

MENGURAI BENANG KECEMASAN DIGITAL: HUBUNGAN *LIFE SATISFACTION* DAN *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU FOMO PADA SISWA GENERASI Z

¹Putri Wahyu Huda Fatma, ²Imam Ariffudin, ³Eva Kartika Wulan Sari

^{1,2,3}Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

putriwhf18@gmail.com

Abstract: *This study aims to 1) describe the level of fear of missing out (FOMO), life satisfaction, and self control behavior of generation Z students in Malang Regency, 2) analyze the relationship and influence of life satisfaction on FOMO, 3) analyze the relationship and influence of self control on FOMO. The study used an explanatory survey design with a quantitative approach. The population included 219,623 generation Z students in Malang Regency, and the sample was taken using the proportionate stratified random sampling technique and calculated using the slovin formula, resulting in 399 respondents. The instrument used was an inventory in the form of a Likert scale, namely the fear of missing out scale (FOMOS), satisfaction with life scale (SWLS), and brief self control scale (BSCS). Data analysis included descriptive analysis and hypothesis testing using the Spearman correlation test and non-linear regression test. The results showed that the level of FOMO of students was in the high category, while life satisfaction and self control were in the low category. Life satisfaction had a strong negative relationship and significantly influenced 43.2% of FOMO, while the remaining 56.8% was influenced by other variables. Similarly, self control is negatively related very strongly and significantly and has an influence of 75.9% on FOMO, while the remaining 24.1% is influenced by other variables. Based on these findings, it is concluded that the lower the life satisfaction and self control of students, the higher the tendency to experience FOMO, and vice versa.*

Keywords: *Fear Of Missing Out (FOMO), Life Satisfaction, Self Control*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk 1) mendeskripsikan tingkat perilaku *fear of missing out* (FOMO), *life satisfaction*, dan *self control* siswa generasi Z di Kabupaten Malang, 2) menganalisis hubungan dan pengaruh *life satisfaction* terhadap FOMO, 3) menganalisis hubungan dan pengaruh *self control* terhadap FOMO. Penelitian menggunakan desain *explanatory survey* dengan pendekatan kuantitatif. Populasi meliputi 219.623 siswa generasi Z di Kabupaten Malang, dan sampel diambil dengan teknik *proportionate stratified random sampling* dan dihitung dengan rumus slovin, sehingga diperoleh 399 responden. Instrumen yang digunakan adalah inventori berupa *skala likert* yaitu *fear of missing out scale* (FOMOS), *satisfaction with life scale* (SWLS), dan *brief self control scale* (BSCS). Analisis data meliputi analisis deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji korelasi spearman dan uji regresi non linear. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat FOMO siswa berada dalam kategori tinggi, sedangkan *life satisfaction* dan *self control* dalam kategori rendah. *Life satisfaction* berhubungan negatif kuat secara signifikan dan memberikan pengaruh sebesar 43,2% terhadap FOMO, sedangkan 56,8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Demikian pula, *self control* berhubungan negatif sangat kuat secara signifikan dan memberikan pengaruh sebesar 75,9% terhadap FOMO, sedangkan 24,1% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan temuan ini, disimpulkan bahwa semakin rendah *life satisfaction* dan *self control* siswa, maka semakin tinggi kecenderungan mengalami FOMO, begitupun sebaliknya.

Kata kunci: *Fear Of Missing Out (FOMO), Life Satisfaction, Self Control*

PENDAHULUAN

Kehidupan masyarakat mengalami perubahan besar akibat laju perkembangan teknologi digital yang cepat, sebuah fenomena yang sangat terasa pada generasi Z, yaitu kelompok yang lahir dari tahun 1997 hingga 2012 ini dibesarkan dalam lingkungan yang sepenuhnya dikelilingi oleh teknologi digital. Berlandaskan perolehan wawancara maupun observasi awal yang peneliti lakukan terhadap beberapa siswa generasi Z di Kabupaten Malang, diketahui bahwa mereka memiliki kecenderungan tinggi untuk terus terhubung dengan media sosial, merasa khawatir jika tertinggal informasi, serta menunjukkan intensitas pemakaian internet dengan begitu tinggi pada aktivitas sehari-hari. Fenomena ini menunjukkan bahwa generasi Z sangat bergantung pada internet sebagai sarana komunikasi dan interaksi sosial.

Hal ini diperkuat oleh hasil pengamatan yang dijalankan pada Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa di tahun 2024 ada 221 juta dari 278 juta penduduk Indonesia yang terhubung pada internet. Selain itu, generasi Z menjadi pengguna terbesar dengan kontribusi 34,4%, sementara siswa menyumbang 7,18%. APJII juga menyebutkan bahwa sebanyak 20% pengguna mengakses internet 6–10 jam per hari, dan 55% selama 1–5 jam per hari. Rata-rata siswa generasi Z menggunakan internet untuk mengakses media sosial yaitu sebesar 3,31 dari skor maksimum 4, yang menandakan pentingnya peran media sosial dalam

keseharian mereka (APJII, 2024). Berdasarkan hasil paparan data tersebut, dapat diperkirakan bahwa persentase siswa yang menggunakan media sosial pada tahun 2025 akan jauh lebih besar, mengingat semakin mudahnya akses penggunaan internet.

Menjalin hubungan dengan kawan sebaya termasuk salah satu hal penting dalam tahap perkembangan remaja, hal ini membuat remaja cenderung tertarik untuk mengakses media sosial sebagai sarana komunikasi dan interaksi dengan lingkungan sosial mereka (Desjarlais & Willoughby, 2010). Media sosial dapat membantu remaja dalam memenuhi keperluan mereka guna menjadi bagian dari kelompok sosial, akan tetapi di sisi lain remaja berpotensi merasakan kecemasan yang lebih tinggi saat mereka merasa dikucilkan atau diabaikan oleh teman sebayanya, hal itu tepat pada argument Fullerton dengan menerangkan bahwasanya remaja lebih rentan merasa terasing dari lingkungannya apabila mereka tidak aktif menggunakan media sosial (Oberst et al., 2017; Sianipar & Kaloeti, 2019). Media sosial dapat memicu kecemasan pada individu ketika mereka terus-menerus melihat dan memeriksa aktivitas menyenangkan yang dilakukan oleh teman-temannya, sehingga sulit bagi mereka untuk berhenti memantau media sosial (W. Sari, 2023). Pengguna media sosial yang menghabiskan lebih dari 2 jam per hari berpeluang lebih besar mengalami kecemasan, terutama karena mereka cenderung membandingkan diri sendiri dengan figur ideal, seperti teman maupun selebritas (Christina et al.,

2019). Individu umumnya terdorong untuk membandingkan diri mereka pada orang lain, sehingga penggunaan media sosial semakin memicu perilaku perbandingan dan memperkuat keinginan untuk terus aktif di dunia maya (Eddleston, 2009).

Berdasarkan pemaparan di atas kondisi tersebut memicu munculnya rasa khawatir atau cemas berbasis digital akibat ketidaktahuan terhadap aktivitas orang lain maupun informasi terkini, yang sering disebut sebagai *Fear Of Missing Out* (FOMO) (Farida et al., 2021). FOMO, atau Fear of Missing Out, merujuk pada perasaan cemas yang berkesinambungan karena merasa tidak terlibat dalam pengalaman-pengalaman menarik yang sedang dinikmati oleh orang lain. Ciri khas dari perilaku ini adalah adanya hasrat yang besar untuk tetap terhubung dan terus-menerus mengikuti perkembangan aktivitas orang lain. (Przybylski et al., 2013). Tingginya ketergantungan individu terhadap media sosial telah mengubah fungsinya dari sekadar alat komunikasi menjadi sarana dalam menghabiskan waktu, bahkan guna melihat kehidupan juga kegiatan orang lain, yang berakibat mengabaikan kegiatan pribadi (Putri et al., 2019).

Penelitian *Royal Society of Public Health* (RSPH), suatu organisasi independen di Britania Raya dengan berfokus pada kesehatan masyarakat, menunjukkan bahwa selama periode Februari hingga Mei 2017, sekitar 40% pemakai media sosial mengalami FOMO (Health, 2017). Selain itu, survei tentang *Fear Of Missing Out* (FOMO) dari *Australian*

Psychological Society (APS) menunjukkan bahwasanya remaja rata-rata menghabiskan 2,7 jam per hari di media sosial. Dalam survei ini, FOMO dialami oleh 50% remaja dan 25% orang dewasa, sehingga remaja lebih berisiko mengalami FOMO dibandingkan kelompok dewasa. Hal itu memperlihatkan bahwasanya media sosial ada efek secara signifikan pada pembentukan identitas diri remaja ataupun generasi Z (Society, 2015). Selain itu, sebuah studi yang melibatkan 831 remaja berusia 13 hingga 18 tahun di Belgia menunjukkan bahwa usia remaja atau siswa generasi Z sangat rentan terhadap FOMO, terutama akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial. Selain itu, faktor lain seperti lingkungan dan pola asuh juga memiliki peran signifikan dalam mengelola FOMO yang dialami oleh remaja (Bloemen & Coninck, 2020).

Beberapa data empirik tersebut didukung pula oleh temuan awal yang diperoleh peneliti melalui studi pendahuluan kepada 74 siswa generasi Z di Kabupaten Malang. Bisa diketahui bahwasanya ada 67 pelajar dengan terkena FOMO pada kategori tinggi, 4 pelajar dengan terkena FOMO berkategori sedang, juga 3 pelajar dengan terkena FOMO berkategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami FOMO dalam kategori yang tinggi, yang mengindikasikan adanya kecenderungan untuk merasa khawatir, cemas, takut tertinggal, atau merasa kurang puas dengan kehidupan mereka akibat ketergantungan pada informasi dan interaksi sosial di platform digital.

Studi pendahuluan tersebut didukung oleh perolehan wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti pada 5 pelajar generasi Z di SMPN 1 Ngajum, diketahui bahwasanya media sosial dengan begitu banyak dipakai ialah instagram dan tiktok. Mayoritas pelajar menghabiskan waktu sekitar 5 hingga 10 jam tiap hari dalam memakai media sosial, terutama setelah pulang sekolah. Peristiwa *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa generasi Z dapat terlihat, karena mayoritas siswa merasa khawatir jika tertinggal informasi terbaru yang sedang viral, baik berupa berita maupun tren di media sosial. Selain itu, beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa iri ketika melihat postingan temannya yang sedang berlibur atau bersenang-senang, sedangkan mereka sendiri hanya berdiam diri di rumah. Dorongan untuk selalu mengecek media sosial agar tetap *up to date* menjadi alasan utama mereka untuk terus menerus menggunakan platform digital secara instensif. Mereka juga memiliki kecenderungan untuk mengikuti tren yang sedang populer, seperti mengunjungi tempat yang sedang viral, mencoba makanan yang sedang viral, serta membeli barang yang sedang tren untuk digunakan.

Tepat pada perolehan studi pendahuluan, wawancara, juga observasi yang sudah dijalankan, menurut (Abel et al., 2016) seorang yang FOMO cenderung gelisah dan cemas ketika tidak mengakses media sosial, sulit lepas dari ponsel, terobsesi dengan unggahan di media sosial, lebih mengutamakan komunikasi secara online, cenderung ingin mengunggah

semua kegiatan di media sosial dan merasakan gejala depresi saat unggahannya kurang mendapat perhatian. Menurut (Przybylski et al., 2013) seseorang dengan terkena *Fear Of Missing Out* (FOMO) cenderung ingin terus-menerus memantau aktivitas orang lain karena takut ketinggalan tentang perkembangan yang sedang terjadi.

Menurut hasil studi dengan dijalankan (Jannah & Rosyidiani, 2022) menunjukkan bahwa remaja dengan mengalami perilaku FOMO cenderung sering mengakses media sosial meskipun tanpa alasan yang jelas atau tanpa kepentingan, serta rutin memperbarui status atau memposting cerita tentang diri mereka dan lebih dari satu platform media sosial. Perilaku FOMO dapat berdampak negatif bagi remaja, terutama akibat penggunaan platform media sosial yang berlebihan dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri, membuat individu lebih fokus pada dunia maya dibanding dunia nyata dan memicu ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka sendiri (Maza & Aprianty, 2022; Setiadi & Agus, 2020).

Penggunaan media sosial yang berlebihan pada siswa juga dapat berdampak negatif seperti malas belajar, timbulnya kejahatan, penipuan secara online, dan malas untuk bersosialisasi secara langsung (Putri et al., 2016; Rahayu et al., 2019). Individu dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung menunjukkan berbagai bentuk perilaku maladaptif, seperti pelanggaran dalam bidang akademik, mengkonsumsi minuman keras, penggunaan

narkoba, serta tindakan ilegal lainnya (McKee et al., 2022). Selain itu individu dengan FOMO tinggi cenderung terus memeriksa ponsel, bahkan saat bangun tidur, sebelum tidur, dan saat berkendara, yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain (Przybylski et al., 2013). Terlalu sering menggunakan media sosial berpotensi meningkatkan stres dan menurunkan kinerja akademik pada siswa (Kusaini et al., 2024). Melihat banyaknya siswa yang mengalami perilaku FOMO dan mengakibatkan berbagai macam dampak negatif, maka penting untuk mengungkap faktor pemicu munculnya perilaku FOMO.

Konten yang muncul di beranda media sosial ikut berperan dalam memicu perilaku FOMO yang umum terjadi di lingkungan sekitar. FOMO dipengaruhi oleh ketidakmampuan seorang individu dalam memenuhi keperluan psikologis, seperti keinginan guna tetap terhubung pada orang lain serta kebutuhan akan dirinya sendiri yang tidak tercapai (Margaretha & Wibowo, 2023). Beberapa faktor yang berperan dalam memicu perilaku FOMO yaitu faktor demografis, kesejahteraan psikologis, suasana hati, dan *life satisfaction* (Przybylski et al., 2013).

Di studi ini, peneliti memilih untuk mengkaji *life satisfaction* karena variabel ini termasuk bagian faktor internal penting secara teori ada kaitan erat dengan kecenderungan individu mengalami FOMO. Berlandaskan teori (Przybylski et al., 2013) salah satu pemicu FOMO adalah tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar, termasuk *relatedness* dan *self*,

yang mencerminkan aspek sosial dan evaluasi diri. Hal ini selaras dengan teori *life satisfaction* menurut (Diener et al., 1985) yang menyatakan bahwa *life satisfaction* yakni penilaian subjektif individu pada kehidupannya dengan menyeluruh, dan sangat dipengaruhi oleh sejauh mana kebutuhan psikologis dan harapan individu terpenuhi. Dengan demikian, secara teori, terdapat keterkaitan langsung antara konsep *life satisfaction* dan perilaku FOMO, karena keduanya sama-sama berakar pada kondisi psikologis individu dalam menilai kehidupannya dan hubungan sosialnya.

Pemilihan variabel ini juga diperkuat oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Kabupaten Malang, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa generasi Z memiliki tingkat *life satisfaction* yang rendah. Rendahnya *life satisfaction* ini mengindikasikan bahwa siswa cenderung mengalami ketidaksesuaian antara harapan dan realita kehidupan mereka, yang pada akhirnya dapat memicu kecenderungan untuk mencari validasi atau keterhubungan melalui media sosial dan menimbulkan FOMO.

Menurut (Oishi et al., 1999) penilaian individu terhadap kepuasan hidupnya dapat dikaitkan dengan teori kebutuhan dasar Abraham Maslow, khususnya kebutuhan sosial yaitu ketika kebutuhan dasar ini terpenuhi, individu akan merasakan kepuasan dalam hidupnya. Untuk mencapai kepuasan hidup, individu cenderung terus-menerus memanfaatkan media sosial sebagai alat untuk memperoleh informasi dan berkomunikasi (Diantika, 2017). Studi oleh (Dwidienawati et

al., 2020) mengungkapkan bahwasanya generasi Z memiliki tingkat *life satisfaction* yang paling rendah. (Raharjo & Sumargi, 2018) menyatakan bahwa individu dengan tingkat *life satisfaction* yang rendah cenderung menghadapi banyak hambatan dalam menunjukkan potensi dirinya, akibatnya mereka mengalami ketidakpuasan dan kurang merasakan kebahagiaan terhadap diri mereka sendiri. Individu dalam tingkat *life satisfaction* secara rendah cenderung lebih rentan terkena perilaku FOMO (Jood, 2017).

Studi oleh (Farida et al., 2021) memperlihatkan bahwasanya mempunyai hubungan negatif antara *life satisfaction* pada perilaku FOMO di remaja, berarti semakin rendah tingkat *life satisfaction* individu, dengan begitu semakin tinggi kecenderungannya terkena FOMO, kebalikannya semakin tinggi *life satisfaction* individu, hingga semakin rendah tingkat FOMO yang akan dialami. Namun, berbeda dengan penelitian (Farida et al., 2021) yang dilakukan secara umum pada remaja, penelitian ini secara khusus dilakukan pada siswa generasi Z di Kabupaten Malang, yang hingga saat ini belum banyak diteliti secara mendalam terkait hubungan *life satisfaction* dan FOMO. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam konteks lokal, yaitu memetakan perilaku FOMO dan *life satisfaction* pada siswa generasi Z di wilayah Kabupaten Malang sebagai upaya untuk memperkaya literatur dan pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang berbasis kebutuhan daerah.

Menurut (Vaughn, 2012) ketakutan akan kehilangan informasi di media sosial berpotensi mengganggu kemampuan individu untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan diri, terutama saat keinginannya bertentangan dalam norma yang ditetapkan. Dengan demikian, tiap orang dituntut agar bisa mengatur perilaku mereka sendiri melalui kontrol diri (*self control*) yang baik. Beberapa faktor yang berperan dalam memicu perilaku FOMO yaitu *self control* dan penggunaan smartphone (Servidio, 2019).

Dalam studi ini, peneliti memilih untuk mengkaji variabel *self control* selaku faktor yang dianggap memiliki keterkaitan erat dengan perilaku FOMO, meskipun dalam teori yang diterangkan pada (Przybylski et al., 2013) tidak secara eksplisit menyebutkan *self control* sebagai salah satu faktor. Namun, aspek *self* dalam teori (Przybylski et al., 2013) yang mencakup kendali terhadap diri dan dorongan untuk tetap terhubung, memiliki keterkaitan erat dengan konsep *self control*. Oleh karena itu, peneliti merujuk pada teori (Servidio, 2019) yang menyatakan bahwa rendahnya *self control* dapat meningkatkan kecenderungan mengalami FOMO akibat kesulitan individu dalam membatasi penggunaan media sosial secara sehat dan proporsional.

Self control didefinisikan secara eksplisit oleh (Tangney et al., 2004) sebagai kemahiran individu untuk menolak dan mengubah respons impulsif terhadap tingkah laku yang tidak diinginkan serta menahan diri dari tindakan yang tidak diharapkan. Dalam konteks ini, *self*

control penting untuk membantu individu mengelola perilaku digitalnya agar tidak terjerumus dalam penggunaan media sosial yang kompulsif dan menimbulkan kecemasan digital seperti FOMO.

Pemilihan variabel ini juga diperkuat oleh temuan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 74 siswa generasi Z di Kabupaten Malang, yang menunjukkan bahwa sejumlah 35 siswa memiliki *self control* dalam kategori rendah, sedangkan 39 siswa berkategori tinggi. Studi ini memperlihatkan bahwasanya sebagian besar pelajar mengalami ketidakseimbangan pada pengendalian diri, khususnya dalam mengatur penggunaan media sosial, sehingga rentan mengalami FOMO. Hal ini mendasari pentingnya meneliti *self control* dalam kaitannya dengan perilaku FOMO secara lebih mendalam di wilayah ini.

Self control berperan dalam mengelola perilaku individu saat menggunakan internet, individu dengan *self control* tinggi cenderung bisa mengatur, mengarahkan, juga mengendalikan aktivitas online mereka secara lebih bijak dan positif, sehingga dapat menghindari ketergantungan (Mufarida & Santosa, 2024; Widiana, Siwi et al., 2004). Lemahnya *self control* secara langsung berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat FOMO, hal ini terjadi karena individu tidak mampu mengatur kebutuhannya untuk tetap terhubung secara sosial dengan cara yang sehat dan seimbang (Bian & Leung, 2015).

Studi oleh (Maza & Aprianty, 2022) memperlihatkan bahwasanya mempunyai ikatan

negatif secara kuat maupun signifikan antara *self control* dan *Fear Of Missing Out* (FOMO), berarti semakin tinggi *self control* yang dimiliki remaja pemakai media sosial, hingga semakin rendah tingkat FOMO yang mereka alami, sebaliknya semakin rendah *self control*, maka semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami FOMO. Namun, berbeda dengan penelitian tersebut yang dilakukan secara umum pada remaja, penelitian ini secara khusus mengambil konteks siswa generasi Z di Kabupaten Malang, yang hingga kini belum banyak dijadikan lokasi penelitian terkait topik ini. Dengan demikian, penelitian ini menghadirkan kebaruan dari sisi konteks lokal dan populasi yang diteliti.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah meneliti hubungan antara *life satisfaction* dengan FOMO, hasil yang diperoleh masih menunjukkan ketidakkonsistenan. Studi oleh (Farida et al., 2021) menunjukkan bahwa kepuasan hidup memiliki hubungan negatif dengan FOMO, yang berarti semakin tinggi kepuasan hidup, maka semakin rendah tingkat FOMO individu. Namun, temuan berbeda dikemukakan oleh (Rosa, 2022; Tuahuns & Salim, 2023) yang menunjukkan bahwa kepuasan hidup justru berhubungan positif dengan FOMO, selain itu penelitian (Margaretha & Wibowo, 2023) menerangkan bahwasanya tidak mempunyai hubungan secara signifikan pada kepuasan hidup dan FOMO. Ketidakkonsistenan perolehan studi juga ditemukan dalam hubungan antara *self control* dengan FOMO.

Studi oleh (Maza & Aprianty, 2022) memperlihatkan bahwasanya terdapat hubungan negatif pada kontrol diri dan FOMO, dimana semakin tinggi kontrol diri, hingga semakin rendah tingkat FOMO. Namun, penelitian oleh (Amelisastris et al., 2024) memperoleh bahwasanya *self control* justru berkaitan secara positif dengan FOMO.

Adanya perbedaan temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan penelitian, sehingga masih diperlukan kajian lebih lanjut untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana *life satisfaction* dan *self control* berhubungan dan berpengaruh terhadap perilaku FOMO, terutama dalam konteks siswa generasi Z. Penelitian ini berkontribusi dengan mengungkap hubungan dan pengaruh tiap variabel secara parsial terhadap perilaku FOMO pada siswa generasi Z dalam konteks perkembangan digital yang semakin pesat. Meskipun analisis tidak dilakukan secara simultan, temuan ini tetap memberikan gambaran yang bermakna mengenai peran *life satisfaction* dan *self control* dalam kecenderungan siswa mengalami FOMO. Perolehan studi ini bisa diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling guna membantu siswa dalam mengelola perilaku FOMO secara lebih adaptif.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas, peneliti akan melakukan penelitian berjudul "Mengurai Benang Kecemasan Digital: Hubungan *Life Satisfaction* dan *Self Control*

terhadap Perilaku FOMO pada Siswa Generasi Z". Studi ini perlu dilakukan sebab tingginya tingkat FOMO pada individu khususnya pelajar generasi Z, yang dimana hal ini bisa menyebabkan efek negatif. Sebab itu, studi ini tujuannya guna mengidentifikasi tingkat FOMO, *life satisfaction* dan *self control* pada siswa generasi Z. Selain itu, studi ini menguji secara empiris seberapa besar hubungan dan pengaruh antara *life satisfaction* dan *self control* terhadap FOMO pada siswa generasi Z.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa adanya intervensi atau manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut (Fraenkel & Wallen, 2008).

Penelitian ini menggunakan desain *explanatory survey*. Jenis desain penelitian ini fokus pada identifikasi dan verifikasi hubungan sebab-akibat antara variabel, serta untuk mengevaluasi bagaimana fenomena tertentu dapat berubah sesuai dengan variabel lain (M. Sari et al., 2022). Penelitian ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara *life satisfaction* dan *self control* terhadap *fear of missing out* (FOMO) pada siswa generasi Z.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa generasi Z yang berada di Kabupaten Malang. Dapat diketahui bahwa generasi Z adalah kelompok individu yang lahir pada

rentang tahun 1997 sampai 2012, peneliti akan menggunakan populasi siswa dari generasi Z yang berusia antara 13 hingga 18 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*, yaitu teknik yang diterapkan ketika populasi memiliki anggota yang tidak homogen dan terbagi ke dalam strata secara proporsional (Sugiyono, 2023). Berdasarkan jumlah populasi siswa generasi Z di Kabupaten Malang yang mencapai 219.623 siswa, penentuan besar sampel dilakukan dengan memakai rumus slovin. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 399 responden, yang dianggap cukup representatif untuk menggambarkan populasi secara keseluruhan.

Tabel 1. Jumlah Sampel Setiap Strata

Jenjang Sekolah	Presentase	Jumlah
SMP	41,13%	164
MTS	16,92%	67
SMA	13,17%	53
SMK	23,72%	95
MA	5,06%	20
Total	100%	399

Instrumen penelitian dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan inventori berupa skala psikologis yaitu *Fear Of Missing Out Scale* (FOMOS) yang diadaptasi dari (Daravit, 2021) dan mengacu pada teori (Przybylski et al., 2013), *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh (Diener et al., 1985), dan *Brief Self Control Scale* (BSCS) yang diadaptasi dari (Fathonah, 2018) dan mengacu pada teori (Tangney et al., 2004). Peneliti melakukan uji coba instrumen untuk mengetahui besarnya nilai validitas dan reliabilitas, pada instrumen *fear of missing out*

scale (FOMOS) diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,909, pada instrumen *satisfaction with life scale* (SWLS) diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,902, dan pada instrumen *brief self control scale* (BSCS) diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,953. Hasil uji validitas didapatkan seluruh item dari ketiga instrumen tersebut dinyatakan valid karena memiliki nilai $> 0,30$.

Analisis data menggunakan uji statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan statistik non parametrik yaitu uji korelasi spearman untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara dua variabel, dan uji regresi non linear untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y).

HASIL

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *life satisfaction* (X1) dan *self control* (X2), sedangkan variabel terikatnya yaitu *fear of missing out* (FOMO) (Y). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa generasi Z di Kabupaten Malang dengan total 399 responden. Adapun hasil analisis deskriptif penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

		X1_Life_S atisfaction	X2_Self_C ontrol	Y_FOMO
N	Valid	399	399	399
	Missing	0	0	0
Mean		19.8446	37.9098	34.6942
Median		21.0000	37.0000	41.0000
Std. Deviation		9.23403	13.62406	10.88227
Variance		85.267	185.615	118.424
Range		27.00	45.00	37.00
Minimum		7.00	19.00	10.00
Maximum		34.00	64.00	47.00

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif pada tabel 1, dapat diperoleh distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
10 - 20	Rendah	71	18%
21 - 35	Sedang	93	23%
36 - 50	Tinggi	235	59%
Total		399	100%

Berdasarkan tabel di atas, dari 399 siswa, terdapat 18% siswa yang memiliki tingkat FOMO rendah, 23% sedang, dan 59% tinggi. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa siswa generasi Z di Kabupaten Malang memiliki tingkat FOMO yang tinggi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Life Satisfaction*

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
31 - 35	Sangat puas	65	16%
26 - 30	Puas	85	21%
21 - 25	Sedikit puas	52	13%
20	Netral	7	2%
15 - 19	Sedikit tidak puas	28	7%
10 - 14	Tidak puas	81	20%
5 - 9	Sangat tidak puas	81	20%
Total		399	100%

Berdasarkan tabel di atas, dari 399 siswa, terdapat 16% siswa yang memiliki tingkat *life satisfaction* sangat puas, 21% puas, dan 13% sedikit puas, 2% netral, 7% sedikit tidak puas, 20% tidak puas, dan 20% sangat tidak puas. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa siswa generasi Z di Kabupaten Malang memiliki tingkat *life satisfaction* yang rendah.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Self Control*

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
39 - 65	Tinggi	187	47%
13 - 38	Rendah	212	53%
Total		399	100%

Berdasarkan tabel di atas, dari 399 siswa, terdapat 47% siswa yang memiliki tingkat *self control* tinggi dan 53% rendah. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa siswa generasi Z di Kabupaten Malang memiliki tingkat *self control* yang rendah.

Hasil uji korelasi spearman mengenai hubungan antara *life satisfaction* dan *fear of missing out* (FOMO) siswa generasi Z di Kabupaten Malang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Spearman antara *life satisfaction* dan FOMO

	X1_Life_S	Y_FOMO
Spearman's rho	1.000	-.626**
Correlation Coefficient		
Sig. (2-tailed)	.000	.000
N	399	399
Y_FOMO	-.626**	1.000
Correlation Coefficient		
Sig. (2-tailed)	.000	.000
N	399	399

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi *life satisfaction* dan perilaku FOMO yaitu sebesar -0,626. Sesuai dengan klasifikasi koefisien korelasi hubungan antara dua variabel tersebut dapat dikatakan kuat dengan arah negatif. Sedangkan nilai signifikansinya yaitu sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 diterima, yang berarti terdapat hubungan secara signifikan. Dapat disimpulkan bahwa *life satisfaction* dan perilaku FOMO memiliki hubungan negatif secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa

semakin rendah tingkat *life satisfaction* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi kecenderungan mereka untuk mengalami perilaku FOMO, begitupun sebaliknya.

Hasil uji korelasi spearman mengenai hubungan antara *self control* dan *fear of missing out* (FOMO) siswa generasi Z di Kabupaten Malang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Spearman antara *self control* dan FOMO

	X2_Self_C ontrol	Y_FO MO
Spearman's rho	1.000	-.818**
X2_Self_Control		
Correlation Coefficient		
Sig. (2-tailed)	.399	.399
N	399	399
Y_FOMO		
Correlation Coefficient	-.818**	1.000
Sig. (2-tailed)	.000	.000
N	399	399

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi *self control* dan perilaku FOMO yaitu sebesar -0,818. Sesuai dengan klasifikasi koefisien korelasi hubungan antara dua variabel tersebut dapat dikatakan sangat kuat dengan arah negatif. Sedangkan nilai signifikansinya yaitu sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 diterima, yang berarti terdapat hubungan secara signifikan. Dapat disimpulkan bahwa *self control* dan perilaku FOMO memiliki hubungan negatif secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat *self control* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi kecenderungan mereka untuk mengalami perilaku FOMO, begitupun sebaliknya.

Hasil uji regresi non linear mengenai pengaruh *life satisfaction* terhadap *fear of missing out* (FOMO) siswa generasi Z di

Kabupaten Malang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Analisis Regresi Non Linear X1 terhadap Y

	Unstandardize d Coefficients		Standardized Coefficients	
	B	Std. Error	Beta	t
X1_Life				
_Sati	-.774	.045	-.657	-17.366
sfact				
ion				
(Con				
stant	50.061	.976		51.307
)				.000

Tabel 9. Hasil Anova Regresi Non Linear X1 terhadap Y

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regr					
essio	20347.819	1	20347.819	301.591	.000
n					
Resi	26784.877	397	67.468		
dual					
Total	47132.697	398			

Tabel 10. Model Summary *Life Satisfaction*

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.657	.432	.430	8.214

Berdasarkan hasil uji regresi non linear dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya yaitu $0,000 < 0,05$ maka H_0 diterima, yang berarti variabel *life satisfaction* berpengaruh terhadap variabel *fear of missing out* (FOMO) ($F(1,397)=301,591, p=0,000$). Koefisien determinasi R^2 yang diperoleh sebanyak 0,432 artinya besar pengaruh *life satisfaction* terhadap perilaku FOMO adalah 43,2%, sedangkan 56,8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dianalisis dalam uji ini.

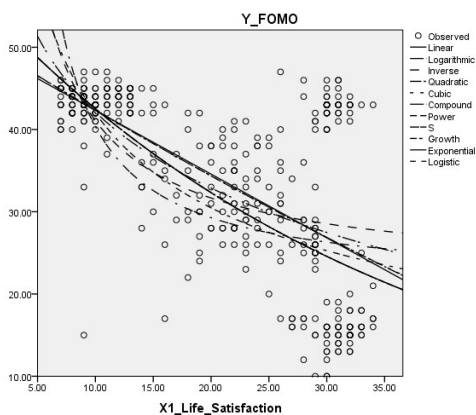
Dalam penelitian ini, untuk menguji pengaruh *life satisfaction* terhadap perilaku *fear of missing out* (FOMO), peneliti menggunakan

regresi non linear dengan model linear, dengan persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$FOMO = 50,061 - 0,774 \times \text{life satisfaction}$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan pada skor *life satisfaction* akan menurunkan skor FOMO sebesar 0,774 poin. Dengan kata lain, terdapat pengaruh negatif dari *life satisfaction* terhadap perilaku FOMO. Sebagai pelengkap analisis, berikut disajikan grafik regresi non linear yang menunjukkan hubungan antara variabel *life satisfaction* dan FOMO, sebagaimana dihasilkan dari output SPSS. Grafik ini menunjukkan kecenderungan garis regresi yang menurun, mendukung interpretasi bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif.



Gambar 2. Grafik *Life Satisfaction* dan FOMO

Hasil uji regresi non linear mengenai pengaruh *self control* terhadap *fear of missing out* (FOMO) siswa generasi Z di Kabupaten Malang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Hasil Analisis Regresi Non Linear X2 terhadap Y

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
X2_Self Control	1.638	.804	2.051	2.037	.042
X2_Self Control **	-.049	.021	-4.969	-2.316	.021
X2_Self Control **	.000	.000	2.086	1.789	.074
(Constant)	27.973	9.581		2.920	.004

Tabel 12. Hasil Anova Regresi Non Linear X2 terhadap Y

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	35765.576	3	11921.859	414.277	.000
Residual	11367.121	395	28.778		
Total	47132.697	398			

Tabel 13. Model Summary *Self Control*

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.871	.759	.757	5.364

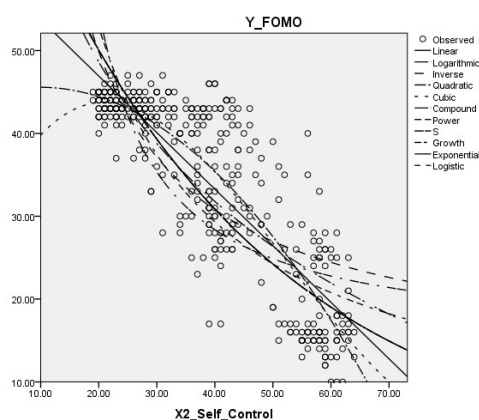
Berdasarkan hasil uji regresi non linear dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya yaitu $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima, yang berarti variabel *self control* berpengaruh terhadap variabel *fear of missing out* (FOMO) ($F(3,395)=414,277, p=0,000$). Koefisien determinasi R^2 yang diperoleh sebanyak 0,759 artinya besar pengaruh *self control* terhadap perilaku FOMO adalah 75,9%, sedangkan 24,1% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dianalisis dalam uji ini. Dalam

penelitian ini, untuk menganalisis pengaruh *self control* terhadap perilaku *fear of missing out* (FOMO), peneliti menggunakan regresi non linear dengan model *cubic*. Model ini dipilih karena pola hubungan antara kedua variabel tidak sepenuhnya linear, dan model *cubic* memungkinkan deteksi perubahan hubungan yang melibatkan kelengkungan (non linearitas tingkat tiga). Model *cubic* secara umum memiliki bentuk persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + bX + cX^2 + dX^3$$

$$FOMO = 27,973 + 1,638X - 0,049X^2 + 0,000X^3$$

Persamaan ini menunjukkan bahwa pengaruh *self control* terhadap perilaku FOMO tidak bersifat linier murni, melainkan memiliki kelengkungan, meskipun kontribusi dari komponen X^3 (kubik) relatif kecil. Sebagai pelengkap analisis, berikut disajikan grafik regresi non linear yang menggambarkan bentuk hubungan antara *self control* dan perilaku FOMO. Grafik ini menunjukkan bahwa seiring meningkatnya *self control*, kecenderungan perilaku FOMO menurun secara signifikan, meskipun terdapat perubahan kelengkungan pada titik-titik tertentu.



Gambar 2. Grafik *Self Control* dan FOMO

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat perilaku *fear of missing out* (FOMO) siswa generasi Z di Kabupaten Malang berada pada kategori tinggi. Menurut (Przybylski et al., 2013) perilaku FOMO merupakan perasaan khawatir atau cemas yang muncul ketika melihat orang lain terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan, hal ini ditandai dengan keinginan kuat untuk tetap terhubung dan mengikuti apa yang orang lain lakukan melalui media sosial. Sejalan dengan teori tersebut tingginya tingkat FOMO pada siswa menunjukkan bahwa mereka rentan merasa kehilangan, stres, dan terasingkan ketika tidak mengikuti informasi atau aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain. Mayoritas siswa generasi Z memiliki dorongan kuat untuk terus mengikuti aktivitas sosial teman-temannya di media sosial, yang menunjukkan adanya kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, hal ini termasuk dalam kebutuhan akan keterhubungan sosial. Hal ini sesuai dengan salah satu aspek FOMO yang dikemukakan oleh (Przybylski et al., 2013) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis mengenai *relatedness*, yang merupakan kebutuhan untuk merasa terhubung dengan orang lain, ketika hal ini tidak terpenuhi individu cenderung mencari informasi tentang kehidupan orang lain melalui media sosial.

Selanjutnya hasil penelitian menunjukkan tingkat *life satisfaction* siswa generasi Z di Kabupaten Malang berada pada kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa

siswa belum sepenuhnya merasa puas dengan kehidupannya secara keseluruhan. Hal ini selaras dengan pandangan (Diener et al., 1985) bahwa *life satisfaction* merupakan evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Rendahnya *life satisfaction* ini dapat mencerminkan adanya ketidaksesuaian antara harapan siswa dengan pengalaman nyata yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Diener et al., 1999) yaitu *life satisfaction* berkaitan dengan berbagai pengalaman nyata yang dialami individu sepanjang hidupnya, baik dalam lingkungan sekolah atau universitas, dunia kerja, maupun lingkungan keluarga.

Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas siswa generasi Z di Kabupaten Malang memiliki tingkat *self control* yang rendah. Menurut (Tangney et al., 2004) *self control* adalah kemampuan individu untuk menolak dan mengubah respons impulsif terhadap perilaku yang tidak diinginkan serta menahan diri dari tindakan yang tidak diharapkan. Rendahnya *self control* pada siswa mengindikasikan adanya kesulitan dalam mengelola dorongan atau keinginan sesaat, yang dapat berdampak pada pola perilaku sehari-hari, termasuk penggunaan media sosial secara berlebihan yang dapat menimbulkan berbagai macam dampak negatif.

Hasil uji korelasi spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat secara signifikan antara *life satisfaction* dan *fear of missing out* (FOMO) pada siswa

generasi Z di Kabupaten Malang. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin rendah *life satisfaction* yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami perilaku FOMO, begitupun sebaliknya semakin tinggi *life satisfaction* yang dimiliki oleh siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami perilaku FOMO. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Farida et al., 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *life satisfaction* dengan perilaku FOMO pada remaja usia 12-23 tahun di Kota Surabaya.

Hasil uji regresi non linear menunjukkan bahwa *life satisfaction* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku FOMO dengan kontribusi sebesar 43,2%. Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari faktor yang memengaruhi perilaku FOMO pada siswa generasi Z dapat dijelaskan oleh tingkat *life satisfaction* yang mereka rasakan. Kepuasan dapat dicapai ketika individu membandingkan kondisi yang dialami dengan harapannya, oleh karena itu evaluasi kepuasan bersifat subjektif, karena setiap individu memiliki standar kepuasan yang berbeda (Diener et al., 1985).

Menurut (Przybylski et al., 2013) individu dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah cenderung mencari pelampiasan melalui media sosial, namun hal tersebut justru mengakibatkan perbandingan sosial terhadap pencapaian orang lain, dan memicu terjadinya perilaku FOMO. Hal ini sesuai dengan temuan peneliti yaitu perilaku FOMO dapat terlihat dari

kecemasan saat tertinggal informasi viral di media sosial serta rasa iri terhadap unggahan teman yang tampak lebih menyenangkan, hal ini mendorong penggunaan media sosial secara intensif demi tetap terhubung dengan tren terkini.

Selain itu, pengaruh sebesar 56,8% terhadap perilaku FOMO pada siswa generasi Z tidak dijelaskan oleh variabel *life satisfaction* dalam penelitian ini. Artinya, terdapat variabel-variabel lain yang turut memengaruhi munculnya perilaku FOMO. Mengacu pada teori yang dikemukakan oleh (Przybylski et al., 2013), beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi FOMO antara lain yaitu faktor demografis (seperti usia dan jenis kelamin), kesejahteraan psikologis, serta suasana hati (*mood*). Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah dan suasana hati yang buruk, dapat lebih mudah mengalami kecemasan digital.

Menurut (Barry & Wong, 2020) rasa kesepian (*loneliness*) juga menjadi faktor penting yang mendorong munculnya perilaku FOMO, karena individu yang merasa terisolasi memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mencari keterhubungan melalui media sosial. Selain itu menurut (Bloemen & Coninck, 2020) pola asuh orang tua juga dapat memengaruhi munculnya perilaku FOMO, khususnya jika anak tidak mendapatkan dukungan emosional yang memadai. Hal ini dapat memicu kecenderungan anak untuk mencari validasi sosial secara berlebihan melalui media sosial.

Hasil uji korelasi spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat secara signifikan antara *self control* dan *fear of missing out* (FOMO) pada siswa generasi Z di Kabupaten Malang. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin rendah *self control* yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami perilaku FOMO, begitupun sebaliknya semakin tinggi *self control* yang dimiliki oleh siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami perilaku FOMO. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maza & Aprianty, 2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *self control* dan perilaku FOMO pada remaja pengguna media sosial usia 18-21 tahun di Kota Banjarmasin.

Hasil uji regresi non linear menunjukkan bahwa *self control* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku FOMO dengan kontribusi sebesar 75,9%. Hal ini menunjukkan bahwa *self control* merupakan prediktor yang sangat kuat terhadap FOMO di kalangan siswa generasi Z. Menurut (Calhoun et al., 1990) menyatakan bahwa *self control* menjadi pengaruh seseorang dalam mengatur aspek fisik, perilaku, serta proses psikologisnya, selain itu *self control* juga dipahami sebagai sekumpulan proses yang digunakan individu untuk mengikat dirinya.

Temuan ini mempertegas bahwa siswa dengan kemampuan pengendalian diri yang rendah lebih mudah terdorong untuk terus-menerus menggunakan media sosial, bahkan

hingga mengorbankan waktu istirahat, belajar, atau kegiatan penting lainnya. Ketidakmampuan untuk membatasi diri inilah yang menyebabkan mereka lebih rentan mengalami kecemasan karena takut tertinggal dari lingkungan sosialnya. Sejalan dengan temuan ini menurut (Tangney et al., 2004) yaitu ketidakmampuan individu dalam menunda kepuasan serta kecenderungan untuk mencari validasi sosial menjadikan mereka lebih rentan mengalami FOMO.

Selain itu, pengaruh sebesar 24,1% terhadap perilaku FOMO pada siswa generasi Z tidak dijelaskan oleh variabel *self control* dalam penelitian ini. Artinya, terdapat variabel-variabel lain yang turut memengaruhi munculnya perilaku FOMO. Variabel-variabel lain tersebut mungkin cenderung berkaitan dengan aspek perilaku digital dan kebiasaan penggunaan teknologi. Seperti menurut (Abel et al., 2016; Servidio, 2019) intensitas penggunaan *smartphone* dan penggunaan media sosial menjadi faktor penting yang memicu munculnya perilaku FOMO. Semakin sering seseorang menggunakan *smartphone*, terutama untuk mengakses media sosial, semakin besar pula kemungkinan mereka merasa takut tertinggal dari berbagai informasi atau momen sosial.

Selain hasil analisis kuantitatif terhadap variabel utama, terdapat beberapa temuan menarik berdasarkan penyebaran instrumen yang dapat diangkat sebagai potensi variabel penelitian selanjutnya. Berdasarkan item-item pada skala *fear of missing out* (FOMO),

diketahui bahwa banyak siswa merasa tidak nyaman atau terus memikirkan jika melewatkan acara berkumpul bersama teman-teman (item 9) dan merasa perlu terus memantau aktivitas teman melalui media sosial saat sedang berlibur (item 10). Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan terhadap kebutuhan keterhubungan sosial (*relatedness*) yang belum terpenuhi secara sehat. Selain itu, pada instrumen *self control*, item dengan nilai negatif seperti “saya sering bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu” dan “saya merasa sulit menghilangkan kebiasaan buruk” menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki kontrol impuls yang lemah. Temuan ini bisa diarahkan pada variabel impulsivitas sebagai aspek yang layak diteliti lebih lanjut.

Dengan demikian, selain variabel *life satisfaction* dan *self control*, temuan lapangan menunjukkan adanya indikasi variabel baru seperti kebutuhan keterhubungan sosial dan impulsivitas yang dapat dijadikan fokus dalam penelitian lanjutan untuk memahami faktor-faktor yang lebih mendalam terhadap perilaku FOMO pada siswa generasi Z.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh *life satisfaction* dan *self control* terhadap perilaku *fear of missing out* (FOMO) pada siswa generasi Z di Kabupaten Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku FOMO siswa berada pada kategori tinggi, sedangkan *life satisfaction* dan *self control* berada pada

kategori rendah. Terdapat hubungan negatif yang kuat secara signifikan antara *life satisfaction* dan FOMO, dengan kontribusi pengaruh sebesar 43,2%, serta terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara *self control* dan FOMO dengan kontribusi pengaruh sebesar 75,9%. Artinya, semakin rendah *life satisfaction* dan *self control* siswa, maka semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami perilaku FOMO, begitupun sebaliknya.

Temuan ini menegaskan pentingnya peran guru BK dan orang tua dalam memberikan layanan serta pendampingan untuk membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara bijak. Bagi penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain seperti faktor demografis, kesejahteraan psikologis, suasana hati, *loneliness*, pola asuh orang tua, penggunaan *smartphone*, penggunaan media sosial, kebutuhan keterhubungan sosial, serta impulsivitas sebagai faktor lain yang turut memengaruhi perilaku FOMO agar hasilnya lebih komprehensif. Disarankan juga bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian eksperimen, khususnya dalam ranah bimbingan dan konseling, yang bertujuan memberikan layanan preventif dan kuratif guna menurunkan tingkat FOMO pada siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- Amelisastris, W., Yandri, H., & Kholidin, F. I. (2024). *Exploring the Relationship Between Self-Control and Self-Regulation, with Fear of Missing Out (FoMO) among College Students*.
- APJII. (2024). *Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024*. 1–90. <https://survei.apjii.or.id/survei/group/9>
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Bloemen, N., & Coninck, D. De. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media and Society*, 6(4). <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Calhoun, J. F., Acocella, J. R., & Satmoko, R. S. (1990). *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan. Edisi Ketiga*. IKIP Semarang Press.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Daravit, K. S. (2021). *Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang Pengguna Media Sosial Hubungan Antara Kepuasan Hidup*

- Dengan *Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi*. 104–105. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/27776>
- Desjarlais, M., & Willoughby, T. (2010). A longitudinal study of the relation between adolescent boys and girls' computer use with friends and friendship quality: Support for the social compensation or the rich-get-richer hypothesis? *Computers in Human Behavior*, 26(5), 896–905. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.02.004>
- Diantika, E. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosional dan kualitas persahabatan pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi*. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1786/>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 8(45), 1–2. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 12(1), 7–12. <https://doi.org/10.1006/pupt.1998.0157>
- Dwidienawati, D., Tjahjana, D., Pradipto, Y. D., & Gandasari, D. (2020). The Impact of Mobility Restriction on Happiness and Satisfaction in Life During COVID-19 Outbreak in Indonesia. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24, 10338. <https://research.binus.ac.id/publication/2C2EDA4E-A889-4965-8B51-1D8A15F1175E/the-impact-of-mobility-restriction-on-happiness-and-satisfaction-in-life-during-covid-19-outbreak-in-indonesia/>
- Eddleston, K. A. (2009). The effects of social comparisons on managerial career satisfaction and turnover intentions. *Career Development International*, 14(1), 87–110. <https://doi.org/10.1108/136204309109335>
- 92
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-Esteem dan Kepuasan Hidup dengan Fear Of Missing Out (FOMO) pada Remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4, 60–76. <https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.56>
- Fathonah, D. N. (2018). *Pengaruh Kontrol Diri, Teman Sebaya dan Iklim Sekolah Terhadap Intensi Perilaku Membolos Siswa*.
- Fraenkel, J. ., & Wallen, N. . (2008). *How to Design and evaluate Research in education*. New York: McGraw Hill-Inc.
- Health, R. S. for P. (2017). Status of Mind: Social media and young people' s mental health and wellbeing. *Royal Society for Public Health*, May, 32.
- Jannah, S. N. F., & Rosyidiani, T. S. (2022). Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*, 3(1), 1–14.
- Jood, T. E. (2017). Missing The Present For The Unknown: The Relationship Between Fear Of Missing Out (FOMO) And Life Satisfaction. *ABA Journal*, 102(4), 24–25.
- Kusaini, U. N., Wulandari, L., Guk, R. R. G., Dwi Indah Cahya, B., Fitriana, D., Regilsa, M., Anggraini, D., Oktaviana, V., Alridho Lubis, M., & Ferdiansyah, M. (2024). Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5104–5114.
- Margaretha, M. N., & Wibowo, D. H. (2023). Hubungan antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 20(2), 687–697. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v20i2.23219>

- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- McKee, P. C., Budnick, C. J., Walters, K. S., & Antonios, I. (2022). *College student Fear of Missing Out (FoMO) and maladaptive behavior: Traditional statistical modeling and predictive analysis using machine learning*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274698>
- Mufarida, D. A. Al, & Santosa, R. P. (2024). Hubungan Antara Self Control Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Tiktok. *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 201–212. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.3077>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Social Indicators Research Series*, 38(8), 109–127. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_6
- 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>
- Putri, Purnama, D., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear Of Missing Out Di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*. <https://jmb.lipi.go.id/Jmb/Article/View/8%0A67>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Raharjo, Y. O., & Sumargi, A. M. (2018). Dukungan Sosial dan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Yang Berasal Dari Luar Jawa. *Jurnal Experienta*, 6(1), 1–9.
- Rahayu, F. S., Kristiani, L., & Wersemetawar, S. F. (2019). Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Sosial Remaja di Kabupaten. *Journal of Adolescence*, 2018, 39–46.
- Rosa, N. (2022). *Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear Of Missing Out Remaja Pengguna Sosial Media di Gampong Blang Baroe Kabupaten Aceh Jaya*. 9, 356–363.
- Sari, M., Rachman, H., Astuti, N. J., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2022). Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 10–16. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1953>
- Sari, W. (2023). Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kontrol Diri dengan Fear Of Missing Out Pada Siswa Sma Negeri 6 Bogor. In *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII (Issue I)*.
- Servidio, R. (2019). Self-control and problematic smartphone use among Italian University students: The mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. *Current Psychology*, 40(8), 4101–4111. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z>
- Setiadi, F., & Agus, D. (2020). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Jejaring Sosial

Dan Tingkat Fear of Missing Out Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran Di Jakarta. *Damianus: Journal of Medicine*, 19(1), 62–69. <https://doi.org/10.25170/djm.v19i1.1199>

Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>

Society, A. P. (2015). *Teens suffer highest rates of FOMO*. https://psychology.org.au/news/media_releases/8nov2015-fomo

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-Regulation and Self-Control* (Issue May). <https://doi.org/10.4324/9781315175775-5>

Tuahuns, S. Z. W., & Salim, A. (2023). Pengaruh Kepuasan Hidup Terhadap Fear of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram dan TikTok. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 3(3), 298–308. <https://doi.org/10.51574/jrip.v3i3.1206>

Vaughn, J. (2012). *Study: The FOMO Gender Gap*. www.jwtintelligence.com/2012/03/datapoint-the-fomo-gender-gap/

Widiana, Siwi, H., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1(1)(1), 6–16. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v1i1.20285>