

Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Gen Z Pengguna Media Sosial

Nurul Helfin^{1*}, Yohana Wuri Satwika²

¹⁻²Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Corresponding Author's e-mail : nurulhelfin.23548@mhs.unesa.ac.id

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada>

Vol. 04, No. 09 September, 2026

Page: 5395-5405

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v4i9.3931>

Article History:

Received: Juli 21, 2026

Revised: Agustus 10, 2026

Accepted: September 18, 2026

Abstract : *The rapid growth of social media use among Generation Z has increased the risk of psychological problems, particularly Fear of Missing Out (FoMO) and anxiety. Emotional regulation is considered an important factor that may influence the relationship between FoMO and anxiety. This study aimed to examine the relationship between FoMO and emotional regulation with anxiety among Generation Z social media users. This research employed a quantitative correlational design involving 366 Generation Z respondents born between 1997 and 2012. Data were collected through an online questionnaire and analyzed using Jamovi software with descriptive analysis, Spearman correlation, and multiple linear regression. The results showed that FoMO was positively and significantly associated with anxiety ($p = 0.352$; $p < 0.001$), while emotional regulation was negatively and significantly associated with anxiety ($p = -0.291$; $p < 0.001$). In addition, FoMO was negatively correlated with emotional regulation ($p = -0.249$; $p < 0.001$). Multiple linear regression analysis indicated that FoMO and emotional regulation jointly explained 15.5% of the variance in anxiety ($R^2 = 0.155$). These findings suggest that higher FoMO increases anxiety, whereas better emotional regulation reduces anxiety among Generation Z social media users.*

Keywords : *Fear of Missing Out (FoMO), emotional regulation, anxiety, Generation Z, social media*

Abstrak : Meningkatnya penggunaan media sosial pada Generasi Z berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, khususnya *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kecemasan. Regulasi emosi diduga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi hubungan antara FoMO dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan regulasi emosi dengan kecemasan pada Generasi Z pengguna media sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 366 responden Generasi Z kelahiran tahun 1997–2012. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara daring dan dianalisis menggunakan perangkat lunak Jamovi melalui analisis deskriptif, uji korelasi Spearman, dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO berhubungan positif dan signifikan dengan kecemasan ($p = 0,352$; $p < 0,001$), sedangkan regulasi emosi berhubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan ($p = -0,291$; $p < 0,001$). Selain itu, FoMO juga berhubungan negatif dengan regulasi emosi ($p = -0,249$; $p < 0,001$). Analisis

regresi menunjukkan bahwa FoMO dan regulasi emosi secara bersama-sama menjelaskan 15,5% variasi kecemasan ($R^2 = 0,155$). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan regulasi emosi dan penggunaan media sosial yang lebih sehat berpotensi membantu menurunkan tingkat kecemasan pada Generasi Z.

Kata Kunci : *Fear Of Missing Out* (Fomo), Regulasi Emosi, Kecemasan, Generasi Z, Media Sosial

PENDAHULUAN

Transformasi digital dalam beberapa tahun terakhir tidak hanya mengubah cara individu berkomunikasi, tetapi juga merekonstruksi pola interaksi, pembentukan identitas, dan pencarian pengakuan sosial, terutama pada Generasi Z (Gen Z). Sebagai generasi yang tumbuh dalam ekosistem digital, Gen Z menjadikan media sosial sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Media sosial tidak lagi sekadar berfungsi sebagai medium pertukaran informasi, tetapi berkembang menjadi ruang sosial tempat individu menampilkan identitas, membangun relasi, serta memperoleh validasi dari lingkungan sosialnya. Intensitas keterhubungan yang tinggi menyebabkan individu dapat mengamati aktivitas, pencapaian, dan pengalaman orang lain hampir tanpa batas waktu. Situasi tersebut menciptakan paradoks digital: media sosial menawarkan konektivitas yang luas, tetapi pada saat yang sama dapat meningkatkan tekanan untuk selalu hadir, mengikuti perkembangan, dan tidak tertinggal dari lingkungan sosial. Data global menunjukkan bahwa kelompok usia 16–24 tahun termasuk kelompok dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari (DataReportal, 2024). Dinamika tersebut dapat dianalisis melalui *Social Comparison Theory* yang diperkenalkan Festinger (1954). Teori ini menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi kemampuan, pencapaian, maupun kondisi dirinya melalui perbandingan dengan orang lain. Dalam lingkungan media sosial, mekanisme perbandingan tersebut menjadi semakin kompleks karena pengguna tidak berhadapan dengan representasi kehidupan yang sepenuhnya objektif, melainkan dengan konten yang telah dipilih, dikurasi, dan umumnya menampilkan aspek-aspek kehidupan yang dianggap paling positif. Paparan berulang terhadap pencapaian, aktivitas sosial, gaya hidup, maupun pengalaman orang lain dapat menciptakan standar pembanding yang semakin tinggi. Konsekuensinya, media sosial berpotensi menggeser perbandingan sosial dari proses evaluasi diri yang wajar menjadi sumber ketidakpuasan, persepsi ketertinggalan, dan tekanan psikologis (Festinger, 1954).

Salah satu manifestasi psikologis dari kondisi tersebut adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Pada Gen Z, kebutuhan untuk mengetahui perkembangan terbaru, mengikuti tren, serta mempertahankan keterlibatan dalam interaksi digital dapat melahirkan kecemasan ketika individu merasa tidak mengetahui atau tidak terlibat dalam pengalaman yang sedang dialami orang lain. FoMO merujuk pada kekhawatiran bahwa individu sedang kehilangan pengalaman yang dianggap bernilai atau menyenangkan, disertai dorongan untuk terus memantau aktivitas sosial orang lain. Dengan demikian, FoMO bukan semata-mata persoalan frekuensi mengakses media sosial, melainkan berkaitan dengan kebutuhan psikologis untuk tetap terhubung dan menjadi bagian dari pengalaman sosial tertentu. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan tingginya penggunaan media sosial dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara berlebihan (Rozgonjuk et al., 2021; Fabris et al., 2022). Secara konseptual, munculnya FoMO dapat dijelaskan melalui *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan (2000). Teori tersebut menempatkan otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterhubungan sosial (*relatedness*) sebagai tiga kebutuhan psikologis dasar manusia. Ketika kebutuhan akan keterhubungan tidak terpenuhi secara optimal, individu dapat mengalami ketidaknyamanan psikologis dan meningkatkan upaya untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Dalam konteks digital, media sosial menyediakan akses cepat untuk memenuhi kebutuhan tersebut, tetapi sekaligus menciptakan peluang munculnya ketergantungan terhadap informasi sosial. Ketika individu memersepsikan dirinya tidak terlibat dalam aktivitas atau

pengalaman yang sedang dinikmati orang lain, kebutuhan akan keterhubungan dapat berubah menjadi kekhawatiran akan ketertinggalan. Kondisi inilah yang menjadi salah satu fondasi psikologis munculnya FoMO (Przybylski et al., 2013).

Permasalahan menjadi semakin relevan ketika FoMO tidak berhenti pada dorongan untuk terus terkoneksi, tetapi berkembang menjadi sumber tekanan psikologis. Sejumlah temuan empiris mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi lebih rentan mengalami kecemasan karena terus-menerus berada dalam kondisi waspada terhadap aktivitas sosial yang mungkin dilewatkan. Elhai et al. (2021) menunjukkan adanya keterkaitan antara tingginya FoMO dengan peningkatan kecemasan, khususnya ketika individu merasa harus selalu mengikuti aktivitas sosial orang lain. Temuan Dhir et al. (2021) juga memperlihatkan bahwa FoMO dapat berkontribusi terhadap stres psikologis dan kecemasan melalui pola penggunaan media sosial yang berlebihan. Sementara itu, Buglass et al. (2022) menunjukkan bahwa FoMO memiliki relevansi dalam menjelaskan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja dan dewasa muda. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa FoMO dapat menjadi mekanisme psikologis yang menghubungkan intensitas kehidupan digital dengan kerentanan terhadap kecemasan.

Meskipun demikian, FoMO tidak serta-merta menghasilkan tingkat kecemasan yang sama pada setiap individu. Respons terhadap tekanan digital sangat mungkin dipengaruhi oleh kapasitas internal individu dalam memahami dan mengelola pengalaman emosionalnya. Salah satu faktor yang relevan dalam konteks tersebut adalah regulasi emosi. Gross (2015) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses yang digunakan individu untuk memengaruhi emosi yang dimiliki, waktu kemunculannya, serta cara emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Oleh karena itu, regulasi emosi tidak sekadar berkaitan dengan kemampuan menekan emosi negatif, tetapi mencerminkan kapasitas individu dalam merespons pengalaman emosional secara adaptif. Dalam konteks FoMO, kemampuan tersebut menjadi penting karena individu terus berhadapan dengan berbagai stimulus sosial yang berpotensi menimbulkan rasa tertinggal, iri, tidak aman, maupun cemas.

Gross dan John (2003) membedakan regulasi emosi ke dalam dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan upaya mengubah cara individu memaknai suatu situasi sebelum respons emosional berkembang secara intens, sedangkan *expressive suppression* merujuk pada upaya menghambat ekspresi emosi setelah emosi muncul. Perbedaan mekanisme tersebut memiliki konsekuensi psikologis yang berbeda. Individu yang mampu melakukan *cognitive reappraisal* cenderung lebih mampu menempatkan pengalaman sosial dalam perspektif yang proporsional, sehingga tidak mudah menginterpretasikan kehidupan orang lain di media sosial sebagai standar mutlak bagi dirinya. Sebaliknya, penggunaan *expressive suppression* yang berlebihan tidak selalu menyelesaikan sumber emosi dan dapat mempertahankan tekanan psikologis di dalam diri individu. Karena itu, pola regulasi emosi dapat menjadi elemen penting dalam memahami mengapa paparan terhadap kondisi digital yang relatif serupa menghasilkan respons psikologis yang berbeda antarindividu (Gross & John, 2003).

Hubungan regulasi emosi dengan FoMO juga memperoleh dukungan empiris. Bai et al. (2023) menemukan bahwa kesulitan dalam meregulasi emosi dapat memprediksi peningkatan FoMO dari waktu ke waktu. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa FoMO tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa intensitas paparan media sosial, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu mengelola respons internal terhadap stimulus sosial. Sejalan dengan itu, Li et al. (2022) menunjukkan bahwa individu dengan kapasitas regulasi emosi yang lebih baik cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih rendah serta lebih mampu menghadapi tekanan sosial dalam lingkungan digital. Dengan demikian, regulasi emosi berpotensi berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu mengurangi kerentanan terhadap tekanan yang dihasilkan oleh FoMO.

Namun, hubungan antara regulasi emosi dan FoMO belum menghasilkan kesimpulan empiris yang sepenuhnya konvergen. Sejumlah penelitian menemukan hubungan negatif yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa semakin baik regulasi emosi seseorang, semakin rendah kecenderungan FoMO yang dialaminya. Di sisi lain, penelitian lain menunjukkan bahwa kekuatan

maupun arah hubungan tersebut dapat berubah ketika faktor lain, seperti intensitas penggunaan media sosial, pola penggunaan platform, serta karakteristik individual turut diperhitungkan (Dempsey et al., 2021; Elhai et al., 2022). Inkonsistensi tersebut memperlihatkan bahwa FoMO merupakan fenomena multidimensional yang tidak memadai apabila dijelaskan hanya melalui satu faktor psikologis. Regulasi emosi perlu ditempatkan dalam jaringan hubungan yang lebih luas dengan faktor digital dan kondisi psikologis individu.

Persoalan lain dalam literatur terdahulu terletak pada kecenderungan penelitian untuk menguji hubungan antarvariabel secara terpisah. Sebagian studi menitikberatkan hubungan FoMO dengan kecemasan, sedangkan penelitian lainnya lebih banyak mengeksplorasi regulasi emosi dengan FoMO. Pendekatan parsial tersebut memberikan informasi penting, tetapi belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana faktor eksternal dan internal bekerja secara simultan dalam kehidupan digital Gen Z. Padahal, kecemasan pada era media sosial sangat mungkin terbentuk melalui interaksi antara dorongan untuk tetap terhubung, kemampuan mengelola respons emosional, dan interpretasi individu terhadap pengalaman sosial yang diamatinya.

Dengan demikian, *research gap* tidak hanya terletak pada terbatasnya penelitian yang mengintegrasikan FoMO, regulasi emosi, dan kecemasan dalam satu kerangka analisis, tetapi juga pada belum optimalnya pemahaman mengenai bagaimana faktor risiko dan sumber daya psikologis bekerja secara bersamaan pada Gen Z. FoMO dapat ditempatkan sebagai representasi tekanan psikologis dalam lingkungan digital, sementara regulasi emosi mencerminkan kapasitas internal individu dalam mengelola tekanan tersebut. Kecemasan selanjutnya dapat dipahami sebagai salah satu konsekuensi psikologis yang muncul ketika tekanan digital tidak diimbangi oleh kemampuan pengelolaan emosi yang memadai. Kerangka tersebut memungkinkan hubungan antarvariabel dipahami secara lebih integratif dibandingkan sekadar melihat korelasi dua variabel secara terpisah.

Kecemasan dalam konteks ini merujuk pada kondisi emosional yang ditandai oleh rasa khawatir, tegang, takut, maupun antisipasi terhadap kemungkinan munculnya ancaman atau situasi yang belum tentu terjadi. American Psychiatric Association (2022) menjelaskan bahwa kecemasan pada tingkat tertentu merupakan respons yang normal. Namun, ketika muncul secara berlebihan, berlangsung menetap, dan sulit dikendalikan, kecemasan dapat mengganggu fungsi akademik, sosial, maupun aktivitas sehari-hari. Dalam kehidupan Gen Z, karakter media sosial yang cepat, kompetitif, dan terus memperbarui informasi dapat memperluas sumber tekanan psikologis. Paparan terhadap pencapaian dan aktivitas sosial orang lain dapat meningkatkan perbandingan sosial, memperkuat FoMO, dan pada kondisi tertentu berkontribusi terhadap munculnya kecemasan.

Urgensi kajian ini semakin kuat apabila dikaitkan dengan meningkatnya perhatian terhadap persoalan kesehatan mental pada kelompok usia muda. *World Health Organization* (2022) menunjukkan bahwa gangguan kecemasan termasuk masalah kesehatan mental yang banyak dialami remaja dan dewasa muda. Dampaknya tidak terbatas pada kondisi emosional, tetapi dapat memengaruhi kualitas hidup, performa akademik, produktivitas, serta kualitas hubungan sosial. Dalam konteks masyarakat yang semakin terdigitalisasi, memahami faktor psikologis yang berkaitan dengan kecemasan menjadi penting agar penggunaan teknologi tidak hanya dilihat dari sisi intensitas, tetapi juga dari mekanisme psikologis yang menyertainya.

Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai hubungan FoMO dan regulasi emosi dengan kecemasan pada Gen Z menjadi penting karena menawarkan perspektif yang lebih integratif dalam memahami kesehatan mental di era digital. Fokus tersebut memungkinkan FoMO dipahami sebagai bentuk kerentanan terhadap tekanan keterhubungan sosial, sementara regulasi emosi diposisikan sebagai kapasitas psikologis yang dapat menentukan bagaimana individu merespons tekanan tersebut. Dengan demikian, kecemasan tidak dipandang sebagai konsekuensi langsung dari penggunaan media sosial semata, melainkan sebagai hasil dari dinamika kompleks antara pengalaman digital dan kemampuan psikologis individu.

Kajian ini diharapkan dapat memperkuat pengembangan literatur psikologi mengenai dinamika kesehatan mental Gen Z dalam ekosistem digital sekaligus menyediakan dasar empiris

bagi pengembangan strategi preventif dan intervensi. Implikasi praktisnya dapat diarahkan pada penguatan keterampilan regulasi emosi, peningkatan kesadaran terhadap pola perbandingan sosial, serta pengelolaan penggunaan media sosial secara lebih adaptif. Melalui pendekatan tersebut, upaya mengurangi kecemasan tidak hanya berorientasi pada pembatasan penggunaan media digital, tetapi juga pada penguatan kapasitas individu dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis yang muncul di dalamnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan regulasi emosi terhadap kecemasan pada Generasi Z pengguna media sosial. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran hubungan antar variabel secara objektif melalui analisis statistik (Creswell & Creswell, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah Generasi Z yang lahir pada rentang tahun 1997–2012 dan aktif menggunakan media sosial. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan purposive sampling, yakni metode pemilihan partisipan yang mengacu pada ciri-ciri spesifik yang selaras dengan arah penelitian (Campbell et al., 2020). Kriteria responden meliputi: (1) termasuk dalam kategori Generasi Z yang lahir pada tahun 1997–2012, (2) aktif menggunakan media sosial, dan (3) bersedia menjadi responden. Berdasarkan proses pengumpulan data, penelitian ini melibatkan 366 responden yang memenuhi kriteria tersebut.

Proses pengumpulan data dilaksanakan secara daring (online) dengan memanfaatkan Google Form yang kemudian disebarluaskan melalui berbagai platform media sosial. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mencakup tiga alat ukur, yaitu Online Fear of Missing Out Scale (ON-FoMO) versi Bahasa Indonesia untuk mengukur fear of missing out, Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) versi Bahasa Indonesia untuk mengukur regulasi emosi, dan Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) versi Bahasa Indonesia untuk mengukur kecemasan. Skala ON-FoMO yang awalnya disusun oleh Sette et al. (2020) telah mengalami proses adaptasi dan validasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Kurniawan dan Utami (2022). Alat ukur ini memuat 20 butir pertanyaan yang dirancang untuk menilai empat dimensi, yakni anxiety, need to belong, addiction, dan need for popularity (Kurniawan & Utami, 2022). Sementara itu, untuk mengukur regulasi emosi, penelitian ini menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003) serta telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Radde et al. (2021).

Instrumen ERQ terdiri dari 10 item yang mengevaluasi dua strategi regulasi emosi, yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression. Berdasarkan hasil uji validitas konstruk dengan metode Confirmatory Factor Analysis (CFA), seluruh butir pernyataan dinyatakan valid, sehingga instrumen ini dianggap layak untuk digunakan dalam pengukuran regulasi emosi (Gross & John, 2003; Radde et al., 2021). Kecemasan diukur menggunakan instrumen Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) yang dikembangkan oleh Spitzer et al. (2006) serta telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Budikayanti et al. (2019). Instrumen ini terdiri dari 7 butir pernyataan dan telah terbukti memiliki tingkat validitas serta reliabilitas yang baik (Budikayanti et al., 2019). Seluruh instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju.

Sebelum dianalisis, data yang terkumpul diperiksa melalui proses (data cleaning) guna meyakinkan bahwa seluruh pertanyaan telah terjawab dan profil responden sudah sesuai dengan sasaran penelitian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan perangkat lunak Jamovi (The jamovi project, 2025). Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi skor masing-masing variabel penelitian. Hubungan antara FoMO, regulasi emosi, dan kecemasan dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Selanjutnya, analisis regresi linear berganda dilakukan untuk menguji pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) dan regulasi emosi terhadap kecemasan secara simultan. Sebelum analisis regresi linear berganda dilakukan, model terlebih dahulu diuji melalui serangkaian uji asumsi yang meliputi uji normalitas residual, multikolinearitas, dan autokorelasi. Uji normalitas residual dilakukan menggunakan

metode Shapiro–Wilk, sedangkan multikolinearitas dievaluasi melalui nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan Tolerance. Autokorelasi diuji menggunakan statistik Durbin–Watson. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa model regresi telah memenuhi persyaratan sehingga dapat digunakan untuk menganalisis pengaruh FoMO dan regulasi emosi terhadap kecemasan pada Generasi Z pengguna media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden (N = 366)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	14–17 tahun	9	2,5
	18–21 tahun	226	61,7
	22–25 tahun	113	30,9
	26–29 tahun	17	4,6
Jenis Kelamin	Laki-laki	47	12,8
	Perempuan	319	87,2
Status	Pelajar	14	3,8
	Mahasiswa	304	83,1
	Bekerja	42	11,5
	Lainnya	6	1,6

Sumber: (Data primer yang diolah,2026)

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1, penelitian ini melibatkan 366 responden Generasi Z pengguna media sosial. Mayoritas responden berada pada rentang usia 18–21 tahun sebanyak 226 orang (61,7%), diikuti responden dengan usia 22–25 tahun sebanyak 113 orang (30,9%), selanjutnya responden yang berada pada rentang usia 26–29 tahun berjumlah 17 orang (4,6%), sedangkan kelompok usia 14–17 tahun terdiri atas 9 orang (2,5%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan dengan jumlah 319 orang (87,2%), sementara responden laki-laki berjumlah 47 orang (12,8%). Berdasarkan status, mayoritas responden merupakan mahasiswa sebanyak 304 orang (83,1%), diikuti responden yang bekerja sebanyak 42 orang (11,5%), pelajar sebanyak 14 orang (3,8%), dan kategori lainnya sebanyak 6 orang (1,6%).

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Fear of Missing Out (FoMO)	366	48,10	10,90	23	80
Regulasi Emosi	366	19,90	4,36	10	35
Kecemasan	366	9,58	5,19	0	21

Sumber: (Data primer yang diolah,2026)

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor FoMO responden sebesar 48,1 dengan standar deviasi (SD = 10,9), regulasi emosi sebesar 19,9 dengan standar deviasi (SD = 4,36), dan kecemasan sebesar 9,58 dengan standar deviasi (SD = 5,19). Hal ini menunjukkan adanya variasi skor pada masing-masing variabel penelitian. Sebelum dilakukan analisis regresi, dilakukan uji asumsi. Hasil menunjukkan bahwa residual berdistribusi normal (Shapiro-Wilk = 0,993; $p = 0,114$), tidak terjadi autokorelasi (Durbin-Watson = 2,08; $p = 0,450$), serta tidak ditemukan gejala multikolinearitas karena nilai VIF pada kedua variabel independen sebesar 1,08 (<10). Dengan demikian, model regresi memenuhi asumsi analisis.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	rs	p
FoMO – Regulasi Emosi	-0,249	<0,001
FoMO – Kecemasan	0,352	<0,001
Regulasi Emosi – Kecemasan	-0,291	<0,001

Sumber: (Data primer yang diolah,2026)

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecemasan dengan koefisien korelasi sebesar ($r_s = 0,352$; $p < 0,001$) Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO, semakin tinggi pula tingkat kecemasan responden. Sebaliknya, regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan dengan koefisien korelasi sebesar ($r_s = -0,291$; $p < 0,001$) yang berarti semakin baik regulasi emosi seseorang, semakin rendah tingkat kecemasannya. Selain itu, FoMO juga memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan regulasi emosi ($r_s = -0,249$; $p < 0,001$) yang menunjukkan bahwa individu dengan FoMO tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah. Selanjutnya dilakukan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh FoMO dan regulasi emosi terhadap kecemasan.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	B	t	p
Konstanta	8,139	4,32	<0,001
FoMO	0,134	5,59	<0,001
Regulasi Emosi	-0,251	-4,21	<0,001

Sumber: (Data primer yang diolah,2026)

Hasil regresi menunjukkan bahwa model yang dibangun signifikan dengan nilai $R = 0,394$ dan $R^2 = 0,155$. Hal ini berarti FoMO dan regulasi emosi secara bersama-sama mampu menjelaskan 15,5% variasi kecemasan, sedangkan 84,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan regulasi emosi dengan kecemasan pada Generasi Z pengguna media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecemasan, regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan, serta FoMO memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan regulasi emosi. Selain dari itu, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa FoMO dan regulasi emosi secara bersamaan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan dengan kontribusi sebesar 15,5%. Temuan ini menunjukkan

bahwa kondisi psikologis Generasi Z dalam menggunakan media sosial dipengaruhi oleh interaksi antara faktor eksternal berupa paparan media sosial dan faktor internal berupa kemampuan individu dalam meregulasi emosi.

Generasi Z merupakan generasi yang lahir dan tumbuh di tengah pesatnya kemajuan teknologi digital, sehingga sering disebut sebagai digital natives. Berbeda dengan generasi sebelumnya, sebagian besar aktivitas sosial, akademik, maupun hiburan Generasi Z berlangsung melalui media digital. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi tempat memperoleh informasi, membangun identitas diri, memperluas relasi, serta mencari pengakuan sosial. Tingginya Intensitas penggunaan media sosial menyebabkan Generasi Z lebih sering menerima paparan berbagai informasi, mengenai pencapaian, aktivitas, maupun gaya hidup orang lain secara real-time. Kondisi tersebut meningkatkan peluang munculnya perbandingan sosial (*social comparison*) yang pada akhirnya dapat memunculkan kekhawatiran apabila individu merasa tertinggal dari orang lain. Kondisi tersebut dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO) (Przybylski et al., 2013; Rozgonjuk et al., 2021; Fabris et al., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat FoMO pada individu cenderung diikuti oleh kenaikan tingkat kecemasan yang dialami. Pada kelompok Generasi Z, fenomena ini dapat dimengerti mengingat media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas harian mereka. Dorongan untuk senantiasa mengakses informasi terkini, mengikuti perkembangan tren, dan tetap terhubung dengan aktivitas teman sebaya mendorong individu untuk terus-menerus memeriksa media sosial. Ketika individu merasa tidak mengetahui informasi tertentu atau tidak terlibat dalam aktivitas yang dilakukan orang lain, muncul perasaan khawatir, takut tertinggal, dan tidak nyaman. Perasaan tersebut apabila berlangsung terus-menerus dapat berkembang menjadi kecemasan, terutama ketika individu mulai merasa bahwa dirinya kurang diterima atau tertinggal dibandingkan orang lain.

Secara teoritis, FoMO didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang muncul ketika kebutuhan dasar individu untuk merasa terhubung (*relatedness*) dengan lingkungan sosial tidak terpenuhi, sebagaimana dijelaskan dalam kerangka *Self-Determination Theory* (Przybylski et al., 2013). Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, seseorang cenderung terus mencari informasi dan validasi melalui media sosial. Apabila aktivitas tersebut dilakukan secara berlebihan, individu menjadi lebih rentan mengalami tekanan psikologis, gangguan konsentrasi, hingga kecemasan. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Elhai et al. (2021) yang menyatakan bahwa FoMO berkaitan dengan meningkatnya kecemasan akibat dorongan untuk selalu mengikuti aktivitas sosial orang lain. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Dhir et al. (2021) yang menyatakan bahwa FoMO dapat meningkatkan stres psikologis dan kecemasan melalui penggunaan media sosial yang berlebihan, serta penelitian Buglass et al. (2022) yang menemukan bahwa FoMO merupakan salah satu prediktor penting munculnya kecemasan sosial pada remaja dan dewasa muda.

Selain FoMO, penelitian ini juga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam mengelola emosinya, semakin rendah kecemasan yang dialami. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengevaluasi, serta mengendalikan respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 2015). Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik tidak berarti tidak pernah mengalami emosi negatif, melainkan mampu mengelola emosi tersebut sehingga tidak berkembang menjadi tekanan psikologis yang berkepanjangan.

Pada Generasi Z, kemampuan regulasi emosi menjadi semakin penting karena mereka hidup pada lingkungan yang penuh dengan arus informasi dan interaksi digital. Paparan konten media sosial yang berlangsung tanpa henti dapat memunculkan berbagai emosi, seperti iri, kecewa, takut tertinggal, atau merasa kurang berharga akibat sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan lebih mampu menilai situasi secara rasional, mengendalikan impuls untuk terus memantau media sosial, serta mengurangi dampak

emosional dari perbandingan sosial. Sebaliknya, individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih sulit mengendalikan pikiran negatif akibatnya lebih mudah mengalami kecemasan ketika menghadapi tekanan sosial di media digital.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gross dan John (2003), yang menjelaskan bahwa regulasi emosi terdiri atas dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Strategi *cognitive reappraisal* membantu individu dalam menafsirkan kembali suatu situasi dengan cara yang lebih adaptif sehingga intensitas emosi negatif dapat berkurang. Sementara itu, *expressive suppression* mengacu pada kemampuan individu untuk mengendalikan atau menahan ekspresi emosinya setelah emosi tersebut muncul. Individu yang mampu menerapkan strategi regulasi emosi secara adaptif cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan lebih mampu menghadapi tekanan sosial. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Li et al. (2022) yang menyatakan bahwa regulasi emosi berperan sebagai faktor protektif terhadap berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa FoMO memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan regulasi emosi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik umumnya menunjukkan tingkat FoMO yang lebih rendah. Sebaliknya, individu yang mengalami hambatan dalam mengelola emosinya cenderung lebih mudah terpengaruh oleh berbagai aktivitas dan pencapaian yang dipamerkan di media sosial, sehingga memicu dorongan untuk terus mengikuti perkembangan tersebut. Kemampuan regulasi emosi membantu individu mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan sosial, menerima bahwa tidak semua pengalaman harus diikuti, serta mengendalikan keinginan untuk selalu terhubung dengan media sosial. Dengan demikian, regulasi emosi berperan sebagai mekanisme psikologis yang dapat menekan munculnya FoMO. Temuan ini sejalan dengan penelitian Bai et al. (2023) yang menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi secara signifikan memprediksi peningkatan FoMO dari waktu ke waktu. Di sisi lain, hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Li et al. (2022) yang menyatakan bahwa individu yang mampu mengatur emosinya dengan baik umumnya menunjukkan tingkat FoMO yang lebih rendah karena mampu mengelola tekanan sosial yang muncul dalam lingkungan digital.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, FoMO dan regulasi emosi secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 15,5% terhadap kecemasan. Meskipun kontribusi tersebut tergolong signifikan, hasil ini juga menunjukkan bahwa sebesar 84,5% variasi kecemasan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada Generasi Z merupakan fenomena yang kompleks dan tidak hanya ditentukan oleh FoMO maupun regulasi emosi. Faktor lain seperti intensitas penggunaan media sosial, dukungan sosial, harga diri, strategi koping, kepribadian, stres akademik, tekanan keluarga, maupun pengalaman hidup kemungkinan turut berperan dalam menentukan tingkat kecemasan individu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mengintegrasikan faktor-faktor tersebut agar mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan kecemasan pada Generasi Z.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa penggunaan media sosial pada Generasi Z tidak hanya memberikan manfaat dalam aspek komunikasi dan akses informasi, tetapi juga berpotensi menimbulkan konsekuensi psikologis jika tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang memadai. Individu yang memiliki FoMO tinggi cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, sedangkan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan psikologis akibat penggunaan media sosial. Oleh sebab itu, upaya dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui psikoedukasi, pelatihan keterampilan pengelolaan emosi, serta literasi digital menjadi penting untuk membantu Generasi Z menggunakan media sosial secara lebih positif dan adaptif. Temuan ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi digital, dengan menunjukkan bahwa kesehatan mental Generasi Z dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik individu dan lingkungan digital tempat mereka berinteraksi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecemasan pada Generasi Z pengguna media sosial. Sebaliknya, regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan, yang menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam mengatur emosinya, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara Fear of Missing Out (FoMO) dan regulasi emosi. Dengan demikian, individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung menunjukkan tingkat FoMO yang lebih rendah. Hasil analisis regresi mengindikasikan bahwa FoMO dan regulasi emosi secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan. Meskipun demikian, kedua variabel tersebut hanya mampu menjelaskan sebagian variasi kecemasan, sehingga masih terdapat faktor-faktor lain di luar penelitian yang berpotensi mempengaruhi tingkat kecemasan pada Generasi Z pengguna media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, Generasi Z diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta menggunakan media sosial secara lebih bijaksana untuk mengurangi risiko munculnya FoMO dan kecemasan. Pengembangan kemampuan regulasi emosi melalui pelatihan atau program edukasi telah dilaporkan dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif (World Health Organization [WHO], 2022). Bagi praktisi psikologi dan institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam menyusun program psikoedukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, pengelolaan emosi, serta pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi kecemasan, seperti intensitas penggunaan media sosial, dukungan sosial, kepribadian, maupun self-esteem. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan desain longitudinal atau melibatkan responden yang lebih beragam agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada Generasi

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis memanjatkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada kedua orang tua, kakak, dosen pembimbing, serta teman-teman seperjuangan yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, dan semangat selama proses penyusunan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik moril maupun materil, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Association Publishing.
- Bai, X., Zhang, Y., & Li, Y. (2023). Emotion regulation difficulties predict fear of missing out among young adults: A longitudinal study. *Current Psychology*, 42(28), 24589–24600. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03687-9>
- Budikayanti, A., Larasari, A., Malik, K., Syeban, Z., Indrawati, L. A., & Octaviana, F. (2019). *Screening of generalized anxiety disorder in patients with epilepsy: Using a valid and reliable Indonesian version of Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)*. *Neurology Asia*, 24(4), 343–351.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2022). Fear of missing out and social media use: A systematic review of the relationship with anxiety and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(5), 287–296.
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: Complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- DataReportal. (2024). *Digital 2024: Global overview report*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: *Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2021). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 13, 100346. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100346>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2021). Online social media fatigue and psychological wellbeing: The role of Fear of Missing Out, social media intensity and anxiety. *International Journal of Information Management*, 57, 102325. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102325>
- Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2021). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *Journal of Affective Disorders*, 274, 576–582.
- Elhai, J. D., Yang, H., Rozgonjuk, D., & Montag, C. (2022). Using machine learning to model predictors of problematic smartphone use, Fear of Missing Out, and emotion regulation. *Current Psychology*, 41, 6920–6930.
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2022). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 15, 100425. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100425>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). *Validation of online fear of missing out (ON-FoMO) scale in Indonesian version*. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3). <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Li, Y., Wang, X., & Zhao, J. (2022). Emotion regulation and fear of missing out among university students: The mediating role of social media use. *Current Psychology*, 41, 7193–7202.
- 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.
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari *Emotion Regulation Questionnaire* versi Bahasa Indonesia dengan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat use disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- The jamovi project. (2025). *jamovi (Version 2.7) [Computer software]*. <https://www.jamovi.org>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>