

# **HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

**Aqila Inayah**

**10519963**

**Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma**

**Jl. Margonda Raya No. 100, Pondok Cina, Depok, 16424, Indonesia**

## **ABSTRAK**

*Media sosial yang menjadi kebutuhan sehari-hari bagi mahasiswa untuk berkomunikasi membuat mahasiswa merasa buruk jika tidak mengikuti perkembangan informasi terkini. Penggunaan media sosial dapat menghasilkan dampak seperti fear of missing out yang ditandai dengan ketakutan dan kecemasan akan tertinggal perkembangan informasi terkini. Praktik mindfulness dibutuhkan untuk membantu ketidakmampuan mahasiswa untuk memanajemen perasaan dalam menggunakan media sosial dengan mengatasi fear of missing out. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara mindfulness dan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 123 mahasiswa pengguna media sosial. Teknik sampling yang digunakan adalah korelasi pearson product moment. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara mindfulness dan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,481 dan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga mengindikasikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang berarti semakin tinggi mindfulness maka akan semakin rendah fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial. Sebaliknya, semakin rendah mindfulness maka akan semakin tinggi fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial.*

**Kata kunci : Fear of Missing Out (FoMO), Mindfulness, Mahasiswa, Media Sosial**

**X + 56 + Lampiran**