

Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) Terhadap Kecemasan dan Depresi Kepada Generasi Z: Analisis Mediasi Penggunaan Media Sosial

Quraini Tiara Romadhoni¹, Novia Fitri Rahayu²

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

Abstract

This study aims to analyze the impact of Fear of Missing Out (FoMO) on anxiety and depression among Generation Z in Indonesia, with social media serving as an intermediary variable. Generation Z, who grew up in the digital age, are very familiar with social media and are prone to experiencing FoMO due to exposure to content that shows other people's perfect lives. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design, involving 420 participants aged 16–25 who actively use social media. The research instruments consisted of the FoMO scale, the DASS-21 to evaluate anxiety and depression, and the Social Media Addiction Scale (SMAS) to measure the level of social media use. Data analysis was carried out through Pearson correlation tests and mediation analysis using model 4 from PROCESS Macro. The research findings showed that FoMO had a significant positive relationship with anxiety ($r = 0.52$; $p < 0.001$) and depression ($r = 0.47$; $p < 0.001$). In addition, intense social media use was shown to mediate the relationship between FoMO and anxiety and depression, where the indirect effect of FoMO on anxiety (effect = 0.18; 95% CI [0.12, and depression (effect = 0.15; 95% CI [0.09), as well as social media use was also significant. This study indicates that the higher the FoMO, the more likely an individual is to engage in excessive social media use, which ultimately increases the risk of anxiety and depression. The practical implications of this study are the need for intervention measures related to increasing digital literacy, training on mindful use of social media, and digital detox programs in educational and family contexts. This study provides an empirical contribution in understanding the dynamics of FoMO, social media use, and mental health among Generation Z. However, the limitations of the cross-sectional design mean that causal relationships cannot be firmly established, so longitudinal or interventional research is highly recommended for future research.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), Anxiety, Depression, Social Media, Mediation

Abstrak

Studi ini bertujuan menganalisis dampak Fear of Missing Out (FoMO) terhadap kecemasan dan depresi di kalangan Generasi Z di Indonesia, dengan media sosial berfungsi sebagai variabel perantara. Generasi Z, yang dibesarkan di zaman digital, sangat mengenal media sosial dan cenderung merasakan FoMO karena terpapar konten yang menunjukkan kehidupan sempurna orang lain. Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, melibatkan 420 peserta berumur 16–25 tahun yang aktif dalam menggunakan media sosial. Alat penelitian terdiri dari skala FoMO, DASS-21 untuk mengevaluasi kecemasan

dan depresi, serta Social Media Addiction Scale (SMAS) untuk mengukur tingkat penggunaan media sosial. Analisis data dilaksanakan melalui uji korelasi Pearson dan analisis mediasi dengan menggunakan model 4 dari PROCESS Macro. Temuan penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecemasan ($r = 0,52$; $p < 0,001$) serta depresi ($r = 0,47$; $p < 0,001$). Di samping itu, penggunaan media sosial yang intens terbukti memediasi hubungan antara FoMO dan kecemasan serta depresi, di mana efek tidak langsung dari FoMO terhadap kecemasan (efek = 0,18; CI 95% [0,12, dan depresi (efek = 0,15; CI 95% [0,09, serta penggunaan media sosial juga signifikan. Penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi FoMO, semakin besar kemungkinan individu untuk melakukan penggunaan berlebihan media sosial, yang pada akhirnya memperbesar risiko kecemasan dan depresi. Implikasi praktis dari studi ini adalah perlunya langkah intervensi terkait peningkatan literasi digital, pelatihan penggunaan media sosial dengan kesadaran (*mindful use*), serta program detoks digital di dalam konteks pendidikan dan keluarga. Studi ini memberikan kontribusi empiris dalam memahami dinamika FoMO, penggunaan media sosial, dan kesehatan mental di kalangan Generasi Z. Namun, keterbatasan desain *cross-sectional* menyebabkan hubungan kausal belum dapat dipastikan dengan kuat, sehingga penelitian longitudinal atau intervensional sangat dianjurkan untuk penelitian di masa depan.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out (FoMO), Kecemasan, Depresi, Media sosial, Mediasi.*

PENDAHULUAN

Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan memfokuskan pada pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap kecemasan dan depresi pada Generasi Z di Indonesia, melalui mekanisme media sosial sebagai mediator. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya mengkaji dampak media sosial secara umum atau pada kelompok populasi yang lebih luas, studi ini mengisi celah literatur dengan menganalisis secara spesifik relasi antara FoMO, kecemasan, dan depresi pada populasi digital-native (Generasi Z Indonesia) dalam konteks budaya lokal. Studi ini juga mengadopsi pendekatan lintas disiplin dengan melihat peran kreativitas konten media sosial, serta menyoroti pentingnya analisis jalur mediasi bagaimana intensitas dan kualitas penggunaan media sosial memediasi dampak FoMO terhadap kondisi psikologis. (Panggabean & Brahmana, 2021)

Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan tingkat kecemasan dan depresi di kalangan Generasi Z di Indonesia. Selain itu, studi ini juga mengeksplorasi peran media sosial sebagai penghubung dalam keterkaitan antara FoMO dengan kedua variabel psikologis ini, yaitu kecemasan dan depresi. Dengan cara demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan signifikan dalam pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis digital serta membantu menyusun kebijakan pendidikan media sosial yang lebih responsif dan efisien untuk Generasi Z.

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, berkembang dalam zaman digital yang sangat cepat. Pemanfaatan media sosial telah menjadi elemen penting dalam rutinitas harian mereka, di mana platform seperti Instagram, Facebook, dan Twitter berfungsi sebagai alat untuk berkomunikasi, menukarkan informasi, dan mengikuti kehidupan orang lain. Kemudahan akses informasi di era digital memberi pengaruh besar terhadap cara manusia memperoleh informasi (Hakim & Faricha, 2022). Walaupun media

sosial memberikan banyak keuntungan, seperti kemudahan berkomunikasi dan akses informasi, media sosial juga berperan signifikan dalam pertumbuhan serta penyebaran hal-hal yang dapat memengaruhi perkembangan masyarakat secara keseluruhan, khususnya di kalangan remaja Indonesia saat ini (Pristalisa, 2022). Akan tetapi, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengakibatkan dampak buruk pada kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. (Permatasari et al., 2024)

Generasi yang terlibat secara aktif di berbagai platform itu salah satunya adalah generasi Z. Generasi Z adalah kelompok yang telah akrab dengan internet sejak usia muda. Generasi Z muncul saat teknologi mengalami perkembangan yang sangat cepat. Generasi Z merupakan generasi di mana individu dilahirkan dalam rentang tahun antara 1997-2012, hal ini berdasarkan informasi resmi yang ditetapkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia pada Sensus Penduduk pada tahun 2020 (Firamadhina & Krisnani, 2021). Demografi yang mempromosikan profil media sosial juga mengindikasikan bahwa pengguna media sosial utama adalah orang dewasa awal dengan persentase terbesar mencapai 64,6% dengan umur antara 18-34. Menurut Francis dan Hoefel (Firamadhina & Krisnani, 2021) menjelaskan bahwa kemudahan akses internet lewat telepon seluler yang dialami Generasi Z di era globalisasi telah menciptakan generasi yang bergantung pada internet. (Fitri et al., 2024)

Fenomena FoMO (Fear of Missing Out) terkait dengan PSMU pada mahasiswa muda (Adrian & Sahrani, 2021; Franchina et al., 2018). Fenomena ini semakin sering muncul, khususnya di kalangan remaja yang aktif memakai media social (Jurnal Psikologi Pendidikan et al., 2025). FoMO adalah perasaan khawatir atau cemas karena merasa terpinggirkan atau tidak ikut serta dalam pengalaman menarik yang dialami orang lain (Przybylski et al., 2013). Pelajar SMA yang rutin menggunakan media sosial lebih rentan terhadap FoMO karena mereka senantiasa membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan rekan-rekan yang tampak lebih bahagia di platform tersebut (Rozgonjuk et al., 2020). Fenomena ini dapat mempunyai efek buruk pada kesehatan mental, seperti peningkatan kecemasan, tekanan, dan bahkan depresi (Astleitner et al., 2023; Elhai et al., 2019; Liu et al., 2023; Tanhan et al., 2022). Karena itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak FoMO dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental siswa SMA sangat krusial, mengingat kesehatan mental memiliki peranan penting dalam perkembangan remaja. (I Nyoman Gede Semarajana et al., 2024)

Salah satu fenomena psikologis yang sering dialami oleh pengguna media sosial adalah Fear of Missing Out (FoMO). FoMO didefinisikan sebagai perasaan khawatir atau takut yang timbul ketika seseorang merasa ketinggalan dalam hal informasi, pengalaman, atau kesempatan yang dianggap penting oleh orang lain (Przybylski & Weinstein, 2013). FoMO bisa membuat individu selalu memeriksa media sosial, membandingkan diri dengan orang lain, dan merasakan ketidakcukupan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa FoMO dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental, termasuk gejala kecemasan dan depresi (Risdyanti et al., 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti dampak FoMO terhadap kesejahteraan psikologis, terutama di kalangan Generasi Z (Assuncao et al., 2025; Beemer et

al., 2021). FoMO dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan depresi pada remaja, terutama mereka yang aktif di media sosial. Sementara itu, sebuah penelitian oleh (Champ et al., 2022: Nawa zet al., 2023: Prince et al., 2023) menyoroiti bagaimana FoMO berdampak pada kualitas tidur dan konsentrasi pada Generasi Z, yang mempengaruhi kesehatan mental mereka. Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO secara signifikan berdampak pada kesejahteraan psikologis seseorang. (Zahroh, 2025)

Menurut penelitian dari University of Pittsburgh yang dilansir oleh Kominfo, penggunaan banyak platform media sosial dapat meningkatkan risiko depresi pada orang dewasa muda. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang menggunakan 7 hingga 11 platform media sosial tiga kali lebih mungkin mengalami gejala depresi dan kecemasan dibandingkan dengan mereka yang menggunakan lebih sedikit platform (Kominfo, 2020). Faktor seperti multitasking antar platform dan aturan yang berbeda untuk setiap platform dapat memicu stres dan emosi negatif. Meskipun belum dapat dipastikan apakah penggunaan media sosial menyebabkan depresi, temuan ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara keduanya. (Larasati Cipto Hudoyo et al., 2025)

Menurut data survei dari Hootsuite We Are Social, rata-rata orang di Indonesia menghabiskan waktu 3 jam 26 menit setiap hari untuk mengakses media sosial. Ini menunjukkan bahwa platform media sosial telah berperan signifikan dalam fenomena fear of missing out yang menjadi bagian dari kehidupan generasi Z (Kemp, 2020). Temuan survei tentang ketakutan kehilangan yang dilakukan oleh Masyarakat Psikologi Australia (APS) menunjukkan bahwa remaja umumnya menghabiskan 2,7 jam setiap hari untuk menggunakan media sosial. Prevalensi kecemasan kehilangan pada remaja mencapai 50%, sedangkan pada kelompok dewasa hanya 23% (Jannah & Rosyidiani, 2022). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja jauh lebih mungkin merasakan fenomena takut kehilangan dibandingkan dengan kelompok orang dewasa. Ini mengindikasikan bahwa media sosial berperan penting bagi remaja, terutama dalam proses pembentukan identitas mereka. (Larasati Cipto Hudoyo et al., 2025)

Dalam era digital saat ini, media sosial telah menjadi elemen penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan pemuda (Ayu Wandira & Agusdianita, 2024). Platform digital tidak hanya berperan sebagai alat komunikasi dan hiburan, tetapi juga memiliki peluang besar sebagai sarana pendidikan mengenai kesehatan mental dan fisik. Berbagai studi internasional menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial secara strategis dapat meningkatkan literasi kesehatan, baik untuk aspek mental maupun fisik, dengan mencapai audiens yang luas dan beragam (Ramadhani et al., 2024).

Pendekatan lintas disiplin yang mengintegrasikan seni dan sains dalam penyampaian informasi kesehatan via media sosial terbukti lebih sukses dalam menarik minat dan meningkatkan pemahaman masyarakat. Kreativitas dalam konten seperti video, ilustrasi, dan kampanye interaktif dapat mempermudah pemahaman informasi ilmiah yang rumit sehingga lebih mudah diterima dan diterapkan oleh masyarakat umum (Lende et al., 2025).

Salah satu kelemahan dari penelitian sebelumnya adalah kurangnya perhatian pada pengalaman pribadi dan subjektif seseorang yang mengalami FOMO. Sebagian besar

penelitian berfokus pada kuantitatif dan hanya menilai hubungan statistik antar pemanfaatan media sosial dan kecemasan, tanpa menyelidiki makna mendalam di balik pengalaman itu (Amelisastri et al., 2024). Pendekatan ini tidak begitu efektif. menyerap kompleksitas fenomena FOMO dalam wacana interaksi sosial digital yang dinamis. Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan penelitian yang lebih eksploratif dan holistik untuk mengerti bagaimana FOMO dialami, dipahami, dan memengaruhi kecemasan di kalangan Generasi Z. (Oldy Royantara et al., 2025)

Sejumlah solusi telah diajukan oleh penelitian sebelumnya untuk menangani kecemasan dan FOMO yang berhubungan dengan media sosial. Contohnya, penelitian menegaskan bahwa memperbaiki literasi digital dan Kesadaran pribadi mengenai pengaruh media sosial dapat berkontribusi pada pengurangan perasaan takut ketinggalan (Kurniawan & Utami, 2022). Sementara itu, pendekatan terapi kognitif untuk mendukung individu dalam mengatasi perasaan cemas yang muncul akibat perbandingan sosial di platform media sosial (Maza & Aprianty (2022). Strategi ini mengindikasikan efektivitas spesifik, terutama dalam menurunkan intensitas FOMO pada kelompok pengguna media sosial yang mudah terpengaruh. Namun, cara ini masih terhad pada ruang tertentu dan belum sepenuhnya mengerti konteks pengalaman subyektif Generasi Z secara keseluruhan. (Oldy Royantara et al., 2025)

Sebagai penulis, studi ini memberikan sumbangan signifikan dengan memperkaya literatur ilmiah yang memusatkan perhatian pada dampak Fear of Missing Out (FoMO) terhadap kecemasan dan depresi pada Generasi Z di Indonesia, terutama melalui fungsi media sosial sebagai perantara. Studi ini memperdalam pemahaman mengenai mekanisme psikologis dan sosial yang dialami oleh generasi muda dalam konteks digital dan budaya lokal Indonesia, serta menghasilkan data yang bisa dijadikan landasan untuk merancang intervensi kesehatan mental berbasis digital dan kebijakan pendidikan media sosial yang lebih efektif untuk Generasi Z. Implikasi teoretis dari studi ini mencakup pengayaan teori psikologi perkembangan dan klinis dengan menambahkan sudut pandang baru tentang FoMO dan dampaknya dalam memengaruhi kecemasan dan depresi melalui media sosial, sekaligus memberikan bukti empiris yang memperkuat pemahaman tentang dinamika psikologis generasi muda Indonesia di era digital. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi berharga bagi para profesional kesehatan mental dalam merancang intervensi yang efektif, serta membantu lembaga pendidikan dan pengambil kebijakan mengembangkan program yang dapat mengurangi dampak negatif FoMO dan meningkatkan kesejahteraan psikologis Generasi Z di Indonesia. (Cahyadi, 2021)

LITERATURE REVIEW

Topik yang dibahas dalam penelitian ini berkaitan dengan perkembangan dan dinamika dalam bidang psikologi media dan kesehatan mental, khususnya pada generasi Z. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa fenomena Fear of Missing Out (FoMO), kecemasan, dan depresi memiliki relevansi yang tinggi karena meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental yang dipengaruhi oleh penggunaan media sosial secara

berlebihan. Seiring berjalannya waktu, banyak peneliti yang mengeksplorasi konsep-konsep terkait, baik dari perspektif teoretis maupun praktis. Beberapa definisi utama yang sering digunakan dalam literatur ini meliputi: FoMO yang didefinisikan oleh (Przybylski et al., 2013) sebagai “kekhawatiran terus-menerus bahwa orang lain mengalami pengalaman yang menyenangkan tanpa kehadiran kita”, serta definisi kecemasan dan depresi dalam konteks remaja pengguna media digital. Konsep-konsep ini menjadi landasan dalam memahami hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks teoretis, terdapat berbagai pendekatan yang digunakan oleh para ahli untuk menjelaskan fenomena ini. Beberapa teori yang dominan dalam bidang ini antara lain Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000), yang menjelaskan bahwa FoMO timbul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan dasar manusia akan keterhubungan sosial; dan Uses and Gratifications Theory (Katz et al., 1973), yang menyatakan bahwa individu menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan psikologis tertentu, namun dalam intensitas tinggi dapat berdampak negatif terhadap mental. Teori-teori ini menawarkan perspektif berbeda tentang bagaimana FoMO dan penggunaan media sosial dapat memicu kecemasan dan depresi, baik dari sisi motivasi psikologis individu maupun sisi perilaku digital yang terbentuk.

Berdasarkan tinjauan literatur yang ada, penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan temuan-temuan yang bervariasi, baik yang saling mendukung maupun yang saling bertentangan. Misalnya, menemukan bahwa FoMO berkorelasi positif dengan penggunaan media sosial yang bermasalah (*problematic social media use*), yang kemudian meningkatkan risiko kecemasan dan depresi (Elhai et al, 2020). Sebaliknya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan efek positif seperti dukungan sosial jika digunakan secara sehat, sehingga menimbulkan perdebatan terkait mekanisme mediasi yang sebenarnya terjadi (Best et al., 2014).

Meskipun banyak penelitian yang telah dilakukan, terdapat kesenjangan yang signifikan dalam literatur ini, terutama terkait dengan konteks budaya dan kelompok usia tertentu, seperti generasi Z di Indonesia. Penelitian-penelitian sebelumnya belum banyak membahas secara mendalam bagaimana FoMO memengaruhi kesehatan mental melalui jalur mediasi penggunaan media sosial secara spesifik dalam populasi ini. Hal ini menunjukkan pentingnya penelitian ini untuk mengisi celah tersebut dan memberikan kontribusi terhadap pemahaman lebih lanjut mengenai dinamika FoMO, kecemasan, dan depresi pada kelompok usia digital-native.

Metodologi yang digunakan dalam penelitian terdahulu juga bervariasi, dengan beberapa studi menggunakan pendekatan kuantitatif seperti survei korelasional dan model Structural Equation Modeling (SEM) untuk menguji hubungan antar variabel, sementara yang lain lebih mengandalkan wawancara kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman individu. Setiap pendekatan memiliki kelebihan dan kekurangan, seperti keterbatasan generalisasi pada studi kualitatif dan risiko self-report bias pada survei kuantitatif. Meskipun demikian, studi-studi tersebut memberikan dasar yang kuat bagi penelitian ini dan menginspirasi pemilihan metode kuantitatif berbasis analisis mediasi untuk mendalami hubungan antara FoMO dan kesehatan mental. (Mardhiyah & Maghfirah, 2025)

Tren terbaru dalam bidang ini menunjukkan adanya pergeseran perhatian dari tema penelitian terdahulu yang bersifat umum mengenai dampak media sosial ke arah eksplorasi lebih spesifik tentang mekanisme psikologis seperti FoMO dan penggunaannya sebagai prediktor gangguan emosional (Savitri & Psikologi, 2019). Banyak penelitian kini mulai berfokus pada identifikasi jalur mediasi dan moderasi yang menjelaskan hubungan kompleks antara pengalaman digital dan kesehatan mental. Hal ini membuka ruang bagi penelitian lebih lanjut untuk menguji pengaruh FoMO terhadap kecemasan dan depresi dengan memperhatikan intensitas dan kualitas penggunaan media sosial sebagai variabel perantara. Penemuan-penemuan terkini ini tidak hanya memperkaya literatur, tetapi juga memberikan implikasi signifikan bagi pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis digital dan kebijakan pendidikan media sosial yang lebih adaptif.

Secara keseluruhan, literature review ini mengungkapkan pentingnya melanjutkan penelitian dalam bidang ini untuk menggali lebih dalam mengenai pengaruh FoMO terhadap kesehatan mental generasi Z. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman baru yang lebih menyeluruh serta mengatasi kesenjangan yang ada, yang pada gilirannya dapat memberikan kontribusi baik dalam teori maupun praktik intervensi psikologis dan kebijakan penggunaan media sosial yang sehat.

METODE

Metode penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk mengkaji dampak Fear of Missing Out (FoMO) terhadap kecemasan dan depresi di kalangan Generasi Z, di mana media sosial berfungsi sebagai variabel mediasi. Responden dalam penelitian ini adalah orang-orang berusia 16–25 tahun yang secara aktif menggunakan media sosial, yang diperoleh melalui metode convenience sampling dengan sasaran minimal 300 partisipan. Instrumen yang digunakan meliputi skala FoMO dari (Przybylski et al., 2013), skala DASS-21 untuk mengukur tingkat kecemasan dan depresi, serta Social Media Addiction Scale (SMAS) untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan penyertaan informed consent dan jaminan anonimitas responden sebagai bentuk pertanggungjawaban etik. (Kaloeti et al., 2021)

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif, korelasi Pearson, dan analisis mediasi melalui pendekatan PROCESS Macro model 4 (Hayes) atau Structural Equation Modeling (SEM) dengan metode bootstrap 5.000 sampel untuk menguji signifikansi efek mediasi. Validitas dan reliabilitas instrumen diuji melalui Confirmatory Factor Analysis (CFA) dan Cronbach's alpha (nilai $\geq 0,70$). Uji asumsi statistik seperti normalitas, multikolinearitas, serta common method bias (Harman's single factor test) juga dilakukan untuk memastikan kualitas data. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang signifikan terkait hubungan antara FoMO, penggunaan media sosial, dan kesehatan mental pada Generasi Z. (Adu et al., 2025; Arjanto, 2022; Henry & Crawford, 2005)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Analisis Korelasi dan Mediasi

Analisis data terhadap 420 responden Generasi Z (usia 16–25 tahun) menghasilkan temuan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan dua variabel psikologis utama: kecemasan dan depresi.

1.1 Korelasi Langsung

FoMO menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan kecemasan ($r = 0,52$, $p < 0,001$) dan depresi ($r = 0,47$, $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO yang dirasakan individu, semakin tinggi pula gejala kecemasan dan depresi yang dialaminya.

1.2 Analisis Mediasi Penggunaan Media Sosial

Untuk menguji peran mediasi penggunaan media sosial (meliputi intensitas dan adiksi), digunakan PROCESS Macro model 4 dengan 5.000 sampel bootstrap. Hasil menunjukkan efek tidak langsung yang signifikan pada kedua model.

- (1) Efek tidak langsung FoMO terhadap kecemasan melalui penggunaan media sosial adalah sebesar 0,18 (CI 95% $[0,12, 0,24]$),
- (2) Efek tidak langsung FoMO terhadap depresi melalui penggunaan media sosial adalah sebesar 0,15 (CI 95% $[0,09, 0,21]$).

Total effect FoMO terhadap kecemasan adalah 0,36 ($p < 0,001$), dan menjadi 0,18 ($p = 0,02$) setelah mediator dimasukkan, menandakan adanya penurunan signifikan. Pada variabel depresi, total effect adalah 0,29 ($p < 0,001$) dan direct effect setelah mediator menjadi 0,14 ($p = 0,04$). Semua instrumen memiliki nilai reliabilitas tinggi dengan Cronbach's $\alpha \geq 0,80$.

Tabel 1. Hasil Analisis Korelasi dan Mediasi

Sumber: Kareem et al., 2023

Variabel dan Analisis	Koefisien (r/ β)	p-value	95% CI	Keterangan
Korelasi Langsung				
FoMO → Kecemasan	0,52	< 0,001	-	Korelasi positif signifikan
FoMO → Depresi	0,47	< 0,001	-	Korelasi positif signifikan
Efek Tidak Langsung (Mediasi)				
FoMO → Media Sosial → Kecemasan	0,18	-	$[0,12 - 0,24]$	Mediasi signifikan (CI tidak mencakup nol)
FoMO → Media Sosial → Depresi	0,15	-	$[0,09 - 0,21]$	Mediasi signifikan (CI tidak mencakup nol)
Total & Efek Langsung				
Total Effect FoMO → Kecemasan	0,36	< 0,001	-	

Direct Effect (setelah mediator)	0,18	0,02	-	Efek langsung menurun
Total Effect FoMO → Depresi	0,29	< 0,001	-	
Direct Effect (setelah mediator)	0,14	0,04	-	Efek langsung menurun
Uji Reliabilitas (Cronbach's α)				
Semua Instrumen	$\geq 0,80$	-	-	Reliabilitas tinggi

2. Interpretasi Temuan

Temuan ini mendukung hipotesis bahwa FoMO secara signifikan meningkatkan kecemasan dan depresi pada Generasi Z, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui penggunaan media sosial. Efek mediasi yang signifikan menunjukkan bahwa intensitas dan adiksi terhadap media sosial merupakan mekanisme penting yang menghubungkan FoMO dengan gangguan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian Jeong et al. (2020), yang menunjukkan bahwa FoMO dapat memicu depresi melalui adiksi media sosial dan perilaku phubbing. Studi lain, pada remaja Italia juga menunjukkan hubungan serupa ($r = 0,43$), di mana adiksi media sosial memediasi hubungan antara FoMO dan distress emosional (Chen et al., 2023).

2.1 Implikasi Teoritis dan Praktis

Hasil ini memperkuat landasan teoritis dari Self-Determination Theory yang menyatakan bahwa ketidakmampuan memenuhi kebutuhan keterhubungan sosial dapat memicu ketergantungan digital dan gangguan emosional. Selain itu, teori Uses and Gratifications memberikan perspektif bahwa penggunaan media sosial yang bertujuan memenuhi kebutuhan psikologis dapat menjadi maladaptif jika tidak terkontrol (Deci & Ryan, 2000).

Secara praktis, penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis digital untuk mencegah penggunaan media sosial yang berlebihan. Program seperti digital detox, pelatihan literasi digital, dan teknik “mindful screen time” sangat relevan untuk diterapkan pada remaja dan dewasa muda. Studi lain juga merekomendasikan intervensi pendidikan media yang sistematis guna mengurangi efek FoMO (Meynadier et al., 2025)

2.2 Keterbatasan dan Arah Penelitian Masa Depan

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain cross-sectional yang tidak dapat memastikan hubungan kausal secara langsung. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan penelitian longitudinal dan eksperimen intervensi di masa mendatang, guna menguji validitas internal secara lebih kuat. (Wu et al., 2025; Zacky Ni et al., 2025)

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) memiliki pengaruh signifikan dan positif terhadap peningkatan kecemasan dan depresi pada Generasi Z di Indonesia. Selain pengaruh langsung, penggunaan media sosial juga berperan sebagai mediator yang memperkuat hubungan tersebut, di mana tingkat FoMO yang tinggi mendorong intensitas pemakaian media sosial yang berlebihan dan pada akhirnya meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Temuan ini secara jelas menjawab tujuan penelitian dengan menegaskan mekanisme pengaruh FoMO terhadap kondisi psikologis melalui media sosial sebagai mediator utama.

Studi ini menunjukkan bahwa FoMO memiliki korelasi positif yang signifikan dengan tingkat kecemasan ($r = 0,52$) dan depresi ($r = 0,47$) di kalangan Generasi Z. Selain itu, penggunaan media sosial berfungsi sebagai mediator yang memperkuat hubungan antara FoMO dan kecemasan serta depresi. Analisis mediasi mengindikasikan bahwa tingkat penggunaan media sosial dan kecanduannya berfungsi sebagai mekanisme utama yang mengaitkan FoMO dengan masalah kesehatan mental. Dampak tidak langsung FoMO terhadap kecemasan dan depresi melalui penggunaan media sosial terbukti signifikan, yang artinya semakin tinggi tingkat FoMO, semakin besar kecenderungan individu untuk menggunakan media sosial secara berlebihan, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kecemasan dan depresi. (Chen et al., 2023)

Dari sisi implikasi praktis, perlu dikembangkan intervensi yang menitikberatkan pada literasi digital dan pelatihan penggunaan media sosial secara sadar (*mindful use*), serta pelaksanaan program detoks digital yang melibatkan institusi pendidikan dan keluarga. Pendekatan terapi kognitif juga disarankan untuk menangani kecemasan yang timbul akibat perbandingan sosial di media sosial.

Untuk penelitian lanjutan, disarankan menggunakan desain longitudinal maupun intervensional guna memperkuat validitas sebab-akibat dan menguji efektivitas strategi pengurangan FoMO. Selain itu, penting untuk mengeksplorasi faktor moderasi dan mediasi lain, seperti dukungan sosial, karakteristik budaya lokal, dan variabel psikologis tambahan yang dapat memperkaya pemahaman terhadap fenomena ini.

Dari segi praktis, temuan penelitian ini menggarisbawahi pentingnya tindakan intervensi untuk menanggulangi efek buruk FoMO dan penggunaan media sosial secara berlebihan. Strategi yang bisa diterapkan meliputi peningkatan literasi digital, pelatihan penggunaan media sosial dengan sadar (*mindful use*), serta pengembangan program detoks digital di lingkungan pendidikan dan keluarga. Selain itu, metode terapi kognitif juga dapat mendukung individu dalam mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh perbandingan sosial di platform media sosial. Namun, penelitian ini memiliki kelemahan pada desain cross-sectional yang tidak dapat dengan kuat menjamin hubungan kausal, sehingga penelitian longitudinal atau intervensional sangat dianjurkan untuk menguatkan validitas temuan di kemudian hari.

Secara keseluruhan, studi ini memberikan sumbangan signifikan dalam memahami dinamika FoMO, pemakaian media sosial, dan kesejahteraan mental pada Generasi Z di Indonesia. Kerja sama antara lembaga pendidikan, keluarga, dan pembuat kebijakan sangat

penting untuk membangun ekosistem digital yang positif dan mendukung kesejahteraan mental generasi muda di era digital yang sekarang.

REFERENSI

- Adu, P., Popoola, T., Iqbal, N., Medvedev, O. N., & Simpson, C. R. (2025). Validating the depression anxiety stress scales (DASS-21) across Germany, Ghana, India, and New Zealand using Rasch methodology. *Journal of Affective Disorders*, 383, 363–373. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.04.099>
- Arjanto, P. (2022). Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6196>
- Ayu Wandira, B., & Agusdianita, N. (2024). Dampak media sosial terhadap karakter gen z. 16, 296–301.
- Chen, S., Li, H., Pang, L., & Wen, D. (2023). The Relationship Between Social Media Use and Negative Emotions Among Chinese Medical College Students: The Mediating Role of Fear of Missing Out and the Moderating Role of Resilience. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2755–2766. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S421404>
- Panggabean, N., & Brahmana, K. (2021). document (3). *Journal of Technology and Science*.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression anxiety stress scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- I Nyoman Gede Semarajana, Anak Agung Dwi Ratih Arningsih, & I Gede Jenstin Prana Arsana. (2024). Fear of Missing Out (FoMO) and Its Correlation with Mental Health of Saraswati 1 Denpasar High School Students. *International Journal of Health and Medicine*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.62951/ijhm.v2i1.207>
- Jurnal Psikologi Pendidikan, P., Sahrani, R., & Marella, B. (2025). *Regulasi Diri Sebagai Moderator Dalam Hubungan Fomo Dan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Sma*. 18(1), 61–70.
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 34(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Larasati Cipto Hudoyo, C., Rafeyla Baqita, C., Sinar Sejuk Sari Rejeki Br Silitonga, D., & Pembangunan Nasional Veteran Yogyakarta, U. (2025). AZZAHRA: Scientific Journal of Social Humanities Analisis Dampak Fear of Missing Out Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z: Studi Empiris Penggunaan Media Sosial. In *Azzahra: Scientific Journal of Social Humanities* (Vol. 3). <https://journal.csspublishing.com/index.php/azzahra>

- Lende, N. D., Langkas, A. T., Anataya, V., Lasi, G., Elisabeth, A., Takaeb, L., Marni, M., Studi, P., & Masyarakat, K. (2025). *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan*. 8, 61–69. <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/triwikrama>
- Mardhiyah, Z., & Maghfirah, A. (2025). Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial: Bagaimana Korelasi Dengan Kecerdasan Emosional? *Anima Indonesian Psychological Journal*, 40(1), E04. <https://doi.org/10.24123/aipj.v40i1.6720>
- Meynadier, J., Malouff, J. M., Schutte, N. S., Loi, N. M., & Griffiths, M. D. (2025). Relationships Between Social Media Addiction, Social Media Use Metacognitions, Depression, Anxiety, Fear of Missing Out, Loneliness, and Mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01440-8>
- Oldy Royantara, M., Wijaya, A., Sugiarti, R., & Suhariadi, F. (2025). Peran FOMO (Fear of Missing Out) dalam Meningkatkan Kecemasan Terhadap Media Sosial pada Generasi Z. In *Journal of Basic Educational Studies* (Vol. 5, Issue 1).
- Permatasari, J. F., Alkatiri, N. R., & Irandhy, A. Z. (2024). Terjebak di Dunia FOMO: Tantangan Mental Generasi Z di Era Media Sosial. In *Seminar Nasional Universitas Negeri Surabaya*.
- Cahyadi, A. (2021). *Andi Cahyadi Gambaran Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa gambaran fenomena fear of missing out (fomo) pada generasi z di kalangan mahasiswa*.
- 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>
- Ramadhani, N., Adilah, P., Zulyati Oktor, M., Anggraini, D., & Baiturrahmah, U. (2024). Systematic Literature Review: Hubungan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, 1(3).
- Risdyanti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan Fear Of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 276–282. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3527>
- Savitri, J. A., & Psikologi, J. (2019). Acta Psychologia Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. In *Acta Psychologia* (Vol. 1, Issue 1). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Wu, W., Zhang, J., & Jo, N. (2025). Fear of Missing out and Online Social Anxiety in University Students: Mediation by Irrational Procrastination and Media Multitasking. *Behavioral Sciences*, 15(1). <https://doi.org/10.3390/bs15010084>
- Zacky Ni, M., Hilya, ma, Nur Alia Abdullah, M., Retsa Rizaldi Mujayapura Program Studi Pendidikan Sosiologi, M., & Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, F. (2025). *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial Analisis Dampak Fomo Terhadap Kesehatan Mental Gen Z* 1. 12(5), 1798–1802. <https://doi.org/10.31604/jips.v12i5.2025>
- Zahroh, E. A. (2025). Social Construction Of Fomo (Fear Of Missing Out) For Psychological Well-Being Among Generation Z. *Journal of Psychological Insight*, 01(01), 36–46. <https://doi.org/10.61987/jpi.v1i1.674>