

The Feeling of Being Left Behind in The Middle of the Digital Era: Fomo and Life Satisfaction in Early Adulthood

Perasaan Tertinggal di Tengah Era Digital: FoMO dan Kepuasan Hidup pada Dewasa Awal

Fariha Aulia Syahda¹

¹Department of psychology,
University Proklamasi 45, Indonesia
Email: farihaaulia11@gmail.com

Dewi Handayani Harahap²

²Department of psychology,
University Proklamasi 45, Indonesia
Email: dewihandayani@up45.ac.id

Correspondence:

Fariha Aulia Syahda
Universitas Proklamasi 45
Email: farihaaulia11@gmail.com

Abstract

Fomo is an anxiety that cannot be separated from the virtual world, this phenomenon is often found on various social media platforms. The FoMO phenomenon experienced by individuals can affect the level of satisfaction they have, such as satisfaction with psychological needs, mood, and overall life satisfaction, along with their level of involvement in social media. the purpose of this study is to examine the relationship between Life Satisfaction and Fear of Missing Out (FoMO) in Early Adult Social Media Users in Seturan, Condongcat, Depok, Babarsari (SCBD) Jogjakarta. This study uses quantitative research methods. The sampling technique used was purposive sampling. The results showed a Pearson correlation value of 0.528 with sig.0.000 (po.05). This means that there is a significant influence between life satisfaction and the level of FoMO in early adulthood. Based on the results of data analysis in this study, a correlation of (r) 0.528 was obtained with a significance level of 0.000 ($p \leq 0.005$) which indicates that there is a significant positive relationship between life satisfaction and FoMO in early adult social media users in the Seturan, Condongcat, Babarsari, Depok area. Based on the Measure Associattion analysis, the r2 value is 0.278 or 27.8%, which means that there is an influence of life satisfaction on FoMO.

Keyword: FoMO, Life satisfaction, social media.

Abstrak

Fear of Missing out (FoMO) merupakan suatu kecemasan yang tidak bisa lepas dari dunia maya, fenomena ini sering ditemukan berbagai platform media sosial. Fenomena FoMO yang dialami individu dapat mempengaruhi tingkat kepuasan yang dimiliki, seperti kepuasan terhadap kebutuhan psikologis, suasana hati, serta kepuasan hidup secara keseluruhan, seiring dengan tingkat keterlibatan mereka dalam media sosial. tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji hubungan antara Kepuasan Hidup dengan FoMO pada Dewasa Awal Pengguna Sosial Media di Seturan, Condongcat, Depok, Babarsari (SCBD) Jogjakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah partisipan sebanyak 106 responden. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi *pearson* sebesar 0,528 dengan sig.0,000 (po,05). Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara kepuasan hidup dengan tingkat FoMO pada dewasa awal. Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, maka diperoleh korelasi sebesar (r) 0,528 dengan taraf signifikan 0,000 ($p \leq 0,005$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepuasan hidup dengan FoMO pada dewasa awal pengguna media sosial di daerah Seturan, Condongcat, Babarsari, Depok. Berdasarkan analisis *Measure Associattion* bahwa nilai r2 0,278 atau 27,8% yang artinya terdapat pengaruh kepuasan hidup terhadap FoMO.

Kata Kunci : FoMO, kepuasan Hidup, sosial media.

Copyright (c) 2025 Fariha Aulia Syahda & Dewi Handayani Harahap

Received 2025-05-08

Revised 2025-06-04

Accepted 2025-07-05



LATAR BELAKANG

Setiap individu akan menghadapi tantangan seiring dengan perubahan yang terjadi dalam setiap tahap perkembangan hidupnya. Selain tantangan yang muncul dari faktor eksternal, seperti ekspektasi atau tuntutan lingkungan, perubahan internal dalam diri individu juga turut dapat mempengaruhi proses perkembangan tersebut. Santrock menjelaskan bahwa usia dewasa awal memiliki rentang 20 sampai 30 tahun, pada masa ini individu merasa bahwa harus matang secara fisik maupun ekonomi (Intani & Indati, 2019). Di Indonesia, rentang usia pengguna media sosial berada pada kisaran 20 hingga 30 tahun, yang mencakup sekitar 1,3% dari total populasi (Prabowo & Dewi, 2021).

Angka DataReportal menunjukkan bahwasanya terdapat 139,0 juta identitas pengguna media sosial aktif di Indonesia pada Januari 2024 dengan mayoritas penggunaanya berusia 18 tahun ke atas. Sosial media yang digunakan dapat berupa tiktok, Instagram, X, facebook, E-Commerce, dan lain-lain (Kemp, 2024). Menurut Annur (dalam Wicaksono, 2024) pada Januari tahun 2024 terdapat 49,9% dari total populasi nasional atau setara dengan 139 juta identitas pengguna media sosial di Indonesia. Menurut Maimunah & Yoana menegaskan bahwa media sosial adalah platform komunikasi daring yang memfasilitasi individu dalam melakukan interaksi secara virtual dengan siapa saja dan di mana saja (Apriliani & Soetjningsih, 2023)

Penggunaan media sosial memberikan berbagai manfaat, yaitu: membangun hubungan, memberikan dukungan sosial dan menjadi sarana dalam mengekspresikan emosi namun, penggunaan media sosial yang kurang efektif dapat berdampak buruk bagi penggunaanya. Salah satu dampak negatifnya adalah persepsi seseorang bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik daripada mereka. Fenomena ini disebut sebagai *Fear of Missing Out* (FoMo) (Marsya dkk., 2022)

Masa dewasa awal ditandai dengan masa ketegangan emosional seperti ketakutan dan kekhawatiran dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah (Santoso & Aryono, 2024). Przybylski dkk menyatakan bahwa FoMo merupakan perasaan cemas atau khawatir yang muncul ketika seseorang merasa bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman yang lebih berarti atau memuaskan daripada dirinya. Terdapat tiga aspek yang mempengaruhi FoMo yaitu *autonomy*, *competence*, *relatedness*. Pandangan determinisme sosial yang mendasari konsep FoMo menjelaskan bahwa media sosial dapat menciptakan efek perbandingan antara individu, terkait dengan tingkat kesejahteraan dan persepsi kebahagiaan menurut pandangan individu lain (Salinding & Soetjningsih, 2022).

Kondisi ini juga peneliti temukan di daerah Seturan, Condongcatur, Babarsari, Depok (SCBD) Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 6 Februari 2025 dengan lima narasumber pengguna sosial media berinisial W, N, S, M, R, FoMo timbul karena merasa ada ketakutan dalam diri mereka ketika tidak membuka sosial media, mereka merasa tertinggal jika tidak mendapatkan informasi terbaru atau tren masa kini yang mereka ikuti. Perasaan ini juga

membawa mereka pada keinginan untuk terus mengikuti orang lain, dan selalu mencari informasi yang terjadi masa kini. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratiwi dan Fazriani media sosial menjadi salah satu faktor untuk merasa tidak tertinggal apa pun yang sedang terjadi (Febrian Akbar & Afifah, 2023). Fenomena ini tentu banyak dirasakan oleh berbagai kalangan khususnya mahasiswa, sehingga banyak dari mahasiswa membutuhkan pengakuan sosial yang tergolong meniru gaya hidup orang lain dengan perilaku membeli apa pun kegiatan yang dicoba oleh orang lain, hal ini dikarenakan suatu ketakutan yang muncul karena individu merasa tertinggal dalam lingkungan pergaulannya jika tidak membeli hal yang serupa (Salsabilah & Lubis, 2023).

Indonesia terdiri dari beberapa provinsi dan salah satu provinsi yang menjadi daya tarik mahasiswa adalah Daerah Istimewa Yogyakarta, selain nama lainnya yang disebut dengan kota pelajar di Yogyakarta sendiri memiliki suatu daerah yang unik dengan sebutan SCBD yang memiliki kepanjangan dari Seturan, Condong Catur, Depok, dan Babarsari. Menurut Izzudin (2024) Depok menjadi salah satu kawasan yang utama dari semua kawasan di SCBD karena di dalam kawasan Depok ini banyak berdiri perguruan tinggi yang jumlahnya kurang lebih 20 Universitas, sehingga hal ini yang menjadi pusat bagi para pendatang di kawasan SCBD Yogyakarta.

Penyebutan kata SCBD Yogyakarta memang berasal dari tren sosial media karena kawasan ini menjadi salah satu ikon yang menarik bagi pusat kehidupan maupun hiburan para pemuda di Jogja. Tingginya biaya yang dikeluarkan untuk pendidikan tidak mengurangi tingginya gaya hidup yang berada di kawasan SCBD ini, karena di kawasan ini menjadi pusat tren secara sosial dengan banyak berdirinya *coffeshop*, toko kecantikan, gerai pakaian yang *fashionable*, dan juga tempat hiburan malam yang menjadikan individu mempunyai dorongan untuk bergaya sesuai dengan lingkungannya.

Menurut Przybylski munculnya munculnya FoMo dipengaruhi oleh penggunaan media sosial dan internet. Ketika kepuasan individu meningkat, maka terjadi juga peningkatan FoMo, yang disebabkan oleh keinginan yang lebih besar untuk menggunakan internet (Marsya dkk., 2022). Fenomena FoMo yang dialami individu dapat mempengaruhi tingkat kepuasan yang dimiliki, seperti kepuasan terhadap kebutuhan psikologis, suasana hati, serta kepuasan hidup secara keseluruhan, seiring dengan tingkat keterlibatan mereka dalam media sosial.

Diener dan Biswas menjelaskan bahwa kepuasan hidup adalah penilaian terhadap kualitas hidup secara keseluruhan berdasarkan standar yang dimiliki dan seseorang cenderung merasakan kepuasan hidup yang tinggi apabila melihat kehidupannya secara positif (Harun & Denrich, 2024). Dalam psikologi positif yang dikemukakan Seligman kepuasan hidup dipandang sebagai pengalaman subjektif yang mengarah pada hal positif. Kepuasan hidup dianggap sebagai emosi positif yang berkaitan dengan pengalaman masa lalu dan menjadi salah satu indikator dari kebahagiaan, meskipun rasa puas bersifat afektif dan proses penilaiannya melibatkan unsur kognitif. Penilaian terhadap

kepuasan hidup bersifat subjektif, karena setiap individu memiliki kriteria yang berbeda-beda dalam menilai kepuasan tersebut (Waskito dkk., 2024).

Menurut Longstreet & Brooks individu yang merasa kepuasan hidupnya tidak tercapai cenderung mengalami emosi negatif, stres, dan ketidakpuasan terhadap kebutuhan yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata mereka, sehingga mereka menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mencari kebahagiaan dan memenuhi kepuasan yang tidak diperoleh dalam kehidupan sehari-hari yang akhirnya menyebabkan masalah terkait dengan penggunaan media sosial tersebut (Dani & Kurniawan, 2024).

Penelitian terdahulu juga mendukung pentingnya hubungan antara FoMO dengan Kepuasan Hidup, Beberapa penelitian menunjukkan bahwa FoMO secara signifikan berdampak negatif pada kepuasan hidup, dengan banyak mahasiswa melaporkan ketidakpuasan akibat membandingkan pencapaian mereka dengan orang lain (Puspitasari dkk., 2025), selain itu Menurut Jood FoMO berdampak positif dalam kepuasan hidup, tingkat kepuasan hidup yang tinggi pada individu turut disertai dengan tingkat FoMO yang juga tinggi (Dani & Kurniawan, 2024).

FoMO dan kepuasan hidup memiliki keterkaitan karena keduanya berakar pada pemenuhan kebutuhan psikologis. Kondisi ini dapat dipengaruhi dari lingkungan sekitar, gaya hidup yang menjadi tren di kawasan SCBD Yogyakarta turut mendorong mahasiswa untuk memenuhi tuntutan eksistensi, baik di media sosial maupun dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara FoMO dengan kepuasan hidup pada dewasa awal pengguna sosial media di daerah Seturan, Condongcatur, Babarsari, Depok (SCBD) Yogyakarta. Penelitian ini menawarkan kebaruan melalui lokasi penelitian yang menjadi sorotan tren sosial media di Daerah Istimewa Yogyakarta. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis terhadap pengguna sosial media yang bijak sehingga dapat berdampak yang lebih baik terhadap FoMO serta kepuasan hidupnya.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode ini digunakan dalam meneliti suatu populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data dalam metode ini menggunakan instrumen penelitian, analisis data yang bersifat statistik yang bertujuan untuk menguji dan menggambarkan hipotesis yang sudah di tentukan (Sugiyono, 2019).

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berkuliah danatau tinggal di wilayah SCBD Yogyakarta. Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu yang dipilih untuk dianalisis dalam penelitian. Pada penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling* yang merupakan teknik pengambilan subjek dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Adapun kriteria

subjek dalam penelitian ini yaitu: Umur 18-25 tahun, kuliah danatau bertempat tinggal di daerah Seturan, Condongcatur, Babarsari, dan Depok, pengguna sosial media. Alasan memilih subjek karena dalam penelitian Annet menjelaskan bahwa perkembangan di usia 18-24 tahun mempunyai ciri khas seperti ketidakstabilan dengan kemungkinan yang terjadi, eksplorasi identitas, dan sedang berada di tengah bukan remaja dan bukan dewasa (Alifah, 2024).

Teknik Pengambilan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala yang disebarakan kepada dewasa awal pengguna sosial media di daerah SCBD Yogyakarta. Penelitian ini melibatkan dua skala utama yang diadaptasi dari Daravit (2021) yaitu: Skala FoMO yang mencakup *relatedness* dan *self* dengan 10 aitem, memiliki nilai validitas 8,75 dan reliabilitas 0,858. skala kepuasan hidup yang mencakup keinginan dalam mengubah hidup, kepuasan hidup saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap masa depan, penilaian orang lain terhadap masa depan, memiliki validitas sebesar 28,5 dengan kategori tinggi dan reabilitas sebesar 0,876. Teknis analisis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* untuk mengujur kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel kuantitatif.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan subjek penelitian ini berjumlah 106 dewasa awal yang berusia 18-25 tahun. Skala yang dibagikan oleh peneliti kepada subjek penelitian, telah mencakup gambaran subjek penelitian berdasarkan usia dan tempat tinggal. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik subjek berdasarkan usia

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	18-20	27	25%
2	21-22	47	44%
3	23-24	23	22%
4	25-26	9	8%

Berdasarkan hasil usia dapat dilihat sampel berusia 25-26 tahun berjumlah 9 orang (8%), berusia 23-24 tahun berjumlah 23 orang (22%), berusia 21-22 tahun berjumlah 47 orang (44%), berusia 18-20 tahun berjumlah 27 orang (25%).

Tabel 2. Karakteristik subjek berdasarkan kuliah danatau tempat tinggal

No	Nama Daerah	Jumlah	Persentase
1	Seturan	19	18%
2	Condongcatur	21	20%
3	Babarsari	41	39%
4	Depok	25	24%

Berdasarkan tempat kuliah dan atau tempat tinggal dapat diketahui sampel yang berada di daerah Seturan berjumlah 19 orang (18%), daerah Condongcatur berjumlah 21

orang (20%), daerah Babarsari berjumlah 41 orang (39%), daerah Depok berjumlah 25 orang (24%).

Uji Deskripsi Data Penelitian

Tabel 3. Deskripsi Data Penelitian

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
KepuasanHidup	106	51	113	84.52	9.193
FoMO	106	12	40	22.47	6.228
Valid N (listwise)	106				

Berdasarkan deskripsi data penelitian diketahui bahwa terdapat 106 responden dengan tingkat kepuasan hidup dengan nilai minimum 51 dan maximum Hasil deskripsi data penelitian hasil pengukuran kepuasan hidup dan FoMO. Tabel di atas menjelaskan terdapat hasil bahwa skala kepuasan hidup dengan nilai mean sebesar 84,52, sedangkan FoMO dengan nilai mean sebesar 22,47.

Tabel 4. Kategorisasi Skor FoMO

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
$X > 30$	Tinggi	13	12%
$30 \leq X < 20$	Sedang	50	47%
$X \leq 20$	Rendah	43	41%

Tabel kategorisasi variabel FoMO terbagi menjadi tiga kategori. Hasil analisis menunjukkan bahwa subjek mayoritas

dalam kategori sedang sebesar (47%) berjumlah 50 orang, sedangkan kategori rendah berjumlah (41%) sebesar 43 orang, dan kategori tinggi sebesar (12%) berjumlah 13 orang.

Tabel 5. Kategori Skor Kepuasan Hidup

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
$X > 90$	Tinggi	19	18%
$90 \leq X < 60$	Sedang	86	81%
$X \leq 60$	Rendah	1	1%

Tabel kategorisasi variabel kepuasan hidup terbagi menjadi tiga kategori. Hasil analisis menunjukkan bahwa subjek mayoritas dalam kategori sedang sebesar (81%) berjumlah 86 orang. Sedangkan kategori rendah sebesar (1%) berjumlah 1 orang, dan kategori tinggi sebesar (18%) berjumlah 19 orang.

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov		
Statistik	Asymp.Sig. (2 tailed)	Keterangan
.047	.200 ^{c,d}	Normal

Berdasarkan uji normalitas pada skala FoMO dan kepuasan hidup diperoleh nilai statistic sebesar 0,47 dan signifikansi sebesar 0.200 atau lebih dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$).

Sehingga hasil analisis data tersebut menunjukkan bahwa nilai residual kedua variabel berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Mean Square	F	Sig.
Kepuasan Hidup Dengan FoMo	34.512	1.362	.139

Berdasarkan hasil analisis uji linearitas pada tabel 5, diketahui bahwa variabel kepuasan hidup dan variabel FoMO menunjukkan nilai signifikansi *Deviation from linearity* = 0,139

yang berarti ($\text{sig} > 0,05$). Hasil analisis data tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Uji Hipotesis

Tabel 8. Uji Korelasi

Analisis	Pearson Correlation	Sig (p)	R	R Square	Sumbangan Efektif
Korelasi	0.528	0.000	0.528	0.28	28%

Berdasarkan tabel di atas hasil koefisien korelasi sebesar 0,528 dengan nilai (sig) 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif signifikan antara kepuasan hidup dan FoMO pada dewasa awal pengguna sosial media di daerah Seturan, Condongcatur, Babarsari, Depok. Semakin tinggi kepuasan hidup maka semakin tinggi FoMO.

Sebaliknya, semakin rendah kepuasan hidup semakin rendah FoMO. Berdasarkan hasil tersebut diperoleh R square sebesar 0,28 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (kepuasan hidup) terhadap variabel terikat (FoMO) adalah sebesar 28%.

Analisis Tambahan

Tabel 9. Uji Korelasi parsial

Aspek FoMO		Keinginan mengubah hidup	Kepuasan kehidupan saat ini	Kepuasan kehidupan masa lalu	Kepuasan kehidupan masa depan	Penilaian orang lain
Tidak terpenuhinya kebutuhan <i>relatednes</i>	Pearson	0.308**	0.468**	0.383**	0.194*	0.273**
	Correlation					
Tidak terpenuhinya kebutuhan <i>autonomy/self</i>	Signifikasi	0.001	0.000	0.000	0.046	0.005
	Pearson	0.253**	0.436**	0.327**	0.324**	0.574**
	Correlation					
	signifikasi	0.009	0.000	0.001	0.001	0.000

Hasil analisis korelasi parsial menunjukkan bahwa setiap aspek FoMO secara signifikan memiliki hubungan positif dengan aspek kepuasan hidup. Pada aspek tidak terpenuhinya kebutuhan *relatednes*, keinginan mengubah hidup memiliki korelasi sebesar 0,308** dengan signifikasi 0.001, kepuasan kehidupan saat ini sebesar 0,468** dengan signifikasi 0.000, kepuasan kehidupan masa lalu sebesar 0,383** dengan signifikasi 0.000, kepuasan kehidupan masa depan sebesar 0,194** dengan signifikasi 0.046, penilaian orang lain sebesar 0,273** dengan signifikasi sebesar 0,005. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kepuasan hidup seseorang, maka semakin tinggi tingkat pemenuhan kebutuhan *relatednes*-nya.

Aspek tidak terpenuhinya kebutuhan *autonomy/self*, keinginan mengubah hidup memiliki korelasi sebesar 0.253** dengan signifikasi 0.009, kepuasan kehidupan saat ini sebesar 0,463** dengan signifikasi 0.000, kepuasan kehidupan masa lalu sebesar 0,327** dengan signifikasi 0.001, kepuasan kehidupan masa depan sebesar 0,324** dengan signifikasi 0.001, penilaian orang lain sebesar 0.574** dengan signifikasi 0.000. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kepuasan hidup seseorang juga meningkatkan tingkat pemenuhan kebutuhan akan *autonomy/self*-nya. Secara keseluruhan, hubungan positif ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup secara efektif dapat meningkatkan berbagai aspek baik secara pemenuhan secara kebutuhan *relatednes* atau kebutuhan *automy/self* seseorang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kepuasan hidup dengan FoMO, artinya semakin tinggi kepuasan hidup semakin tinggi FoMO, dan sebaliknya semakin rendah kepuasan hidup semakin rendah FoMO. Berdasarkan uji korelasi menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0.528 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000

($p < 0,005$), menunjukkan bahwa korelasi antara variabel kepuasan hidup dan FoMO sangat signifikan. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuahuns & Salim (2023) yang mengindikasikan adanya hubungan positif antara kepuasan hidup dan FoMO. Penelitian Walangitan & Dewi (2023) juga mendukung bahwa kepuasan hidup secara signifikan dan positif terhadap FoMO. Berdasarkan hasil Analisis diketahui nilai r square menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup pada pengguna sosial media usia dewasa awal, dengan sumbangsih efektif sebesar 28%.

Dinamika hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO pada dewasa awal pengguna sosial dipengaruhi oleh kepuasan hidup yang dimilikinya. Aspek tidak terpenuhinya kebutuhan *relatednes* memiliki korelasi yang tinggi terhadap aspek kepuasan kehidupan saat ini dibandingkan dengan aspek kepuasan kehidupan di masa depan, artinya subjek merasa puas terhadap kehidupan saat ini, menurut Huebner dan Gilman kepuasan hidup yang tinggi mencerminkan kemampuan individu dalam mengontrol diri, menyesuaikan diri secara adaptif, memiliki harga diri yang positif, harapan yang optimis, bersikap produktif, serta menunjukkan keunggulan dalam pencapaian akademik (Dani & Kurniawan, 2024).

Penelitian terhadap mahasiswa pengguna Instagram dan TikTok di DIY menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup berada pada kategori sedang, yang mencerminkan kepuasan terhadap pencapaian yang telah diraih pada saat ini (Tuahuns & Salim, 2023). Subjek memiliki tingkat kepuasan rendah terhadap masa depan, ketika individu merasa tertinggal dari kelompok sosialnya, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan, kekhawatiran, serta penurunan rasa percaya diri, terutama terhadap masa depannya (Puspitasari dkk., 2025). Sedangkan pada aspek tidak terpenuhinya kebutuhan *autonomy/self* memiliki korelasi tertinggi terhadap aspek penilaian orang lain dibandingkan dengan aspek keinginan mengubah hidup,

penilaian guru terhadap siswanya mampu meningkatkan kepuasan hidup sebagai pemenuhan kebutuhan otonomi (Chen dkk., 2020). Ketika kebutuhan akan otonomi tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami kebingungan, ketidakpastian, serta kehilangan makna dalam menjalani aktivitas (Dalgas dkk., 2024).

Subjek penelitian berasal dari kawasan strategis yang memiliki banyak perguruan tinggi, sehingga wilayah ini didominasi oleh mahasiswa dan aktivitas akademik yang dinamis. Penelitian ini dilakukan oleh 106 subjek dewasa awal di daerah SCBD Yogyakarta dalam rentang usia 18-25 tahun yang aktif menggunakan sosial media, subjek Perempuan terdiri dari 70 orang dan subjek laki-laki terdiri dari 36 orang. Hasil penelitian didominasi oleh subjek berusia 21-22 tahun atau sebesar 44 % dengan mayoritas berdomisili di Babarsari. Kawasan Babarsari mengalami perkembangan pesat seiring dengan bertambahnya jumlah perguruan tinggi yang menjadi pendorong utama pertumbuhan wilayah tersebut.

Setiap tahun, ratusan mahasiswa dari berbagai daerah datang dan menetap di kawasan ini, sehingga menyebabkan peningkatan kepadatan penduduk. Keberadaan institusi pendidikan tinggi juga menarik masyarakat lokal maupun pendatang dari luar daerah untuk bermukim dan mengembangkan berbagai aktivitas di sekitar lingkungan kampus. Kondisi ini mendorong peningkatan kebutuhan serta penyediaan layanan, dan memicu terjadinya arus urbanisasi yang berdampak pada bertambahnya jumlah penduduk serta tingkat kepadatan kawasan secara keseluruhan (Ningsih, 2017).

FoMO memberikan dampak positif terhadap keadaan psikologis individu, hal ini di dukung dengan hasil penelitian Aisafitri & Yusriyah (2021) kecanduan untuk mencari informasi terbaru yang dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan berbagai hal, Salsabiela & Khairi (2023) mengurangi stres dan penambah suasana hati dalam menyelesaikan tugas akhir, Walangitan & Dewi (2023) Jood juga individu merasa puas karena dapat mengatasi keadaan negatif. Harahap dkk (2025) pengambilan keputusan terhadap lingkungannya sehingga dapat membuat keyakinan untuk meningkatkan peluang bisnis dalam menghadapi tantangan pasar.

FoMO juga dapat memberikan dampak positif terhadap aktivitas sosial, hal ini di dukung penelitian Servidio (2023) yaitu mendorong individu untuk terlibat aktif dalam aktivitas sosial sehingga hal ini bermanfaat untuk individu dalam mencari pengalaman dan memperluas jaringan sosial, memberikan pengalaman yang beragam karena individu akan terus mencoba mencari hal baru dalam mencapai suatu tujuan, dan dapat menumbuhkan minat terhadap adaptasi dunia teknologi, Savitri (2019) keterlibatan aktivitas sosial, dan mengembangkan diri dari rasa takut tertinggal sehingga membuat individu tumbuh dan berkembang.

Individu yang mengalami FoMO lebih cenderung menggunakan media sosial untuk tetap terhubung dan mempelajari informasi baru tentang aktivitas orang lain. Berdasarkan hasil data skor skala FoMO subjek yang tergolong dewasa awal pengguna sosial media menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat FoMO dengan kategori

sedang sebesar 47%, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek mengalami FoMO. Intensitas perilaku FoMO dalam penelitian ini juga di dominasi oleh perempuan, hal ini sejalan dengan penelitian Fernanda & Sahrani (2025) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki skor yang tinggi dalam mengalami FoMO daripada laki-laki, di dukung dengan penelitian Hafni dan Sianturi yang juga menyatakan bahwa perempuan lebih dominan mengalami FoMO daripada laki-laki (Tuahuns & Salim, 2023). Perilaku FoMO juga didukung dengan intensitas penggunaan sosial media, hal ini diperkuat dengan hasil penelitian dari Kusumaisna & Satwika (2023) individu pada tahap dewasa awal yang aktif menggunakan sosial media sering menghadapi kesulitan dalam mengatur seberapa sering mereka menggunakan platform tersebut, yang pada akhirnya dapat memicu perasaan takut tertinggal dibandingkan dengan orang lain.

Keterkaitan antara FoMO dan kepuasan hidup menjadi perhatian dalam berbagai penelitian, mengingat pengalaman FoMO dapat berdampak pada cara individu memandang dan merasakan kepuasan dalam hidupnya, fenomena FoMO yang dialami individu dapat mempengaruhi tingkat kepuasan yang dimiliki, seperti kepuasan terhadap kebutuhan psikologis, suasana hati, serta kepuasan hidup secara keseluruhan, seiring dengan tingkat keterlibatan mereka dalam media sosial. Berdasarkan hasil data skor skala kepuasan hidup subjek yang tergolong dewasa awal pengguna sosial media menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat kepuasan hidup mayoritas dalam kategori sedang sebesar 81%, sementara kepuasan hidup rendah mencapai 1% dan kepuasan hidup tinggi sebesar 18%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek merasa puas dengan kehidupannya saat ini. Hal ini sejalan dengan penelitian Sousa dan Lyunomirsky yang menyatakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian individu terhadap kualitas hidup yang dijalannya, individu yang berada dalam taraf kepuasan hidup yang sedang akan merasa puas terhadap kehidupan yang sedang dijalani serta memiliki kepercayaan terkait masa depan (Khusnul Khotimah Sirajuddin dkk., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dipaparkan mengenai dewasa awal pengguna sosial media di daerah Seturan, Condongcatur, Babarsari, Depok, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara kepuasan hidup dengan tingkat FoMO pada dewasa awal. Berdasarkan analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, maka diperoleh korelasi sebesar (r) 0,528 dengan taraf signifikan 0,000 ($p \leq 0,005$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepuasan hidup dengan FoMO pada dewasa awal pengguna sosial media di daerah Seturan, Condongcatur, Babarsari, Depok. Berdasarkan analisis *Measure Association* bahwa nilai $r^2 = 0,28$ atau 28% yang artinya terdapat hubungan positif antara kepuasan hidup dengan FoMO. Penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih melakukan analisis mendalam terkait faktor yang berpengaruh besar terhadap FoMO dan

ditambahkan menjadi variabel yang belum dilakukan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FoMO) PADA GENERASI MILENIAL. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Alifah, A. F. (2024). Adaptation of Perceived Parental Autonomy Support (P-PASS) on College Students 18- 24 Years Old Adaptasi Dukungan Otonomi Orang Tua yang Dirasakan (P-PASS) pada Mahasiswa Usia 18-24 Tahun. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 13(4), 541–548.
- Apriliani, N. M. R. R., & Soetjningsih, C. H. (2023). Physical Appearance Comparison and Body Dissatisfaction in Women Users of Tiktok and Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 470. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12234>
- Chen, R., Wang, L., Wang, B., & Zhou, Y. (2020). Motivational climate, need satisfaction, self- determined motivation, and physical activity of students in secondary school physical education in China. *BMC Public Health*, 1–14.
- Dalgas, B. W., Ntoumanis, N., Elmoose-Østerlund, K., & Bredahl, T. V. G. (2024). Exploring the process of restoring psychological needs after incidences of frustration and need unfulfillment. *Frontiers in Psychology*, 15(June), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1413963>
- Dani, T. A., & Kurniawan, R. (2024). Hubungan antara FoMO (Fear of Missing Out) dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Kota Padang. *Ahkam*, 3(1), 286–308. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v3i1.2664>
- Daravik, K. S. (2021). Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang Pengguna Media Sosial Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/27776>
- Febrian Akbar, M., & Afifah, S. (2023). Social Media Addiction and Bedtime Procrastination in Students. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 12(3), 309. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3.11248>
- Fernanda, B. N., & Sahrani, R. (2025). Loneliness dan binge-watching pada dewasa awal: Peranan FoMO sebagai moderator *Jurnal Intensi: Integrasi Riset Psikologi*. 3(1), 1–11.
- Harahap, D. H., Rakhman, A. K., & Aco, F. (2025). A Study of Social Engineering in the Productive Economic Sector Based on Gender Mainstreaming in Realizing a Sense of Justice for Women in Yogyakarta City Kajian Rekayasa Sosial di Sektor Ekonomi Produktif Berbasis Pangarusutamaan Gender Dalam Mewujudkan. *PSIKOBORNEO: Jurnal Ilmiah Psikolog*, 13(1), 75–83.
- Harun, P. H., & Denrich, S. (2024). HUBUNGAN KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA PEREMPUAN GENERASI Z PENGGUNA INSTAGRAM DI JAKARTA. *Journal of Social and Economics Research*, 6(2). <https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER%0AHUBUNGAN>
- Intani, Z. F., & Indati, A. (2019). Peranan Wisdom terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(3), 141. <https://doi.org/10.22146/gamajop.44105>
- Izzudin, H. (2024). Kawasan SCBD Jogja Bukan Perkantoran Elite tapi Tempat Para Perantau Bakar Duit, Cari Kebebasan, dan Kesenangan. *Mojok Suara Orang Biasa*. <https://mojok.co/liputan/ragam/kawasan-scbd-jogja-tempat-perantau-bakar-duit/>
- Kemp, S. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Khusnul Khotimah Sirajuddin, Ahmad, & Dian Novita Siswanti. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(2), 255–265. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1390>
- Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 749–764.
- Marsya, T., Brigitta, A. P., & Handayani, P. (2022). Hubungan fear of missing out dengan subjective well-being pengguna media sosial dewasa awal. *Jambi Medical Journal : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(2), 319–334.
- Ningsih, T. R. (2017). PERUBAHAN FISIK KAWASAN DI SEKITARNYA (Studi Kasus : Kawasan Babarsari , Kecamatan. *Jurnal Pengembangan Kota*, Vol.5, No.(November), 159–165. <https://doi.org/10.14710/jpk.5.2>.
- Prabowo, C. X., & Dewi, F. I. R. (2021). The Correlation Between Fear of Missing Out and Subjective Well-Being Among Young Adulthood. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570(Icebsh), 1431–1436. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.225>
- Puspitasari, C. A., Alwin, D. A., Kamaludin, M., & Reza, M. (2025). Pengaruh Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial The Influence Of The Fear Of Missing Out (Fomo) Henomenon On The Levels Of Anxiety And Life Atisfaction Of Gen Z Students On Soc. *JURNAL INTELEK INSAN CENDIKIA*, 2(1), 1298–1310.
- Salinding, J. M., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear Of Missing Out pada Pengguna Media Sosial dan Kaitannya dengan Loneliness Di Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 693. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9227>
- Salsabiela, A. E., & Khairi, A. M. (2023). DAMPAK FOMO TERHADAP KINERJA PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM. *Jurnal Pendidikan Islam*, 11(02), 119–127. <https://www.rbroyalbank.com/en-ca/my-money-matters/money-academy/banking-basics/money-mindset/the-impact-of-fomo-on-financial-decisions/>
- Salsabilah, N. A., & Lubis, H. (2023). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Tren Produk Kosmetik di Aplikasi TikTok pada Mahasiswa. *IJBEM: Indonesian Journal of Business Economics and Management*, 3, 17–26.
- Santoso, M. R., & Aryono, M. M. (2024). Is Gratitude linked to Life Satisfaction in Early Adulthood? Apakah Kebersyukuran Ada Hubungannya dengan Kepuasan Hidup di Masa Dewasa Awal? *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 13(1), 12–17. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1.11080>
- Savitri, J. A. (2019). Impact of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being Among Emerging Adulthood Aged Social Media Users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 23–30. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>
- Servidio, R. (2023). Fear of missing out and self-esteem as mediators of the relationship between maximization and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 42(1), 232–242. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01341-8>
- Tuahuns, S. Z. W., & Salim, A. (2023). Pengaruh Kepuasan Hidup Terhadap Fear of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram dan TikTok. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 3(3), 298–308. <https://doi.org/10.51574/jrip.v3i3.1206>
- Walangitan, Z. T. Q., & Dewi, If. I. R. (2023). Harga Diri Dan Kepuasan Hidup Sebagai Prediktor Fear of Missing Out (Fomo). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 120–127. <https://doi.org/10.24912/>
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2024). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99–107. <https://doi.org/10.17977/umo01v3i32018p099>
- Wicaksono, T. A. (2024). The Impact of TikTok Social Media on Users : A Neuropsychological Perspective Dampak Media Sosial Tiktok pada Pengguna : Perspektif Neuropsikologi. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 13(3), 455–463.