

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Gen Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian ini berjumlah 212 responden Gen Z berusia 14-29 tahun dan pengguna media sosial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kepuasan hidup untuk mengukur kepuasan hidup dan skala *Fear of Missing Out* untuk mengukur *Fear of Missing Out*. Analisis data dilakukan menggunakan Teknik korelasi *pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada Gen Z dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,164 dan nilai signifikan $p = 0,017$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kepuasan hidup yang dimiliki Gen Z, maka semakin rendah Tingkat *Fear of Missing Out* yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah kepuasan hidup, maka semakin tinggi kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out*. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,027 menunjukkan bahwa kepuasan hidup memberikan kontribusi sebesar 2,7% terhadap *Fear of Missing Out*, sedangkan 97,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif signifikan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada Gen Z diterima.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Gen Z, Kepuasan Hidup.

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between life satisfaction and Fear of Missing Out (FoMO) among Generation Z. The study employed a quantitative approach using a correlational research design. The participants consisted of 212 Generation Z individuals aged 14-29 years who actively use social media. A purposive sampling technique was applied to select the respondents. Data were collected using the Life Satisfaction Scale to measure life satisfaction and the Fear of Missing Out Scale to assess FoMO. Data were analyzed using the Pearson Product-Moment correlation test. The results revealed a significant negative relationship between life satisfaction and Fear of Missing Out among Generation Z, with a correlation coefficient of $r = -0.164$ and a significance value of $p = 0.017$ ($p < 0.05$). These findings indicate that higher levels of life satisfaction are associated with lower levels of Fear of Missing Out. Conversely, lower life satisfaction is associated with a greater tendency to experience Fear of Missing Out. The coefficient of determination (R^2) was 0.027, indicating that life satisfaction accounted for 2.7% of the variance in Fear of Missing Out, while the remaining 97.3% was explained by other factors not examined in this study. Therefore, the research hypothesis stating that there is a significant negative relationship between life satisfaction and Fear of Missing Out among Generation Z was supported.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO), Generation Z, Life Satisfaction.*