

Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung

Almira Kiyassathina, Indri Utami Sumaryanti

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

akiyassathina@gmail.com

Abstract—Life satisfaction is a component that must be possessed by adolescents so they can form their own identity. Based on research conducted in Africa on digital native adolescents, FoMO can increase life satisfaction in terms of adolescents' motivation to be more than themselves by viewing other people's posts. Whereas the high level of FoMO is a form of unfulfilled basic needs that will reduce the assessment of adolescent life satisfaction. This study aims to determine the effect of FoMO on Life Satisfaction among adolescent Instagram users in Bandung. The sample in this study were adolescent Instagram users aged 12-21 years (n=416). This study uses a quantitative approach with a causal non-experimental design. Analyzed using linear regression technique. The FoMO measuring instrument used is the Abel, Buff, and Burr FoMO Scale (2016). The life satisfaction scale uses The Riverside Life Satisfaction Scale (RLSS) Margolis (2018). The results showed that FoMO had an effect of 20.5% on the decrease in the level of Life Satisfaction of Instagram users in Bandung.

Keywords—Adolescents, Life satisfaction, Fear of Missing Out

Abstrak—Kepuasan hidup merupakan komponen yang harus dimiliki remaja agar remaja dapat membentuk identitas diri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di negara berkembang Afrika pada remaja digital native, FoMO dapat meningkatkan kepuasan hidup berkaitan dengan motivasi remaja untuk lebih dari dirinya saat ini dengan melihat postingan orang lain. Padahal tingginya tingkat FoMO merupakan bentuk tidak terpenuhinya kebutuhan dasar yang akan menurunkan penilaian kepuasan hidup remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh FoMO terhadap Kepuasan Hidup remaja pengguna Instagram di Kota Bandung. Sampel pada penelitian ini merupakan remaja pengguna instagram usia 12-21 Tahun (n=416). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal non-eksperimental. Dianalisis menggunakan teknik regresi linier. Alat ukur FoMO yang digunakan adalah Skala FoMO Abel, Buff, dan Burr (2016). Skala kepuasan hidup menggunakan The Riverside Life Satisfaction Scale (RLSS) Margolis (2018). Hasil penelitian menunjukkan FoMO memberikan pengaruh sebesar 20,5% terhadap penurunan tingkat Kepuasan Hidup remaja pengguna Instagram di Kota Bandung.

Kata Kunci—Remaja, Kepuasan Hidup, Fear of Missing Out, Media Sosial, Instagram

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa pencarian dan pembentukan identitas diri, dan remaja akan bereksplorasi mencoba hal

hal baru dalam hidupnya yang jika menurutnya berhasil maka akan dijadikan suatu konsep diri yang baru. Erikson mengatakan pembentukan identitas diri ini perlu di selesaikan untuk menghindari masalah yang terjadi di fase selanjutnya. (Raharja & Indati, 2019). Remaja saat ini merepresentasikan digital generation atau bisa disebut juga dengan *digital native* dimana mereka lahir dan berkembang di era digital. Sehingga remaja *digital native* dalam kehidupannya tidak dapat terlepas dari internet dan menjadikan media sosial menjadi sarana, salah satunya dalam pemenuhan kebutuhan sosial dan penyesuaian sosial (Prensky, 2001). Saat ini *platform* media sosial yang sering dan banyak digunakan oleh remaja di Indonesia adalah Instagram. Menurut data Napoleon.Cat sebanyak 47,9% pengguna Instagram di Indonesia adalah remaja.

Salah satu yang diharapkan dan penting bagi setiap individu termasuk remaja *digital native* adalah kepuasan hidup. Kepuasan hidup adalah merujuk pada proses evaluasi penilaian kognitif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan (Diener, 1985). Individu menilai kepuasan hidupnya menurut Diener dkk (1999) dapat dilihat berdasarkan teori kebutuhan dasar dari Abraham Maslow, salah satunya adalah kebutuhan sosial. Jika kebutuhan dasar ini terpenuhi maka remaja akan dapat merasa puas dengan hidupnya. Berdasarkan survey indeks kebahagiaan yang didalamnya meliputi kepuasan hidup yang dilakukan oleh Dinas KOMINFO Kota Bandung yang bekerjasama dengan Laboratorium Quality Control Universitas Padjadjaran didapatkan hasil penduduk dengan usia kurang dari 40 tahun memiliki indeks kebahagiaan sebesar 75,31 dari skala 1-100, sehingga diasumsikan bahwa remaja di Kota Bandung memiliki kepuasan hidup yang tinggi.

Pada penelitian Jood (2017) kepuasan hidup remaja meningkat diikuti peningkatan nilai FoMO. FoMO merupakan perasaan ingin selalu terhubung dengan media sosial dimana perasaan ini muncul akibat individu memiliki kecemasan dan kekhawatiran ketika tidak mengetahui pengalaman dan pencapaian yang dialami oleh orang lain (Przybylski, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Jood (2017) FoMO memiliki pengaruh yang positif terhadap kepuasan hidup, peningkatan FoMO akan meningkatkan juga kepuasan hidup, hal ini dijelaskan oleh penelitian Allen (2016) dimana FoMO dapat menjadi motivasi bagi individu untuk mencapai tujuan bagi individu yang memiliki keinginan untuk menjadi lebih dari dirinya yang sekarang. Hal ini juga disebabkan oleh seringnya individu melihat

pencapaian luar biasa orang lain yang memotivasi individu untuk memperluas prospek masa depan dan berusaha mencapai kepuasan hidup (Allen, 2016). Memiliki ketakutan tentang ketinggalan informasi mengenai apa yang dilakukan orang lain merupakan hal yang berbahaya, namun tidak memiliki ketakutan tersebut sama sekali dianggap lebih berbahaya. Maka semakin meningkatnya FoMO memungkinkan individu untuk memiliki banyak keinginan untuk melakukan sesuatu dalam hidupnya dan menjadi lebih dari dirinya yang sekarang sehingga individu akan semakin merasa puas dengan hidupnya. Individu juga akan lebih merasa positif secara emosi ketika mereka memposting aspek kehidupan mereka di media sosial, dan mereka mendapatkan pengakuan orang lain melalui like dan komentar (Davis, 2012).

Fear of Missing Out (FoMO) ditandai dengan perasaan takut, khawatir dan cemas yang disebabkan adanya kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi. Remaja dengan *self-esteem* yang rendah, memiliki masalah dalam berinteraksi sosial, dan kecemasan ketika menggunakan media sosial adalah dampak dari tidak terpenuhinya kebutuhan dasar yang berhubungan dengan sosial media. FoMO pada remaja ditandai dengan dua aspek kebutuhan yang tidak terpenuhi, yaitu kebutuhan akan *relatedness* (kedekatan dengan individu lain) dan kebutuhan psikologis akan *self*, dimana kedua hal ini berkaitan dengan menurunnya tingkat suasana hati positif dan kepuasan hidup karena adanya kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi (Przybylski et al., 2013). Maka dapat dikatakan FoMO dan kepuasan hidup rendah ditandai dengan adanya kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi. Sehingga peningkatan FoMO merupakan bentuk dari adanya kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi yang menyebabkan penurunan tingkat kepuasan hidup pada remaja pengguna media sosial.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas terdapat perbedaan antara penelitian yang dilakukan Przybylski et al., (2013) dan Jood (2017) antara pengaruh FoMO terhadap Kepuasan Hidup remaja. Maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap kepuasan hidup remaja pengguna Instagram di Kota Bandung?”

1. Bagaimana pengaruh FoMO terhadap Kepuasan Hidup remaja pengguna Instagram di Kota Bandung?
2. Berapa besar pengaruh FoMO terhadap Kepuasan Hidup remaja pengguna Instagram di Kota Bandung?
3. Bagaimana tingkat Kepuasan Hidup pada remaja pengguna Instagram di Kota Bandung?
4. Bagaimana tingkat FoMO pada remaja pengguna Instagram di Kota Bandung?

II. METODOLOGI

A. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan komponen dari kesejahteraan dimana merupakan penilaian kognitif

individu tentang kehidupannya secara menyeluruh (Diener, 1985).

Aspek kepuasan hidup menurut diener adalah sebagai berikut:

1. Keinginan untuk merubah Kehidupan

Individu merasa bahwa kehidupan sebelumnya dan pengalaman yang dimilikinya dirasa belum baik sehingga individu memiliki keinginan untuk menjadi lebih baik.

2. Kepuasan Terhadap Masa Kini

Apakah individu sudah merasa puas dengan kehidupannya saat ini, apakah kehidupan saat ini yang ia jalani merupakan kehidupan yang ia inginkan dan harapkan.

3. Kepuasan Terhadap Masa Lalu

Individu merasa bahwa kehidupan masa lalunya tidak ada yang ia sesali dan individu sudah menyelesaikan masalah di masa lalunya.

4. Kepuasan Terhadap Masa Depan

Individu yang sudah merasa puas dengan masa lalunya dan juga masa sekarang maka akan memiliki kepercayaan pada kehidupannya di masa yang akan datang. Individu yang memiliki keinginan untuk merasakan kepuasan hidup dimasa depan akan mendorong individu memiliki tujuan yang jelas.

5. Pandangan Orang Lain terhadap Kehidupannya

Pandangan orang lain yang ditujukan pada diri individu. Individu cenderung lebih percaya pada apa yang dipikirkan orang lain terhadap dirinya. Sehingga individu merasa puas karena pandangan orang lain terhadap dirinya.

B. *Fear of Missing Out*

FoMO dapat diartikan sebagai ketakutan yang dirasakan individu ketika individu tersebut ketinggalan atau tidak mengetahui pengalaman atau kegiatan orang lain yang dianggap menarik (Przybylski, 2013). FoMO dimunculkan dengan ciri – ciri ketika individu merasa kesulitan bahkan tidak dapat mengontrol untuk terhubung dan mengetahui apa yang teman atau orang lain lakukan di media sosial. FoMO dialami remaja ketika mereka memiliki perasaan cemas, takut dan khawatir ketika mereka tidak dapat mengakses social media (Abel et al., 2016).

Przyblyski (2013) FoMO terdiri dari 2 kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi, yaitu :

1. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*, yang terdiri dari :

a. *Need for Competence*

Kebutuhan individu ketika ia merasa interaksi dengan lingkungan sosialnya dirasa berhasil dan efektif, sehingga individu memiliki kesempatan untuk menunjukkan kemampuan diri. Kebutuhan ini dapat menjadi pendorong individu untuk berusaha dan mempertahankan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Jika seseorang memiliki *need for competence* yang rendah, maka kemungkinan ia akan merasa frustrasi dan putus asa. (Ryan & Deci, 2000, 2002)

b. *Need for Autonomy*

Kebutuhan yang dimiliki individu untuk merasa bahwa perilakunya merupakan hal yang berasal dan berdasarkan

dirinya sendiri tanpa ada pengaruh dari orang lain atau di control oleh orang lain. (Ryan & Deci, 2002)

Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* yaitu kebutuhan individu untuk selalu terhubung dan tergabung dengan orang lain baik dari teman sebaya, orang tua, dan orang di sekitarnya. *Relatedness* berdasar dari perasaan terhubung, merasa diperhatikan, dan dapat memperhatikan orang lain. Selain itu individu merasa memiliki kebersamaan dengan kelompok atau komunitasnya (Ryan & Deci, 2002). Hal ini menjadikan individu merasa mendapat kesempatan lebih ketika berinteraksi dengan orang yang dianggap penting bagi dirinya. Tidak terpenuhinya kebutuhan *relatedness* akan membuat individu merasa cemas sehingga akan mencari informasi tentang hal yang tidak ia ketahu, salah satunya adalah menggunakan media sosial.

Terdapat 3 aspek dalam *Fear of Missing Out* yaitu :

1. Sense of Self/Self Esteem

Mengevaluasi bagaimana cara kerja individu menilai diri mereka sendiri (Abel et al., 2016).

2. Social Interaction.

Perasaan individu terhadap interaksinya dengan orang lain, komponen ini berfokus pada rasa malu yang mungkin timbul akibat ketidaknyamanan individu saat berinteraksi dengan orang lain (Abel et al., 2016).

3. Social Anxiety

Tingkat kecemasan yang secara spesifik muncul individu saat menggunakan media sosial (Abel et al., 2016)

C. Remaja

Batasan usia remaja menurut Sarwono adalah 11 – 21 tahun (Sarwono, 2011). WHO berpendapat bahwa remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun. Remaja adalah periode dimana individu mengalami perkembangan dari fase anak menuju fase dewasa atau dapat dikatakan sebagai masa *puber*. Remaja merupakan fase pembentukan identitas diri, dimana menurut Ericson hal ini penting karena agar tidak menimbulkan masalah pada fase selanjutnya.

D. Instagram

Instagram adalah aplikasi media sosial yang digunakan oleh lebih dari satu miliar orang di seluruh dunia untuk berbagi foto, video, dan pesan baik itu melalui *Stories*, *Feed*, *Live*, IGTV (aplikasi dari Instagram yang memungkinkan pengguna berbagi video yang lebih panjang) atau *Direct*.

E. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas non-eksperimental. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu *fear of missing out* sebagai independent variable (IV) dan kepuasan hidup sebagai dependen variabel (DV) pada remaja pengguna Instagram di Kota Bandung

F. Partisipan Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah remaja pengguna instagram di Kota bBandung dengan rentang usia 12 - 21 tahun yang memiliki akun *Instagram*. Jumlah populasi pada penelitian ini tidak diketahui. Maka Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*, *convenience sampling* merupakan teknik sampling pada penelitian kuantitatif *non-probabilitas* dimana peneliti memilih peserta karena ada dan bersedia untuk diambil datanya yang diharapkan dapat menggambarkan penelitian (Creswell, 2013). Teknik ini biasanya digunakan pada penelitian yang tidak diketahui jumlah populasinya namun memungkinkan sampel yang didapat tidak representatif terhadap populasi (Sedgwick, 2013; Etikan, 2016). Untuk menentukan ukuran sampel pada penelitian ini menggunakan tabel Issac, dimana untuk populasi tidak diketahui dengan taraf kesalahan 5% maka dibutuhkan 349 sampel (Sugiyono, 2018)

G. Metode Pengambilan Data dan Instrumen Penelitian

Metode pengambilan data menggunakan kuisisioner yang disebar melalui *google form* untuk mengukur Kepuasan Hidup dan *Fear of Missing Out*.

Dalam mengukur Kepuasan Hidup menggunakan skala *The Riverside Life Satisfaction Scale* (RLSS) dari Margolis et.al (2018) yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Amelia (2019). Alat ukur RLSS terdiri dari 23 tem, yang terdiri dari 9 item *favorable* dan 14 item *unfavorable*. Terdapat 7 pilihan jawaban (1) sangat tidak setuju, (2) Cukup tidak setuju, (3) sedikit tidak setuju, (4) Netral, (5) sedikit tidak setuju, (6) cukup setuju, dan (7) setuju. Terdapat 22 item valid, dan reliabilitas alat ukur ini sebesar 0,854.

Sedangkan intrumen yang digunakan dalam mengukur FoMO menggunakan *Fear of Missing Out Scale* dari Abel, Buff, & Burr (2016) yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Wibaningrum & Aurellya (2020). Skala FoMO memiliki 10 item yang dibagi ke dalam 3 komponen yaitu *Sense of Self/ Self Esteem*, interaksi sosial, dan kecemasan sosial. Skala FoMO memiliki 8 opsi jawaban mulai dari 1 = Tidak pernah, sampai 8 = selalu. Validitas menunjukkan semua item valid, dan reliabilitas sebesar 0,734.

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

A. Pengaruh FoMO terhadap Kepuasan Hidup

Berdasarkan penelitian ini didapatkan variabel FoMO memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup. Kenaikan tingkat FoMO diikuti dengan penurunan tingkat kepuasan hidup sebesar 0,615 (Tabel 1). Sehingga FoMO memberikan pengaruh negatif terhadap kepuasan hidup remaja pengguna isntagram di kota Bandung. Hasil ini telah sejalan dengan penelitian Przyblyski (2013) yang menunjukkan bahwa FoMO memiliki pengaruh negatif terhadap kepuasan hidup seseorang. Sehingga apabila remaja pengguna Instagram memiliki tingkat FoMO yang tinggi maka berpeluang mengakibatkan remaja memiliki kepuasan hidup yang rendah. Przyblyski (2013) pun

mengatakan FoMO disebabkan 2 kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi yaitu kebutuhan akan *self* dan kebutuhan *relatedness*, dimana tidak terpenuhinya kebutuhan dasar ini dapat mempengaruhi penurunan kepuasan hidup (Raharja & Indarti).

TABEL 1. HASIL UJI T

Model	Unstandardized		Standardized	t	Sig.	
	Coefficients					Coefficients Beta
	B	Std. Error				
(Constant)	109.123	2.264		48.193	.000	
Fear of Missing Out	-.615	.059	-.453	-10.348	.000	

Selain itu pengaruh FoMO tidak terlalu besar terhadap kepuasan hidup yaitu sebesar 20,5% terhadap kepuasan hidup (Tabel 2) maka 79,5% dipengaruhi oleh faktor lain. , hal tersebut mengindikasikan terdapat faktor lain yang memberikan pengaruh terhadap kepuasan hidup remaja. Menurut Diener dan Ryan (2008) faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup diantaranya pekerjaan dan pendapatan, kesehatan dan umur panjang, ras, pekerjaan, pendidikan, agama, pendapatan, keluarga, peristiwa yang terjadi dalam hidup, aktifitas, dan kepribadian merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup, selain itu menurut Issac dukungan sosial dan tingkat ekonomi keluarga juga menjadi faktor untuk menilai kepuasan hidup remaja.

TABEL 2. HASIL UJI REGRESI

Model	R	R Square	Adjusted R Square
<i>Fear of Missing Out</i> dan Kepuasan Hidup	0.453	0.205	0.204

TABEL 3. HASIL UJI T ASPEK FOMO TERHADAP KEPUASAN HIDUP

Model	Unstandardized		Standardized	t	Sig.	
	Coefficients					Coefficients Beta
	B	Std. Error				
(Constant)	111.111	2.214		50.187	.000	
Sense of Self/ Self Esteem	-1.236	.123	-.453	-10.055	.000	
Social Interaction/ Extroversion	-.226	.138	-.081	-1.641	.102	
Social Anxiety	-.309	.188	-.079	-1.642	.101	

Hasil Uji T pada tiap aspek *fear of missing out* terhadap kepuasan hidup dari ketiga aspek variabel *fear of missing out*, terdapat satu aspek yang memiliki pengaruh negatif

yang signifikan terhadap variabel kepuasan hidup yaitu aspek *sense of self/self esteem* dengan nilai sig. sebesar 0,000 (Tabel 4.5). *Self esteem* dianggap sebagai konstruk sentral dalam kaitannya dengan pembentukan emosi, sosial, dan perilaku remaja serta menjadi salah satu variabel yang mempengaruhi kepuasan hidup remaja (Gilman & Huebner, 2006; Proctor et al., 2009). Selain itu, menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Moknes (2013) *self esteem* memiliki hubungan yang positif dengan kepuasan hidup. Hasil ini sesuai dengan teori yang dikatakan oleh Diener (1999) bahwa faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup salah satunya adalah kepribadian dimana di dalamnya salah satunya adalah self esteem. Menurut Saric, Zganec & Sakic (2009) self esteem menjadi faktor kuat terhadap kepuasan hidup.

B. Gambaran FoMO dan Kepuasan Hidup

TABEL 4. GAMBARA DAN TABULASI SILANG FOMO DAN KEPUASAN HIDUP

	Kepuasan Hidup			
	Rendah	Tinggi	Total	
FoMO	Rendah	158 (38%)	166 (39.9%)	324 (77.9%)
	Tinggi	66 (15.9%)	26 (6.3%)	92 (22.1%)
Total	224 (52.8%)	192 (46.2%)	416 (100%)	

Dari hasil tabusilang (Tabel 4) variabel FoMO terhadap kepuasan hidup didapatkan remaja pengguna Instagram di kota Bandung paling banyak yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi dengan FoMO yang rendah, dimana hal ini sesuai dengan survey yang dilakukan KOMINFO dimana tingginya indeks kebahagiaannya remaja Kota Bandung sebesar 75%. Selain itu mendukung hipotesis penelitian dimana jika FoMO rendah maka kepuasan hidup remaja tinggi, dan sejalan dengan penelitian Przybylski (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negative FoMO terhadap kepuasan hidup, tingginya tingkat FoMO dapat mempengaruhi penurunan kepuasan hidup remaja pengguna Instagram di Kota Bandung. Namun ditemukan juga remaja yang memiliki tingkat kepuasan hidup rendah namun memiliki tingkat FoMO yang rendah. Hal ini berkaitan dengan kurangnya motivasi remaja untuk menjadi lebih dari dirinya yang sekarang yang di dorong oleh perasaan FoMO (Allen, 2016). Dari hasil penelitian ini diketahui remaja pengguna Instagram di Kota Bandung sebagian besar memiliki nilai kepuasan hidup yang rendah sebanyak 225 dari 416 (53,8%). Rendahnya tingkat kepuasan hidup pada remaja pengguna Instagram di Kota Bandung ini harus diatasi, karena kepuasan hidup menjadi salah satu faktor remaja memiliki kesulitan dalam mengatasi tugas dan tantangan perkembangan (Goldbeck et al., 2007). Kepuasan hidup yang rendah merupakan ancaman bagi kesehatan psikologis remaja yang akan mempengaruhi pembentukan identitas diri dan kemandirian (Antaramian et al., 2008).

Sehingga remaja harus memiliki kepuasan hidup yang tinggi untuk mencapai aktualisasi diri dan pembentukan identitas diri agar tidak terjadi masalah di tahap selanjutnya

Namun jika dilihat dari rata rata kepuasan hidup remaja dikota Bandung sebagian besar memiliki nilai kepuasan hidup yang rendah sebanyak 225 dari 416 (53,8%). Rendahnya tingkat kepuasan hidup pada remaja pengguna Instagram di Kota Bandung ini harus diatasi, karena kepuasan hidup menjadi salah satu faktor remaja memiliki kesulitan dalam mengatasi tugas dan tantangan perkembangan(Goldbeck et al., 2007). Kepuasan hidup yang rendah merupakan ancaman bagi kesehatan psikologis remaja yang akan mempengaruhi pembentukan identitas diri dan kemandirian (Antaramian et al., 2008). Sehingga remaja harus memiliki kepuasan hidup yang tinggi untuk mencapai aktualisasi diri dan pembentukan identitas diri agar tidak terjadi masalah di tahap selanjutnya.

Kemudian dari hasil penelitian ini diketahui jika dilihat dari rata rata FoMO remaja pengguna Instagram di Kota Bandung sebagian besar memiliki kategori *fear of missing out* rendah yaitu sebanyak 324 dari 416 responden. Hal ini menunjukkan fenomena *fear of missing out* kurang dialami oleh remaja pengguna Instagram di Kota Bandung. Penggunaan Instagram tidak selalu memperkuat kebutuhan dan keinginan untuk selalu mengetahui apa yang orang lain lakukan. Selain itu menurut Mickilyan (2016) media sosial dapat dijadikan sebagai sarana remaja untuk bereksplorasi, meningkatkan keintiman dan mengembangkan identitas. Media sosial juga dapat menjadi tempat bagi remaja yang sulit mengekspresikan diri ketika berinteraksi secara langsung (Cahyono, 2016). Instagram digunakan oleh remaja Kota Bandung kurang didasari oleh motivasi untuk melihat apa yang orang lain lakukan yang mendorong perasaan takut dan khawatir ketika tidak mengetahui pengalaman berharga orang lain, namun instagram digunakan oleh remaja Kota Bandung untuk mengisi waktu luang, mencari informasi dan berinteraksi dan menambah relasi.

C. Data Demografis terhadap Variabel

Dari hasil penelitian ini didapatkan hanya data demografis usia yang memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel Kepuasan hidup (Tabel 5) . Rata rata nilai kepuasan hidup remaja awal (early adolescent) lebih tinggi dibandingkan dengan usia lain (Tabel 6). Hal ini menurut penelitian yang dilakukan Goldbeck (2008) menjelaskan bahwa semakin bertambahnya usia maka semakin rendah skor kepuasan hidup, hal ini dijelaskan terkait dengan waktu luang yang dimiliki oleh remaja. Remaja awal akan memiliki waktu luang yang lebih banyak dibandingkan remaja akhir. Selain itu didapatkan hasil bahwa rata-rata kepuasan hidup laki laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, hal ini sejalan dengan penelitian Luth Goldbeck (2008) bahwa kepuasan hidup laki laki lebih tinggi dibandingkan perempuan hal ini dikarenakan perempuan memiliki kemampuan yang lebih kritis dalam

mempersepsikan diri yang menjadikan perempuan lebih dramatis dalam menanggapi perubahan yang terjadi selama masa remaja, dan adanya konflik dengan standar kecantikan.

TABEL 5. HASIL REGRESI DATA DEMOGARFIS TERHADAP VARIABEL

Variabel	Aspek	Unstandarized B	Standard error	Adjusted R square	F	df	Sig.
FoMO	Jenis						
	Kelamin	.462	1.063	-.002	.189	1	.664
	Usia	.077	.174	-.002	.196	1	.658
Kepuasan Hidup	Jenis						
	Kelamin	-2.803	1.436	.007	3.810	1	.052
	Usia	-.979	.232	.039	17.864	1	.000

TABEL 6. DATA DEMOGRAFIS

Kategori	Variabel	FoMO		Kepuasan Hidup	
		Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation
Usia	12 – 14 Tahun	36.23	9.962	91.90	12.860
	15 – 17 Tahun	37.81	10.606	83.41	12.447
	18 – 21 Tahun	36.23	9.578	85.13	13.123
	Total	36.74	10.036	86.52	13.621
Jenis Kelamin	Laki - Laki	36.42	9.348	88.45	13.582
	Perempuan	36.88	10.346	85.64	13.572
	Total	36.74	10.036	86.52	13.621

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Variabel *Fear of Missing Out* memberikan pengaruh terhadap kepuasan hidup remaja pengguna Instagram di Kota Bandung. Kenaikan tingkat FoMO memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kepuasan hidup remaja pengguna Instagram di Kota Bandung
2. FoMo memberikan pengaruh sebesar 20,5% terhadap kepuasan hidup, dan sisanya 79,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup diantaranya pekerjaan dan pendapatan, kesehatan dan umur panjang, ras, pekerjaan, pendidikan, agama, pendapatan, keluarga, peristiwa yang terjadi dalam hidup,

aktifitas, dan kepribadian, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan tingkat ekonomi keluarga merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup.

3. Self-Esteem menjadi aspek yang paling berpengaruh di dalam FoMO terhadap kepuasan hidup remaja pengguna Instagram di Kota Bandung. Hal ini menunjukkan bahwa Self-esteem menjadi predictor kuat dalam menilai kepuasan hidup remaja.
4. Rata-rata remaja pengguna Instagram di Kota Bandung memiliki kepuasan hidup yang tinggi dan diikuti tingkat FoMO yang rendah. Hal ini menunjukkan fenomena *fear of missing out* kurang dialami oleh remaja pengguna Instagram di Kota Bandung.

ACKNOWLEDGE

1. Penulis berterimakasih kepada seluruh responden yang telah mengisi kuisioner penelitian guna membantu menyelesaikan penelitian ini.
2. Ibu Indri Utami Sumaryanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai pembimbing penelitian ini.
3. Ibu Dinda Dwarawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai wali dosen peneliti
4. Ibu Lilim Halimah, BHSc., MHSPY sebagai penguji yang telah memberi masukan pada penelitian ini
5. Ibu Dr. Siti Qodariah, Dra., M.Psi sebagai narasumber yang telah memberi masukan pada penelitian ini.
6. Bapak Dr. Umar Yusuf Supriatna, M.Si Sebagai penguji yang telah memberi masukan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] 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>
- [2] Amelia, G. A. (2019). Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan Instagram. 1–83. [shorturl.at/kpzBI](https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554)
- [3] Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial & Ilmu Politik* Diterbitkan Oleh Fakultas Ilmu Sosial & Politik, Universitas Tulungagung.
- [4] Creswell, J. W. (2008). *Educational research: planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*. Upper Saddle River, NJ: Merrill. Creswell, JW (2009). *Research Design. Qualitative, and Mixed Methods Approaches*.
- [5] Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1). <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- [6] Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16(6). <https://doi.org/10.1007/s11136-007-9205-5>
- [7] 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., 4(April).
- [8] Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D. J., & Lyubomirsky, S. (2018). A New Measure of Life Satisfaction: The Riverside Life Satisfaction Scale. *Journal of Personality Assessment*, 101(6), 621–630. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1464457>
- [9] Michikyan, M., & Suárez-Orozco, C. (2016). Adolescent media and social media use: Implications for development. *Journal of Adolescent Research*, 31(4), 411–414. <https://doi.org/10.1177/0743558416643801>
- [10] Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- [11] Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrant. On the Horizon (MBC University), 9. <https://www.marcprensky.com/writing/Prensky - Digital Natives, Digital Immigrants - Part1.pdf>
- [12] 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*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- [13] Raharja, B. N., & Indati, A. (2019). Hubungan antara Kebijaksanaan dengan Kepuasan Hidup pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46354>
- [14] Sedgwick, P. (2013). Convenience sampling. *BMJ*, 347(oct25 2). <https://doi.org/10.1136/bmj.f6304>
- [15] Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. CV. Alfabeta.
- [16] Wibaningru, G., & Aurelly, C. D. (2020). Fear of Missing Out Scale Indonesian Version: An Internal Structure Analysis. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*.
- [17] Halimah Dzar Nurul, Nawangsing Endah. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7-11.