

**PERAN KEPUASAN HIDUP DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP
FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA YANG MERANTAU**

Wahyu Ikhlasul Amal¹, Avin Fadil Helmi²

^{1,2}Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹wahyuikhlasul98@mail.ugm.ac.id, ²avinpsi@ugm.ac.id

Abstract

Fear of Missing Out (FoMO) is a phenomenon that spreads along with the development of the internet and social media. Sufferers of this condition become concerned with other people's experiences, which may be more interesting and valuable than their own. One of the factors that cause FoMO is unfulfilled psychological needs. This situation leads to a lack of life satisfaction, prompting the individual to seek out valuable experiences. This study aims to determine the relationship between life satisfaction and the intensity of social media use in relation to the level of FoMO in students who lived away from home. This study involved 121 students who lived away from home and did not live with their parents/guardians who participated online. Data were analyzed using multiple linear regression. The results showed life satisfaction and social media intensity influences Fear of Missing Out in students.

Keywords: *fear of missing out, students, social media, life satisfaction*

Abstrak

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan suatu fenomena yang berkembang seiring dengan perkembangan internet dan media sosial. Fenomena ini menyebabkan penderitanya merasa cemas dengan pengalaman orang lain yang mungkin lebih menarik dan berharga dibandingkan dengan pengalamannya sendiri. Salah satu faktor yang menyebabkan FoMO ialah kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat peran kepuasan hidup dan intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat FoMO individu. Penelitian ini melibatkan sebanyak 121 mahasiswa yang merantau atau tidak tinggal bersama orang tua/wali yang berpartisipasi secara daring. Data dianalisis menggunakan uji regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kepuasan hidup dan intensitas penggunaan media sosial berperan secara simultan terhadap Fear of missing out.

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