



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 17100-17110

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Perilaku Prososial pada Generasi Z di Jabodetabek

Celine Vandea A. Tumundo, Fransisca Iriani R. Dewi

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

celine.705220417@gmail.com, fransiscar@fpsi.untar.ac.id

Abstrak

Dalam dua dekade terakhir, perkembangan teknologi digital telah mengubah cara masyarakat berkomunikasi dan berinteraksi. Media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi ruang bagi individu untuk berbagi informasi, membangun relasi, serta mengekspresikan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan perilaku prososial pada Generasi Z di wilayah Jabodetabek. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik purposive sampling. Partisipan berjumlah 145 individu Generasi Z yang berdomisili di Jabodetabek dan aktif menggunakan media sosial. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS), *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO), dan *Prosocialness Scale for Adults* (PSA). Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat FoMO partisipan berada pada kategori sedang hingga tinggi ($M = 52,85$; $SD = 11,56$), sedangkan perilaku prososial berada pada kategori tinggi ($M = 104,44$; $SD = 18,83$). Analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan perilaku prososial ($r = 0,409$; $p < 0,001$). Hasil regresi linear sederhana juga menunjukkan bahwa FoMO berperan signifikan terhadap perilaku prososial. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk menunjukkan perilaku prososial. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami hubungan antara FoMO dan perilaku prososial pada Generasi Z di era digital.

Kata kunci: *Fear of Missing Out* (FoMO), Perilaku Prososial, Generasi Z, Media Sosial, Jabodetabek.

1. Latar Belakang

Dalam dua dekade terakhir, perkembangan teknologi digital telah mengubah cara masyarakat berkomunikasi dan berinteraksi. Media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi ruang bagi individu untuk berbagi informasi, membangun relasi, serta mengekspresikan diri. Perubahan tersebut menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi kelompok usia muda yang tumbuh bersamaan dengan perkembangan internet dan teknologi digital. Generasi Z, yang lahir pada rentang tahun 1997–2012, dikenal sebagai *digital natives* karena sejak kecil telah terbiasa menggunakan teknologi digital, berbeda dengan generasi sebelumnya yang baru beradaptasi dengan teknologi pada usia dewasa. Kedekatan Generasi Z dengan dunia digital tercermin dari tingginya penggunaan media sosial. Survei McKinsey Health Institute (2023) menunjukkan bahwa 48% Generasi Z mengakses media sosial beberapa kali dalam sehari, lebih tinggi dibandingkan generasi lainnya. Di Indonesia, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) juga melaporkan bahwa Generasi Z memiliki tingkat penetrasi internet tertinggi, yaitu sebesar 34,40%.

Selain tingginya intensitas penggunaan internet, Generasi Z juga lebih banyak menggunakan Instagram dibandingkan generasi sebelumnya (APJII, 2024). Karakteristik Instagram yang berfokus pada konten visual membuat pengguna lebih sering terpapar aktivitas, pengalaman, dan pencapaian orang lain. Paparan tersebut mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial secara terus-menerus sehingga berpotensi meningkatkan *fear of missing out* (FoMO). Menurut Przybylski et al. (2013), FoMO merupakan kondisi ketika individu merasa cemas atau takut tertinggal dari pengalaman yang sedang dialami orang lain sehingga muncul dorongan untuk terus memantau aktivitas sosial melalui media digital. Pada Generasi Z, kondisi ini semakin sering dijumpai karena sebagian besar aktivitas sosial mereka berlangsung melalui media sosial, baik dalam konteks pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan pribadi.

Kerentanan Generasi Z terhadap FoMO juga berkaitan dengan kondisi psikologis mereka. Laporan University College London (2023) menunjukkan bahwa tingkat depresi pada Generasi Z sekitar dua pertiga lebih tinggi dibandingkan generasi milenial. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa Generasi Z merupakan kelompok yang lebih rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis. Kondisi tersebut menjadi semakin penting untuk dikaji karena tingginya penggunaan media sosial dapat memperkuat kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial, mencari validasi dari lingkungan, serta merasa tertinggal ketika tidak mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh orang lain.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki dampak yang beragam terhadap kehidupan individu. Di satu sisi, FoMO berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, stres, kelelahan akibat penggunaan media sosial, serta menurunnya kualitas tidur (Xie et al., 2024). Penelitian Frans dan Nugrahawati (2024) juga menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan menurunnya konsentrasi belajar dan meningkatnya perilaku *phubbing*, yaitu kecenderungan mengabaikan orang lain karena lebih memperhatikan telepon genggam. Dampak-dampak tersebut menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Namun demikian, tidak seluruh penelitian menunjukkan bahwa FoMO selalu memberikan konsekuensi negatif. Beberapa penelitian menemukan bahwa dorongan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial justru dapat meningkatkan partisipasi sosial, memperkuat empati, dan mendorong keterlibatan individu dalam perilaku prososial (Wu et al., 2025). Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengaruh FoMO terhadap perilaku sosial belum sepenuhnya dipahami dan masih memerlukan kajian lebih lanjut, khususnya dalam konteks budaya yang berbeda.

Salah satu bentuk perilaku sosial yang penting untuk dikaji adalah perilaku prososial. Perilaku prososial merupakan tindakan sukarela yang bertujuan memberikan manfaat kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan eksternal (Eisenberg et al., 2014). Bentuk perilaku prososial meliputi menolong, berbagi, bekerja sama, memberikan dukungan emosional, dan tindakan altruistik. Perilaku ini menjadi salah satu indikator penting dalam perkembangan sosial karena berkaitan dengan kualitas hubungan interpersonal, kesejahteraan psikologis, serta terciptanya kehidupan sosial yang harmonis (Carlo & Randall, 2002). Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai faktor yang dapat memengaruhi perilaku prososial, termasuk FoMO yang semakin banyak dialami oleh Generasi Z.

Penelitian mengenai hubungan FoMO dan perilaku prososial telah dilakukan di beberapa negara. Salah satunya adalah penelitian Xu et al. (2024) yang menemukan bahwa adiksi media sosial berpengaruh negatif terhadap perilaku prososial, sedangkan FoMO berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan tersebut. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*, dapat mengurangi dampak negatif FoMO terhadap perilaku prososial. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa hubungan antara FoMO dan perilaku prososial bersifat kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis.

Meskipun demikian, penelitian Xu et al. (2024) masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian dilakukan pada konteks budaya Tiongkok sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan pada masyarakat Indonesia yang memiliki karakteristik sosial dan budaya berbeda. Kedua, penelitian tersebut menempatkan FoMO sebagai variabel mediator dalam hubungan antara adiksi media sosial dan perilaku prososial, sehingga pengaruh langsung FoMO terhadap perilaku prososial belum banyak dikaji secara mendalam.

Di Indonesia, penelitian mengenai FoMO masih lebih banyak berfokus pada perilaku konsumtif, penggunaan media sosial yang berlebihan, maupun kualitas komunikasi digital (Ayu et al., 2025; Frans & Nugrahawati, 2024). Penelitian yang secara khusus menguji pengaruh langsung FoMO terhadap perilaku prososial, terutama pada Generasi Z di wilayah Jabodetabek, masih sangat terbatas. Padahal, Generasi Z di kawasan tersebut menghadapi berbagai tuntutan sosial, seperti mengikuti tren, menjaga citra diri di media sosial, dan mempertahankan keterhubungan dengan kelompok sebaya. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan FoMO yang selanjutnya dapat memengaruhi perilaku prososial mereka. Keterbatasan penelitian dalam konteks Indonesia menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperoleh bukti empiris mengenai hubungan langsung antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh langsung *fear of missing out* (FoMO) terhadap perilaku prososial pada Generasi Z di Jabodetabek. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti

empiris mengenai hubungan FoMO dan perilaku prososial dalam konteks Indonesia serta memperkaya kajian psikologi sosial mengenai perilaku Generasi Z di era digital. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi untuk meningkatkan perilaku prososial sekaligus meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial pada Generasi Z.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) sebagai variabel independen dan perilaku prososial sebagai variabel dependen pada Generasi Z di wilayah Jabodetabek. Populasi penelitian terdiri atas individu yang lahir pada rentang tahun 1997–2012, aktif menggunakan media sosial sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari, serta berdomisili di kawasan Jabodetabek. Kelompok ini dipilih karena memiliki tingkat keterpaparan yang tinggi terhadap interaksi digital sehingga relevan untuk mengkaji hubungan antara FoMO dan perilaku prososial. Penelitian ini melibatkan 145 partisipan yang memenuhi kriteria tersebut. Secara umum, partisipan terdiri atas 68 laki-laki (46,9%) dan 77 perempuan (53,1%). Sebagian besar berusia 21–25 tahun, lahir pada rentang 2003–2005, dan berdomisili di Jakarta.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu metode penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian. Partisipan dipilih berdasarkan tiga kriteria, yaitu termasuk Generasi Z (lahir tahun 1997–2012), aktif menggunakan media sosial dalam aktivitas sehari-hari, dan berdomisili di wilayah Jabodetabek. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh partisipan yang memiliki karakteristik sesuai dengan konteks penelitian mengenai FoMO dan perilaku prososial dalam lingkungan digital, sekaligus meningkatkan kesesuaian antara karakteristik responden dengan instrumen penelitian sehingga kualitas data yang diperoleh lebih terjamin.

Penelitian dilaksanakan secara daring dengan memanfaatkan Google Forms sebagai media pengumpulan data. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik Generasi Z yang aktif menggunakan internet dan media sosial, sehingga mempermudah proses penyebaran kuesioner secara efektif dan efisien. Tautan kuesioner disebarikan melalui berbagai platform media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok. Sebelum mengisi kuesioner, seluruh partisipan diberikan informed consent yang menjelaskan tujuan penelitian, sifat partisipasi yang sukarela, jaminan kerahasiaan data, serta hak partisipan untuk menghentikan keikutsertaan kapan saja. Hanya partisipan yang menyatakan persetujuan yang dapat melanjutkan pengisian kuesioner. Selanjutnya, partisipan mengisi data demografis dan dua instrumen penelitian secara mandiri. Data yang terkumpul secara otomatis tersimpan dalam Google Forms, kemudian diunduh dan diseleksi. Respons yang tidak lengkap, tidak konsisten, atau tidak memenuhi kriteria inklusi dikeluarkan dari proses analisis.

Variabel FoMO diukur menggunakan Fear of Missing Out Scale (FoMOS) yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013) serta Online Fear of Missing Out Scale (ON-FoMO) yang dikembangkan oleh Sette et al. (2020) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. FoMOS terdiri atas 10 butir dengan skala Likert lima poin yang mengukur kecenderungan individu merasa khawatir tertinggal dari pengalaman, aktivitas, atau informasi yang dimiliki orang lain melalui media sosial. Dalam konteks Indonesia, konstruk FoMO mencakup dimensi *social connectedness*, *news and information*, dan *commercial aspect*. Selain itu, ON-FoMO terdiri atas 20 butir yang mencakup dimensi *anxiety*, *need to belong*, *addiction*, dan *need for popularity*. Kedua instrumen tersebut memiliki kualitas psikometrik yang baik dengan nilai reliabilitas Cronbach's alpha masing-masing di atas 0,80 dan 0,89.

Variabel perilaku prososial diukur menggunakan Prosocialness Scale for Adults (PSA) versi Bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Sefianmi et al. (2023) dari instrumen Caprara et al. (2005). Skala ini terdiri atas 16 butir yang mencakup empat dimensi, yaitu *sharing*, *helping*, *caretaking*, dan *empathy*, dengan menggunakan skala Likert lima poin. Instrumen ini memiliki reliabilitas yang tinggi dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,879, validitas isi yang baik berdasarkan nilai Aiken's V sebesar 0,78–0,90, serta validitas konstruk yang telah dikonfirmasi melalui Confirmatory Factor Analysis (CFA).

Data penelitian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan proses *data screening* untuk memastikan kelengkapan dan kualitas data, diikuti uji validitas dan reliabilitas instrumen, analisis deskriptif, serta uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara FoMO dan perilaku prososial pada

Generasi Z di Jabodetabek. Apabila diperlukan, analisis regresi sederhana juga dilakukan untuk mengetahui besarnya kontribusi FoMO dalam memprediksi perilaku prososial.

3. Hasil dan Diskusi

Gambaran Penelitian

Gambaran penelitian disajikan melalui analisis statistik deskriptif terhadap variabel Fear of Missing Out (FoMO) dan perilaku prososial (Prosocialness Scale for Adults/PSA). Analisis ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai karakteristik data penelitian berdasarkan jumlah partisipan, skor minimum, skor maksimum, nilai rata-rata (*mean*), serta standar deviasi pada masing-masing variabel.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel Fear of Missing Out (FoMO) memiliki skor minimum sebesar 16 dan skor maksimum sebesar 77, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 52,85 serta standar deviasi sebesar 11,559, sebagaimana disajikan pada Tabel 1. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa partisipan berada pada kategori sedang menuju tinggi dalam kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out*. Hal ini mengindikasikan bahwa Generasi Z di Jabodetabek cenderung mengalami perasaan takut tertinggal dari aktivitas sosial yang dilakukan orang lain, terutama melalui media sosial. Sementara itu, nilai standar deviasi sebesar 11,559 menunjukkan adanya variasi yang cukup besar dalam tingkat FoMO antarpartisipan.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Fear of Missing Out (FoMO)

	<i>N</i>	Minimum	Maksimum	<i>Mean</i>	SD
FoMO	145	16	77	52.85	11.559

Selanjutnya, hasil analisis deskriptif terhadap variabel perilaku prososial (PSA) menunjukkan skor minimum sebesar 57 dan skor maksimum sebesar 140, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 104,44 serta standar deviasi sebesar 18,830, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa perilaku prososial partisipan cenderung tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa Generasi Z dalam penelitian ini memiliki kecenderungan yang baik dalam melakukan perilaku berbagi (*sharing*), membantu (*helping*), merawat (*caretaking*), dan berempati (*empathy*). Nilai standar deviasi sebesar 18,830 menunjukkan adanya variasi yang cukup luas dalam tingkat perilaku prososial antarpartisipan

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Perilaku Prososial (PSA)

	<i>N</i>	Minimum	Maksimum	<i>Mean</i>	SD
PSA	145	57	140	104.44	18.830

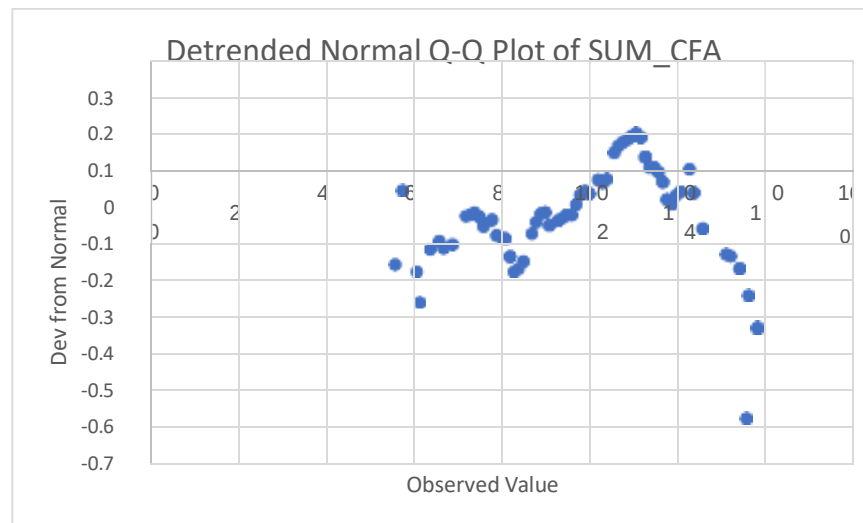
Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

	<i>N</i>	Valid Percent <i>N</i>	Missing Percent
SUM_PSA	145	100.0%	0.0%
SUM_FoMO	145	100.0%	0.0%

Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel FoMO dan perilaku prososial tidak berdistribusi normal sehingga asumsi normalitas belum terpenuhi. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik sampel yang heterogen, rentang respons yang luas, atau pola jawaban partisipan. Namun, pelanggaran asumsi normalitas tidak menjadi kendala karena penelitian ini melibatkan sampel yang cukup besar ($N = 145$). Analisis parametrik seperti korelasi Pearson dan regresi linear tetap dapat digunakan karena cukup robust terhadap pelanggaran normalitas, selama asumsi lain seperti linearitas tetap terpenuhi. Dengan demikian, penggunaan teknik analisis parametrik dalam penelitian ini masih dapat dibenarkan dan hasilnya tetap dapat diinterpretasikan secara ilmiah

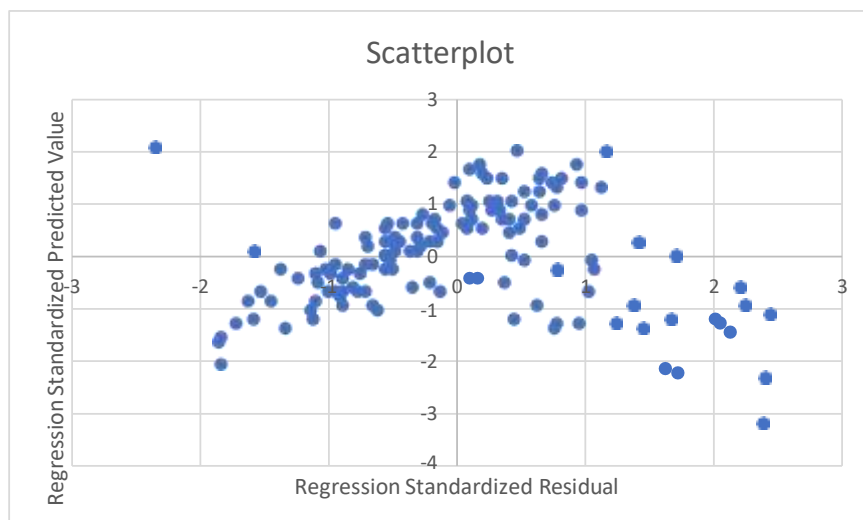
Uji Linearitas



Gambar 1. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan perilaku prososial (PSA) bersifat linear. Meskipun output SPSS tidak menampilkan tabel *ANOVA for Linearity* secara langsung, hasil analisis regresi dan korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang konsisten dan signifikan antara kedua variabel. Temuan ini mengindikasikan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi, sehingga analisis korelasi Pearson dan regresi linear sederhana dapat digunakan. Dengan demikian, hubungan antara FoMO dan perilaku prososial mengikuti pola linear dan analisis statistik selanjutnya dapat dilakukan secara tepat serta dapat dipertanggungjawabkan.

Uji Heteroskedastisitas



Gambar 2. Uji Heteroskedastisitas

Tabel 4. Uji Coefficients

Standardized Coefficients	t	Sig.		Beta	
	B	Std. Error			
FoMO	.667	.124		.409	5.362 .000

Pengujian heteroskedastisitas dilakukan untuk memastikan bahwa variasi residual pada model regresi berada dalam kondisi yang stabil atau seragam di seluruh rentang nilai variabel prediktor. Jika terjadi perbedaan varian residual, maka model dapat dianggap bermasalah dan hasil analisis regresi menjadi kurang akurat. Berdasarkan hasil output regresi, variabel FoMO memiliki nilai signifikansi $p = .000$, yang menunjukkan pengaruh yang kuat terhadap variabel dependen. Namun demikian, pengamatan terhadap sebaran residual tidak menunjukkan adanya pola tertentu, seperti penyebaran yang mengerucut, melebar, atau membentuk pola berulang. Sebaliknya, residual tampak tersebar secara acak, yang merupakan ciri dari kondisi homoskedastisitas. Pola residual yang acak ini menegaskan bahwa model tidak mengalami masalah heteroskedastisitas dan bahwa varian error relatif konsisten pada setiap tingkat nilai prediktor. Oleh karena itu, asumsi heteroskedastisitas dianggap terpenuhi dan model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dapat dinilai valid, sehingga hasil analisisnya dapat dipercaya dan digunakan untuk pengujian hipotesis secara tepat.

Analisis Variabel FoMO Prososial

Tabel 5. Uji Deskriptif Statistik Variabel FoMO dan Prososial

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
FoMO	145	16	77	52.85	11.559
PSA	145	57	140	104.44	18.830

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel Fear of Missing Out (FoMO) memiliki nilai rata-rata 52,85, sedangkan perilaku prososial memiliki nilai rata-rata 104,44. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku prososial partisipan lebih tinggi dibandingkan tingkat FoMO yang mereka alami. Artinya, meskipun sebagian partisipan merasakan kekhawatiran akan tertinggal dari aktivitas sosial, mereka tetap menunjukkan perilaku menolong, mendukung, dan berempati terhadap orang lain. Selain itu, penyebaran data pada kedua variabel menunjukkan variasi yang memadai sehingga layak digunakan untuk analisis lanjutan, seperti korelasi dan regresi.

Uji Korelasi

Tabel 6. Uji Korelasi Variabel FoMO dan Prososial

Variabel		FoMO	Perilaku Sosial
FoMO	Pearson Correlation	1	.409**
	Sig. (2-tailed)		<.001
Perilaku Prososial	Pearson Correlation	.409**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi *Pearson*, diperoleh koefisien sebesar $r = 0.409$ dengan nilai signifikansi $p < .001$, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan perilaku prososial. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang memiliki tingkat FoMO lebih tinggi cenderung menunjukkan perilaku prososial yang lebih besar. Dengan kata lain, meningkatnya rasa khawatir tertinggal dari aktivitas sosial berhubungan dengan meningkatnya keinginan individu untuk terlibat dalam tindakan membantu atau mendukung orang lain. Hubungan ini dapat dijelaskan melalui *Social Comparison Theory*, di mana individu terdorong untuk mempertahankan posisi sosial dan tetap diterima dalam kelompoknya dengan berperilaku

positif. Selain itu, *Self-Determination Theory* juga menegaskan bahwa kebutuhan akan keterhubungan sosial dapat mendorong munculnya perilaku prososial sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan tersebut. Oleh karena itu, hasil korelasi ini menunjukkan bahwa FoMO tidak selalu menghasilkan dampak negatif, tetapi dalam konteks tertentu justru dapat memperkuat motivasi individu untuk lebih peka dan responsif terhadap kebutuhan sosial di sekitarnya

Regresi Linear Sederhana

Tabel 7. Uji Koefisien Regresi

Variabel	t	Sig.			
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	69.218	6.724		10.295	.000
FoMO	.667	.124	.409	5.362	.000

a. Dependent Variable: perilaku prososial

Tabel 8. Uji Anova Regresi

ANOVA^a

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	8546.431	1	8546.431	28.750	<.001 ^b
Residual	42509.321	143	297.268		
Total	51055.752	144			

a. Dependent Variable: perilaku prososial

b. Predictors: (Constant) FoMO

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa model yang digunakan signifikan dalam menjelaskan hubungan antara variabel FoMO dan perilaku sosial. Hal ini terlihat dari nilai *F* sebesar 28,750 dengan tingkat signifikansi < 0,001, yang berarti jauh di bawah batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa FoMO mempunyai pengaruh yang nyata terhadap perilaku prososial. Artinya, perubahan pada nilai FoMO secara statistik berhubungan dengan perubahan nilai perilaku prososial

Berdasarkan hasil uji koefisien regresi pada Tabel 7, diperoleh nilai konstanta (*Constant*) sebesar 69,218 dan koefisien regresi (*B*) variabel Fear of Missing Out (FoMO) sebesar 0,667. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa Fear of Missing Out berpengaruh positif terhadap Problematic Social Media Use (PSA). Hasil uji menunjukkan nilai *t* sebesar 5,362 dengan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05), sehingga *H*₀ ditolak dan *H*₁ diterima. Dengan demikian, Fear of Missing Out berpengaruh positif dan signifikan terhadap Problematic Social Media Use. Nilai koefisien regresi sebesar 0,667 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor Fear of Missing Out diikuti peningkatan skor Problematic Social Media Use sebesar 0,667 satuan, sehingga hubungan kedua variabel bersifat positif.

Uji Beda Jenis Kelamin

Tabel 9. Uji Beda Kelamin Variabel FoMO dan PSA

Jenis Kelamin		N	Mean	SD
FoMO	Laki-laki	68	51.91	11.795
	Perempuan	77	53.68	11.358

Perilaku Prososial	Laki-laki	68	101.90	19.201
	Perempuan	77	106.69	18.327

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan *Group Statistics*, terlihat bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara responden laki-laki dan perempuan pada kedua variabel penelitian. Pada variabel FoMO, rata-rata skor laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan, demikian pula pada variabel perilaku prososial. Meskipun terdapat selisih nilai rata-rata, perbedaan tersebut tampak tidak terlalu besar. Dengan melihat data deskriptif saja, perbedaan ini belum dapat dipastikan signifikan secara statistik. Kesimpulan yang lebih pasti membutuhkan hasil uji t pada tabel *Independent Samples Test*. Namun, berdasarkan gambaran awal dari nilai rata-rata, dapat dikatakan bahwa perbedaan antara kedua kelompok gender cenderung kecil.

Diskusi

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan positif yang signifikan dengan perilaku prososial pada Generasi Z di Jabodetabek. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat FoMO lebih tinggi cenderung menunjukkan perilaku prososial yang lebih tinggi pula, seperti membantu, berbagi, memberikan dukungan, dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa FoMO tidak selalu berkaitan dengan konsekuensi psikologis yang bersifat negatif, tetapi juga dapat berhubungan dengan perilaku sosial yang adaptif.

Temuan penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Xu et al. (2024) yang menunjukkan bahwa FoMO berperan sebagai mediator dalam hubungan antara adiksi media sosial dan perilaku prososial. Dalam penelitian tersebut, semakin tinggi adiksi media sosial, semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami individu, sehingga kecenderungan untuk berperilaku prososial menjadi menurun. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Luo et al. (2024, dalam Wu et al., 2025) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung memiliki keamanan interpersonal yang lebih rendah dan perilaku prososial yang lebih sedikit. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara FoMO dan perilaku prososial tidak selalu memiliki arah yang sama, tetapi dapat dipengaruhi oleh konteks penelitian, karakteristik responden, maupun model konseptual yang digunakan.

Salah satu kemungkinan yang menjelaskan perbedaan tersebut adalah perbedaan posisi FoMO dalam model penelitian. Xu et al. (2024) menempatkan FoMO sebagai variabel mediator dalam hubungan antara adiksi media sosial dan perilaku prososial, sedangkan penelitian ini menguji FoMO sebagai variabel independen yang berhubungan langsung dengan perilaku prososial. Perbedaan tersebut memungkinkan munculnya pola hubungan yang berbeda. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti bahwa FoMO tidak selalu berkaitan dengan penurunan perilaku prososial, tetapi dalam kondisi tertentu dapat berjalan seiring dengan meningkatnya kecenderungan individu untuk terlibat dalam perilaku yang menguntungkan orang lain.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui *Self-Determination Theory* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000). Teori tersebut menjelaskan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan psikologis dasar, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Ketika kebutuhan akan keterhubungan dengan orang lain belum terpenuhi, individu akan berusaha membangun kembali hubungan sosialnya. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menunjukkan perilaku prososial, seperti membantu, memberikan dukungan, maupun berpartisipasi dalam aktivitas sosial. Dengan demikian, FoMO dapat menjadi dorongan bagi individu untuk tetap menjalin hubungan dengan lingkungan sosial melalui perilaku yang diterima dan dihargai oleh kelompok.

Temuan penelitian ini juga dapat dipahami melalui *Social Comparison Theory* yang dikemukakan oleh Festinger (1954). Teori tersebut menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai dasar dalam mengevaluasi diri. Pada media sosial, proses perbandingan sosial terjadi secara lebih intens karena individu terus terpapar berbagai informasi mengenai aktivitas maupun pencapaian orang lain. Meskipun perbandingan sosial sering dikaitkan dengan munculnya kecemasan atau orientasi pada diri sendiri, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses tersebut tidak selalu menghasilkan dampak negatif. Dalam konteks masyarakat yang memiliki budaya kolektivistik seperti Indonesia, perbandingan sosial dapat mendorong individu untuk mempertahankan penerimaan kelompok melalui perilaku yang sesuai dengan norma sosial, termasuk membantu dan peduli terhadap orang lain.

Temuan tersebut juga didukung oleh kondisi deskriptif partisipan yang menunjukkan bahwa tingkat FoMO dan perilaku prososial sama-sama berada pada kategori yang relatif tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa tingginya FoMO tidak selalu diikuti oleh rendahnya perilaku prososial. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah kuatnya nilai kebersamaan dan saling membantu yang masih melekat dalam kehidupan sosial masyarakat Indonesia. Dalam budaya kolektivistik, individu cenderung menjaga hubungan yang harmonis dengan kelompoknya sehingga perilaku prososial dapat menjadi salah satu cara untuk mempertahankan kedekatan sosial sekaligus memperoleh penerimaan dari lingkungan.

Berdasarkan hasil deskriptif, perempuan menunjukkan kecenderungan memiliki tingkat FoMO dan perilaku prososial yang sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Namun, perbedaan tersebut belum diuji secara inferensial sehingga tidak dapat disimpulkan sebagai perbedaan yang signifikan secara statistik. Oleh karena itu, temuan tersebut hanya memberikan gambaran awal dan masih memerlukan penelitian lanjutan dengan analisis yang lebih mendalam.

Meskipun memberikan temuan yang menarik, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, partisipan penelitian didominasi oleh Generasi Z yang berdomisili di Jakarta sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya mewakili kondisi Generasi Z di seluruh wilayah Jabodetabek. Kedua, seluruh data diperoleh melalui instrumen *self-report* sehingga masih terdapat kemungkinan munculnya *social desirability bias*, yaitu kecenderungan partisipan memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial. Ketiga, penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab akibat antara FoMO dan perilaku prososial. Selain itu, masih terdapat kemungkinan bahwa individu yang memiliki kecenderungan prososial lebih tinggi justru lebih aktif dalam kehidupan sosial sehingga lebih rentan mengalami FoMO. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental agar hubungan antara kedua variabel dapat dipahami secara lebih mendalam.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan positif dengan perilaku prososial pada Generasi Z di Jabodetabek. Temuan ini memperluas hasil penelitian sebelumnya dengan menunjukkan bahwa FoMO tidak selalu berkaitan dengan konsekuensi yang negatif, tetapi dalam konteks tertentu juga dapat berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan individu untuk melakukan perilaku prososial. Dengan demikian, hubungan antara FoMO dan perilaku prososial tampaknya dipengaruhi oleh konteks budaya, karakteristik populasi, serta pendekatan konseptual yang digunakan dalam penelitian, sehingga masih terbuka peluang untuk dikaji lebih lanjut pada penelitian berikutnya

4. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap perilaku prososial pada Generasi Z di wilayah Jabodetabek. Hasil analisis menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku prososial. Nilai korelasi sebesar $r = 0,409$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$ mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat FoMO diikuti oleh peningkatan kecenderungan perilaku prososial. Temuan ini juga didukung oleh hasil analisis regresi yang menunjukkan bahwa FoMO merupakan prediktor yang signifikan terhadap perilaku prososial pada Generasi Z. Dengan demikian, hasil penelitian menegaskan bahwa FoMO yang sering dipahami sebagai kondisi yang membawa dampak negatif dalam konteks tertentu dapat justru mendorong individu untuk tetap terhubung dan aktif dalam relasi sosial. Hal ini terutama tampak pada Generasi Z yang sangat akrab dengan media digital. Selain itu, hasil deskriptif menunjukkan bahwa partisipan memiliki FoMO pada level sedang menuju tinggi, sementara tingkat prososialitas berada pada kategori tinggi. Adapun perbedaan nilai rata-rata antara laki-laki dan perempuan tidak menunjukkan selisih yang mencolok. Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa FoMO memainkan peran penting dalam membentuk perilaku prososial pada Generasi Z, khususnya dalam konteks interaksi sosial yang dipengaruhi oleh teknologi dan media digital

Referensi

1. Aknin, L. B., Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2012). Happiness runs in a circular motion: Evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13, 347–355. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9267-5> <http://globalvillageco.com>
2. Aknin, L. B., Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2012). Happiness runs in a circular motion: Evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13, 347–355. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9267-5>
3. Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between adolescents' deep and surface learning approaches, problematic internet use, and fear of missing out (FoMO). *Internet Interventions*, 13, 30–39. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.05.002>

4. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
5. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Survei penetrasi internet Indonesia 2024*. <https://apjii.or.id>
6. Aurira, P., Andayani, T. R., Supratiwi, M., & Nursodiq, F. (2023). Fear of missing out scale adaptation in Indonesia. *Psychological Research on Urban Society*, 6(2), 63–75. <https://doi.org/10.7454/proust.v6i2.1127>
7. Ayu, N., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2025). Hubungan sindrom *fear of missing out* (FoMO) terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Indonesia*, 3(2), 1–18. <https://doi.org/10.61404/jimi.v3i2.375>
8. Bumell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3), Article 5. <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-5>
9. Cambridge Dictionary. (2020). *FoMO*. In *Cambridge Dictionary*. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fomo>
10. Caprara, G. V., Steca, P., Zelli, A., & Capanna, C. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 77–89. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.77>
11. Carlo, G., Hausmann, A., Christiansen, S., & Randall, B. A. (2003). Sociocognitive and behavioral correlates of a measure of prosocial tendencies for adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 23(1), 107–134. <https://doi.org/10.1177/0272431602239132>
12. Cheng, X., Liu, J., Li, J., & Hu, Z. (2023). COVID-19 lockdown stress and problematic social networking sites use among quarantined college students in China: A chain mediation model based on the stressor–strain–outcome framework. *Addictive Behaviors*, 146, Article 107785. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107785>
13. 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. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
14. Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, Article 100150. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
15. Dimock, M. (2019, January 17). *Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
16. Durao, M., Etchezahar, E., Genol, M., & Muller, M. (2023). Fear of missing out, emotional intelligence and attachment in older adults in Argentina. *Journal of Intelligence*, 11(2), Article 22. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11020022>
17. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
18. Francis, T., & Hoefel, F. (2018). *'True Gen': Generation Z and its implications for companies*. McKinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/capabilities/growth-marketing-and-sales/our-insights/true-gen-generation-z-and-its-implications-for-companies>
19. Franchina, V., Van Rooij, A. J., Abee, M. M. P. V., Coco, G. L., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), Article 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
20. Frans, L. A., & Nugrahawati, E. N. (2024). Pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku phubbing Gen Z pengguna TikTok di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 578–583. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v4i1.10142>
21. Gökçearslan, S., Eşiyok, E., Griffiths, M. D., Doğan, M., & Turancı, E. (2023). Smartphone addiction among adults: The role of smartphone use, fear of missing out (FoMO), and self-efficacy among Turkish adults. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. Advance online publication. <https://doi.org/10.5152/addicta.2023.23001>
22. Gugushvili, N., Täht, K., Rozgonjuk, D., Raudlam, M., de Ruiter, R. A. C., & Verduyn, P. (2020). Two dimensions of problematic smartphone use mediate the relationship between fear of missing out and emotional well-being. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(2), Article 3. <https://doi.org/10.5817/CP2020-2-3>
23. Habeeb, F., & Sanjeevan, D. (2021). Fear of missing out as a predictor of social media use and addiction among Maldivians. *Maldivian National Journal of Research*, 9(2), 25–37. <https://doi.org/10.62338/eh662e61>
24. Hadlington, L., Binder, J., & Stanulewicz, N. (2020). Fear of missing out predicts employee information security awareness above personality traits, age, and gender. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(7), 459–464. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0703>
25. Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), Article 8. <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>
26. Holte, A., Fisher, W., & Ferraro, F. (2022). Afraid of social exclusion: Fear of missing out predicts Cyberball-induced ostracism. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 7(3), 315–324. <https://doi.org/10.1007/s41347-022-00251-9>
27. Holte, A., Nixon, A., & Cooper, J. (2024). Attachment anxiety mediates the relationship of need to belong and fear of missing out (FoMO). *Discover Psychology*, 4(1), Article 46. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00250-2>
28. Joshi, M. (2023). Is phubbing due to social media impacting my well-being? Demystifying the FoMO, CSMU, phubbing loop among school and university cohorts. *Kybernetes*, 53(11), 4217–4234. <https://doi.org/10.1108/K-03-2023-0456>
29. Karimkhan, F., & Chapa, S. (2021). Is fear of missing out (FoMO) a cultural construct? Investigating FoMO from a marketing perspective. *Journal of Cultural Marketing Strategy*, 5(2), 169–184.
30. Kim, J., Lee, Y., & Kim, M.-L. (2020). Investigating fear of missing out (FoMO) as an extrinsic motive affecting sport event consumers' behavioral intention and FoMO-driven consumption's influence on intrinsic rewards, extrinsic rewards, and consumer satisfaction. *PLOS ONE*, 15(12), Article e0243744. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243744>
31. Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2021). The mediating role of impulsivity and the moderating role of gender between fear of missing out and gaming disorder among a sample of Chinese university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(8), 550–557. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0283>
32. Li, L., Niu, Z., Song, Y., Griffiths, M. D., Hu, W., Yu, Z., Wang, Y., Sun, Y., & Mei, S. (2024). Relationships between gaming disorder, risk factors, and protective factors among a sample of Chinese university students utilizing a network perspective. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(5), 3283–3301. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01049-3>
33. Li, Y., Koning, I. M., Finkenauer, C., Boer, M., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2023). The bidirectional relationships between fear of missing out, problematic social media use and adolescents' well-being: A random intercept cross-lagged panel model. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4627796>

34. Liang, L., Li, C., Meng, C., Guo, X., Lv, J., Fei, J., Wang, X., & Mei, S. (2022). Psychological distress and internet addiction following the COVID-19 outbreak: Fear of missing out and boredom proneness as mediators. *Archives of Psychiatric Nursing*, 40, 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.03.007>
35. Lloyd, J., Nicklin, L., Spicer, S. G., Fullwood, C., Uther, M., Hinton, D., Brooks, F. M., & Close, J. (2021). Development and validation of the RAFFLE: A measure of reasons and facilitators for loot box engagement. *Journal of Clinical Medicine*, 10(24), Article 5949. <https://doi.org/10.3390/jcm10245949>
36. McKinsey Health Institute. (2023). *Gen Z mental health: The impact of tech and social media*. McKinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>
37. Oliveira, J. M., Neta, O. M., & Athayde, R. A. (2024). Fear of missing out syndrome and its impact on sleep quality in medical students: A cross-sectional study. *Sleep Science*, 17(3), e227–e234. <https://doi.org/10.1055/s-0044-1780499>
38. Scheinfeld, E., & Voorhees, H. L. (2022). How social media, FoMO, and isolation influence our perceptions of others who "break the rules". *Social Media + Society*, 8(2). <https://doi.org/10.1177/20563051221103841>
39. Twenge, J. M. (2018). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
40. University College London. (2023, April 13). *Social media unlikely to cause mental health problems in adolescents*. <https://www.ucl.ac.uk/news/2023/apr/social-media-unlikely-cause-mental-health-problems-adolescents>