

Pengaruh *Life Satisfaction* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Media Sosial yang Sudah Menikah dan Bekerja di Sumatera Barat

Rahmatul Ulfa, Yolivia Irna Aviani

Universitas Negeri Padang
rahmatulfa02@gmail.com

Article History

accepted 1/8/2025

approved 30/8/2025

published 30/9/2025

Abstract

*Fear of Missing Out (FoMO) is a fear of being left out that individuals feel because they are not participating in enjoyable or meaningful experiences that others are experiencing. Individuals with high FoMO can cause disruption to their social lives. One factor that can influence FoMO is life satisfaction. This study aims to investigate the influence of life satisfaction on FoMO among young adult women who are married, employed, and active on social media in West Sumatra. The study sample consisted of 385 young adult women aged 18–35 years. The research design was quantitative with a simple regression analysis method. The analysis yielded an *r*-square value of 0.011, indicating that life satisfaction has a 1.1% influence on FoMO. Thus, it can be concluded that life satisfaction influences the emergence of FoMO among early adult women in West Sumatra, where the use of social media such as Instagram and TikTok also contributes to the occurrence of FoMO.*

Keywords: *Life Satisfaction, Fear of Missing Out (FoMO), Early adulthood*

Abstrak

*Fear of Missing Out (FoMO) diketahui sebagai suatu perasaan cemas atau ketakutan akan ketinggalan yang dirasakan individu karena tidak ikut serta dalam pengalaman menyenangkan atau bermakna yang dialami orang lain. Individu dengan FoMO yang tinggi dapat menyebabkan terganggunya kehidupan sosial. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi FoMO adalah *life satisfaction*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *life satisfaction* terhadap FoMO pada wanita dewasa awal pengguna media sosial yang sudah menikah dan bekerja di Sumatera Barat. Subjek penelitian berjumlah 385 orang wanita dewasa awal usia 18-35 tahun. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode analisis regresi sederhana. Hasil analisis diperoleh nilai *r* square sebesar 0,011 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *life satisfaction* terhadap FoMO sebesar 1,1%. Maka, dapat disimpulkan bahwa *life satisfaction* berpengaruh terhadap munculnya FoMO pada wanita dewasa awal di Sumatera Barat, dimana penggunaan media sosial seperti Instagram dan tiktok juga ikut berkontribusi terhadap munculnya FoMO.*

Kata kunci: *Life Satisfaction, Fear of Missing Out (FoMO), Dewasa Awal*



PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin pesat memungkinkan penggunaan teknologi merata hampir di semua kalangan dan di berbagai aspek kehidupan. Salah satu kemajuan teknologi yang sudah merambah di kehidupan masyarakat adalah adanya internet. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia mengemukakan bahwa total pengguna internet di Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari jumlah keseluruhan penduduk sebanyak 278.696.200 pada tahun 2023 (APJII, 2024). Dilihat dari hasil riset Hootsuite (We are Social) memaparkan bahwa rata-rata masyarakat Indonesia menggunakan internet adalah selama 7 jam 38 menit dengan berbagai alasan seperti menemukan informasi, berhubungan dengan teman dan keluarga, menemukan ide-ide baru dan inspirasi, mengisi waktu luang, mengikuti berita terkait dengan kejadian terkini (Riyanto, 2024).

Pengguna internet seperti media sosial tidak hanya berkembang di kalangan remaja tetapi juga di kalangan dewasa awal. Hurlock (1991) menjelaskan bahwa individu yang tergolong ke dalam kategori dewasa awal memiliki rentan usia 18-40 tahun. Pada masa ini, menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1991) menjelaskan bahwa dewasa awal mempunyai tugas perkembangan yang berkaitan dengan pekerjaan, menemukan dan memilih pasangan hidup, belajar menjalankan kehidupan bersama pasangan dalam konteks membangun keluarga, membesarkan dan mengasuh anak-anak, mengelola kehidupan rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, serta juga meningkatkan hubungan sosial dengan cara mencari kelompok sosial yang menyenangkan.

Wanita dewasa awal yang sudah menikah dan bekerja cenderung mengalami konflik peran sebagai seorang ibu rumah tangga sekaligus berperan sebagai seorang pekerja (Mayangsari & Amalia, 2018). Peran ganda sebagai seorang istri, ibu, dan pekerja menuntut adanya kemampuan untuk bekerja secara profesional dan kemampuan dalam membagi waktu dengan maksimal (Indira & Gunawan, 2021). Mereka cenderung mencari dukungan, hiburan, serta memperluas jaringan sosial dengan cara menggunakan media sosial (Marie & Galang, 2012). Media sosial memberikan kesempatan bagi penggunaannya agar dapat berinteraksi, melakukan kerja sama, berbagi, serta juga melakukan komunikasi dan membentuk ikatan sosial secara online (Nisa & Satwika, 2022). Akan tetapi, penggunaan media sosial secara luas juga dapat memberikan pengaruh terhadap pekerjaan dan kehidupan masyarakat (Wang et al., 2022).

Kemudahan akses dalam bermedia sosial meningkatkan interaksi sosial yang dilakukan secara daring dan memunculkan permasalahan baru di kalangan dewasa awal (Krisnadi & Adhandayani, 2022). Salah satunya adalah adanya perasaan khawatir untuk tertinggal atau tidak mampu mengikuti standar-standar di media sosial yang disebut dengan *Fear of Missing Out* atau sering disingkat FoMO (Beyens et al., 2016). Sette et al. (2020) mendefinisikan bahwa FoMO merupakan salah satu bentuk kecemasan sosial yang dapat muncul ketika seseorang merasa khawatir apabila melewatkan pengalaman-pengalaman menyenangkan atau bermakna yang dialami oleh orang lain. FoMO dapat ditandai dengan adanya keinginan untuk terus menerus terkoneksi dengan apa yang dilakukan oleh orang lain (Przybylski et al., 2013).

Dilihat dari survei yang dilakukan oleh *Australian Psychological Society* (APS) mengenai penggunaan sosial media yang mengakibatkan terjadinya FoMO, diperoleh bahwa individu yang berusia 18 tahun hingga 35 tahun mengalami tingkat FoMO yang tinggi di antara orang-orang dewasa (APS, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Amelia dan Akbar (2023) mengenai *Fear of Missing Out* pada dewasa awal yang berusia 25 – 30 tahun mengungkapkan bahwa tingkat FoMO pada subjek penelitian dewasa awal berada dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 51,1 %. Penelitian yang dilakukan oleh Khairina et al. (2024) mengungkapkan bahwa orang dewasa awal yang

berusia 19-25 tahun mengalami FoMO yang menyebabkan cemas, perbandingan diri, dan ketakutan untuk ketinggalan informasi.

Berdasarkan survei data awal yang telah dilakukan pada bulan November 2024 sampai Februari 2025 untuk melihat fenomena lapangan dengan menggunakan *google form* kepada 95 orang wanita dewasa awal yang sudah menikah dan bekerja di beberapa kabupaten dan kota di Sumatera Barat, diperoleh data bahwa sebanyak 64 orang wanita dewasa awal pernah mengalami perasaan khawatir apabila tidak mengikuti perkembangan di media sosial, adanya keinginan untuk terhubung secara terus-menerus dengan orang lain, serta keterlibatan yang intens dengan media sosial, dimana ini merupakan bentuk dari FoMO.

FoMO yang dialami dewasa awal yang bekerja cenderung memunculkan ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi, dimana mereka memiliki pandangan tertinggal dan kehabisan waktu dari rekan-rekan kerja (Marie & Galang, 2012). Selain itu, pada dewasa awal yang sudah menikah sekaligus bekerja, FoMO menyebabkan adanya tekanan dan kesenjangan pada individu dalam menjalankan kedua peran antara kehidupan dan pekerjaan (Lenzen, 2020). Apabila individu mengalami FoMO, ini dapat menyebabkan kelelahan secara emosional, mengurangi sumber daya untuk bekerja secara efektif dan adanya tuntutan pekerjaan dapat mengakibatkan terhambatnya pekerjaan secara keseluruhan (Ovadia & Netzer, 2024).

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa FoMO merupakan salah satu aspek kritis yang cukup baru ditinjau dari sisi gelap penggunaan media sosial (Tandon et al., 2021). Murniasih (2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa perilaku FoMO dapat memberikan dampak berupa munculnya kekhawatiran yang tinggi akan ketinggalan informasi, penggunaan media sosial yang tinggi, serta juga memicu kelelahan dan emosi negatif. Individu yang mengalami FoMO dapat mengganggu kemampuan individu dalam bekerja, menyebabkan penurunan dalam kinerja serta juga dapat menyebabkan adanya perilaku penundaan dalam melaksanakan pekerjaan (Tandon et al., 2021).

Individu yang mengalami FoMO dalam menggunakan media sosial diketahui mengalami pemuasan kebutuhan, *mood*, dan *life satisfaction* yang rendah di kehidupan nyatanya (Przybylski et al., 2013). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Farida et al. (2021) menjelaskan bahwa *life satisfaction* berperan secara signifikan terhadap pengalaman FoMO. Ketika individu mengalami FoMO, mereka cenderung mengikuti gaya hidup orang lain agar tidak tertinggal (Gunawan & Helmi, 2021). FoMO yang dialami oleh individu menyebabkan mereka menggunakan media sosial, hal ini terjadi karena harga diri dan kepuasan hidup yang rendah (Uram & Skalski, 2022). Selain itu, mereka cenderung sulit menampilkan kemampuan sebenarnya dalam melakukan suatu aktivitas, dimana mereka tidak bahagia di dalam hidupnya (Raharjo & Sumargi, 2018).

Berdasarkan fenomena yang sudah dipaparkan di atas dan dari hasil penelitian terdahulu, diketahui bahwa *life satisfaction* dapat memengaruhi FoMO. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Harun dan Suryadi (2024) yang menemukan bahwa *life satisfaction* memiliki hubungan negatif dengan FoMO. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh *life satisfaction* terhadap *Fear of Missing out* (FoMO) pada wanita dewasa awal pengguna media sosial yang sudah menikah dan bekerja di Sumatera Barat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian adalah studi korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk melihat bentuk hubungan dua variabel atau lebih (berhubungan positif atau negatif) (Hutahaean et al., 2023). Penelitian ini menggunakan populasi dengan kriteria yaitu : berdomisili di Sumatera Barat, wanita dewasa awal usia 18-35 tahun, sudah menikah, memiliki anak, bekerja, serta menggunakan media sosial. Adapaun untuk sampel penelitian diambil dengan

menggunakan metode *probability sampling*, dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Kemudian dilakukan penentuan sampel dengan menggunakan rumus Cochran untuk menghitung jumlah sampel minimum (Sugiyono, 2020), sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 385 orang wanita dewasa awal.

Instrumen penelitian menggunakan skala FoMO yang disusun oleh Sette et al. (2020) dan diterjemahkan oleh Kurniawan dan Utami (2022) yang kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap responden serupa di luar populasi penelitian, dari uji validitas ditemukan empat item gugur dari total keseluruhan, dan enam belas item yang lolos uji keterbacaan dilanjutkan uji reliabilitas dengan nilai sebesar 0,891. Adapun untuk skala *life satisfaction* dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Diener et al. (1999), yang terdiri dari *desire to change life*, *satisfaction with current life*, *satisfaction with past*, *satisfaction with future*, dan *significant others' views of one's life*. Dari uji validitas ditemukan delapan item yang gugur dari total keseluruhan, dan dua puluh lima item yang lolos dilanjutkan uji reliabilitas dengan nilai sebesar 0,902. Untuk teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal berusia 18 hingga 35 tahun, berdomisili di Sumatera Barat, sudah menikah dan memiliki anak, bekerja, serta menggunakan sosial media secara aktif. Sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 385 responden. Deskripsi data dalam penelitian ini dipaparkan dalam bentuk skor hipotetik dan skor empirik, seperti tabel berikut.

Tabel 1 Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik *Life Satisfaction* dan FoMO

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	Sd	Min	Max	Mean	Sd
<i>Life Satisfaction</i>	25	125	75	16,66	36	125	98,52	13,74
FoMO	16	80	48	10,66	28	80	58,32	11,09

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai mean empirik sebesar 98,52 lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik sebesar 75, dimana ini menunjukkan bahwa *life satisfaction* di lapangan lebih tinggi daripada yang diasumsikan sebelumnya. Kemudian untuk FoMO, diperoleh nilai mean empirik lebih tinggi sebesar 58,32 dibandingkan mean hipotetik sebesar 48, dimana ini menunjukkan bahwa FoMO di lapangan lebih tinggi daripada yang diasumsikan sebelumnya.

Tabel 2 Kategorisasi Data Variabel *Life Satisfaction*

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
$M + 1,8 \text{ SD} < X$	$104,98 < X$	Sangat Tinggi	132	34,3%
$M + 0,6 \text{ SD} < X \leq M + 1,8 \text{ SD}$	$84,99 < X \leq 104,98$	Tinggi	213	55,3%
$M - 0,6 \text{ SD} < X \leq M + 0,6 \text{ SD}$	$65,00 < X \leq 84,99$	Sedang	27	7,0%
$M - 1,8 \text{ SD} < X \leq M - 0,6 \text{ SD}$	$45,01 < X \leq 65,00$	Rendah	5	1,3%
$X \leq M - 1,8 \text{ SD}$	$X \leq 45,01$	Sangat Rendah	8	2,1%
Total			385	100%

Tabel 3 Kategorisasi Data Variabel FoMO

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
$M+1,8 SD < X$	$67,18 < X$	Sangat Tinggi	90	23,4%
$M+0.6 SD < X \leq M+1.8 SD$	$54,39 < X \leq 67,18$	Tinggi	163	42,3%
$M-0.6 SD < X \leq M+0.6 SD$	$41,60 < X \leq 54,39$	Sedang	103	26,8%
$M-1.8 SD < X \leq M-0.6 SD$	$28,81 < X \leq 41,60$	Rendah	28	7,3%
$X \leq M - 1.8 SD$	$X \leq 28,81$	Sangat Rendah	1	0,3%
Total			385	100%

Berdasarkan tabel 2 dan 3 di atas, wanita dewasa awal di Sumatera Barat berada dalam kategori tinggi untuk *life satisfaction* dan FoMO. Dewasa awal dengan kategori tinggi pada *life satisfaction* menunjukkan bahwa mereka umumnya merasa puas dengan kehidupannya secara keseluruhan dan menikmati pengalaman kehidupan dengan bahagia. Kemudian dewasa awal dengan kategori tinggi pada FoMO menunjukkan bahwa mereka cenderung mengalami kekhawatiran bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman yang lebih bermakna atau menyenangkan, serta munculnya perasaan bahwa diri sendiri melewatkan kesempatan untuk turut serta dalam pengalaman tersebut.

Tabel 4 Hasil Koefisien Determinasi (R Square)

Variabel	R	R (square)	Sig
<i>Life Satisfaction</i> * FoMO	0,105	0,011	0,039

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana mengenai pengaruh *life satisfaction* terhadap FoMO, dilihat dari nilai signifikansi diperoleh sebesar 0,039 ($\text{sig} < 0,05$), ini berarti bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, dimana terdapat pengaruh *life satisfaction* terhadap FoMO. Dilihat dari tabel, diperoleh nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,011 yang memiliki arti bahwa terdapat pengaruh *life satisfaction* terhadap FoMO sebesar 1,1% dan 98,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Dilihat dari tabel interpretasi besarnya nilai korelasi antara variabel menurut Machali (2021), nilai r square sebesar 0,011 atau setara dengan 1,1% tergolong dalam kategori sangat lemah, yaitu kecil dari 0,200. Hal ini menandakan bahwa ada pengaruh yang sangat lemah antara variabel *life satisfaction* terhadap FoMO.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *life satisfaction* terhadap FoMO pada wanita dewasa awal pengguna media sosial yang sudah menikah dan bekerja di Sumatera Barat. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa *life satisfaction* berpengaruh terhadap FoMO pada wanita dewasa awal pengguna media sosial yang sudah menikah dan bekerja, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai *r-square*. Berdasarkan nilai koefisien regresi diketahui bahwa arah pengaruh variabel *life satisfaction* terhadap FoMO bersifat negatif. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *life satisfaction*, maka akan semakin rendah FoMO pada wanita dewasa awal pengguna media sosial yang sudah menikah dan bekerja, atau sebaliknya.

Life satisfaction berpengaruh terhadap FoMO sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harun dan Suryadi (2024) yang menyatakan bahwa apabila individu memiliki *life satisfaction* yang rendah, maka akan mengalami FoMO dengan tingkatan yang lebih tinggi atau sebaliknya. Hal ini terjadi karena individu yang memiliki *life satisfaction* tinggi, maka akan cenderung mampu melakukan kontrol diri secara baik dan jauh dari perasaan tertinggal (Baker et al., 2016). *Life satisfaction* yang tinggi pada individu dapat membantu individu untuk menentukan tujuan penting dalam kehidupannya serta juga memunculkan perasaan bermakna terhadap hidupnya (Syaiful & Bahar, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Farida et al. (2021) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *life satisfaction* dengan FoMO. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa individu memiliki *life satisfaction* pada kategori sedang, dan mengalami ketakutan akan ketinggalan informasi terbaru maupun kejadian berharga yang dialami dengan orang lain, sehingga menyebabkan individu tersebut berkeinginan untuk terus terhubung dengan orang lain di media sosial. Hal ini berkaitan dengan kondisi dimana ketika individu tidak cukup puas dengan hidupnya akan berkaitan dengan ketidakmampuannya dalam memenuhi kebutuhan dasar dan mendorong individu tersebut untuk mencari kenyamanan dengan menggunakan media sosial yang memicu munculnya FoMO (Soraci et al., 2025).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Juniarga dan Nastiti (2023) menemukan bahwa terdapat pengaruh *life satisfaction* terhadap FoMO, individu yang memiliki *life satisfaction* yang rendah cenderung mengalami FoMO. Dimana, dalam penelitian tersebut dibahas bahwa individu dengan *life satisfaction* yang rendah mengakibatkan adanya kecenderungan untuk merasa kurang, memunculkan kecemasan, serta takut tertinggal ketika mendapati bahwa orang lain menikmati kehidupan mereka. Murniasih (2023) menjelaskan bahwa ketika individu terpapar FoMO, mereka akan mengalami kekhawatiran yang berlebihan serta cenderung melakukan perbandingan sosial yang intens.

Life satisfaction pada individu berperan penting dalam meningkatkan kerentanan individu terhadap FoMO. Individu yang merasa puas dengan kehidupannya, memiliki potensi yang besar untuk dapat menjadi individu yang bertumbuh, dimana individu tersebut dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki serta mampu membantu perkembangan lingkungan di tempat ia berada (Fadhillah & Masturah, 2023). Ketika individu memiliki *life satisfaction* yang tidak memadai, ini akan mempermudah individu untuk memandang negatif terhadap dirinya. Kondisi tersebut memperkuat kerentanan terhadap FoMO, dikarenakan individu dengan *life satisfaction* yang rendah yang berkaitan dengan kebutuhan mendasar seperti kompetensi, otonomi, dan keterkaitan cenderung akan lebih mengalami perasaan takut tertinggal (Przybylski et al., 2013).

Responden dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang sudah menikah (memiliki anak), bekerja, menggunakan media sosial, dan berdomisili di Sumatera Barat dengan rentan usia 18 hingga 35 tahun. Kriteria ini ditetapkan karena pada fase ini individu mulai mengembangkan karier, memilih *partner* hidup, membina keluarga, memberikan pengasuhan kepada anak, mengatur rumah tangga, menjalankan peran sosial, dan memperluas jaringan sosial yang positif. Peran ganda yang dianut oleh wanita dewasa awal ini mencakup peran sebagai seorang istri, ibu, dan pekerja yang menuntut adanya kemampuan untuk bekerja secara profesional dan kemampuan dalam membagi waktu untuk setiap peran secara maksimal (Indira & Gunawan, 2021). Sehingga, mereka juga cenderung mencari dukungan, hiburan, serta memperluas jaringan sosial dengan cara menggunakan media sosial (Marie & Galang, 2012).

Individu yang mengalami FoMO diketahui mengalami keterikatan yang kuat dengan penggunaan media sosial (Przybylski et al., 2013). Penggunaan media sosial dilakukan karena adanya ketakutan bahwa individu lain mengalami hal-hal yang lebih berarti serta adanya keinginan untuk tetap memperoleh informasi terkini sehingga individu tersebut terus menjaga keterhubungan dengan individu lain di media sosial (Saekoko & Arianti, 2024). Dalam penelitian ini, responden dominan menggunakan media sosial berupa WhatsApp namun juga diikuti oleh penggunaan media sosial berupa Instagram, dan tiktok. Menurut Widiayanti et al. (2022) penggunaan media sosial berupa Instagram dapat meningkatkan FoMO pada individu, selain itu menurut Andersan dan Darmapuspita (2025) menjelaskan bahwa individu yang terhubung dengan media sosial berupa tiktok cenderung mengalami FoMO dengan tingkatan yang lebih tinggi.

Khairina et al. (2024), menjelaskan bahwa individu yang mengalami FoMO cenderung merasa takut secara berlebihan akan ketinggalan suatu momen dengan orang-orang disekitar mereka, dimana hal ini menyebabkan adanya perasaan cemas, gelisah, dan isolasi diri dari lingkungan. Individu yang mengalami FoMO tidak terlepas dari pemakaian media sosial yang berlebihan. Hal ini menyebabkan adanya keterbukaan akan informasi yang diperoleh dari media sosial yang ikut berkontribusi menyebabkan individu mengalami FoMO (Saekoko & Arianti, 2024). Dhir et al. (2018) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang intensif pada individu dapat meningkatkan FoMO, bahkan ketika *life satisfaction* tinggi. Hal ini menjelaskan mengapa dalam penelitian ini FoMO tetap tinggi meskipun responden memiliki *life satisfaction* yang tinggi juga.

Selain itu, di Sumatera Barat terkenal dengan falsafah adat basandi syarak, syarak basandi kitabullah, dimana ini memiliki makna bahwa nilai agama menjadi dasar dalam kehidupan sosial. Penerapan nilai-nilai agama dapat membantu individu dalam mengurangi kecemasan akan ketinggalan, meningkatkan kesederhanaan, dan rasa syukur (Maruapey et al., 2025). Dengan adanya dasar agama yang dimiliki oleh responden dapat membantu dalam menekan dampak negatif dari FoMO, dimana ketika individu memiliki *life satisfaction* yang tinggi diiringi dengan FoMO yang tinggi, pengaruh keduanya menjadi sangat lemah dikarenakan adanya peran agama di Sumatera Barat yang dapat menjadi penyeimbang di dalam menjalankan kehidupan sosial.

Hasil analisis regresi menemukan *life satisfaction* berpengaruh sangat lemah terhadap munculnya FoMO. Hasil ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti *self esteem*, konsep diri, dan regulasi diri (Juniarga & Nastiti, 2023). Penggunaan media sosial juga ikut berkontribusi terhadap munculnya FoMO, dimana individu yang mengalami FoMO diketahui menggunakan media sosial agar dapat terhubung dan senantiasa mengumpulkan informasi baru mengenai aktivitas yang dilakukan oleh orang lain (Syahda & Harahap, 2025).

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain adalah tidak mengkaji lama durasi penggunaan media sosial pada responden, dimana menurut Setiadi dan Agus (2020) durasi penggunaan media sosial dapat mempengaruhi tingkatan FoMO pada individu, hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Przybylski et al. (2013) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkatan FoMO pada individu, hal ini terjadi karena durasi atau frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini juga tidak mengkaji lama durasi pekerjaan pada responden, dimana menurut Qudsyi et al. (2015) menjelaskan bahwa durasi pekerjaan dapat menentukan tingkatan *life satisfaction* pada responden. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk membahas lama durasi penggunaan media sosial serta juga durasi pekerjaan pada wanita dewasa awal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang telah dilakukan, kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *life satisfaction* terhadap FoMO pada wanita dewasa awal pengguna media sosial yang sudah menikah dan bekerja di Sumatera Barat sebesar 1,1%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *life satisfaction* individu, maka akan semakin rendah tingkat FoMO yang mereka alami, dan sebaliknya. Hasil distribusi data menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, baik dalam *life satisfaction* maupun FoMO. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memperburuk terjadinya FoMO, dimana individu merasa takut akan ketinggalan suatu momen dengan orang-orang disekitar mereka, hal ini menyebabkan adanya perasaan cemas, gelisah, dan isolasi diri dari lingkungan ketika tidak terkoneksi dengan media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar *life satisfaction* wanita dewasa awal yang sudah menikah dan bekerja di Sumatera Barat untuk tetap dipertahankan,

dan menurunkan FoMO dengan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, memperkuat hubungan sosial, tetap memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mengembangkan gaya hidup yang seimbang antara dunia *online* dan *offline*. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat mempertimbangkan durasi penggunaan media sosial yang dimungkinkan dapat mempengaruhi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada individu. Kemudian, penelitian selanjutnya disarankan juga untuk dapat mempertimbangkan dan mengkaji lama durasi responden dalam bekerja, dimana hal ini dimungkinkan dapat mempengaruhi tingkatan life satisfaction, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai pengaruh life satisfaction terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, D. T., & Akbar, A. (2023). Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Masa Dewasa Awal. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(1), 28–37. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i1.5>
- Andersan, J., & Darmapuspita, J. (2025). Pengaruh durasi penggunaan aplikasi TikTok terhadap meningkatnya perilaku fear of missing out. *Tarumanagara Medical Journal*, 7(1), 89–97. <https://doi.org/10.24912/tmj.v7i1.34103>
- APJII. (2024). Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024. *Survei Penetrasi Internet Indonesia*, 1–90. <https://survei.apjii.or.id/survei/group/9>
- APS. (2015). *Teens suffer highest rates of FOMO*. Australian Psychological Society. https://psychology.org.au/news/media_releases/8nov2015-fomo
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40(February), 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being : Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1006/pupt.1998.0157>
- Fadhillah, N. S., & Masturah, A. N. (2023). Kepuasan Hidup dan Flourishing pada Karyawan Tambang. *Psikodimensia*, 22(1), 96–102. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.10049>
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-Esteem dan Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4, 60–76. <https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.56>
- Gunawan, T. N., & Helmi, A. F. (2021). Fear of Missing Out (FoMO), Kecerdasan Sosial, dan Kepuasan Hidup Mahasiswa. *Riset-Riset Dalam Cyberpsychology*, 129–143. <https://psikologi.ugm.ac.id/wp-content/uploads/sites/837/2022/03/Riset-Cyberpsycolog-Avin-Cicilia-Acintya-UGM.pdf>
- Harun, P. H., & Suryadi, D. (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), 280–288.
- Hurlock, E. B. (1991). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Erlangga* (Lima). Erlangga.
- Hutahaean, E. S. H., Pratiwi, Y. W., Perдини, T. A., & Novitasari, F. (2023). Measuring

- The Effectiveness and Success Rate of Training Programs. *Asia Pacific Journal of Business Economics and Technology*, 03(01), 43–53. <https://apjbet.com/index.php/apjbet/article/view/113/84>
- Indira, L., & Gunawan, T. (2021). Perbedaan Hardiness pada Wanita Menikah yang Berkarir dan Wanita Menikah yang Tidak Berkarir. *Intensi: Jurnal Psikologi*, 1(1), 37–47. <https://doi.org/10.31479/intensi.v1i1.5>
- Juniarga, A. P., & Nastiti, D. (2023). *The Influence of Conformity and Life Satisfaction on Fear of Missing Out (FoMO) Among Students of Muhammadiyah 2 High School Sidoarjo [Pengaruh Konformitas dan Kepuasan Hidup Terhadap Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo .* 1–9.
- Khairina, N., Rahmawati, D. S. R., & Indriani, F. (2024). Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat Fear of Missing Out (FoMO). *Flourishing Journal*, 4(7), 296–303. <https://doi.org/10.17977/um070v4i72024p296-303>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1), 47–55. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Latief, R. (2024). Analisis Dampak Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Di Kalangan Pengguna Media Sosial. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 11(1), 31–46. <https://doi.org/10.24252/al-irsyad-al-nafs.v10i2>
- Lenzen, H. J. (2020). *When Everyone Wants your Attention: How Do you Manage Work and Home Roles? Abstract.* 1–59.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif (pandaun praktis, merencanakan, melaksanakan, dan analisis dalam peneliian kuantitatif.* Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.
- Marie, C., & Galang, D. E. L. (2012). *Am I In Or Out?: Fear Of Missing Out (FOMO) Tendencies On Social Media Among Working Young Adults.*
- Maruapey, M. W., Malawat, F. F., Pelupessy, F. W., Yaman, A., Hanifah, & Hamizar, A. (2025). Psikologi Fomo Gen-Z Dalam Pembelian Impulsif: Analisis Perilaku Religiusitas Konsumen Muslim. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1254–1262. <https://ulilalbabinstitute.id/index.php/J-CEKI/article/view/7639/5905>
- Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018). Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pada Wanita Karir. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 43. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i1.4884>
- Murniasih, F. (2023). Sisi Gelap Media Sosial: Mediasi Perbandingan Sosial Pada Hubungan Fear of Missing Out dan Social Media Fatigue. *Jurnal Diversita*, 9(1), 93–103. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8899>
- Nisa, I. F., & Satwika, Y. W. (2022). Gambaran Loneliness pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja An Overview of Loneliness in Working Early Adult Women. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 455–474.
- Ovadia, H. L., & Netzer, P. R. (2024). Exploring the lived experience and coping strategies of Fear of Missing Out (FoMO) among emerging adults. *Current Psychology*, 43(42), 32665–32685. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06793-w>
- 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*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Qudsyi, H., Resnia, N., Fakhrunnisak, Ambarito, T. P., & Yudhani, E. (2015). Kepuasan Hidup Orang Yang Bekerja Ditinjau Dari Faktor Pribadi ., *Makalah Seminar Nasional, February 2018*, 1–16.
- Raharjo, Y. O., & Sumargi, A. M. (2018). Dukungan Sosial dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang Berasal dari Luar

- Jawa. *Jurnal Experiential*, 6, 3–4.
- Riyanto, A. D. (n.d.). *Hootsuite (We are Social): Data Digital Indonesia 2024*. Andi.Link.
- Saekoko, P. P. M., & Arianti, R. (2024). Hubungan antara Happiness dengan Fear of Missing Out pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial di NTT (The Relationship between Happiness and Fear of Missing Out on Early Adult Social Media Users in NTT). *Kajian Psikologi Dan Kesehatan Mental (KPKM)*, 2(1), 13–22. <https://doi.org/10.35912/kpkm.v2i1.2626>
- Setiadi, F., & Agus, D. (2020). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Jejaring Sosial Dan Tingkat Fear of Missing Out Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran Di Jakarta. *Damianus: Journal of Medicine*, 19(1), 62–69. <https://doi.org/10.25170/djm.v19i1.1199>
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Soraci, P., Demetrovics, Z., Bevan, N., Pisanti, R., Servidio, R., Di Bernardo, C., Chini, E., & Griffiths, M. D. (2025). FoMO and Psychological Distress Mediate the Relationship Between Life Satisfaction, Problematic Smartphone Use, and Problematic Social Media Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01432-8>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syahda, F. A., & Harahap, D. H. (2025). *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*. 14(3), 434–440.
- Syaiful, I. A., & Bahar, R. N. A. (2016). Peran Spiritualitas Dan Kepuasan Hidup Terhadap Kualitas Hidup Pada Wirausahawan Muda. *Humanitas*, 13(2), 122. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v13i2.6068>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171(December 2020). <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Uram, P., & Skalski, S. (2022). Still Logged in? The Link Between Facebook Addiction, FoMO, Self-Esteem, Life Satisfaction and Loneliness in Social Media Users. *Psychological Reports*, 125(1), 218–231. <https://doi.org/10.1177/0033294120980970>
- Wang, L., Yan, S., Wang, Y., Qiu, J., & Zhang, Y. (2022). *Does mobile social media undermine our romantic relationships? The influence of fear of missing out (FoMO) on young people's romantic relationship*.
- Widiayanti, Gushevinalti, & Ditya Perdana Dionni. (2022). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 55. <http://jurnal.utu.ac.id/jsourc>