



Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) dengan Psychological Well-Being Pada Generasi Z

INFO PENULIS

Lastari Marito
Universitas Tama Jagakarsa
[LastariMarito@gmail.com](mailto>LastariMarito@gmail.com)

Mia Anita Lestari
Universitas Tama Jagakarsa
MiaAnitaLestari@gmail.com

Mira Rizki Wijayani
Universitas Tama Jagakarsa
MiraRizkiWijayani@gmail.com

INFO ARTIKEL

ISSN: 3046-8507
Vol. 2, No. 3, November 2025
<http://almufi.com/index.php/AJSH>

© 2025 Almufi All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Marito, L. Lestari, M. A., & Wijayani, M. R. (2025). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) dengan Psychological Well-Being Pada Generasi Z. *Almufi Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2 (3), 343-347.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Psychological Well-Being (PWB) pada generasi Z. Variabel Fear of Missing Out diukur menggunakan instrumen ON-FoMO yang dikembangkan oleh Kurniawan (2022), sedangkan Psychological Well-Being diukur dengan menggunakan Brief Scale Psychological Well-Being Adolescents (BSPWB A) oleh Sunardy, et al (2023). Penelitian ini melibatkan 120 partisipan Generasi Z, dengan teknik pengambilan sampel Quota Sampling. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan IBM SPSS versi 22.0 for windows. Hasil analisis menunjukkan bahwa Hipotesis Alternatif (Ha) diterima dan Hipotesis nol (H₀) ditolak, yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Fear of Missing Out dengan Psychological Well-Being pada generasi Z. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi FoMO pada generasi Z, maka semakin rendah PWB yang dirasakan pada generasi Z.

Kata kunci: Fear of Missing Out; Psychological Well-Being; Generasi Z

Abstract

This study aims to examine the relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being (PWB) among Generation Z. The FoMO variable was assessed using the ON-FoMO instrument developed by Kurniawan (2022), while PWB was measured with the Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A) adapted by Sunardy et al. (2023). A total of 120 Generation Z participants were involved, selected through quota sampling. Data analysis was conducted using Pearson Product-Moment correlation with the assistance of IBM SPSS version 22.0 for Windows. The results revealed that the alternative hypothesis (Ha) was accepted and the null hypothesis (H₀) was rejected, indicating a significant negative relationship between FoMO and PWB among Generation Z. These findings suggest that the higher the level of FoMO experienced by Generation Z, the lower their psychological well-being.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), Psychological Well-Being (PWB), Generation Z.

A. Pendahuluan

Psychological Well-Being adalah kebutuhan yang harus dimiliki oleh setiap orang, karena akan berdampak kepada cara memandang diri sendiri, berinteraksi dengan orang lain, dan menghadapi tantangan hidup (Amatullah, 2025). Psychological Well-Being yang tercukupi mendorong orang untuk berperilaku dengan baik terhadap orang lain, memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah dalam kehidupannya, serta memberi keuntungan untuk diri sendiri maupun kelompok, (Cropanzano & Wright, 1999).

Menurut data dari McKinsey Health Institute secara global, mencatat bahwa 18 persen dari 16.824 generasi Z mengalami gangguan Psychological Well-Being lebih tinggi, jika dibandingkan dengan generasi baby boomers, generasi x, dan generasi milenial. Hal ini terdapat konsistensi data tentang generasi Z yang mengalami gangguan Psychological Well-Being, menurut JakPat pada tahun 2022 mencatat bahwa gangguan Psychological Well-Being pada generasi Z lebih besar dari pada generasi x dan generasi milenial, sebesar 59.01 persen 1.870 responden. Hal ini menegaskan pentingnya penelitian mengenai psychological well-being pada generasi Z.

Generasi Z dikenal sebagai generasi digital natives yang telah tumbuh dalam lingkungan perkembangan di bidang teknologi dan media digital. Media sosial termasuk dalam kategori teknologi yang cukup dekat dengan generasi Z (Imaddudin, 2020). Menurut hasil survei yang dilakukan peneliti kepada generasi Z, mengatakan bahwasannya cenderung menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial, sehingga hal ini memberikan dampak negatif pada PWB pada generasi Z.

Salah satu komponen yang memengaruhi kondisi PWB di generasi Z yaitu Fear of Missing Out (Przybylski, 2013). Fear of missing out yang biasa disebut dengan FoMO berkaitan erat dengan media sosial, generasi Z akan terus selalu up to date pada informasi yang ada pada media sosial, sehingga hal ini menyebabkan generasi Z lalai dengan kewajibannya (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Seseorang yang memiliki ciri-ciri FoMO adalah memiliki ketertarikan lebih untuk menghabiskan waktu dalam mengakses media sosial (Ulfa, 2023). Selain itu dengan banyaknya platform media sosial yang menyediakan beragam informasi, maupun konten yang bisa diakses secara real time, hal tersebut dapat meningkatkan keterlibatan sosial, yang merupakan ketertarikan bagi seseorang yang mengalami FoMO (Ellison, dkk, 2007). Diperkuat oleh Przybylski, dkk (2013) FoMO adalah situasi di mana seseorang mengalami perasaan gelisah, cemas, khawatir, dan takut. Untuk melewatkan pengalaman yang orang lain lakukan atau rekan sebaya, saat individu tidak terlibat didalamnya, sebagai hasilnya, Generasi Z dimotivasi untuk terus berhubungan dengan orang lain. Media sosial adalah faktor eksternal yang mendorong terjadinya FoMO.

FoMO memiliki dampak negatif pada generasi Z yaitu kurang puas terhadap hidup yang dialami karena generasi Z terus membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain. Generasi Z merasa bahwa kehidupan orang lain lebih bahagia, lebih menarik, dan lebih sukses (Taswiyah, 2022). Selain itu FoMO yang tidak terkontrol menyebabkan depresi, stres, dan insomnia. Hal ini mengakibatkan generasi Z merasa bahwa apa yang telah dilakukannya tidak pernah cukup (Taswiyah, 2022). Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan, hal ini menjadi dasar penulis untuk mengambil judul penelitian Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Psychological Well-Being pada generasi Z.

B. Metodologi

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengeksplorasi hubungan antara Fear of Missing Out dengan Psychological Well-Being pada Generasi Z. Partisipan terdiri dari 120 generasi Z yang berdomisili di Jakarta Timur, dengan pengambilan sample di fokuskan pada daerah tertentu yang mempresentasikan pada populasi target penelitian.

2. Instrumen Penelitian

- a. Skala *Fear of Missing Out* pada awalnya dibuat oleh Przybylski et al (2013), selanjutnya alat ukur tersebut di adaptasi oleh Sette et al (2020) di Brazil dengan nama skala ON-FoMO. Versi adaptasi tersebut di adaptasi kembali oleh Kurniawan & Utami (2022) dengan nama yang sama yaitu ON-FoMO, dan mengukur empat dimensi diantaranya, *need to belong*, *need for popularity*, *Anxiety*, dan *addiction* yang terdiri dari 20 butir, dengan format Likert

4 point. Hasil uji coba menunjukkan pada validitas butir $r=0,365-0,790$, dan realibilitasnya $\alpha=0.828$.

- b. Skala *Psychological Well-Being* yang digunakan pada penelitian ini merupakan adaptasi Indonesia dari Sunardy (2023) yang sebelumnya merupakan adaptasi dari Viejo (2018) di negara Spanyol atas skala asli Ryff (1995). Alat ukur ini bernama BSPWB-A (Brief Scale Psychological Well-Being Adolescents), terdiri dari 20 aitem, yang mengukur self acceptance, positive interpersonal relationship, autonomy, life development, dengan format Likert 4 point. Hasil uji coba pada validitas butir, $r=0,365-0,790$ dan reliabilitasnya ialah $\alpha=0.831$.

3. Prosedur

Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan Google Form pada rentang waktu 10 juni-22 juni 2025. Uji coba instrumen dilakukan terlebih dahulu kepada 62 generasi Z dengan karakteristik yang sama, dan partisipan mengisi informed consent terlebih dahulu sebelum mengakses kuesioner.

C. Hasil dan Pembahasan

- a. Kategorisasi tingkat variabel.

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Fear of Missing Out dan *Psychological Well-Being*.

Variabel	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
FoMO	Rendah	$X < 32$	35	29,2
	Sedang	$32 \leq X < 48$	77	64,2
	Tinggi	$48 \leq X$	8	6,7
PWB	Rendah	$X < 30$	2	1,7
	Sedang	$30 \leq X < 45$	59	49,2
	Tinggi	$45 \leq X$	59	49,2

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa FoMO pada generasi Z berada pada kategori sedang cenderung rendah sebanyak 77 orang atau setara dengan 64,2. Kategorisasi Psychological Well-Being pada generasi Z berada di tingkat sedang cenderung tinggi dengan hasil yang sama sebanyak 59 orang.

- b. Hasil Uji Asumsi. Data dianalisis menggunakan IBM SPSS *Statistic version 22.0 for windows*, adapun tahapan uji asumsi meliputi Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov dengan nilai (*Fear of Missing Out* $p=0.200$ dan *Psychological Well-Being* $p=0.200$) menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, Uji linearitas dengan nilai *sig deviation from linearity* 0.185, menunjukkan bahwa data tersebut terdapat hubungan yang linear. Pengujian hipotesis menggunakan korelasi pearson dengan kriteria signifikan $p < 0,05$. Interpretasi kekuatan menggunakan acuan Sugiyono (2007) dimana; 0,00-0,19 (sangat lemah); 0,200-0,399 (lemah); 0,400-0,599 (sedang); 0,600-0,799 (kuat); 0,800-1,000 (sangat kuat).

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2 tailed)	N
FoMO	- 0,270	0.003	120
PWB	- 0.270	0.003	120

Hasil analisis menunjukkan bahwa p value yang diperoleh sebesar 0.003 ($p < 0.005$), yang mengartikan bahwa ada hubungan yang signifikan secara statistik antara Fear of Missing Out dengan Psychological Well-Being. Pada nilai koefisien korelasi pada masing-masing variabel adalah $r=-0.270$ yang mengartikan bahwa hubungan ini bersifat negatif dan memiliki kekuatan hubungan yang lemah, yang dimana menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO pada generasi Z maka semakin rendah PWB yang dirasakan pada generasi Z, meskipun terdapat keterkaitan antara dua variabel, namun pengaruhnya tidak terlalu besar.

D. Kesimpulan

Temuan penelitian ini mengkonfirmasi hipotesis yang diajukan, yakni terdapat korelasi yang signifikan secara statistik antara Fear of Missing Out dengan Psychological Well-Being. Pada nilai koefisien korelasi pada masing-masing variabel adalah $r=-0.270$ yang mengartikan bahwa

hubungan ini bersifat lemah dan menunjukkan bahwa meskipun terdapat keterkaitan antara dua variabel, namun pengaruhnya tidak terlalu besar.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Hikmah (2021) yang menyatakan ada korelasi antara FoMO dengan PWB. Adapun jenis hubungan, menunjukkan arah korelasi yang negatif, yang berarti skor PWB lebih rendah ketika mereka memiliki FoMO yang tinggi, dan sebaliknya.

Dari 120 responden yang terlibat pada penelitian ini, mayoritas berada pada kategorisasi sedang, baik dalam variabel FoMO sebanyak 77 orang, maupun pada variabel PWB sebanyak 59 orang. FoMO pada generasi Z pada kategori rendah sebanyak 35 orang, dan pada kategori tinggi sebanyak 48 orang. PWB pada generasi Z berada pada tingkat rendah sebanyak 2 orang, sedangkan pada kategori sedang dan tinggi, sebanyak 59 responden.

E. Refrensi

- Amatullah, A. R., & Hazim, H. (2025). Analisis Kesejahteraan Psikologis Sebagai Faktor Penentu Kesehatan Mental Pada Karyawan Industri Manufaktur Pt. S. Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam, 8(1), 287-304.
- Cropanzano, R., & Wright, T.A. (1999). A 5-Year Study Of Change In The Relationship Between Well Being And Job Performance. *Consulting Psychology Journal: Practice And Research*, 51, 252-265.
- Ellison, N.B., Steinfield, C., & Lampe, C. 2007. The Benefits Of Facebook "Friends:" Social Capital And College Students' Use Of Online Social Network Sites. *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 12, 4, 1143-1168.
- Hikmah, N., & Duryati, D. (2021). Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10414-10422.
- Imaddudin, I. (2020). Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi. *Journalism, Public Relation And Media Communication Studies Journal (Jprmedcom)*, 2(1), 24-39.
- 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 10.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R. & Gladwell, V. 2013. Motivational, Emotional And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out . *Journal Homepage: Computer In Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., 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, 20-29.
- Sunardy, G. N., Abidin, F. A., & Qodariah, L. (2023). Adolescents' Psychological Well-Being: Adaptation And Validation Of The Brief Scale Of Psychological Well-Being For Adolescents Indonesia. *Psychology Hub*, 40(3), 51-58.
- Ulfa, I. S. S., & Farida, I. A. (2023). Fear Of Missing Out Sebagai Prediktor Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Instagram. *Flourishing Journal*, 3(10), 421-433.