



**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT*
DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA GENERASI Z
PENGUNA MEDIA SOSIAL DI KELURAHAN MADAWAT,
MAUMERE**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Filsafat
Program Studi Ilmu Filsafat**

Oleh

MARIO RONALASTOKIA NANISANCARA

NPM: 22 75 7358

INSTITUT FILSAFAT DAN TEKNOLOGI KREATIF LEDALERO

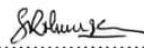
2026

LEMBARAN PENERIMAAN JUDUL

1. Nama : Mario Ronalastokia Nanisancara
2. NPM : 22.75.7358
3. Judul : Hubungan Antara *Fear of Missing Out* dengan Tingkat Kecemasan pada Generasi Z Pengguna Media Sosial di Madawat, Maumere

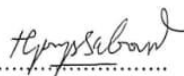
4. Pembimbing

1) Maria Imakulata Tere, S.Pd., M.Pd.


:.....

(Penanggung Jawab)

2) Gregorius Sabon Kai Luli, Drs., Lic.


:.....

3) Ignasius Ledot, S.Fil., M.Pd.


:.....

5. Tanggal diterima

: 27 April 2026

6. Mengesahkan

Wakil Rektor I



Dr. Yosef Keladu

7. Mengetahui

Rektor IFTK Ledalero





Prof. Dr. Otto Gusti Ndegong Madung

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi

Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero

dan Diterima untuk memenuhi sebagian

dari Syarat-syarat guna Memperoleh

Gelar Sarjana Filsafat

Program Studi ilmu Filsafat

Pada

25 Mei 2026

Mengesahkan

INSTITUT FILSAFAT DAN TEKNOLOGI KREATIF LEDALERO

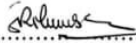
Rektor



Prof. Dr. Otto Gusti Ndegong Madung

DEWAN PENGUJI

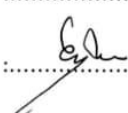
1. Maria Imakulata Tere, S.Pd., M.Pd.


.....

2. Gregorius Sabon Kai Luli, Drs., Lic.


.....

3. Ignasius Ledot, S.Fil., M.Pd.


.....

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mario Ronalastokia Nanisancara

NPM : 22.75.7358

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah benar-benar hasil karya ilmiah saya sendiri, dan bukan plagiat dari karya ilmiah yang ditulis orang lain. Semua karya ilmiah lain atau lembaga lain yang dirujuk dalam skripsi ini telah disebutkan sumber kutipannya serta dicantumkan pada catatan kaki dan daftar pustaka.

Jika dikemudian hari terbukti ditemukan kecurangan atau penyimpangan, berupa plagiasi atau penjiplakan dan sejenisnya di dalam karya ilmiah ini, saya bersedia menerima sanksi akademis yakni pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi ini.

Ledalero, 25 Mei 2026

Yang Menyatakan



Mario Ronalastokia Nanisancara

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai *civitas academica* Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mario Ronalastokia Nanisancara

NPM : 22.75.7358

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty- Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul: **Hubungan Antara *Fear of Missing Out* dengan Tingkat Kecemasan pada Generasi Z Pengguna Media Sosial di Kelurahan Madawat, Maumere**. Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis /pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Ledalero

Pada Tanggal : 25 Mei 2026

Yang menyatakan



Mario Ronalastokia Nanisancara

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat, dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Tingkat Kecemasan pada Generasi Z Pengguna Media Sosial di Kelurahan Madawat, Maumere ; dapat diselesaikan dengan baik.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan tingkat kecemasan pada remaja generasi Z di Kelurahan Madawat, Maumere. Topik penelitian ini dipilih karena meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja membawa dampak psikologis yang signifikan. Fenomena FoMO, yaitu ketakutan untuk tertinggal dari pengalaman atau informasi sosial yang dialami orang lain, telah menjadi permasalahan psikologis yang semakin umum dijumpai pada era digital ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi psikologis remaja generasi Z dalam konteks penggunaan media sosial.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, dan kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Dosen pembimbing Suster Maria Imakulata Tere S.Pd., M.Pd. yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan memberikan arahan yang sangat berharga dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Dosen penguji Pater Gregorius Sabon Kai Luli, Drs., Lic. yang memberikan kritik dan saran konstruktif untuk perbaikan skripsi ini.
4. Kedua orang tua (Bapak Hubertus dan Ibu Margaretha Ena) dan keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan material selama proses penyusunan skripsi (Yonas Gela, Aslan Mbiru, dan Ruli Wolo).

5. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi aktif dalam penelitian ini.
6. Keluarga besar Ordo Karmel Provinsi Indonesia Timur, khususnya para Pater (RP. Leo, RP. Berto, RP. Dasrimin, RP. Kim, RP. Ius, Br. Enjel). Teman-teman angkatan (Frs. Nando, Isto, Servas, Joko, Djiu, Carles, Gusti, Os, Rio, Rey, Anong, Tino, Paul, Etus, Alm. Goris Mitran, Sil) dan juga adik-adik Frater.
7. Teman-teman dan semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini; saudari Dumen, Ibu Maria Isabela, Densi, saudari Agnes, Sofia, Maria Tere, Resty Mbasu, Renata, Novi, Osin, Avelina, Natalia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dalam hal isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan penelitian ini di masa mendatang. Meskipun demikian, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya kesehatan mental remaja. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *Fear of Missing Out*, kecemasan, dan penggunaan media sosial pada remaja.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat positif bagi pembaca dan berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang dinamika psikologis generasi Z di era digital.

Ledalero, 25 Mei 2026

Penulis

ABSTRAK

Mario Ronalastokia Nanisancara, 22.75.7358. Topik: ***Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Tingkat Kecemasan pada Generasi Z Pengguna Media Sosial di Kelurahan Madawat, Maumere***. Skripsi. Program Sarjana, Program Ilmu Filsafat, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero, 2026.

Perkembangan media sosial yang semakin pesat membuat generasi Z menjadi kelompok yang sangat dekat dengan penggunaan internet dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan media sosial yang tinggi dapat memunculkan *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan takut tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman yang dialami orang lain, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi psikologis individu, terutama kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan tingkat kecemasan pada generasi Z pengguna media sosial di Kelurahan Madawat, Maumere. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 60 orang berusia 17-25 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Skala Fear of Missing Out* dan skala kecemasan berbentuk Likert, sedangkan analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan tingkat kecemasan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,612 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO individu, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat kecemasan pada generasi Z pengguna media sosial di Kelurahan Madawat, Maumere. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang sehat dan kemampuan mengelola emosi menjadi penting untuk mengurangi dampak psikologis yang dapat muncul.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FoMO), Kecemasan, Generasi Z, Media Sosial, Kesehatan Mental.

ABSTRACT

Mario Ronalastokia Nanisancara, 22.75.7358. Topic: **The Relationship Between Fear of Missing Out (FoMO) and Anxiety Levels among Generation Z Social Media Users in Madawat Village, Maumere**. Undergraduate Thesis. Bachelor Program, Philosophy Study Program, Ledalero Institute of Philosophy and Creative Technology, 2026.

The rapid development of social media has made Generation Z a group that is highly connected to internet and social media use in everyday life. Intensive use of social media can give rise to Fear of Missing Out (FoMO), which refers to the fear of missing information, activities, or experiences enjoyed by others, and this condition may eventually affect an individual's psychological state, especially anxiety. This study aims to determine the relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and anxiety levels among generation Z social media users in Madawat Village, Maumere. This study employed a quantitative method with an associative approach. The sampling technique used was purposive sampling, involving 60 respondents aged 17–25 years. Data were collected using the Fear of Missing Out scale and an anxiety scale in the form of a Likert scale, while data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation test. The results of the study showed that there is a positive and significant relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and anxiety levels, with a correlation coefficient value of 0.612 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$).

These findings indicate that the higher the individual's level of FoMO, the higher the level of anxiety experienced. Based on the findings, it can be concluded that Fear of Missing Out (FoMO) has a strong relationship with anxiety levels among generation Z social media users in Madawat Village, Maumere. Therefore, healthy social media use and the ability to manage emotions are important in reducing the psychological impacts that may arise.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), Anxiety, Generation Z, Social Media, Mental Health.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBARAN PENERIMAAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penulisan	9
1.4 Manfaat Penulisan	10
1.5 Sistematika Penulisan	10
 BAB II LANDASAN KONSEPTUAL	 12
2.1 Kecemasan	12
2.1.1 Pengertian Kecemasan	12
2.1.2 Aspek-aspek Kecemasan	13
2.1.3 Faktor-faktor Penyebab Kecemasan pada Generasi Muda	15
2.2 <i>Fear of Missing Out</i>	17
2.2.1 Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	17
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	19
2.2.3 Ciri-ciri Seseorang yang Mengalami FoMO	21
2.3 Generasi Z	22
2.4 Penelitian Terdahulu	24
2.5 Kerangka Berpikir	28
2.6 Hipotesis	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
3.1 Desain Penelitian	30
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	31
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	32
3.3.1 <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	32
3.3.2 Kecemasan.....	33
3.4 Subjek Penelitian.....	34
3.4.1 Populasi	34
3.4.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	36
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.5.2 Instrumen Penelitian.....	36
3.5.3 Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	38
3.5.4 Skala Kecemasan	39
3.6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	39
3.6.1 Uji Validitas	39
3.6.2 Uji Reliabilitas	40
3.7 Metode Analisis Data	41
3.7.1 Analisis Deskriptif.....	41
3.7.2 Uji Asumsi	41
3.7.3 Uji Hipotesis	42
3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	44
3.8.1 Lokasi Penelitian.....	44
3.8.2 Waktu Penelitian	44
3.9 Prosedur Penelitian	45
3.9.1 Tahap Persiapan	45
3.9.2 Tahap Pelaksanaan	45
3.9.3 Tahap Penyelesaian	45
3.10 Etika Penelitian	46

3.11 Deskripsi Karakteristik Responden	47
3.11.1 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin	47
3.11.2 Distribusi Berdasarkan Usia	47
3.11.3 Distribusi Berdasarkan Platform Media Sosial yang Paling Sering Digunakan	48
3.11.4 Distribusi Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial per hari	49
3.12 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	50
3.12.1 Uji Validitas	50
3.12.2 Uji Reliabilitas	51
3.13 Deskripsi Variabel Penelitian	52
3.13.1 Deskripsi Variabel <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	52
3.13.2 Deskripsi Variabel Kecemasan	53
3.14 Uji Asumsi Klasik	54
3.14.1 Uji Normalitas	54
3.14.2 Uji Linearitas	55
3.15 Uji Hipotesis	56
3.15.1 Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> (Hipotesis Utama)	56
3.15.2 Analisis Tambahan: Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin (<i>Independent Samples T-Test</i>)	57
3.15.3 Analisis Tambahan: Uji Perbedaan Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial (<i>One-Way ANOVA</i>)	58
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 59
4.1 Pembahasan.....	59
4.1.1 Gambaran Tingkat <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Generasi Z di Kelurahan Madawat	59
4.1.2 Gambaran Tingkat Kecemasan pada Generasi Z di Kelurahan Madawat.....	60

4.2 Hubungan Antara FoMO dan Kecemasan:	
Analisis dan Interpretasi.....	61
4.3 Ketiadaan Perbedaan Signifikan Berdasarkan Jenis Kelamin	62
4.4 Ketiadaan Perbedaan Signifikan Berdasarkan	
Durasi Penggunaan Media Sosial.....	63
4.5 Relevansi Temuan dengan Konteks Lokal	
Kelurahan Madawat, Maumere	63
4.6 Komparasi dengan Penelitian Terdahulu.....	64
 BAB V PENUTUP.....	 67
5.1 Kesimpulan.....	67
5.1.1 Tingkat FoMO pada Generasi Z di Kelurahan Madawat	67
5.1.2 Tingkat Kecemasan pada Generasi Z di Kelurahan Madawat.....	67
5.1.3 Hubungan antara FoMO dan Kecemasan.....	68
5.1.4 Perbedaan FoMO dan Kecemasan	
Berdasarkan Jenis Kelamin dan Durasi Penggunaan	69
5.2 Saran.....	69
5.2.1 Saran bagi Responden dan Masyarakat Umum	69
5.2.2 Saran bagi Peneliti Selanjutnya	70
 DAFTAR PUSTAKA	 78
LAMPIRAN PETA KELURAHAN MADAWAT	79