terkadang berbentuk penelitian deskriptif karena memberikan gambaran mengenai hubungan antarvariabel yang diteliti, karena itu pendekatan korelasional merupakan pendekatan yang bersifat *explanatory studies* dan *prediction studies* (menerangkan dan meramalkan sesuatu). Sehingga penggunaan desain penelitian kuantitatif dengan jenis pendekatan korelasional ditujukan untuk menggambarkan, menerangkan dan meramalkan hubungan antara FoMO dengan kepuasan hidup pada mahasiswa kota Padang, apakah FoMO memiliki hubungan yang positif atau negatif terhadap kepuasan hidup.

Populasi yang dilibatkan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang kuliah di kota Padang, baik yang kuliah di perguruan tinggi negeri ataupun swasta. Sampel yang dilibatkan pada penelitian ini adalah sebagian dari mahasiswa yang mewakili populasi mahasiswa yang kuliah di kota Padang. Sampel dipilih melalui teknik *purposive sampling*, yaitu melalui pertimbangan dari peneliti terkait beberapa sampel penelitian yang dirasa paling cocok dengan kriteria dan dirasa bisa mewakili populasi (representatif).

Kriteria sampel dalam penelitian ini :

1. Mahasiswa kota Padang berusia 18-25 tahun

Pemilihan mahasiswa kota Padang dikarenakan mahasiswa tersebut masih berada pada tahap transisi dari masa remaja menuju dewasa awal (18-25 tahun). Pada tahap transisi penting bagi mahasiswa untuk memperoleh kepuasan hidup sebagai persiapan menghadapi masa dewasa awal ataupun masa-masa perkembangan berikutnya (Novianti et al., 2017). Selain itu mahasiswa yang kuliah di kota Padang juga termasuk pengguna internet yang paling tinggi. Hal ini karena sampel mahasiswa yang digunakan dalam penelitian APJII tahun 2022 mewakili mahasiswa seluruh Indonesia. Dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pengguna internet tertinggi adalah mahasiswa dengan media sosial sebagai alasan tertinggi penggunaan internet tersebut. Namun penggunaan media sosial secara berlebihan berdampak terhadap timbulnya FoMO pada mahasiswa.

2. Menggunakan media sosial selama 5 jam atau lebih per harinya

Pemilihan sampel dengan kriteria tersebut didasarkan dari penelitian GezgİN et al. (2017) yang menemukan bahwa orang yang mengakses media sosial selama 5-7 jam per harinya merupakan orang yang mengalami FoMO dan semakin lama akses media sosial yang dilakukan akan meningkatkan pula FoMO yang dialami orang tersebut.

Peneliti memperoleh data mengenai total mahasiswa dari Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Barat tahun 2023 bahwa mahasiswa di kota Padang berjumlah 160.159 jiwa pada tahun 2022 (data diambil pada bulan Desember 2022). Oleh sebab itu banyaknya sampel penelitian ini adalah 347 orang dengan taraf kesalahan 5% yang didasari oleh tabel Isaac & Michael (Sugiyono, 2013). Peneliti menggunakan taraf kesalahan 5% didasari oleh Sugiyono (2013) yang menyatakan bahwa jumlah sampel pada suatu penelitian bergantung pada tingkat ketelitian dan kesalahan yang diinginkan oleh peneliti. Hal tersebut dipengaruhi oleh sumber dana, waktu dan tenaga yang tersedia bagi peneliti. Semakin besar taraf kesalahan suatu penelitian maka jumlah sampel yang dibutuhkan semakin kecil dan begitu pula sebaliknya.

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dipakai penelitian ini, dan agar data kuantitatif yang diteliti akurat, maka instrumen yang digunakan harus memiliki skala di dalamnya (Sugiyono, 2013). Skala yang digunakan penelitian ini yaitu skala kepuasan hidup dan skala FoMO. Skala kepuasan hidup penelitian ini berasal dari penelitian Daravit (2021) yang terdiri dari 30 aitem valid yang telah melalui pengujian alat ukur dan mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,876. Skala kepuasan hidup ini dikembangkan dari konsep Diener (2008) yang menjelaskan bahwa kepuasan hidup disusun oleh lima aspek seperti keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap masa kini, kepuasan terhadap masa lalu, kepuasan terhadap masa depan, dan penilaian orang lain.

Skala FoMO Penelitian ini menggunakan skala FoMO milik Kaloeti et al. (2021) yang terdiri dari 12 aitem valid yang telah melewati pengujian alat ukur dan mempunyai skor reliabilitas sebesar 0,930. Skala FoMO ini dikembangkan dari konsep yang dijelaskan oleh Przybylski et al. (2013) bahwa FoMO disusun oleh aspek *missed experiences*, *comparison with friends*, *compulsion*, dan *being left out*. Namun dikarenakan aspek *being left out* memiliki nilai psikometri yang rendah sehingga tidak digunakan dan aspek *being left out* juga dapat diwakili dengan aspek *missed experiences*.

Kedua skala akan ditampilkan menggunakan skala Likert dan disebarikan melalui *Google Formulir*. Pada skala kepuasan hidup, sampel penelitian dapat memilih jawaban dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Setiap jawaban sampel pada pernyataan *favourable* akan ditandai dengan skor yaitu SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Sedangkan respon dari pernyataan *unfavourable* akan ditandai melalui SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Pada skala FoMO, sampel penelitian dapat memilih jawaban dari Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Cukup Setuju (CS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Pada masing-masing jawaban yang diberikan sampel penelitian pada pernyataan akan diberikan skor sebagai berikut: STS = 1, TS = 2, CS = 3, S = 4, SS = 5.

Data yang sudah dikumpulkan penelitian ini akan diolah melalui teknik analisis *product moment correlation* dari aplikasi *IBM SPSS version 26 for windows*. *Product moment correlation* adalah teknik analisis yang dipakai untuk mengetahui korelasi linear antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat (Yusuf, 2016). Analisis ini memberikan informasi mengenai seberapa jauh dua variabel tersebut berkorelasi atau memiliki hubungan linear positif atau negatif. Jadi tujuan dari penggunaannya adalah untuk menguji dan mengetahui apakah terdapat hubungan yang positif atau negatif antara FoMO dengan kepuasan hidup

pada mahasiswa kota Padang. Apabila data yang diperoleh telah melalui uji persyaratan dan datanya tidak berdistribusi secara normal, maka peneliti akan memilih teknik analisis data nonparametrik yaitu *Spearman Correlation*. Teknik analisis ini digunakan untuk melihat hubungan variabel, dimana kondisi normal suatu data penelitian tidak terpenuhi.

HASIL

Populasi yang diambil pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang kuliah di kota Padang dengan usia 18-25 tahun dan menggunakan media sosial dengan durasi penggunaan 5 jam atau lebih per harinya. Penelitian ini dilakukan secara *online*, dimana *link Google Formulir* yang berisi kuesioner penelitian dibagikan menggunakan beberapa media sosial seperti *WhatsApp* dan *Instagram*. Hasil dari pengumpulan data diperoleh 363 orang sampel mahasiswa yang mengisi kuesioner dan setelah dilakukan *cleaning* data terdapat 11 orang yang menggunakan media sosial kurang dari 5 jam per harinya sehingga harus digugurkan karena tidak memenuhi kriteria penelitian. Maka dari itu hanya tersisa 352 orang mahasiswa yang memenuhi kriteria sampel penelitian.

Tabel 1. Gambaran Umum Sampel Penelitian

Data Demografis	Kriteria	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	126	35,7%
	Perempuan	226	64,3%
	Total	352	100%
Usia	18	17	4,8%
	19	34	9,6%
	20	97	27,8%
	21	77	21,8%
	22	88	24,9%
	23	30	8,5%
	24	8	2,3%
	25	1	0,3%
	Total	352	100%

Berdasarkan gambaran umum sampel penelitian ditemukan sebagian besar sampel penelitian berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 226 orang (64,3%), sedangkan sampel penelitian laki-laki hanya berjumlah 126 orang (35,7%). Rata-rata usia sampel adalah 21,5 tahun ($M = 21,5$, $SD = 1,166$) dan sampel yang termuda dimulai dari 18 tahun (4,8%) dan yang tertua adalah 25 tahun (0,3%). Adapun, usia yang terbanyak adalah 20 tahun (27,8%) disusul oleh 22 tahun (24,9%).

Tabel 1. Skor Hipotetik dan Empirik Skala FoMO dan Kepuasan Hidup

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
FoMO	10	50	30	6,66	11	49	29,14	7,45
Kepuasan Hidup	19	76	47,5	9,5	36	72	59,47	6,81

Berdasarkan tabel 2 hasil secara hipotetik pada skala FoMO memperlihatkan skor *mean* 30 dan skor *mean* 29,14 pada data empirik. Nilai rata-rata pada skala FoMO secara hipotetik lebih besar dibandingkan rata-rata empirik, hal ini berarti FoMO pada mahasiswa kota Padang berada di bawah rata-rata hipotetik. Sedangkan pada skala kepuasan hidup, hasil analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan skor *mean* 47,5 dan 59,47 secara empirik. Nilai rata-rata skala kepuasan hidup secara hipotetik lebih rendah dibandingkan dengan skor rata-rata empirik, hal ini berarti kepuasan hidup pada mahasiswa kota Padang berada di atas rata-rata hipotetik atau tergolong lebih tinggi daripada dugaan penelitian.

Tabel 3. Skor Hipotetik dan Empirik Aspek FoMO

Aspek	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Missed Experince</i>	5	25	15	3,33	5	24	13,55	4,02
<i>Compulsion</i>	3	15	9	2	3	15	9,99	2,72
<i>Comparison With Friend</i>	2	10	6	1,33	2	10	5,59	2,18

Berdasarkan skor hipotetik dan empirik ditemukan bahwa aspek FoMO yang mempunyai skor *mean* tertinggi adalah aspek *missed experiences*. Sedangkan nilai *mean* pada skor empirik pada aspek-aspek FoMO, hanya aspek *compulsion* yang nilai empiriknya melebihi skor hipotetik. Hal ini menandakan skor *real* di lapangan melebihi perkiraan skor dari teori hanya terjadi pada aspek *compulsion*.

Tabel 4. Kategori FoMO

Kategori	Skor	F	%
Rendah	$X < 23,4$	79	22,4
Sedang	$23,4 \leq X < 36,6$	209	59,4
Tinggi	$X \geq 36,6$	64	18,2

Berdasarkan tabel kategori FoMO, ditemukan bahwa mahasiswa kota Padang sebagian besarnya mengalami FoMO pada kategori sedang. Dimana mahasiswa dengan kategori rendah berjumlah 79 orang (22,4%), kategori sedang berjumlah 209 orang (59,4%), dan pada kategori tinggi berjumlah 64 orang (18,2%).

Tabel 5. Kategori FoMO Berdasarkan Jenis Kelamin

Aspek	Kategori	Skor	F	%
Laki-laki	Rendah	$X < 23,4$	26	20,6
	Sedang	$23,4 \leq X < 36,6$	68	54
	Tinggi	$X \geq 36,6$	32	25,4
Perempuan	Rendah	$X < 23,4$	53	23,5
	Sedang	$23,4 \leq X < 36,6$	126	55,8
	Tinggi	$X \geq 36,6$	47	20,8

Berdasarkan jenis kelamin, pada laki-laki ditemukan bahwa mahasiswa kota Padang yang mengalami FoMO dengan kategori rendah berjumlah 26 orang (20,6%), pada kategori sedang berjumlah 68 orang (54%), dan pada kategori tinggi berjumlah 32 orang (25,4%). Pada perempuan ditemukan bahwa FoMO yang dialami berada pada kategori rendah berjumlah 53 orang (23,5%), pada kategori sedang berjumlah 126 orang (55,8%), dan dengan kategori tinggi berjumlah 47 orang (20,8%).

Tabel 6. Kategori FoMO Berdasarkan Aspek

Aspek	Kategori	Skor	F	%
<i>Missed Experience</i>	Rendah	$X < 11,67$	93	26,4
	Sedang	$11,67 \leq X < 18,33$	199	56,5
	Tinggi	$X \geq 18,33$	60	17
<i>Compulsion</i>	Rendah	$X < 7$	36	10,2
	Sedang	$7 \leq X < 11$	155	44
	Tinggi	$X \geq 11$	161	45,7

<i>Comparison With Friend</i>	Rendah	$X < 4,67$	73	20,7
	Sedang	$4,67 \leq X < 7,33$	161	45,7
	Tinggi	$X \geq 7,33$	118	33,5

Pada tabel kategori FoMO berdasarkan aspek, ditemukan bahwa mahasiswa kota Padang yang mengalami FoMO dilihat dari aspek *missed experience* dan *comparison with friend* berada dalam kategori sedang, dan aspek *compulsion* berada dalam kategori tinggi. Hal ini berarti mahasiswa kota Padang memiliki perilaku mengecek media sosial secara berulang yang cukup tinggi.

Tabel 7. Skor Hipotetik dan Empirik Aspek Kepuasan Hidup

Aspek	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Keinginan untuk mengubah kehidupan	3	12	7,5	1,5	4	12	9,82	1,44
Kepuasan terhadap masa kini	4	16	10	2	4	16	12,34	1,80
Kepuasan terhadap masa lalu	3	12	7,5	1,5	3	12	9,08	1,84
Kepuasan terhadap masa depan	6	24	15	3	9	24	18,94	2,86
Penilaian orang lain	3	12	7,5	1,5	4	12	9,29	1,46

Berdasarkan skor hipotetik dan empirik pada tabel di atas, aspek kepuasan terhadap masa depan mempunyai skor *mean* tertinggi dibanding aspek-aspek yang lainnya. Kemudian berdasarkan skor empirik, nilai *mean* dari setiap aspek melebihi nilai *mean* pada skor hipotetiknya. Hal ini menandakan bahwa skor yang diperoleh di lapangan (*real*) melebihi perkiraan skor dari teori. Artinya mahasiswa kota Padang mempunyai kepuasan hidup yang tinggi dari setiap aspek tersebut.

Tabel 8. Kategori Kepuasan Hidup

Kategori	Skor	F	%
Rendah	$X < 38$	2	0.6
Sedang	$38 \leq X < 57$	105	29.8
Tinggi	$X \geq 57$	245	69.6

Berdasarkan tabel kategori kepuasan hidup, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa kota Padang memiliki kepuasan hidup pada kategori tinggi. Dimana mahasiswa dengan kepuasan hidup rendah berjumlah 2 orang (0.6%), dengan kategori sedang berjumlah 105 orang (29.8%), dan pada kategori tinggi berjumlah 245 orang (69.6%).

Tabel 9. Kategori Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin

Aspek	Kategori	Skor	F	%
Laki-laki	Rendah	$X < 23,4$	1	0,8
	Sedang	$23,4 \leq X < 36,6$	35	27,8
	Tinggi	$X \geq 36,6$	90	71,4
Perempuan	Rendah	$X < 23,4$	1	0,4
	Sedang	$23,4 \leq X < 36,6$	70	31
	Tinggi	$X \geq 36,6$	155	68,6

Berdasarkan jenis kelamin, pada laki-laki didapatkan data bahwa mahasiswa kota Padang yang mempunyai taraf kepuasan hidup rendah berjumlah 1 orang (0,8%), pada kategori sedang berjumlah 35 orang (27,8%), dan pada kategori tinggi berjumlah 90 orang (71,4%). Pada perempuan ditemukan bahwa tingkat kepuasan hidup yang dimiliki berada dalam kategori rendah berjumlah 1 orang (0,4%), pada kategori sedang berjumlah 70 orang (31%), dan pada kategori tinggi berjumlah 155 orang (68,6%).

Tabel 10. Kategori Kepuasan Hidup Berdasarkan Aspek

Aspek	Kategori	Skor	F	%
Keinginan untuk mengubah kehidupan	Rendah	$X < 6$	4	1,1
	Sedang	$6 \leq X < 9$	51	14,5
	Tinggi	$X \geq 9$	297	84,4
Kepuasan terhadap masa kini	Rendah	$X < 8$	4	1,1
	Sedang	$8 \leq X < 12$	95	27
	Tinggi	$X \geq 12$	253	71,9

Kepuasan terhadap masa lalu	Rendah	$X < 6$	13	3,7
	Sedang	$6 \leq X < 9$	96	27,3
	Tinggi	$X \geq 9$	243	69
Kepuasan terhadap masa depan	Rendah	$X < 12$	9	2,6
	Sedang	$12 \leq X < 18$	93	26,4
	Tinggi	$X \geq 18$	250	71
Penilaian orang lain	Rendah	$X < 6$	7	2
	Sedang	$6 \leq X < 9$	89	25,3
	Tinggi	$X \geq 9$	256	72,7

Pada tabel kategori kepuasan hidup berdasarkan aspek, ditemukan bahwa mahasiswa kota Padang dominan mempunyai tingkat kepuasan hidup yang tinggi pada semua aspek-aspek kepuasan hidup. Aspek keinginan untuk mengubah kehidupan merupakan aspek yang tertinggi dimiliki oleh mahasiswa kota Padang dengan persentase sebesar 84,4%.

Uji Persyaratan

Pada data penelitian ini dilakukan uji normalitas dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* sebagai tahap awal uji persyaratan. Uji normalitas berguna untuk melihat apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak normal. Data penelitian dianggap berdistribusi normal jika signifikansinya lebih dari 0.05. Berikut merupakan hasil uji normalitas melalui *IBM SPSS version 26 for windows*.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov		
Statistik	Asymp.Sig. (2 tailed)	Keterangan
0,94	.000	Tidak Normal

Berdasarkan uji normalitas pada skala FoMO dan kepuasan hidup diperoleh nilai statistik sebesar 0,94 dan signifikansi sebesar 0,000 atau lebih rendah dari 0.05. Sehingga bisa disimpulkan bahwa nilai residual data penelitian berdistribusi secara tidak normal. Sehingga peneliti akan menggunakan salah satu teknik analisis non parametrik yaitu teknik analisis *Spearman Correlation* untuk menganalisis data penelitian.

Uji Korelasi

Data penelitian yang berdistribusi tidak normal tidak bisa dianalisis dengan menggunakan teknik analisis parametrik. Hal ini karena teknik analisis parametrik menuntut terpenuhinya uji persyaratan seperti uji normalitas dan uji linearitas (Yusuf, 2016). Maka dari itu peneliti menggunakan salah satu teknik analisis non parametrik yaitu teknik analisis *Spearman correlation* dan pengaplikasiannya melalui aplikasi *IBM SPSS version 26 for windows*.

Tabel 12. Hasil Uji Korelasi dengan Teknik Analisis *Spearman Correlation*

Variabel	N	r	p
Fomo & Kepuasan Hidup	352	-.166	.002

Pada hasil uji korelasi dengan teknik analisis *Spearman Correlation*, dua variabel akan dianggap berkorelasi jika signifikansinya (p) < 0.05 . Pada hasil uji korelasi ditemukan nilai uji statistik (r) = - 0,166 yang menunjukkan arah hubungan negatif dan nilai signifikansi (p) = 0,002 $< 0,05$ menunjukkan adanya hubungan antar variabel. Maka bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dan kepuasan hidup dengan arah hubungan negatif atau tidak searah. Hubungan negatif atau tidak searah menunjukkan jika FoMO yang dialami tinggi maka tingkat kepuasan hidup yang dimiliki menjadi rendah pada mahasiswa kota Padang dan begitupun sebaliknya. Maka hipotesis penelitian, yakni “Terdapat hubungan negatif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kepuasan hidup pada mahasiswa kota Padang.” diterima.

PEMBAHASAN

Tingkat FoMO Pada Mahasiswa Kota Padang

Berdasarkan analisis data penelitian, didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa kota Padang yang menggunakan media sosial mengalami FoMO dalam kategori sedang. Temuan ini didasarkan pada presentase data yang memperlihatkan sebanyak 79 (22,4%) sampel mahasiswa termasuk dalam kategori rendah, 209 (59,4%) sampel berada dalam kategori sedang, dan 64 (18,2%) sampel mahasiswa berada dalam kategori tinggi.

Mahasiswa kota Padang yang mengalami FoMO dalam kategori sedang merupakan seseorang dengan keinginan untuk selalu terhubung pada aktivitas yang dijalani orang lain agar tidak merasa ketinggalan. Pada kategori sedang, mahasiswa kota Padang merasa

khawatir saat tidak bisa bertemu dan berinteraksi dengan teman-temannya, sehingga hal ini menyebabkan mereka untuk mengakses media sosial lebih sering dan menghabiskan cukup banyak waktu untuk tetap terkoneksi dengan orang lain. Meskipun begitu, mahasiswa kota Padang yang mengalami FoMO dalam kategori sedang masih cukup mampu dalam mengendalikan diri saat menggunakan media sosial. Hal ini sebagaimana Dossey (2014) yang menyatakan dampak lain dari adanya FoMO pada kategori sedang bagi individu adalah ia masih cukup bisa untuk mengendalikan diri dengan baik sehingga penggunaan media sosial tidak berujung pada perilaku maladaptif.

Pada individu yang mengalami FoMO dengan kategori rendah, individu tersebut kurang tertarik dengan aktivitas orang lain. Sebagaimana Kiyassathina & Sumaryanti (2021) yang menemukan bahwa individu yang mengalami FoMO dalam kategori rendah saat menggunakan media sosial kurang memiliki ketertarikan dan dorongan untuk mengetahui kegiatan ataupun aktivitas yang dilakukan orang lain, sehingga FoMO yang dialami dalam kategori rendah tidak terlalu menimbulkan perasaan takut dan khawatir pada individu meskipun melewati aktivitas orang lain. Hal ini juga ditemukan dalam penelitian Daravit (2021), dimana mahasiswa dengan FoMO yang rendah cenderung tidak mengalami tingkat kecemasan atau ketakutan yang signifikan saat ketinggalan informasi dari media sosial.

Individu yang mengalami FoMO dalam kategori tinggi cenderung berusaha untuk terus mencari informasi terbaru dan memiliki keinginan yang kuat untuk turut ikut dalam kegiatan orang lain melalui media sosial. Mereka terbiasa mengakses media sosial berjam-jam, sehingga sulit bagi mereka untuk menetapkan batasan yang tepat dan seimbang untuk diri mereka sendiri (Masyitoh & Ardi., 2020). Jika dilihat dari aspek FoMO yaitu *compulsion*, maka hal ini sesuai karena *compulsion* sendiri merupakan perilaku yang melibatkan tindakan berulang-ulang untuk memeriksa aktivitas orang lain di media sosial, bertujuan untuk menghindari perasaan tertinggal atau ketinggalan informasi.

Berdasarkan data penelitian, aspek *compulsion* merupakan aspek FoMO yang paling tinggi dialami oleh mahasiswa kota Padang dengan sebanyak 161 orang (45,7%) pada kategori tinggi, 155 orang (44%) dengan kategori sedang, dan 36 orang (10,2%) dengan kategori rendah. Hal ini berarti mahasiswa kota Padang memiliki perilaku mengecek media sosial yang tinggi ataupun sering. Sedangkan pada aspek FoMO yang lainnya seperti *missed experience* dan *comparison with friend* yang dialami mahasiswa kota Padang berada pada kategori sedang. Pada aspek *missed experience* sebanyak 60 orang (17%) dengan kategori tinggi, 199 orang (56,5%)

dengan kategori sedang, dan 93 orang (26,4%) pada kategori rendah. Pada aspek *comparison with friend* sebanyak 118 orang (33,5%) dengan kategori tinggi, 161 orang (45,7%) dengan kategori sedang, dan 73 orang (20,7%) pada kategori rendah.

Penelitian ini juga melibatkan analisis tingkat FoMO berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa kota Padang dan menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan mengalami FoMO pada tingkat yang sama, yaitu kategori sedang. Hal tersebut ditemukan dari presentase hasil penelitian yang melibatkan 352 mahasiswa kota Padang yang terdiri dari 126 sampel mahasiswa laki-laki dan 226 sampel mahasiswa perempuan. Hasil penelitian pada laki-laki ditemukan bahwa sebanyak 26 orang (20,6%) berada dalam kategori rendah, pada kategori sedang sebanyak 68 orang (54%), dan pada kategori tinggi berjumlah 32 orang (25,4%). Sementara itu hasil dari data mahasiswa perempuan ditemukan bahwa FoMO yang dialami berada pada kategori rendah sebanyak 53 orang (23,5%), pada kategori sedang sebanyak 126 orang (55,8%), dan pada kategori tinggi sebanyak 47 orang (20,8%).

Tingkat Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Kota Padang

Berdasarkan analisis data penelitian, didapatkan hasil bahwa mahasiswa kota Padang mempunyai taraf kepuasan hidup yang sebagian besar berada pada kategori tinggi. Temuan ini didasarkan pada presentase data yang menunjukkan bahwa dari total sampel mahasiswa, 2 orang (0,6%) berada pada kategori rendah, 105 orang (29,8%) berada dalam kategori sedang, dan 245 orang (69,6%) berada pada kategori tinggi.

Kepuasan hidup dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa kota Padang merasa puas dengan kehidupan yang dimilikinya. Menurut Huebner & Gilman (2006) kepuasan hidup yang tinggi menunjukkan kontrol diri yang kuat, penyesuaian diri yang baik, harga diri yang positif, harapan yang optimis, produktif, serta keunggulan dari segi prestasi akademik. Kepuasan hidup yang tinggi dapat memberikan manfaat pada mahasiswa, misalnya dalam pendidikan kepuasan hidup dapat menjadi sebuah pendorong untuk meraih prestasi akademik. Menurut Ambarwati (2022) mahasiswa yang mempunyai tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung lebih mampu menumbuhkan semangat dalam mengusahakan prestasi akademiknya seoptimal mungkin dan tidak terkendala dengan berbagai rintangan dalam prosesnya.

Mahasiswa yang dengan taraf kepuasan hidup yang tinggi mampu memberikan perhatian dan fokus pada pendidikannya, mahasiswa tersebut juga mempunyai kehidupan yang lebih sehat dan merasa tanpa beban dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Amat &

Mahmud, 2009). Mahasiswa dengan kepuasan hidup tinggi hidup dengan cara yang sehat, memiliki percaya diri yang tinggi, lebih menikmati hidup, perasaan gembira, perasaan bahagia, efektif dalam menghadapi tantangan dan mampu mengatasi stres yang dialami (Sinaga, 2017).

Kepuasan hidup yang tinggi pada mahasiswa juga memberikan manfaat yang berkaitan dengan karir ataupun pekerjaan mahasiswa nantinya ketika mereka telah menamatkan masa perkuliahan. Hal ini berdasarkan Diener et al. (2015) yang menemukan bahwa remaja dengan taraf kepuasan hidup ataupun *subjective well-being* tinggi berpeluang lebih baik untuk mendapatkan pekerjaan dan pendapatan di masa depannya. Hal ini dikarenakan kepuasan hidup yang tinggi pada diri individu mendorong kinerja dan produktivitas yang baik pada pekerjaan yang dilakukan individu (Diener et al., 2015).

Pada mahasiswa jika kepuasan hidup yang dimiliki berada pada kategori rendah akan menimbulkan berbagai masalah pada dirinya. Menurut Valois et al. (2004) kepuasan hidup yang tergolong rendah saat masa transisi menuju dewasa dapat memunculkan berbagai masalah, misalnya gangguan kesehatan, penyalahgunaan obat-obatan berbahaya, perilaku kasar atau berbahaya, perilaku agresi dan seksual. Kepuasan hidup yang rendah atau tidak terpenuhi membentuk harga diri yang negatif yang menyulitkan dan menghambat aktualisasi diri seseorang. Sehingga berpotensi melakukan hal-hal negatif sebagai pelampiasan atas ketidakpuasan terhadap hidup yang dimilikinya (Raharja & Indati, 2019).

Kepuasan hidup yang rendah menurut Novianti dan Alfiasari (2017) dapat menyebabkan timbulnya stress dan depresi pada individu. Furr et al. (1991) dalam Park et al. (2004) mengatakan jika kepuasan hidup rendah pada diri individu menimbulkan resiko untuk menderita masalah psikologis seperti stress dan depresi yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan pentingnya kepuasan hidup pada diri individu, apalagi pada masa transisi (usia 18-25 tahun) sangat beresiko untuk mengalami depresi. Hal ini sebagaimana hasil penelitian Ehrlich dan Isaacowitz (2002) yang menunjukkan individu yang berusia 18-25 tahun memiliki resiko lebih besar untuk menderita depresi daripada individu yang berada pada kelompok usia lainnya.

Berdasarkan data penelitian, aspek keinginan untuk mengubah kehidupan merupakan aspek yang tertinggi dimiliki oleh mahasiswa kota Padang. Dimana sebanyak 297 orang (84,4%) berada pada kategori tinggi, 51 orang (14,5%) dengan kategori sedang, dan 4 orang (1,1%) dengan kategori rendah. Hal ini berarti mahasiswa kota Padang memiliki keinginan yang tinggi untuk mengubah hidupnya menjadi lebih maju dan sejahtera. Kondisi ini dapat dipicu oleh adanya perasaan kurang pada kemampuan dan pengalaman yang dimiliki,

sehingga timbul motivasi untuk meningkatkan kualitas diri guna memperbaiki kualitas hidupnya. Selain itu, keinginan untuk mengubah kehidupan juga dipengaruhi oleh adanya rasa penasaran dan rasa ingin tau pada kondisi hidup yang belum pernah dirasakan (Diener & Biswas, 2008).

Penelitian ini juga melibatkan analisis tingkat kepuasan hidup berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa kota Padang dan menemukan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki kepuasan hidup pada tingkat yang sama, yaitu kategori tinggi. Hal tersebut ditemukan dari presentase hasil penelitian yang terdiri dari 126 sampel mahasiswa laki-laki dan 226 sampel mahasiswa perempuan. Pada laki-laki ditemukan bahwa sebanyak 1 orang (0,8%) berada dalam kategori rendah, pada kategori sedang sebanyak 35 orang (27,8%), dan pada kategori tinggi berjumlah 90 orang (71,4%). Sementara itu hasil dari data mahasiswa perempuan ditemukan bahwa FoMO yang dialami berada pada kategori rendah sebanyak 1 orang (0,4%), pada kategori sedang sebanyak 70 orang (31%), dan pada kategori tinggi sebanyak 155 orang (68,6%).

Hubungan Antara FoMO dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Kota Padang

Berdasarkan analisis data dengan teknik *Spearman correlation* melalui *IBM SPSS version 26 for windows*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,166 dan nilai signifikansinya (p) $0.002 < 0,05$. Pada analisis data penelitian dengan teknik *Spearman correlation*, dua variabel akan dianggap memiliki hubungan apabila signifikansinya $p < 0.05$. Maka dari hasil analisis data ditemukan hubungan yang signifikan antara FoMO dan kepuasan hidup dengan arah hubungan negatif atau tidak searah. Berdasarkan temuan ini, maka hipotesis penelitian, yakni “Terdapat hubungan negatif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kepuasan hidup pada mahasiswa kota Padang.” diterima.

Hubungan yang negatif atau tidak searah pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa apabila FoMO yang dialami tinggi maka kepuasan hidup yang dimiliki menjadi rendah pada mahasiswa kota Padang. Begitupun sebaliknya apabila tingkat FoMO yang dialami rendah maka tingkat kepuasan hidup menjadi tinggi pada mahasiswa kota Padang. Temuan dari penelitian ini searah dengan Kersebaum (2020) yang menemukan bahwa kepuasan hidup dan FoMO memiliki hubungan yang negatif, dimana nilai korelasinya adalah -0,29 atau berkorelasi negatif sebesar 29%. Penemuan ini turut mendukung temuan Przybylski et al. (2013) dimana individu dengan taraf FoMO yang tinggi cenderung mempunyai tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah dan sebaliknya.

Hubungan negatif antara FoMO dan kepuasan hidup dapat terjadi karena FoMO yang timbul akibat tidak tercapainya pemenuhan kebutuhan dasar *self* dan *relatedness* menyebabkan individu melakukan berbagai cara seperti mengakses media sosial sebagai upaya pemenuhan ataupun pelampiasan atas tidak terpenuhinya kebutuhan tersebut. Menurut Reer et al. (2009) FoMO dapat menyebabkan timbulnya perilaku negatif seperti perbandingan diri berdasarkan apa yang dilihat di media sosial. Selain itu FoMO juga merupakan indikator dari adanya kecanduan media sosial pada diri individu. Adanya dampak FoMO berupa perilaku perbandingan diri dan kecanduan sosial dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan kepuasan hidup yang dimiliki seseorang. Hal ini sebagaimana menurut Przybylski et al. (2013) FoMO diakibatkan dari tidak tercapainya pemenuhan dua kebutuhan dasar *self* dan *relatedness*, dan hal ini menurut Raharja dan Indati (2019) berpengaruh terhadap penurunan kepuasan hidup pada diri remaja. FoMO juga memiliki pengaruh signifikan pada variabel kepuasan hidup yaitu aspek *sense of self/self esteem* yang berkaitan dengan pembentukan emosi, sosial, dan perilaku remaja (Kiyassathina & Sumaryanti, 2021).

Hasil penelitian Daravit (2021) menemukan bahwa tingkat kepuasan hidup yang tinggi membuat mahasiswa cenderung tidak merasakan kecemasan dan ketakutan terkait ketinggalan dari aktivitas-aktivitas yang dijalani orang lain. Kepuasan hidup yang tinggi mendorong mereka untuk lebih mampu mengendalikan penggunaan media sosial sehingga FoMO yang dialami jadi lebih rendah dan terkendali oleh mahasiswa tersebut. Menurut Huebner & Gilman (2006) kepuasan hidup yang tinggi menunjukkan bahwa individu tersebut dapat mengontrol dirinya dengan kuat, mempunyai penyesuaian diri yang baik, harga diri yang positif, harapan yang optimis, produktif, serta keunggulan dari segi prestasi akademik.

Berdasarkan data yang dianalisis ditemukan bahwa FoMO yang dialami mahasiswa kota Padang berada dalam kategori sedang, sementara kepuasan hidup berada dalam kategori tinggi. Hal ini terjadi karena meskipun kedua variabel mempunyai nilai hubungan signifikan, akan tetapi kekuatan hubungannya sangat lemah yaitu $-0,166$ (16,6%) berada pada rentang 0,00 hingga 0,25 pada pedoman kekuatan hubungan. Oleh sebab itu, bisa disimpulkan bahwa sekitar 83,4% dari variabel FoMO dan kepuasan hidup berkaitan dengan faktor-faktor lain yang tidak dibahas ataupun dikaji dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengenai hubungan antara FoMO dengan kepuasan hidup pada mahasiswa kota Padang dapat dirangkum dalam beberapa poin berikut :

1. FoMO yang dialami mahasiswa kota Padang berada pada kategori sedang. Hal ini memperlihatkan bahwa mahasiswa masih cukup mampu mengendalikan diri saat menggunakan media sosial.
2. Mahasiswa kota Padang mempunyai kepuasan hidup yang tinggi. Kepuasan hidup dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa kota Padang merasa puas dengan kehidupan yang dimilikinya. Kepuasan hidup yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kontrol diri yang kuat, penyesuaian diri yang baik, harga diri yang positif, harapan yang optimis, produktif, serta keunggulan dari segi prestasi akademik.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dan kepuasan hidup dengan arah hubungan negatif atau tidak searah. Sehingga hipotesis penelitian, yakni “Terdapat hubungan negatif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kepuasan hidup pada mahasiswa kota Padang.” diterima

Saran

Terdapat beberapa saran yang bisa peneliti sampaikan dari hasil penelitian ini sebagaimana berikut:

Bagi Sampel Penelitian

1. Mahasiswa harus lebih bijak dan meningkatkan kontrol dirinya saat menggunakan media sosial agar tidak mengalami FoMO. Hal ini karena FoMO yang dialami dapat menyebabkan dampak berupa perilaku perbandingan diri dan kecanduan media sosial yang merugikan mahasiswa.
2. Kepuasan hidup pada mahasiswa kota Padang berada dalam kategori tinggi. Hal ini diharapkan dapat dipertahankan karena kepuasan hidup yang tinggi memiliki dampak yang sangat baik bagi pendidikan ataupun karir bagi mahasiswa tersebut.

Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini menemukan korelasi yang sangat lemah antara FoMO dan kepuasan hidup pada mahasiswa kota Padang. Maka dari itu untuk penelitian selanjutnya hendaknya mengkaji hubungan antara FoMO dengan aspek lain dari kehidupan yang lebih

spesifik pada mahasiswa, misalnya hubungan antara FoMO dengan regulasi diri, *self esteem*, gangguan belajar dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., 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). <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Amat, S. & Mahmud, Z. (2009). Hubungan antara ketegasan diri dan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi (The relationship between assertiveness and satisfaction with life among students at a higher learning institution). *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 34(2), 49-65.
- Ambarwati, H. (2022). *Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa PGSD UMS Selama Masa Pembelajaran Daring* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- APJII. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. <https://apjii.or.id/content/read/39/559/Laporan-Survei-Profil-Internet-Indonesia-2022>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Provinsi Sumatera Barat Dalam Angka 2023. Padang. BPS
- 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.
- Daravit, K. S. (2021). Hubungan antara kepuasan hidup dengan fear of missing out FOMO pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *The Science of Optimal Happiness*. Boston: Blackwell Publishing.
- Diener, E. (2009). *Subjective well-being*. In E. Diener (Eds.), *The science of well-being: The collected works of ed diener* (pp. 11-58). New York: Springer Dordrecht Heidelberg
- Diener, E., Oishi & Lucas, (2015). National Accounts of Subjective Well-Being. *American Psychologist*, 70, (3), 234–242.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.
- Ellison, N., 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*.
- Ehrlich, B. S., & Isaacowitz, D. M. (2002). Does subjective well-being increase with age. *Perspectives in Psychology*, 5, 20-26.
- Gezgin, D.M., Hamutoglu, N.B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social Networks Users : Fear Of Missing Out in Preservice Teachers. *Journal of Education And Practice* 8 (17), 156–168

- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 139–150. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9001-3>
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan*. Jakarta, ID: Erlangga.
- 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, *Master Thesis*.
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34.
- Kersebaum, P. (2020). *Instagram and Life-Satisfaction: Does Fear of Missing Out Act As a Mediator In The Relationship Between Instagram Use and Life-Satisfaction of Young Adults?*. (Bachelor's Thesis. University of Twente).
- Kiyassathina, A., & Sumaryanti, I. U. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 381-386.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in society*, 50, 73-77.
- Maysitoh, I., & Ardi, Z. (2020). Tingkat kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) pada generasi millennial. *Journal of counseling, Education and Society*, 1(1), 1-4.
- Novianti, D. S. & Alfiasari. (2017). Kepuasan hidup mahasiswa tingkat pertama: Kaitannya dengan karakter mahasiswa dan gaya pengasuhan orang tua. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 10(1), 13-23.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2008). Youth life satisfaction: A review of the literatute, *Journal of Happiness Studies*, 10, 583-630.
- 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, 1841 – 1848
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2018). Kebijakan dan kepuasan hidup pada remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96-104.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(03), 121.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486-1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Rosa, N. (2022). Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out Remaja Pengguna Sosial Media di Gampong Blang Baroe Kabupaten Aceh Jaya (*Doctoral dissertation*, UIN Ar-Raniry).
- Santrock, J.W. (2007). *Adolescence (11th ed)*. New York : McGraw Hill
- Sinaga, A. (2017). *Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Akhir* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).

- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta,CV.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, S. E., & Drane, J. (2004). Life satisfaction and suicide among high school adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 81–105
- van Beuningen, J. (2012). *The Satisfaction with Life Scale Examining Construct Validity*. The Hague: Statistics Netherlands.
- Yusuf, A. Muri. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.