



Fenomena Fear of Missing out (FoMO) di Kalangan Generasi Z Kota Bengkulu

Leoni Okta Verina^{1*}, Panji Suminar¹, Ika Pasca Himawati²

¹ Jurusan Sosiologi, Universitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

*Corresponding author email: leonioktaviona77@mail.com

Article Info

Article history:

Received November 20, 2025
Approved December 25, 2025

Keywords:

*Fear of Missing, (FoMO), Z
Generation, Bengkulu*

ABSTRACT

Fear Of Missing Out (FoMO) is a social phenomenon that reflects an individual's concern about the possibility of being left behind by various information, activities, or trends developing in their environment. The aim of this study is to analyze the factors that influence this fear of missing out (FoMO) among Generation Z in Bengkulu City. The research approach used was quantitative, with data collected through a questionnaire (Google Form) distributed via social media. The research sample consisted of 385 respondents aged 13-29 who actively use TikTok, Instagram, Facebook, and WhatsApp. The sample was determined using the Krejcie and Morgan formula. Data analysis was conducted through multiple regression, T-test, F-test, and coefficient of determination (R^2).²). The results of the study showed that simultaneously, family, peer, social media use, age, and gender factors had a significant effect on FoMO with a calculated F value $> F$ table ($208.642 > 2.24$) and a significance of 0.001. Partially, family, peer, and social media use factors had a significant effect, while age and gender did not have a significant effect. The coefficient of determination test showed that 73.4% of the variation in FoMO could be explained by the research variables, while 26.6% was influenced by other factors outside the model. This finding confirms that the social environment and intensity of social media use are dominant factors in the formation of FoMO in Generation Z, especially in Bengkulu City. Therefore, digital literacy and social support from family and peers are needed to reduce the negative impacts caused by dependence on social media.

ABSTRAK

*Fear Of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena sosial yang mencerminkan kekhawatiran individu terhadap kemungkinan tertinggal dari berbagai informasi, aktivitas, atau tren yang sedang berkembang di lingkungannya. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi *fear of missing out* (FoMO) pada Generasi Z Kota Bengkulu. Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner (google form) yang disebarluaskan lewat media sosial. Sampel penelitian berjumlah 385 responden berusia 13-29*

tahun yang aktif menggunakan tiktok, instagram, facebook, dan whatsapp. Penentuan sampel mengacu pada rumus Krejcie dan Morgan. Analisis data dilakukan melalui regresi berganda, uji T, uji F, dan koefisien determinasi (R^2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, faktor keluarga, teman sebaya, penggunaan media sosial, usia, dan gender berpengaruh signifikan terhadap FoMO dengan nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($208,642 > 2,24$) dan signifikansi 0,001. Secara parsial, faktor keluarga, teman sebaya, dan penggunaan media sosial berpengaruh signifikan, sedangkan usia dan gender tidak berpengaruh signifikan. Uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa 73,4% variasi FoMO dapat dijelaskan oleh variabel penelitian, sementara 26,6% dipengaruhi faktor lain di luar model. Temuan ini menegaskan bahwa lingkungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial merupakan faktor dominan dalam pembentukan FoMO pada Generasi Z, khususnya di Kota Bengkulu. Oleh karena itu, diperlukan literasi digital dan dukungan sosial dari keluarga serta teman sebaya untuk mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh ketergantungan terhadap media sosial.

Copyright © 2026, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Verina, L. O., Suminar, P., & Himawati, I. P. (2026). Fenomena Fear Of Missing Out (FoMO) di Kalangan Generasi Z Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 7(1), 367–378. <https://doi.org/10.55681/jige.v7i1.5066>

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan media sosial yang pesat telah mengubah cara masyarakat berkomunikasi, mengakses, serta menyebarkan informasi. Media sosial kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi muda yang hidup di era digital. Platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Facebook tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai ruang ekspresi diri, pembentukan identitas digital, dan perluasan jejaring sosial (Fitriana, 2024). Berdasarkan Sensus BPS 2024 Generasi Z lahir antara tahun 1997-2012 generasi ini sangat akrab dengan teknologi sejak dini dan mengakses media sosial sebagai rutinitas harian. Karakteristik mereka seperti adaptasi cepat terhadap teknologi, penggunaan internet yang intensif, dan penerimaan informasi yang lincah menjadikan Generasi Z pengguna aktif media sosial yang terlibat dalam dinamika dunia digital (Septia Wardani & Cahyani, 2024).

Namun, keterikatan tinggi terhadap media sosial juga membawa konsekuensi sosial dan emosional. Salah satu fenomena yang muncul adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu rasa cemas dan takut tertinggal dari informasi, pengalaman, atau aktivitas sosial yang sedang berlangsung di dunia maya. Perasaan ini sering muncul ketika seseorang melihat unggahan teman mengenai pencapaian, perjalanan, atau kegiatan menarik, sehingga menimbulkan dorongan untuk terus mengikuti perkembangan agar tidak merasa terasing (Perdana, 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memperkuat munculnya FoMO. Menurut Fjajruh (2024) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berdampak langsung terhadap perilaku dan tingkat kecemasan Gen Z. Sementara itu, penelitian Akbar et.,al (2018) mengungkapkan bahwa FoMO muncul akibat ketidakpuhan kebutuhan *relatedness* (keterhubungan sosial) dan *self* (pemuhan diri), yang menyebabkan stres, gangguan tidur, dan penurunan kepuasan hidup. Penelitian lain menegaskan bahwa Gen Z lebih rentan terhadap tekanan sosial digital dibanding generasi

sebelumnya karena fase pembentukan identitas yang masih berlangsung (Darmayanti,., et al 2023).

Kondisi ini juga relevan dengan konteks lokal di Kota Bengkulu. Berdasarkan data BPS Kota Bengkulu (2024), jumlah penduduk Generasi Z mencapai 103.868 jiwa, dengan akses luas terhadap internet dan perangkat digital seperti *smartphone* dan laptop. Akses yang mudah ini membuat generasi muda Bengkulu semakin terhubung dengan dunia digital, tetapi sekaligus lebih rentan terhadap tekanan sosial daring. Ketika mereka melihat kehidupan teman-teman di kota besar atau luar negeri melalui media sosial, muncul perasaan tertinggal akibat keterbatasan sosial, ekonomi, atau geografis. Situasi ini berpotensi menumbuhkan perasaan FoMO yang memengaruhi kesejahteraan emosional dan perilaku sosial mereka. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan Generasi Z di Kota Bengkulu.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan regresi berganda untuk mengetahui pengaruh antara dua atau lebih variabel bebas terhadap variabel (Sugiono, 2013). Lokasi Penelitian tertuju pada Generasi Z Kota Bengkulu. Penentuan lokasi karena Kota tersebut merupakan Kota yang sedang berkembang dengan tingkat penggunaan media sosial cukup tinggi di kalangan Generasi Z. Populasi penelitian yaitu seluruh Generasi Z Kota Bengkulu yang berjumlah 103.868 Berdasarkan data BPS Kota Bengkulu (2024). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 385 dengan menggunakan rumus Krejcie dan Morgan. Data dikumpulkan menggunakan instrumen berupa koesioner terbuka dan tertutup yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba instrumen sebelumnya. Hasil menunjukkan uji Validitas Rhitung lebih besar dari r_{Tabel} ($0,822 > 0,098$) dan hasil uji Reliabilitas menyatakan bahwa cronbach's $\alpha > 0,60$ yang artinya valid. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, sedangkan analisis inferensial meliputi uji prasyarat, uji untuk pengaruh parsial, uji F untuk pengaruh simultan, serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui kontribusi variabel bebas terhadap FoMO (Imam Machali 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 385 orang. Dari total tersebut, responden perempuan mendominasi sebesar 75,8% dari keseluruhan partisipan. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 24,2% dari total responden. Tingkat usia responden terdiri dari usia (10-15 tahun) sebanyak 3,6 %, responden usia (15-19 tahun) sebanyak 17,4%, responden usia (20-24 tahun) sebanyak 64,2% dan responden usia (25-29 tahun) sebanyak 14,8%. Gambaran responden berdasarkan media sosial yang digunakan yaitu Facebook (7,8 %), Instagram (35,6%), Tiktok (43,6%), dan Youtube (13,0%). Gambaran responden berdasarkan status yaitu bekerja sebanyak 17,66%, mahasiswa sebanyak 71,43%, Pelajar sebanyak 9,61 % dan bekerja sebanyak 1,30%.

a. Uji Prasyarat

Setelah data dari responden diperoleh, langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak

Tabel 1. Hasil Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		385
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.30459889
Most Extreme Differences	Absolute	.051
	Positive	.051
	Negative	-.047
Test Statistic		.051
Asymp. Sig. (2-tailed)		.019 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.270 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound
		Upper Bound
		.259
		.282

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.

Sumber : Data yang diolah peneliti,2025

Dari Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil uji One Sample Kolmogorov-Smirnov, memiliki nilai monte carlo sig (2-tailed) sebesar 0.270 yang menunjukkan bahwa nilai tersebut > 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi dengan normal.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji T

Coefficients ^a								
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	2.366	1.003		2.359	.019		
	Faktor Keluarga	1.047	.132	.364	7.954	.000	.336	2.979
	Faktor Teman Sebaya	.582	.127	.211	4.584	.000	.331	3.018
	Faktor Penggunaan Media Sosial	.446	.096	.247	4.670	.000	.251	3.979
	Faktor Usia	.198	.141	.070	1.404	.161	.280	3.574
	Faktor Gender	.091	.081	.061	1.117	.265	.237	4.220

a. Dependent Variable: Fear Of Missing Out (FoMO)

Sumber : Data yang diolah peneliti,2025

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa dari lima variabel independen yang diuji, tiga di antaranya menunjukkan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap tingkat Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z di Kota Bengkulu, sedangkan dua variabel lainnya tidak berpengaruh signifikan. Variabel faktor keluarga (X1) memiliki nilai t-hitung sebesar $7,954 > 0,084$ dengan tingkat signifikansi $0,001 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh positif dan signifikan terhadap FoMO. Selanjutnya, faktor teman sebaya (X2) menunjukkan nilai t-hitung sebesar $4,584 > 0,084$ dengan signifikansi $0,001 < 0,05$, sehingga juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap FoMO. Demikian pula, faktor penggunaan media

sosial (X3) memiliki nilai t-hitung sebesar $4,670 > 0,084$ dengan signifikansi $0,001 < 0,05$, yang menandakan adanya pengaruh signifikan terhadap FoMO pada Generasi Z. Sementara itu, faktor gender (X4) dengan nilai t-hitung $1,404 > 0,084$ dan signifikansi $0,161 > 0,05$, serta faktor usia (X5) dengan nilai t-hitung $1,117 > 0,084$ dan signifikansi $0,265 > 0,05$, keduanya tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat FoMO. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel yang paling dominan memengaruhi munculnya fenomena FoMO di kalangan Generasi Z Kota Bengkulu adalah faktor keluarga, teman sebaya, dan penggunaan media sosial, sedangkan faktor usia dan gender tidak memberikan pengaruh yang berarti secara statistik.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	19585.206	5	3917.041	208.642	.000 ^b
	Residual	7115.355	379	18.774		
	Total	26700.561	384			

a. Dependent Variable: Fear Of Missing Out (FoMO)

b. Predictors: (Constant), Faktor Gender, Faktor Keluarga, Faktor Teman Sebaya, Faktor Usia, Faktor Penggunaan Media Sosial

Sumber : Data yang diolah peneliti,2025

Pada tabel Anova diperoleh Fhitung 208,642 > Ftabel 2,24 dan signifikansi = $0,001 < 0,05$. hal ini dapat di simpulkan bahwa seluruh variabel independent faktor keluarga X1, faktor teman sebaya X2, faktor, pengguna media sosial X3, faktor usia X4, dan faktor gender X5) berpengaruh secara simultan terhadap variabel dependen *fear of missing out (FoMO)* Y.

Tabel 4. Hasil Uji koeffisien determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.856 ^a	.734	.730	4.333

a. Predictors: (Constant), Faktor Gender, Faktor Keluarga, Faktor Teman Sebaya, Faktor Usia, Faktor Penggunaan Media Sosial

Sumber : Data yang diolah peneliti,2025

Berdasarkan tabel 6 hasil uji koeffisien determinasi menunjukan bahwa adjusted R square sebesar 0,730 sehingga dapat diartikan bahwa besarnya pengaruh variabel faktor keluarga (X1), faktor teman sebaya (X2), faktor teman sebaya (X3), faktor gender (X4) dan faktor usia (X5) terhadap fenomena (FoMO) *fear off missing out* (Y) sebesar 73,4% sedangkan 26,6% di pengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Pembahasan

Pengaruh faktor keluarga terhadap fenomena *fear of missing out* (FoMO) dikalangan Generasi Z Kota Bengkulu

Faktor keluarga muncul sebagai variabel dengan pengaruh paling besar terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO), dengan nilai koefisien regresi sebesar 1,047. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas relasi emosional dan komunikasi dalam keluarga memiliki peranan penting dalam membentuk kecenderungan FoMO pada Generasi Z. Kondisi keluarga yang kurang harmonis, minim komunikasi, atau penuh tekanan emosional dapat memperkuat munculnya rasa cemas untuk tidak tertinggal dari aktivitas sosial di media sosial. Dalam kerangka teori *Self-Determination* (SDT) yang dikemukakan oleh Cibro and Simbolon (2023), keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang membentuk motivasi intrinsik individu. Keluarga yang mendukung otonomi anak melalui penerimaan, empati, dan komunikasi terbuka akan memperkuat rasa kontrol diri (*autonomy support*) dan keterhubungan sosial (*relatedness*). Sebaliknya, pola asuh yang bersifat otoriter, menuntut secara berlebihan, atau kurang terbuka terhadap kebutuhan emosional anak dapat melemahkan rasa aman dan harga diri. Akibatnya, individu berpotensi mencari validasi sosial di luar lingkungan keluarga, terutama melalui media sosial, sebagai upaya untuk memperoleh pengakuan dan penerimaan yang tidak mereka dapatkan di rumah.

Hasil analisis kualitatif melalui pertanyaan terbuka memperkuat temuan ini. Banyak responden menggambarkan bahwa perasaan FoMO sering muncul ketika mereka merasa kurang diperhatikan, tidak dipedulikan, atau diperlakukan secara tidak adil oleh keluarga. Pernyataan seperti “Keluarga jarang ngobrol” dan “Kurangnya komunikasi keluarga” menunjukkan adanya jarak emosional dan minimnya interaksi yang bermakna dalam relasi keluarga. Situasi ini diperburuk oleh kebiasaan orang tua yang membandingkan anak dengan saudara kandungnya, sebagaimana diungkapkan responden, “Di rumah sering dibandingkan dengan saudara, jadi cari pembuktian di luar.” Perbandingan semacam ini menimbulkan perasaan tidak dihargai dan mendorong individu mencari pengakuan sosial di luar rumah, termasuk di ruang digital.

Dengan demikian, FoMO dalam konteks ini dapat dipahami sebagai akibat gagalnya lingkungan keluarga memenuhi kebutuhan dasar akan penerimaan dan kedekatan sosial. Ketika dukungan emosional dalam keluarga rendah, individu cenderung beralih ke media sosial sebagai sarana untuk mendapatkan validasi dan rasa memiliki. Temuan ini sejalan dengan penelitian Cibro and Simbolon (2023) yang menyatakan bahwa FoMO mendorong perilaku konformitas sosial, khususnya di kalangan remaja pengguna TikTok. Remaja yang kurang mendapatkan dukungan emosional dari keluarganya cenderung mencari penerimaan, validasi, dan eksistensi diri melalui media sosial, di mana mereka merasa lebih mudah diterima oleh kelompok sebaya. Temuan ini konsisten dengan penelitian Rahayu et al., (2020) yang menunjukan seseorang puas saat menerima pujian atas dirinya. Ia, berusaha tampil menonjol dan menjadi pusat perhatian dalam kegiatan kelompok atau diskusi, demi memastikan dirinya tetap di auki dan dianggap oleh teman-temannya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa keluarga memiliki peran fundamental dalam membentuk keseimbangan psikologis individu. Keluarga yang mampu menciptakan komunikasi yang terbuka, relasi yang suportif, dan pola asuh yang empatik akan membantu anak mengembangkan motivasi intrinsik yang sehat. Sebaliknya, keluarga yang gagal memenuhi kebutuhan psikososial dasar justru mendorong individu untuk mencari pemenuhan tersebut di dunia digital, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya *Fear of Missing Out*.

Pengaruh faktor teman sebaya terhadap fenomena *fear of missing out* (FoMO) dikalangan Generasi Z Kota Bengkulu

Faktor teman sebaya juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap tingkat *FoMO* dengan nilai koefisien 0,582. Hal ini menggambarkan bahwa tekanan sosial dari kelompok sebaya menjadi salah satu sumber utama kecemasan sosial pada Generasi Z. Dalam perspektif *Self-Determination Theory* (SDT), kebutuhan *relatedness* memiliki makna penting dalam masa perkembangan remaja dan dewasa muda. Kebutuhan untuk diterima dan menjadi bagian dari kelompok sosial membuat individu cenderung menyesuaikan diri dengan norma kelompok, bahkan jika itu mengorbankan otonomi pribadi. Temuan ini diperkuat melalui analisis jawaban responden pada pertanyaan terbuka yang mengungkapkan faktor teman sebaya sebagai salah satu pemicu utama munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Kota Bengkulu. Banyak responden menyatakan bahwa mereka memiliki keinginan kuat untuk diakui sebagai bagian dari kelompok yang dianggap keren atau populer, seperti diungkapkan dalam pernyataan, “*Ingin diakui sebagai bagian dari kelompok yang dianggap keren atau populer.*” Keinginan ini berkaitan erat dengan rasa takut akan dikucilkan jika tidak ikut serta dalam kegiatan yang dilakukan teman-teman, sebagaimana dinyatakan oleh responden, “*Rasa takut akan dikucilkan jika tidak ikut serta dalam kegiatan yang dilakukan teman-teman*” dan “*Merasa rendah diri jika tidak ikut terlibat, takut dianggap tidak gaul atau tidak mampu.*” Selain itu, tekanan sosial dari lingkungan pertemanan juga mendorong individu untuk terus menyesuaikan diri dengan tren yang berlaku. Hal ini terlihat dari ungkapan “*Takut dibilang nggak gaul*” dan “*Ingin terlihat keren dan update,*” yang menunjukkan adanya dorongan untuk mempertahankan citra diri di mata teman sebaya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Fulgentia et al., (2025) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat interaksi sosial tinggi di media digital cenderung mengalami *FoMO* karena dorongan kuat untuk tidak tertinggal dari aktivitas sosial kelompoknya. Peneliti menjelaskan bahwa, “*Rasa takut tertinggal dari berbagai informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain menjadi pemicu utama munculnya kecemasan sosial di kalangan remaja pengguna media sosial*” (Fulgentia et al., 2025). Penelitian ini juga konsisten dengan temuan Thuy et al., (2023) yang menunjukkan bahwa norma sosial dalam kelompok pertemanan menjadi faktor paling kuat dalam memengaruhi *FoMO*. Hasil penelitian tersebut menyatakan, bahwa kedua faktor Norma Teman Sebaya Online dan Pengalaman Teman Sebaya merupakan prediktor kuat terhadap pengaruh teman sebaya, sedangkan untuk *FoMO*, hanya variabel Norma Teman Sebaya Online yang merupakan prediktor signifikan.” Responden lain dalam penelitian ini menambahkan, “*Pengin dapet pengakuan dari temen,*” yang memperkuat gambaran bahwa penerimaan sosial dari kelompok pertemanan menjadi motivasi kuat untuk tetap terlibat dalam aktivitas yang sedang tren. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran media sosial memperluas ruang tekanan sosial dari teman sebaya, karena aktivitas kelompok kini tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga melalui dunia digital. Generasi Z merasa harus selalu terhubung dan berpartisipasi dalam tren, percakapan, atau kegiatan yang dilakukan teman-temannya agar tidak kehilangan posisi sosial di antara kelompoknya.

Dengan demikian, temuan ini sejalan dengan pandangan Deci dan Ryan (2000) dalam *Self-Determination Theory* bahwa motivasi yang dikendalikan oleh tekanan eksternal *controlled motivation* muncul ketika individu berperilaku untuk memperoleh penerimaan sosial atau menghindari penolakan, bukan karena motivasi intrinsik. Ketika hubungan sosial lebih didasarkan pada citra digital dan pengakuan eksternal, individu menjadi lebih mudah terjebak pada perbandingan sosial dan ketergantungan terhadap validasi eksternal.

Pengaruh faktor penggunaan media sosial terhadap *fenomena fear of missing out (FoMO)* dikalangan Generasi Z Kota Bengkulu

Selanjutnya, faktor penggunaan media sosial menunjukkan pengaruh signifikan terhadap peningkatan tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan nilai koefisien sebesar 0,446. Generasi Z dikenal sebagai generasi yang paling intens berinteraksi dengan media sosial. Berdasarkan data penelitian, mayoritas responden aktif menggunakan TikTok dan Instagram, dua platform yang berorientasi pada visualisasi diri dan keterlibatan sosial. Aktivitas seperti membagikan kegiatan pribadi, memantau aktivitas orang lain, dan munculnya kecemasan ketika tidak terhubung dengan media sosial memperlihatkan bahwa keterhubungan digital telah menjadi bagian integral dari identitas sosial mereka. Analisis jawaban responden pada pertanyaan terbuka menunjukkan bahwa penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor dominan yang memicu munculnya FoMO pada Generasi Z di Kota Bengkulu. Responden mengungkapkan bahwa dorongan untuk mendapatkan validasi dari orang lain seperti *likes*, komentar, atau pengakuan sosial mendorong mereka untuk aktif dan konsisten membagikan konten di media sosial. Hal ini tercermin dari pernyataan “karena keinginan untuk mendapatkan validasi dari orang lainnya” dan “suka bandingin postingan sendiri sama orang.” Selain itu, rasa takut tertinggal informasi atau tren terbaru juga menjadi pendorong kuat keterlibatan mereka di media sosial, sebagaimana diungkapkan dalam “takut ketinggalan tren atau berita baru” dan “takut nggak dianggap eksis.” Responden juga menyebut kebiasaan *habitual checking* seperti “terbiasa update status” dan “dikit-dikit buka story orang” sebagai bentuk keterikatan yang tinggi terhadap platform digital. Tidak hanya itu, paparan yang terus-menerus terhadap unggahan teman dan *influencer* menciptakan siklus keterlibatan yang sulit diputus, sehingga memperkuat perasaan FoMO.

Hasil ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Widyatama, (2023) yang menyatakan bahwa “*intensitas penggunaan media sosial berbanding lurus dengan tingkat FoMO pada remaja dan mahasiswa; semakin sering individu mengakses media sosial untuk memantau aktivitas orang lain, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami FoMO.*” Penelitian tersebut menegaskan bahwa aktivitas seperti memantau *story*, *scroll timeline*, dan membandingkan diri dengan orang lain menjadi pemicu utama munculnya perasaan “tertinggal” atau tidak cukup baik. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Oktaviani et al., (2025) yang menemukan bahwa “*motivasi sosial dan kebutuhan akan pengakuan diri merupakan faktor signifikan dalam mendorong individu untuk terus terhubung dengan Instagram, terutama melalui perilaku pasif seperti memantau unggahan orang lain.*”

Hasil serupa juga diperoleh oleh Kusuma et al., (2022) yang menunjukkan bahwa “*penggunaan media sosial yang intens berhubungan positif dengan FoMO dan kecemasan sosial di kalangan Generasi Z.*” Penelitian Putri Annisa Purba (2025) turut memperkuat hasil tersebut dengan menyatakan bahwa “*media sosial dan self-esteem memiliki pengaruh signifikan positif terhadap FoMO pada generasi muda; individu yang lebih sering mencari validasi digital cenderung mengalami kecemasan ketika tidak mendapat respons sosial.*” Selanjutnya, tinjauan literatur sistematis oleh Icha Herawat et al., (2022) menemukan bahwa “*Kebiasaan menggunakan media sosial sangat terkait dengan FoMO di kalangan Generasi Z, didorong oleh keinginan untuk tetap terhubung dan diakui secara sosial di ruang digital.*” Temuan empiris ini menunjukkan bahwa fenomena FoMO merupakan refleksi dari ketergantungan psikososial terhadap keterhubungan sosial digital. Dalam konteks Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000), media sosial berperan secara ambivalen: di satu sisi memenuhi kebutuhan *relatedness* dengan memfasilitasi hubungan sosial lintas batas, namun di sisi

lain dapat melemahkan *autonomy*, karena perilaku digital individu sering kali dikendalikan oleh tekanan sosial dan algoritma yang menuntut kehadiran konstan. Dengan demikian, FoMO menjadi wujud dari kondisi psikologis di mana individu menilai nilai dirinya berdasarkan keterlibatan sosial digital yang terus-menerus, sehingga membentuk ketergantungan terhadap validasi eksternal di ruang maya.

Pengaruh faktor usia dan gender terhadap fenomena *fear of missing out* (FoMO) dikalangan Generasi Z Kota Bengkulu

Adapun faktor usia dan gender tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO). Temuan ini secara teoretis memperkuat pandangan Deci dan Ryan (2000) dalam kerangka *Self-Determination Theory* (SDT), yang menegaskan bahwa kebutuhan dasar manusia bersifat universal dan tidak dibatasi oleh kategori demografis seperti usia maupun jenis kelamin. Kebutuhan akan otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterhubungan sosial (*relatedness*) merupakan kebutuhan yang mendasar yang melekat pada setiap individu, terlepas dari perbedaan biologis maupun sosial. Ketika salah satu dari kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu akan menunjukkan kecenderungan perilaku kompensatif yang serupa, meskipun konteks dan ekspresinya dapat berbeda antar kelompok. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Al-menayes (2016) yang menyatakan bahwa FoMO merupakan fenomena psikososial yang lebih banyak dipengaruhi oleh pola penggunaan teknologi, motivasi sosial, dan intensitas keterlibatan dalam media sosial, bukan oleh perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. Selain itu, penelitian Semarajana et al., (2025) pada siswa SMA Saraswati 1 Denpasar juga menemukan bahwa usia dan jenis kelamin tidak memiliki perbedaan signifikan terhadap tingkat FoMO “Tidak ada analisis statistik yang menemukan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin ($p = 0,364$), usia ($p = 0,643$), atau kelas ($p = 0,174$).

Temuan ini memperkuat bahwa kecenderungan FoMO bersifat lintas usia dan gender. Dengan kata lain, faktor utama yang membentuk tingkat FoMO bukanlah siapa individu itu secara biologis, tetapi bagaimana individu tersebut berinteraksi dengan lingkungan digitalnya dan bagaimana lingkungan sosialnya memenuhi kebutuhan psikologis dasar. Dalam konteks Generasi Z di Kota Bengkulu, baik laki-laki maupun perempuan menunjukkan pola keterikatan digital yang relatif serupa, meskipun dengan motif yang sedikit berbeda. Perempuan cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menjalin koneksi emosional, membangun kedekatan interpersonal, serta mengekspresikan diri melalui interaksi sosial yang hangat dan komunikatif. Media sosial bagi perempuan menjadi ruang untuk menyalurkan kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*), di mana mereka merasa diterima dan dihargai melalui perhatian, dukungan, dan umpan balik positif dari orang lain. Sebaliknya, laki-laki cenderung memanfaatkan media sosial sebagai medium untuk memperoleh informasi, memperluas jaringan sosial, serta membangun citra dan prestise sosial. Bagi mereka, platform digital berfungsi sebagai arena kompetisi simbolik di mana pencapaian dan pengakuan sosial menjadi sumber utama rasa kompetensi (*competence*). Meskipun motif yang melatarbelakangi penggunaan media sosial berbeda, keduanya menunjukkan kerentanan yang sama terhadap munculnya FoMO ketika kebutuhan sosial dan psikologis tersebut tidak terpenuhi secara seimbang. Ketika perempuan tidak mendapatkan kedekatan emosional yang diharapkan, mereka cenderung merasa terisolasi dan berupaya menjaga koneksi melalui keterlibatan berlebih di media sosial. Sementara itu, laki-laki yang gagal memperoleh validasi sosial atau pengakuan terhadap pencapaiannya di dunia digital akan mengalami tekanan psikologis yang serupa, yakni rasa cemas tertinggal atau tidak

cukup eksis di mata lingkungan sosialnya. Dengan demikian, perbedaan jenis kelamin hanya memengaruhi cara individu mengekspresikan kebutuhan sosialnya, bukan intensitas dari kebutuhan tersebut.

Hasil penelitian ini juga menggambarkan bahwa fenomena FoMO merupakan refleksi dari keseragaman kebutuhan dasar manusia yang muncul dalam konteks budaya digital yang semakin menuntut kehadiran sosial konstan. Dalam masyarakat yang terkoneksi secara virtual, identitas sosial dibangun melalui keterlibatan dan interaksi di ruang digital. Oleh karena itu, baik laki-laki maupun perempuan berpotensi mengalami FoMO ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial atau kehilangan kesempatan untuk diakui di lingkungan daringnya. Secara sosiologis, temuan ini memberikan pemahaman bahwa perkembangan teknologi telah menembus batas-batas demografis dan mengaburkan perbedaan tradisional berbasis gender dalam perilaku sosial. Media sosial menciptakan arena baru di mana nilai, status, dan hubungan sosial dibentuk berdasarkan keterlibatan dan visibilitas digital. Dalam konteks Generasi Z di Bengkulu, baik laki-laki maupun perempuan menghadapi tekanan yang serupa untuk selalu terhubung, responsif, dan relevan di ruang digital. Hal ini menunjukkan bahwa FoMO bukanlah hasil dari perbedaan biologis, melainkan konsekuensi dari konstruksi sosial baru yang terbentuk di era digital, di mana kebutuhan akan keterhubungan dan pengakuan menjadi semakin terikat pada dinamika media sosial. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa FoMO merupakan fenomena universal yang muncul dari interaksi antara kebutuhan psikologis dasar manusia dan lingkungan digital yang terus berkembang. Upaya untuk mengurangi dampak FoMO tidak dapat hanya difokuskan pada aspek demografis seperti usia dan gender, tetapi harus diarahkan pada penguatan keseimbangan melalui dukungan sosial, literasi digital, serta pengembangan otonomi pribadi dalam mengelola keterlibatan di dunia maya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z di Kota Bengkulu dipengaruhi oleh faktor sosial dan digital. Secara simultan, variabel keluarga, teman sebaya, penggunaan media sosial, usia, dan gender berpengaruh signifikan terhadap FoMO dengan nilai F_{hitung} 208,642 dan signifikansi 0,001 ($< 0,05$), sehingga model regresi dinyatakan valid. Secara parsial, faktor keluarga, teman sebaya, dan penggunaan media sosial terbukti berpengaruh signifikan, sedangkan usia dan gender tidak berpengaruh signifikan. Keluarga memiliki peran penting karena lemahnya komunikasi, pola asuh, dan dukungan emosional dapat mendorong individu mencari pengakuan sosial melalui media digital. Tekanan teman sebaya turut memperkuat kecenderungan FoMO, terutama ketika media sosial digunakan sebagai sarana pembentukan identitas digital dan validasi sosial. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,734 menunjukkan bahwa 73,4% variasi FoMO dapat dijelaskan oleh kelima variabel penelitian, sementara 26,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Hasil penelitian ini mendukung *Self-Determination Theory* dimana Keluarga menjadi faktor paling dominan karena kualitas komunikasi dan dukungan emosional memengaruhi pemenuhan kebutuhan otonomi serta keterhubungan sosial. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung mencari validasi melalui media sosial. Tekanan teman sebaya dan intensitas penggunaan media digital turut memperkuat munculnya FoMO karena dorongan motivasi eksternal untuk diakui secara sosial. Sementara itu, usia dan gender tidak menunjukkan pengaruh signifikan, menegaskan sifat universal dari kebutuhan dasar manusia. Dengan demikian, upaya pencegahan FoMO perlu

diarahkan pada penguatan peran keluarga, peningkatan literasi digital, serta pengembangan motivasi intrinsik agar generasi muda dapat berinteraksi secara sehat dan seimbang di ruang digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Resky Rahyu, Farida Aryani, A. (2020). Kecenderungan Perilaku Narsistik Siswa di Media Sosial dan Penanganannya (Studi Kasus Siswa di SMK Negeri 1 Makassar). *Indonesia Journal of School Counseling: Theory, Application and Development*, X. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5817>
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan akan kehilangan momen (fomo) pada remaja kota samarinda 1). *Jurnal Psikologi*, 7(2).
- Al-menayes, J. (2016). The Fear of Missing out Scale : Validation of the Arabic Version and Correlation with Social Media Addiction. *International Journal of Applied Psychology* 2016, April, 41–46. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20160602.04>
- Cibro, R. A. D., & Simbolon, H. (2023). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) terhadap Konformitas pada Pengguna Media Sosial Tiktok pada Remaja. *Journal Of Social Science Research*, 3(1), 5420–5435. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0AHubungan>
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). Fomo: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial*, 6, 198–215.
- Dr. Imam Machali, M. P. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (3rd ed.). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Fitriana, A. A. (2024). Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Gaya Hidup Remaja Perkotaan Kota Bekasi. *Skripsi, Program Studi Sosiologi Dari Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
- Fulgentia, J. V., Angkat, M. A., Elisa, M. M., Elisabeth, A., Takaeb, L., & Marni, M. (2025). Fear of missing out (FOMO) Dalam Kehidupan Digital Modern : Studi Kepustakaan. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 08(01), 1–7. <https://ejournal.warunayama.org/index.php/triwikrama/article/view/12738%0AFear>
- Icha Herawat , Irfani Rizal, N. A. (2022). The Impact Of Social Media On Fear Of Missing Out Among Z Generation: A Systematic Literature Review. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(2).
- Ilahi, F. I., & Tungga, C. K. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Secara Berlebihan Terhadap Fenomena Fomo Pada Gen-Z. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(6), 584–588.
- Kusuma, L., Rahardjo, D., Soetjningsih, C. H., Kristen, U., & Wacana, S. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Journal Bulletin of Counseling and Psychotherapy Fear*, 4(2), 460–465. <https://doi.org/https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Oktaviani, A., Syahfira, T., Noviana, W., & Nurfalah, F. (2025). The Fear of Missing Out Phenomenon Among FISIP UGJ Students on Instagram Social Media. *Salus Publica: Journal of Community Service*, 3(2), 225–233. <https://doi.org/https://doi.org/10.58905/saluspublica.v3i2.445>
- Perdana, D. D. (2023). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 54–64. <http://jurnal.utu.ac.id/jsourc>

- Putri Annisa Purba, C. M. (2025). *FOMO in the Digital Age: A Study of Self-Esteem and Social Media Effects on North Sumatran Youth*. 117–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.53754/iscs.v5i1.764>
- Reny Puspasari, SST, M. . et al. (2024). Badan Pusat Statistik Kota Bengkulu. *BPS-Statistics of Bengkulu Municipality*, 18, 51.
- Semarajana, I. N. G., Agung, A., & Ratih, D. (2025). Analysis of Gender , Age , and Grade Difference on Fomo Score : Study at SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar. *Journal Of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 7(3), 1006–1014. <https://doi.org/10.34007/jehss.v7i3.2562>
- Septia Wardani, D. S., & Cahyani, R. (2024). Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) pada Generasi Z Terhadap Ketakwaan Kepada Allah SWT. *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 11(2), 257–269. <https://doi.org/10.24952/di.v11i2.10469>
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA, CV.
- Thuy, T., Ngo, A., Thien, N., Nguyen, A., La, U. N., Truong, D. N., Quoc, H., & Nguyen, B. (2023). Impact Academic-Related Peer Influence And Fear Of Missing Out From Social Media On Academic Activities Of Adolescents. *Journal of Information Technology Education Research*, 22, 527–555. <https://doi.org/https://doi.org/10.28945/5223>
- Widyatama, R. (2023). The influence of frequency social media use on the level FOMO teenagers in social media era. *Journal Commicast*, 4(3), 45–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.12928/commicast.v4i3.9646>