

HUBUNGAN *LIFE SATISFACTION* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA DI KABUPATEN JEMBER

Yolanda Nita Pradita¹, Panca Kursistin Handayani², Januariya Laili³
yollandapradita11@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

INTISARI

Fear of Missing Out yaitu perasaan takut kehilangan momen berharga yang dimiliki seseorang dengan lingkungannya. Sedangkan *Life Satisfaction* adalah cara pandang seseorang terhadap kehidupannya mengenai sejauh mana individu merasa bahwa hidupnya berjalan dengan baik dan memuaskan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *life satisfaction* dengan *fear of missing out* pada mahasiswa di Kabupaten Jember menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa di Kabupaten Jember sebanyak 69.965 mahasiswa dengan jumlah sampel 397 menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat ukur menggunakan skala *Fear of Missing Out*. Skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). Hasil uji validitas skala FoMO yang berkisar antara 0,584 hingga 0,767 dan nilai *Cronbach Alpha* 0,830 sedangkan nilai yang diperoleh pada skala SWLS berkisar antara 0,054 hingga 0,544 dengan nilai *Cronbach Alpha* 0,839 yang berarti kedua skala sangat reliabel. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dengan *Life Satisfaction* (X) dengan *Fear of Missing Out* (X) diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,352 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Nilai signifikansi $p = 0,000$ lebih kecil dari tingkat signifikansi standar 0,05, bahkan lebih kecil dari $0,05 = 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara Kepuasan Hidup dan FoMO pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Fear of missing out, life satisfaction, mahasiswa.*

¹ Peneliti

² Dosen Pembimbing I

³ Dosen Pembimbing II

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION AND FEAR OF MISSING OUT AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN JEMBER REGENCY

Yolanda Nita Pradita¹, Panca Kursistin Handayani², Januariya Laili³
yollandapradita11@gmail.com

Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Jember

ABSTRACT

Fear of Missing Out (FoMO) is a feeling of anxiety or worry about missing valuable experiences that others may have. Meanwhile, *Life Satisfaction* refers to an individual's cognitive evaluation of their life regarding the extent to which they feel their life is going well and fulfilling. This study aims to examine the relationship between life satisfaction and *fear of missing out* among university students in Jember Regency. This research employed a quantitative correlational method with a population of 69,965 students. The sample consisted of 397 students, selected using *accidental* sampling. The research instruments were the *Fear of Missing Out* scale and the *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*. The validity test of the FoMO scale ranged from 0.584 to 0.767 with a Cronbach's Alpha of 0.830, while the SWLS validity ranged from 0.054 to 0.544 with a Cronbach's Alpha of 0.839, indicating that both scales were reliable. The correlation analysis showed a significant negative relationship between life satisfaction and FoMO among students ($r = -0.352$; $p = 0.000 < 0.05$). This result indicates that the higher the students' life satisfaction, the lower their FoMO level, and vice versa. Therefore, the research hypothesis is accepted.

Keywords: College students, *fear of missing out*, *life satisfaction*.

¹ Research

² First Supervisor

³ Second Supervisor