

PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP KEPUASAN HIDUP GENERASI Z PENGGUNA INSTAGRAM DI JAKARTA

Mariana Soka¹, Meiske Yunitthree Suparman²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Penulis Korespondensi: Meiske Yunitthree Suparman. E-mail: Meiskey@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Instagram merupakan salah satu media sosial yang digemari oleh generasi Z. Generasi Z di Jakarta banyak yang menggunakan Instagram sebagai tempat bertukar informasi dan membagikan aktivitas sehari-hari. Penggunaan Instagram secara berlebihan dapat menimbulkan perasaan cemas saat ketinggalan informasi atau tren yang biasa disebut Fear of Missing Out (FoMO), sehingga dapat mempengaruhi kepuasan hidup individu saat tidak mendapatkan apa yang individu inginkan. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh FoMO terhadap kepuasan hidup generasi Z pengguna Instagram di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling sebanyak 130 responden. Alat ukur yang digunakan adalah Online Fear of Missing Out (ONFoMO) yang dimiliki oleh Przybylski et al., dan juga Satisfaction with Life Scale (SWLS) yang dimiliki oleh Diener & Biswar. Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS dengan melakukan uji normalitas, uji hipotesis, dan analisis data tambahan dengan uji korelasi. Hasil dari penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif pada Fear of Missing Out (FoMO) terhadap kepuasan hidup generasi Z pengguna Instagram di Jakarta.

Kata kunci: Fear of Missing Out, Kepuasan Hidup, Generasi Z

Article History

Received: Januari 2025
Reviewed: Januari 2025
Published: Januari 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :
10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Pendahuluan

Generasi Z (Gen Z), lahir saat perkembangan teknologi sedang pesat, dikenal sebagai iGeneration karena keterikatan mereka dengan internet (Adam, 2017). Menurut Darwanto dari DPPAPP DKI Jakarta, 23% penduduk Jakarta adalah Gen Z berusia 14-24 tahun (Saubani, 2024). Sebagian besar aktivitas mereka berpusat pada media sosial, termasuk Instagram, yang banyak digunakan untuk hiburan dan informasi. Menurut survei Hootsuite dan We Are Social (2024), Instagram digunakan oleh 85,3% penduduk Indonesia berusia 16-64 tahun, dengan tujuan seperti mengisi waktu luang, menjalin hubungan, dan membagikan kehidupan sehari-hari. Namun, penggunaan berlebihan dapat memunculkan perilaku ingin terus terhubung dan mengikuti tren (Kircaburun & Griffiths, 2018).

Kepuasan hidup, yang mencerminkan sejauh mana individu merasa puas dengan pencapaian hidupnya, dipengaruhi oleh pengalaman positif atau negatif (Amat & Mahmud, 2009; Aprilia, 2014). Diener (2008) menyebutnya sebagai elemen penting dari kualitas hidup yang baik. Namun, survei oleh Dwidienawati et al. (2020) menunjukkan Gen Z mahasiswa memiliki tingkat kepuasan hidup rendah. Sirajuddin, Ahmad, dan Siswanti (2023) menemukan bahwa beberapa pengguna Instagram merasa iri terhadap gaya hidup dan penampilan orang lain, yang berdampak pada kepuasan hidup mereka.

FoMO, atau Fear of Missing Out, adalah kecemasan karena merasa tertinggal atau tidak dilibatkan dalam aktivitas sosial, terutama di media sosial (Alt, 2015). Aspek FoMO mencakup perbandingan dengan teman, perasaan dikeluarkan, kehilangan pengalaman, dan kebutuhan

untuk selalu memantau aktivitas orang lain (JWT Intelligence, 2013). FoMO sering dikaitkan dengan tekanan emosional seperti cemas dan stres, serta perilaku kompulsif dalam menggunakan media sosial (Przybylski et al., 2013).

FoMO dapat berdampak buruk pada mental dan kehidupan sehari-hari. Alt (2016) menyatakan bahwa kecemasan yang tidak teratasi akibat FoMO dapat menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan ketergantungan pada media sosial. Survei Royal Society for Public Health (2017) menunjukkan bahwa Instagram adalah salah satu platform yang paling berpengaruh terhadap masalah seperti FoMO, depresi, dan kecemasan. Hariadi (2018) juga menemukan hubungan positif antara FoMO dan kecanduan media sosial di kalangan remaja. Hasil survei yang dilakukan oleh JWT Intelligence (2013) yang mendalami FoMO terhadap kelompok usia menyimpulkan bahwa FoMO memiliki beberapa aspek seperti *comparison with friends*, *being left out*, *missed experiences*, dan *compulsion*.

Penelitian tentang hubungan antara FoMO dan kepuasan hidup menunjukkan hasil beragam. Margaretha (2023) menemukan bahwa tingkat FoMO tinggi cenderung menurunkan kepuasan hidup karena perasaan tidak puas terhadap kehidupan pribadi. Sagioglou dan Greitemeyer (2014) menambahkan bahwa rasa tidak puas memperkuat keinginan untuk tetap terhubung di media sosial. Sebaliknya, beberapa penelitian seperti Margaretha dan Wibowo (2023) serta Syabani (2019) tidak menemukan hubungan negatif yang signifikan antara FoMO dan kepuasan hidup.

Faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hidup mencakup aspek eksternal, seperti hubungan sosial dan dukungan keluarga, serta aspek internal, seperti pengalaman pribadi dan tingkat stres (Diener & Ryan, 2015; Kusuma & Prasetyo, 2020). FoMO, yang mendorong perbandingan sosial, sering kali memperburuk perasaan tidak puas dan memengaruhi kepuasan hidup seseorang (Sirajuddin et al., 2023). Pratiwi dan Fazriani (2020) menyoroti bahwa penggunaan Instagram secara berlebihan dapat memperburuk FoMO dan memengaruhi kualitas hidup.

Penelitian ini bertujuan untuk memastikan pengaruh FoMO terhadap kepuasan hidup di kalangan Gen Z pengguna Instagram di Jakarta. Fokusnya adalah menilai tingkat FoMO dan kepuasan hidup, serta mengeksplorasi hubungan keduanya. Dengan temuan sebelumnya yang masih terbatas dan beragam, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru terkait pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis generasi muda.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap kepuasan hidup Generasi Z pengguna Instagram di Jakarta (Azwar, 2012). Pengumpulan data dilakukan secara online melalui Google Form, dan pengolahan data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS serta Excel.

Penelitian ini melibatkan Generasi Z berusia 18-27 tahun yang tinggal di Jakarta, memiliki akun Instagram, dan menggunakannya setiap hari (Badan Pusat Statistik, 2021; Syamsoedin, Bidjuni, & Wowiling, 2015). Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dengan jumlah responden minimal 100 orang, sesuai kriteria yang ditentukan (Sugiyono, 2009). Sebanyak 130 responden dikumpulkan melalui Google Form, terdiri dari 99 perempuan dan 31 laki-laki, dengan mayoritas berusia 20-23 tahun.

FoMO diukur menggunakan skala ON-FoMO yang dikembangkan oleh Sette et al. (2020) dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Kurniawan & Utami (2022). Skala ini terdiri dari 20 butir soal dengan dimensi kecemasan, kebutuhan untuk diterima, adiksi, dan kebutuhan popularitas. Reliabilitas alat ukur ini mencapai nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,953. Sementara itu, kepuasan hidup diukur menggunakan SWLS (Satisfaction with Life Scale) yang terdiri dari 5 butir soal, dengan nilai Cronbach's Alpha 0,958, menunjukkan reliabilitas yang baik (Diener et al., 1985; Akhtar, 2019).

Penelitian dimulai dengan penyusunan rumusan masalah, pengumpulan landasan teori, dan penentuan hipotesis. Kuesioner yang terdiri dari skala ON-FoMO dan SWLS kemudian

disebarkan kepada responden sesuai kriteria melalui Google Form. Data dikumpulkan dalam periode September hingga Oktober 2024.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan SPSS. Uji reliabilitas dan validitas dilakukan untuk memastikan kualitas alat ukur. Analisis meliputi uji normalitas, regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh FoMO terhadap kepuasan hidup, serta uji korelasi dan uji beda untuk mendukung hasil penelitian (Ghazali, 2019).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui adanya pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kepuasan hidup. Dengan keterbatasan penelitian terdahulu mengenai pengaruh, peneliti telah mendapatkan hasil dari data yang dikumpulkan selama penelitian. Dari data yang peneliti kumpulkan, kepuasan hidup dari beberapa individu generasi Z cukup rendah, dipenelitian ini partisipan penelitian yaitu gen Z pengguna Instagram di Jakarta menunjukkan bahwa partisipan memiliki tingkat fomo yang cukup tinggi. Penelitian juga telah melakukan uji normalitas dengan uji residu yaitu *kolmogorov-smirnov* dengan uji syarat untuk hipotesis dan dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal dengan hasil Asymp Sig 0,102 > 0,05.

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asymp Sig.
Fear of Missing Out (FoMO) dan Kepuasan Hidup	0.102

Hasil analisis hipotesis yang dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana untuk melakukan analisa daa untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara FoMO dengan kepuasan hidup generasi z pengguna Instagram di Jakarta. Hasil uji Hipotesis menunjukkan bahwa *R Square* memiliki nilai 0,575 yang menunjukkan terdapat pengaruh sebesar 57% dari FoMO terhadap kepuasan hidup

Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	<i>R Square</i>	t	Sig.
FoMO -> Kepuasan Hidup	0.758	0.574	-13.143	0,000

Pada akhirnya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh negatif dari *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kepuasan hidup dari generasi z pengguna instagram, yang artinya jika FoMO tinggi maka kepuasan hidup akan rendah. Pada jurnal terdahulu, telah dilakukan penelitian mengenai hubungan FoMO dengan kepuasan hidup dan menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pada FoMo dan kepuasan hidup tersebut. Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yosza (2021) dengan judul “Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap Kepuasan Hidup Generasi Z selama Pandemi Covid-19”, hasil yang didapatkan oleh penelitian tersebut adalah terdapat FoMO memiliki pengaruh sebesar 4,7% terhadap kepuasan hidup generasi Z selama pandemi covid-19. Penelitian yang dilakukan saat masa pandemi memiliki hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan setelah pandemi berakhir dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. FoMO tidak menghilang saat pandemi usai, karena saat pandemi individu menghabiskan waktu pada media sosial maka kebiasaan tersebut dapat terbawa hingga saat ini. SuryaNingsih (dalam Kompasiana, 2024) menjelaskan bahwa FoMO dapat muncul karena faktor pendorong yaitu produk atau hal terbatas dan didukung oleh *influencer marketing* yang dapat meningkatkan tingkat FoMO dimasa mendatang. Dengan banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi saat ini seperti *influencer*, produk atau inovasi baru yang terbatas dan sulit didapatkan, dan menjadi incaran banyak orang sehingga membuat individu merasa FoMO dan harus mendapatkan hal atau barang tersebut.

Generasi Z cenderung memiliki tingkat FoMO yang tinggi saat individu terus mengikuti tren yang ada di Instagram atau media sosial lain sehingga merasa selalu iri dan ingin memenuhi kepuasan diri saat mengikuti tren. Dengan mengikuti tren, individu merasa mendapatkan *need for relatedness* pada salah satu faktor FoMO pada individu yaitu mendapat perhatian teman atau

orang lain. Kepuasan hidup dari individu tidak terpenuhi saat individu tidak membuka Instagram dan mengikuti tren yang sedang terjadi saat itu, sehingga individu mengalami kecemasan dan ingin terus melihat Instagram. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syabani (2019) karena hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh pada FoMO terhadap kepuasan hidup seseorang. Margaretha dan Wibowo (2023) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh negatif pada FoMO terhadap kepuasan hidup karena sebagian besar partisipan yang dimiliki adalah individu dengan tingkat FoMO yang sedang. Kepuasan hidup dapat dipengaruhi oleh faktor lain, termasuk dengan responden yang beragam dan jumlah responden secara merata.

Terdapat penelitian yang meneliti pengaruh FoMO terhadap kepuasan hidup, beberapa lebih banyak yang meneliti hubungan daripada pengaruh, sehingga penelitian ini dapat menjadi salah satu penelitian yang masih jarang untuk diteliti. Partisipan yang didapatkan dalam penelitian ini juga memiliki tingkat FoMO yang tinggi dan kepuasan hidup yang rendah sehingga dapat memberikan hasil yang baik. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan partisipan seperti hanya berada di Jakarta⁹⁶, jumlah partisipan yang belum mewakili generasi Z dan Jakarta secara keseluruhan, serta kurangnya mendalami karakteristik yang dibutuhkan untuk olah data, sehingga data yang didapatkan tidak dapat menjelaskan faktor lain yang dapat mempengaruhi adanya pengalaman FoMO dan kepuasan hidup dari partisipan.

Kesimpulan

Berdasarkan pengambilan data dan hasil olah daya yang telah peneliti lakukan, tingkat FoMO pada generasi Z pengguna Instagram di Jakarta dengan 130 partisipan, terdapat 61 partisipan yang memiliki tingkat FoMO tinggi dan 69 partisipan yang memiliki tingkat FoMO sedang. Pada kepuasan hidup terdapat 106 partisipan yang memiliki kepuasan hidup yang rendah dan 24 partisipan lainnya memiliki tingkat kepuasan hidup sedang. Hasil uji yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada perilaku FoMO terhadap kepuasan hidup sebesar 57% dengan sisanya dipengaruhi oleh banyak faktor kepuasan hidup lainnya. Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi perilaku FoMO individu, semakin rendah kepuasan hidupnya.

Daftar Pustaka

Amat, S., & Mahmud, Z. (2009). Hubungan antara Ketegasan diri dan Kepuasan hidup dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 34 (2), 49-65.

Adam, A., & Pramisti, N. Q. (2017, August 2). Selamat tinggal generasi milenial, selamat datang generasi Z. *tirto.id*. <https://tirto.id/selamat-tinggal-generasi-milenial-selamat-datang-generasi-z-cnzX>

Akthar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>

Alt, D. (2016). Students' Wellbeing, Fear of Missing out, and Social Media

Engagement for Leisure in Higher Education Learning Environments. *Current Psychology*, 37(1), 128–138. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9496-1>

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*, Yogyakarta. In *Pustaka Pelajar*. Pustaka Pelajar.

Diener, E., Kesebir, P., & Lucas, R. (2008). Benefits of accounts of well-being for societies and for psychological science . *Applied Psychology: An International Review*, 57(Suppl 1), 37-53. DOI: 10.1111/j.1464-0597-2008-00353.x

Diener, E., & Ryan, K. (2015). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. DOI: 10.1177/008124630903900402

Dwidienawati, D., Tjahjana, D., Abdinagaro, S. B., Gandasari, D., & Munawaroh. (2020). Customer review or influencer endorsement: which one influences purchase intention more? *Heliyon*, 6(11), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05543>

Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan program IBM SPSS 23* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hariadi, A. F., (2019). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja skripsi. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, 1-85

Indonesia, B. P. S. (2021, February 26). Statistik Indonesia 2021. Badan Pusat Statistik Indonesia. <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/02/26/938316574c78772f27e9b477/statistik-indonesia-2021.html>

JWT Intelligence. (2013). *Fear of Missing Out (FOMO) : March 2012 Update* . New York: JWTIntelligence - Bing. (n.d.). Bing. <https://www.slideshare.net/slideshow/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update/12036715>

Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Problematic Instagram use: the role of perceived feeling of presence and escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 909–921. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9895-7>

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. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>

Margaretha, M. N. (2023). Hubungan antara kepuasan hidup dengan Fear of

Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial.
<https://www.semanticscholar.org/paper/Hubungan-antara-kepuasan-hidup-dengan-Fear-of-Out-Margaretha/0c1644f9b838e9c04cd7391167c428ba5b152314>

Prasetyo, D. D., & Kusuma, B. (2020). Pengaruh latihan target sasaran untuk meningkatkan kemampuan shooting free throw bola basket pada ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Welahan. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 10–15.
<https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.3>

Pratiwi, A., & Tangerang, A. F. 2. 1. D. S. Y. (2020, May 30). Hubungan antara fear of missing out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/152>

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Royal Society for Public Health. (2017). Status of Mind: Social Media and Young People's Mental Health. Retrieved August 10, 2023, from <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>

Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359-363. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.003>

Saubani, A. (2024, July 9). Hampir Separuh Penduduk Jakarta Saat Ini adalah Generasi Milenial dan Gen Z. *Republika Online*. <https://news.republika.co.id/berita/sgczkt409/hampir-separuh-penduduk-jakarta-saat-ini-adalah-generasi-milenial-dan-gen-z>

Sirajuddin, N. K. K., Ahmad, N., & Siswanti, N. D. N. (2023). Hubungan harga diri dengan kepuasan hidup generasi Z pengguna media sosial Instagram. *PESHUM Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 255–265.
<https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1390>

Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2019). The Online Fear of Missing out Inventory (ON-FOMO): development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29.
<https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung:

Alfabeta. CV.

Syabani, S. N. (2019). *Fear of missing out ditinjau dari kepuasan hidup pada remaja pengguna media sosial*. Bandung: Alfabeta

Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Neliti. <https://www.neliti.com/publications/113617/hubungan-durasi-penggunaan-media-sosial-dengan-kejadian-insomnia-pada-remaja-di-sma-negeri-9-manado>

We Are Social. (2024). Digital 2024. *Global Digital Insights*.

Wibowo, D.S., & Nurwindasari, R. (2019). *HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM TERHADAP REGULASI DIRI DAN FEAR OF MISSING OUT* - Repository UM Jember. <http://repository.unmuhjember.ac.id/10153/>