

Abstrak

Fenomena *FOMO* merupakan kecemasan yang dirasakan seseorang ketika merasa tertinggal atau tidak mengikuti tren atau aktivitas yang sedang populer di media sosial, khususnya *Instagram*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik regresi berganda untuk mengetahui pengaruh *Self-esteem* dan *Life satisfaction* terhadap *FOMO*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-esteem* dan *Life satisfaction* secara signifikan mempengaruhi *FOMO* pada mahasiswa pengguna *Instagram* sebesar 37,2%. *Self-esteem* memiliki nilai dengan arah negatif terhadap *FOMO* yaitu sebesar -313, yang berarti semakin tinggi *Self-esteem* seseorang, semakin rendah tingkat *FOMO* yang dirasakannya. kemudian *Life satisfaction* juga memiliki nilai dengan arah negatif yaitu -159 negatif terhadap *FOMO*, yang menunjukkan bahwa semakin puas seseorang dengan kehidupannya, semakin rendah tingkat *FOMO* yang dialaminya.

Kata Kunci : *Self-esteem, Life satisfaction, FOMO*.

