

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

Mariana Soka<sup>1</sup>, Meiske Yunitree Suparman<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
*Emamarianasoka.705210159@stu.untar.ac.id*

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
*Email: meiskey@fpsi.untar.ac.id*

*Masuk: 26-11-2024, Revisi:20-12-2024, Diterima untuk diterbitkan: 20-01-2025*

---

### 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.

### ABSTRACT

*Instagram is one of the social media that is favored by Generation Z. Many Generation Z members in Jakarta use Instagram as a place to exchange information and share their daily activities. Excessive use of Instagram can lead to feelings of anxiety when missing information or trends commonly called Fear of Missing Out (FoMO), so that it can affect individual life satisfaction when not getting what individuals want. The purpose of this study was conducted to determine whether there is an influence of FoMO on the life satisfaction of generation Z Instagram users in Jakarta. This study uses a quantitative approach with sample selection carried out by purposive sampling technique as many as 130 respondents. The measuring instrument used is Online Fear of Missing Out (ONFoMO) owned by Przybylski et al., and also Satisfaction with Life Scale (SWLS) owned by Diener & Biswar. Data analysis was conducted with the help of SPSS by conducting normality tests, hypothesis tests, and additional data analysis with correlation tests. The results of the study state that there is a positive influence on Fear of Missing Out (FoMO) on the life satisfaction of Generation Z Instagram users in Jakarta.*

**Keywords:** *Fear of Missing Out*, *Life Satisfaction*, *Generation Z*.

## 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.

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 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 disebar 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

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap kepuasan hidup pada generasi Z pengguna Instagram di Jakarta. Berdasarkan data dari 130 partisipan, sebanyak 61 responden (46,9%) menunjukkan tingkat FoMO yang tinggi, sedangkan 69 responden (53,1%) berada pada kategori FoMO sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami kecemasan sedang hingga tinggi terkait keterlibatan sosial dan informasi di Instagram. Tidak ada partisipan yang memiliki tingkat FoMO rendah variabel kepuasan hidup, hasil menunjukkan bahwa 106 partisipan (81,5%) memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah, sedangkan hanya 24 partisipan (18,5%) berada pada kategori sedang. Tidak ada partisipan yang menunjukkan tingkat kepuasan hidup tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan tidak merasa puas dengan hidup mereka secara keseluruhan.

**Tabel 1**

*Hasil Uji Hipotesis*

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

Uji menggunakan regresi linier sederhana menunjukkan bahwa FoMO memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup dengan nilai *R Square* sebesar 0,574 atau 57,4%. Ini berarti bahwa hampir setengah dari variasi dalam kepuasan hidup partisipan dapat dijelaskan oleh tingkat FoMO mereka. Hasil ini menunjukkan hubungan negatif antara kedua variabel, di mana semakin tinggi FoMO yang dialami, semakin rendah tingkat kepuasan hidup.

**Tabel 2**

*Hasil Uji Korelasi Pearson*

Variabel	<i>r</i>	<i>Sig</i>
Fear of Missing Out (FoMO) - Kepuasan Hidup	-0.758	0,000

Analisis uji korelasi Pearson menghasilkan nilai *r* sebesar -0,758 dan signifikansi 0,000, yang menunjukkan hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara FoMO dan kepuasan hidup. Dengan kata lain, peningkatan FoMO berhubungan dengan penurunan kepuasan hidup partisipan.

**Tabel 3**

*Hasil Uji Beda Fear of Missing Out (FoMO) berdasarkan Jenis Kelamin*

Jenis Kelamin	<i>Mean</i>	<i>Std. D</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig</i>	Keterangan
Laki-Laki	71.74	16.717	-0,407	128	0,217	Tidak ada perbedaan
Perempuan	73.21	17,775	-0,421	52,969		

**Tabel 4**

*Hasil Uji Beda Kepuasan Hidup berdasarkan Jenis Kelamin*

Jenis Kelamin	<i>Mean</i>	<i>Std. D</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig</i>	Keterangan
Laki-Laki	10.71	3.504	0,127	128	0,092	Tidak ada perbedaan
Perempuan	10.60	4.565	0,146	64,751		

Hasil uji beda menunjuk tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat FoMO maupun kepuasan hidup berdasarkan jenis kelamin. Rata-rata tingkat FoMO pada laki-laki adalah 71,74, sedangkan pada perempuan 73,21. Untuk kepuasan hidup, rata-rata pada laki-laki adalah 10,71, sementara pada perempuan adalah 10,60. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh FoMO terhadap kepuasan hidup konsisten di antara kedua jenis kelamin .

## DISKUSI

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, di penelitian ini partisipan penelitian yaitu gen Z pengguna Instagram di Jakarta menunjukkan bahwa partisipan memiliki tingkat FoMo yang cukup tinggi. Pada akhirnya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif dari *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kepuasan hidup dari generasi z pengguna Instagram. Pada jurnal terdahulu, telah dilakukan penelitian mengenai hubungan FoMO dengan kepuasan hidup dan menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang positif 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.

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.

### KESIMPULAN

Hasil uji yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan yang positif 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.

### REFERENSI

- 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
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2021, February 26). *Statistik Indonesia 2021*. <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*. Bing. <https://www.slideshare.net/slideshow/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update/12036715>
- Kırcaburun, 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., & Tangera, 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
- Syamsuedin, 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/>