

ABSTRAK

Andhita Miftakhul Ilmi. 200541100172. Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) Dengan Kepuasan Hidup Pada Generasi Milenial Pengguna Instagram. Skripsi. Program Studi Psikologi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya. Universitas Trunojoyo Madura. 2024.

Fenomena FOMO sering dijumpai yaitu ketika individu tidak dapat melepaskan diri dari ponselnya, kemudian merasakan kecemasan yang berlebihan jika tertinggal informasi di media sosial. Peran media sosial ini dapat mengakibatkan munculnya FOMO sehingga dapat mempengaruhi rendahnya kepuasan hidup individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* (fomo) dengan kepuasan hidup pada generasi milenial pengguna instagram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data melalui kuesioner. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, melibatkan 100 responden yang merupakan generasi milenial pengguna instagram. Instrumen penelitian menggunakan skala *fear of missing out* dan skala kepuasan hidup. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji korelasi dengan bantuan program software SPSS Statistics 25.0 For Windows. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson product moment* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,249 yang menunjukkan nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini bersifat positif. Namun, berkaitan dengan hasil penelitian bahwa korelasi kedua variabel tersebut tergolong pada taraf rendah. Maka hasilnya tidak selalu *fear of missing out* yang tinggi akan diikuti dengan kepuasan hidup yang tinggi. Ataupun tidak selalu *fear of missing out* yang rendah akan diikuti dengan kepuasan hidup yang rendah pula. Berdasarkan nilai koefisien determinasi (R Square) diperoleh nilai sebesar 0,062 yang artinya variabel *fear of missing out* berpengaruh terhadap kepuasan hidup sebesar 6,2% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Dan dengan nilai signifikansi sebesar 0.012 yang berarti lebih kecil dari 0.05 ($0.012 < 0.05$), sehingga dapat diartikan hipotesis diterima, yaitu terdapat terdapat hubungan antara *fear of missing out* (fomo) dengan kepuasan hidup pada generasi milenial pengguna instagram.

Kata kunci: *Fear Of Missing Out*, FOMO, Kepuasan Hidup, Generasi Milenial, Pengguna Instagram

ABSTRACT

Andhita Miftakhul Ilmi. 200541100172. The Relationship Between Fear Of Missing Out (FOMO) And Life Satisfaction In The Millennial Generation Of Instagram Users. Thesis. Psychology Study Program. Faculty of Social Sciences and Cultural Sciences. Trunojoyo University Madura. 2024.

The FOMO phenomenon is often found when individuals cannot get away from their cellphones, then feel excessive anxiety if they miss information on social media. The role of social media can result in the emergence of FOMO so that it can affect the low life satisfaction of individuals. This study aims to determine whether there is a relationship between fear of missing out (FOMO) and life satisfaction in the millennial generation of Instagram users. This study uses a quantitative approach with a data collection method through a questionnaire. The sampling technique used is purposive sampling, involving 100 respondents who are millennial generation Instagram users. The research instrument uses the fear of missing out scale and the life satisfaction scale. Data analysis used in this study uses a correlation test with the help of the SPSS Statistics 25.0 For Windows software program. Based on the results of the Pearson product moment correlation test, the correlation coefficient value is 0.249, which indicates that the correlation coefficient value in this study is positive. However, related to the results of the study, the correlation between the two variables is classified as low. So the results do not always mean that high fear of missing out will be followed by high life satisfaction. Or not always low fear of missing out will be followed by low life satisfaction. Based on the determination coefficient value (R Square), a value of 0.062 is obtained, which means that the fear of missing out variable has an effect on life satisfaction of 6.2% while the rest is influenced by other factors. And with a significance value of 0.012 which means it is smaller than 0.05 ($0.012 < 0.05$), so it can be interpreted that the hypothesis is accepted, namely that there is a relationship between fear of missing out (FOMO) and life satisfaction in the millennial generation of Instagram users.

Keywords: Fear Of Missing Out, FOMO, Life Satisfaction, Millennial Generation, Instagram Users