

ABSTRAK

Pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Pengguna Media Sosial Aktif di Prodi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Ramadhani Anggun Saphochai Sari, 126308203215, Abdulloh Chakim, M.Pd.

Kata Kunci : *Fear of Missing Out, Kepuasan Hidup, Social Media Engagement*

Kepuasan hidup adalah penilaian secara kognitif tentang seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang telah dilakukan seseorang dalam kehidupannya secara keseluruhan, termasuk hal-hal yang mereka anggap penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* terhadap kepuasan hidup mahasiswa pengguna media sosial aktif di prodi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan subjek sejumlah 243 orang yang dipilih melalui teknik sampling. Penelitian ini menggunakan skala *fear of missing out*, skala kepuasan hidup, dan skala *social media engagement* yang disebar melalui google formulir. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada mahasiswa program studi Psikologi Islam. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Untuk menguji Hipotesa peneliti memilih 221 sampel mahasiswa yang menggunakan aktif media sosial.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai F hitung yang diperoleh yaitu sebesar 123,017 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dimana hal ini dapat diartikan bahwa variabel X (*Fear of Missing Out*) memiliki pengaruh terhadap variabel Y (Kepuasan Hidup). Diketahui besarnya presentase pengaruh *fear of missing out* terhadap kepuasan hidup dimana nilai presentasinya 0,360. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* berpengaruh terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Pengguna Media Sosial Aktif di Prodi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dengan nilai sumbangsing sebesar 36% sementara 64% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain selain dari *fear of missing out*.

ABSTRACT

The Effect of Fear of Missing Out on Life Satisfaction of Students who are Active Social Media Users in the Islamic Psychology Study Program of UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Ramadhani Anggun Saphochai Sari, 126308203215, Abdulloh Chakim, M.Pd.

Keywords: Fear of Missing Out, Life Satisfaction, Social Media Engagement

Life satisfaction is a cognitive assessment of how well and satisfying things a person has done in their life as a whole, including things they consider important. This study aims to determine the effect of fear of missing out on the life satisfaction of students who are active social media users in the Islamic Psychology study program at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

The method used is quantitative correlation with 243 subjects selected through sampling techniques. This study uses a fear of missing out scale, a life satisfaction scale, and a social media engagement scale distributed via google forms. This research was conducted at Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung State Islamic University on students of the Islamic Psychology study program. Hypothesis testing in this study using simple regression analysis. To test the hypothesis, researchers selected 221 samples of students who actively use social media.

The results of data analysis show that the calculated F value obtained is 123.017 with a significance value of $0.000 < 0.05$ where this can be interpreted that variable X (Fear of Missing Out) has an influence on variable Y (Life Satisfaction). It is known that the percentage of the influence of fear of missing out on life satisfaction where the percentage value is 0.360. So it can be concluded that Fear of Missing Out affects the Life Satisfaction of Active Social Media User Students in the Islamic Psychology Study Program at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung with a contribution value of 36% while the other 64% is influenced by factors other than fear of missing out.

ملخص

تأثير الخوف من الضياع على الرضا عن الحياة لدى الطلاب المستخدمين النشطين لوسائل التواصل الاجتماعي في برنامج دراسة علم النفس الإسلامي في جامعة عين شمس سيد علي رحمة الله تولونججونج، راماداني أنجون سفوتشاي ساري، 126308203215، عبد الله شكيم، م

الكلمات المفتاحية الخوف من الضياع، الرضا عن الحياة، المشاركة في وسائل التواصل الاجتماعي

الرضا عن الحياة هو تقييم معرفي لمدى جودة الأشياء التي قام بها الشخص في حياته ككل، بما في ذلك الأشياء التي يعتبرها مهمة. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير الخوف من الضياع على الرضا عن الحياة لدى الطلاب المستخدمين النشطين لوسائل التواصل الاجتماعي في برنامج دراسة علم النفس الإسلامي في جامعة سيد علي رحمة الله تولونججونج

والطريقة المستخدمة هي الارتباط الكمي مع 243 شخصاً تم اختيارهم من خلال تقنيات أخذ العينات. وتستخدم هذه الدراسة مقياس الخوف من الضياع، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس المشاركة في وسائل التواصل الاجتماعي الموزعة عبر استمارات جوجل. أُجري هذا البحث في جامعة سيد علي رحمة الله تولونججونج الإسلامية الحكومية في جامعة سيد علي رحمة الله تولونججونج الإسلامية الحكومية على طلاب برنامج دراسة علم النفس الإسلامي. اختبار الفرضيات في هذه الدراسة باستخدام تحليل الانحدار البسيط. واختبار الفرضية، اختار الباحثون 221 عينة من الطلاب الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بنشاط.

المحسوبة التي تم الحصول عليها هي 123.017 بقيمة دلالة F وتظهر نتائج تحليل البيانات أن قيمة الخوف من الضياع له تأثير على المتغير (X) $0.000 > 0.05$ حيث يمكن تفسير ذلك بأن المتغير الرضا عن الحياة). من المعروف أن النسبة المئوية لتأثير الخوف من الضياع على الرضا عن الحياة (Y) حيث تبلغ قيمة النسبة المئوية 0.360. لذا يمكن استنتاج أن الخوف من الفوات يؤثر على الرضا عن الحياة لدى طلاب مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي النشطين في برنامج دراسة علم النفس الإسلامي في جامعة عين سيد علي رحمة الله تولونججونج بقيمة مساهمة قدرها 36% بينما تتأثر نسبة 64% الأخرى بعوامل أخرى غير الخوف من الفوات.