

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Abad ke-21 tidak hanya membawa perubahan pada teknologi, ia mengubah cara manusia berpikir, berkomunikasi, dan menempatkan diri dalam tatanan sosial. Internet bukan lagi sekadar alat. Ia telah menjadi infrastruktur kehidupan itu sendiri. Dalam waktu kurang dari dua dekade, ruang digital berubah dari sesuatu yang asing menjadi tempat di mana jutaan orang menghabiskan sebagian besar waktunya mencari informasi, membangun relasi, bahkan membentuk identitas. Di tengah gelombang perubahan ini, media sosial muncul bukan hanya sebagai *platform* komunikasi, melainkan sebagai arena baru interaksi sosial yang melampaui batas geografis dan temporal.¹ Kelompok yang paling dalam terbentuk oleh perubahan ini adalah mereka yang tumbuh ketika semua itu sudah ada generasi Z, generasi pertama yang tumbuh tanpa mengenal dunia pra-internet.² Lubis & Handayani menyebut generasi Z sebagai mereka yang lahir antara tahun 1995-2010, sangat tergantung pada teknologi, berbakat menggunakan berbagai sarana informasi, dan tidak ada waktu tanpa *smartphone*. Generasi ini juga disebut sebagai generasi *figital* generasi pertama yang lahir di dunia di mana aspek fisik (manusia dan tempat) terhubung dengan digital.³

Menurut Anderson dan Jiang, generasi Z merupakan kelompok *digital natives* yang sejak usia dini telah terbiasa menggunakan perangkat digital untuk berbagai keperluan, baik sosial maupun akademik. Tidak seperti generasi sebelumnya yang harus beradaptasi dengan teknologi, generasi Z justru tumbuh bersama teknologi sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Konsekuensinya, tingkat literasi digital mereka relatif lebih tinggi. Kondisi ini

¹ Subandi, Dwi Susilowati dan Riyanto, *Kecemasan Akademik dan Digital: Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi* (Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang, 2025), h. 41.

² John Palfrey dan Urs Gasser, *Born Digital: Understanding the First Generation of Digital Natives* (New York: Basic Books, 2008), h. 5.

³ Agus Salim Lubis & Ricka Handayani, *Generasi Z dan Entrepreneurship: Studi Teoretis Minat Generasi Z dalam Berwirausaha* (Bogor: Bypass PT Jawa Mediasindo Lestari, 2022), h. 26.

menciptakan suatu realitas baru di mana interaksi sosial tidak lagi terbatas pada pertemuan fisik, melainkan juga berlangsung secara intensif di ruang-ruang virtual yang difasilitasi oleh berbagai *platform* media sosial.⁴

Saat ini, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi semata. *Platform* tersebut telah berkembang menjadi ruang yang jauh lebih kompleks, yakni sebagai arena untuk membentuk identitas sosial, memperoleh validasi diri, serta mengekspresikan gaya hidup. Boyd dan Ellison menyatakan bahwa media sosial memungkinkan individu untuk membangun profil diri secara publik, menjalin dan memelihara relasi sosial, serta menampilkan berbagai aspek kehidupan kepada khalayak luas. Kondisi tersebut menyebabkan media sosial menjadi bagian yang sangat penting dalam proses interaksi sosial remaja, terutama pada generasi Z yang memiliki intensitas penggunaan media sosial sangat tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya.⁵

Di Indonesia, fenomena peningkatan penggunaan internet pada kalangan generasi Z menunjukkan tren yang signifikan dan konsisten dari tahun ke tahun. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa kelompok usia remaja dan dewasa awal termasuk pengguna internet terbesar di Indonesia, dengan tingkat penetrasi mencapai lebih dari 80% dari total populasi pengguna internet nasional. Tingginya angka tersebut memperlihatkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari remaja, baik untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, hiburan, pendidikan, maupun pencarian informasi. Kondisi ini semakin diperkuat oleh semakin terjangkaunya harga perangkat pintar dan paket data internet, yang membuat akses digital menjadi semakin mudah dan merata, termasuk di daerah-daerah yang sebelumnya tergolong sulit dijangkau oleh layanan internet.⁶

⁴ Monica Anderson dan Jingjing Jiang, *Teens, Social Media & Technology* (Washington: Pew Research Center, 2018), h. 3.

⁵ Danah M. Boyd dan Nicole B. Ellison, "Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship", *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13:1 (2007), h. 211.

⁶ Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), *Laporan Survei Pengguna Internet Indonesia 2023* (Jakarta: APJII, 2023), h. 14.

Penggunaan media sosial yang tinggi memang memberikan berbagai manfaat yang tidak dapat diabaikan, seperti kemudahan memperoleh informasi secara cepat, memperluas jaringan relasi sosial yang melampaui batas geografis, serta meningkatkan aksesibilitas komunikasi secara real-time.⁷ Namun di sisi lain, penggunaan media sosial yang bersifat intens dan tidak terkontrol juga dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis yang serius pada remaja.⁸ Keles, McCrae, dan Grealish dalam tinjauan sistematis mereka menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan erat dengan meningkatnya berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, stres, dan menurunnya kesejahteraan psikologis secara keseluruhan pada remaja. Lebih jauh lagi, para peneliti menemukan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan masalah kesehatan mental bersifat dua arah (*bidirectional*). Artinya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk kondisi kesehatan mental; sebaliknya, individu dengan kondisi kesehatan mental yang lebih rentan cenderung menggunakan media sosial secara lebih intens.⁹

Paparan terhadap berbagai unggahan konten di media sosial membuat seseorang lebih mudah dan lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Melalui Teori Perbandingan Sosial (*Social Comparison Theory*), Leon Festinger mengemukakan bahwa pada dasarnya setiap individu memiliki dorongan psikologis bawaan untuk mengevaluasi diri dengan cara mengamati dan membandingkan keadaannya terhadap orang lain di sekitarnya. Dalam konteks penggunaan media sosial, proses perbandingan sosial ini menjadi jauh lebih sering dan lebih intens. Hal ini disebabkan oleh paparan terus-menerus terhadap arus informasi mengenai kehidupan orang lain yang umumnya ditampilkan secara selektif, terkurasi, dan sering kali teridealisasi. Individu yang menyaksikan kehidupan orang lain melalui kacamata media sosial cenderung memperoleh gambaran yang tidak representatif,

⁷ Dandang Sugiana, dkk., *Komunikasi dalam Media Sosial* (Yogyakarta: Buku Litera, 2019), h. 142.

⁸ Cindy Ayu Febrianti, dkk., "Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Generasi Z: Studi Longitudinal tentang Kecemasan dan Harga Diri", *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9:3 (2025), h. 2-3.

⁹ Betul Keles, Niall McCrae, dan Andrew Grealish, "A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents", *International Journal of Adolescence and Youth*, 25:1 (2020), h. 82.

sebab kebanyakan orang hanya menampilkan momen-momen terbaik dan pencapaian tertinggi mereka di *platform* digital tersebut.¹⁰

Di sisi lain, penelitian tentang dampak media sosial terhadap psikologi remaja mengungkapkan bahwa paparan terhadap gambaran kehidupan yang tampak ideal di media sosial dapat memengaruhi kondisi psikologis individu secara signifikan. Apabila seseorang berulang kali merasa bahwa hidupnya tidak sebaik, tidak semenarik, atau tidak seperti apa yang ia lihat di media sosial, maka akan timbul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, menurunnya rasa percaya diri, serta meningkatnya tekanan emosional. Apabila kondisi ini berlangsung terus-menerus tanpa diimbangi dengan regulasi emosi yang memadai, maka kerentanan individu terhadap kecemasan sosial maupun berbagai gangguan psikologis lainnya dapat meningkat. Perlu dicatat pula bahwa perbandingan sosial di media sosial tidak hanya berkaitan dengan aspek penampilan fisik, tetapi juga mencakup perbandingan dalam hal pencapaian akademik, status sosial-ekonomi, popularitas, serta kualitas hubungan interpersonal.¹¹

Salah satu fenomena psikologis yang paling menonjol dalam konteks penggunaan media sosial oleh remaja adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Andrew K. Przybylski beserta rekan-rekannya mendefinisikan FoMO sebagai suatu keadaan aprehensif yang ditandai dengan perasaan cemas ketika individu merasa bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman yang lebih menarik.¹² McGinnis, pencipta istilah FoMO, mendefinisikan fenomena ini sebagai “kecemasan yang tidak diinginkan yang dipicu oleh persepsi, sering kali diperparah melalui media sosial, bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman yang lebih memuaskan. Ia mencatat bahwa FoMO pertama kali diidentifikasi di kalangan mahasiswa *Harvard Business School* pada awal 2000-an dan kini telah menjadi istilah global yang digunakan di berbagai budaya.¹³ Kondisi ini mendorong individu untuk secara

¹⁰ Leon Festinger, “A Theory of Social Comparison Processes”, *Human Relations*, 7:2 (1954), h. 117-140.

¹¹ Valkenburg, Patti M, dan Jochen Peter, “Social Consequences of the Internet for Adolescents: A Decade of Research”, *Current Directions in Psychological Science*, 18:1 (2009), h. 1.

¹² Andrew K Przybylski, et al., “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out,” *Computers in Human Behavior*, 29:4 (2013), h. 1841-1848.

¹³ McGinnis Patrick J, *Fear of Missing Out: Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice* (Naperville, IL: Sourcebooks, 2020), h. 21, 11, 19.

kompulsif terus memantau aktivitas sosial orang lain melalui media sosial, semata-mata agar tetap merasa terhubung dan tidak tertinggal dari perkembangan yang terjadi di lingkungan sosialnya.¹⁴

FoMO lebih banyak dan lebih intensif dialami oleh remaja serta dewasa awal, terutama karena pada kelompok usia ini terdapat kebutuhan yang sangat tinggi terhadap penerimaan sosial dan rasa memiliki (*sense of belonging*). Richard M. Ryan dan Edward L. Deci dalam kerangka *Self-Determination Theory* menjelaskan bahwa keterhubungan sosial (*relatedness*) merupakan salah satu kebutuhan psikologis dasar manusia yang bersifat universal. Ketika kebutuhan fundamental ini tidak terpenuhi secara optimal, individu cenderung mencari cara alternatif untuk mendapatkan validasi dan koneksi sosial, termasuk melalui aktivitas di media sosial. Kegagalan dalam memenuhi kebutuhan psikologis dasar ini pada akhirnya dapat memunculkan berbagai gejala psikologis yang kurang adaptif, di antaranya adalah rasa cemas, gelisah, dan ketakutan akan pengucilan sosial.¹⁵

Fitur-fitur teknis yang tertanam dalam desain media sosial, seperti sistem notifikasi yang terus-menerus aktif, pembaruan konten secara *real-time*, fitur *stories* yang bersifat sementara dan menghilang dalam 24 jam, siaran langsung, serta algoritma konten yang dirancang untuk memaksimalkan waktu keterlibatan pengguna, semuanya bekerja secara sinergis untuk memperkuat keterlibatan pengguna di dalam *platform*. Desain semacam ini yang sering disebut sebagai *persuasive technology* secara inheren mendorong individu untuk terus mengakses media sosial secara berulang. Beyens, Frison, dan Eggermont mengemukakan bahwa FoMO memiliki keterkaitan erat dengan penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja, justru karena adanya dorongan psikologis yang kuat untuk

¹⁴ I. Beyens, E Frison, dan S Eggermont, "I Don't Want to Miss a Thing: Adolescents' Fear of Missing Out and Its Relationship to Adolescents' Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress", *Computers in Human Behavior*, 64 (2016), h. 3.

¹⁵ Richard M. Ryan dan Edward L. Deci, *Self-Determination and Human Needs: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness* (New York: Guilford Press, 2017), h. 86.

senantiasa terhubung dan tidak ketinggalan dari aktivitas sosial orang lain yang terjadi di dunia maya.¹⁶

Kondisi ini secara sistematis dapat memicu tekanan emosional yang bersifat kumulatif dan meningkatkan kecemasan pada individu. Penelitian Jon D. Elhai bersama timnya menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan serta tekanan psikologis pada pengguna media sosial. Temuan ini memperlihatkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami seseorang, semakin besar pula kemungkinan munculnya rasa cemas dan ketidaknyamanan secara psikologis. Individu yang terus-menerus memantau aktivitas orang lain di media sosial pada umumnya lebih mudah merasa khawatir, gelisah, dan takut tertinggal dari lingkungan sosialnya.¹⁷ Konsekuensinya, terbentuk suatu siklus yang saling memperkuat: FoMO mendorong penggunaan media sosial yang berlebihan, dan penggunaan yang berlebihan tersebut pada gilirannya memperkuat perasaan FoMO, sehingga memunculkan atau memperparah kondisi kecemasan pada individu yang bersangkutan.¹⁸

Kecemasan adalah kondisi emosional yang bercirikan munculnya rasa khawatir, takut, tegang, serta ketidaknyamanan dalam diri seseorang, baik secara kognitif, afektif, maupun fisiologis. David A. Clark dan Aaron T. Beck mengemukakan bahwa kecemasan biasanya muncul ketika individu merasa sedang berhadapan dengan situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman, tidak pasti, atau sulit dikendalikan. Pada remaja, kecemasan dapat dipengaruhi oleh beragam faktor, antara lain tekanan sosial dari lingkungan, tuntutan prestasi akademik, ketidakpastian masa depan, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain secara terus-menerus. Dalam konteks penggunaan media sosial, tekanan-tekanan ini sering termanifestasi sebagai kecemasan digital, yaitu suatu kondisi ketika individu merasa cemas karena tidak dapat mengakses media sosial, karena

¹⁶ I. Beyens, E. Frison, dan S Eggermont, *op. cit.*, h. 6.

¹⁷ Subandi, Dwi Susilowati, dan Riyanto, *op. cit.* h. 46.

¹⁸ Jon D. Elhai, et al., "Fear of Missing Out, Need for Touch, Anxiety and Depression Are Related to Problematic Smartphone Use", *Computers in Human Behavior*, 63 (2016), h. 509-516.

kontennya tidak mendapatkan respons yang diharapkan, atau karena menyadari bahwa kehidupannya tampak kurang menarik dibandingkan orang lain.¹⁹

Jean M. Twenge dan W. Keith Campbell, dalam analisis mereka terhadap data longitudinal yang mencakup jutaan remaja Amerika, menjelaskan bahwa peningkatan penggunaan media sosial pada remaja berkaitan secara konsisten dengan meningkatnya risiko kecemasan serta menurunnya kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Mereka menemukan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan masalah kesehatan mental ini mulai tampak signifikan ketika durasi penggunaan melebihi dua jam per hari; efeknya semakin kuat seiring dengan bertambahnya waktu yang dihabiskan di *platform* media sosial. Temuan ini menjadi peringatan penting mengingat rata-rata remaja di berbagai negara, termasuk Indonesia, menghabiskan waktu jauh di atas batas tersebut untuk menggunakan media sosial setiap harinya.²⁰

Generasi Z adalah kelompok yang memiliki keterhubungan yang sangat mendalam dengan dunia digital. Mereka menghabiskan banyak waktu menggunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, serta menjalin relasi sosial.²¹ Tingginya intensitas penggunaan media sosial membuat mereka lebih sering dan lebih lama terpapar pada konten kehidupan orang lain yang dikemas secara menarik; paparan ini secara sistematis dapat memicu FoMO. Kondisi ini semakin diperparah oleh kenyataan bahwa remaja generasi Z sering kali belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup matang untuk mengelola dampak negatif dari perbandingan sosial yang terjadi di media sosial. Konsekuensinya, mereka menjadi kelompok yang rentan secara psikologis.

Berbagai penelitian tentang hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kecemasan telah banyak dilakukan, baik dalam konteks internasional maupun

¹⁹ David A. Clark dan Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice* (New York: Guilford Press, 2012), h. 21.

²⁰ Jean M. Twenge dan W. Keith Campbell, "Associations Between Screen Time and Lower Psychological Well-Being Among Children and Adolescents", *Preventive Medicine Reports*, 12 (2018), h. 271-283.

²¹ Unga Utari, *Z Generation yang Berjiwa Sosial* (Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018), h. 70.

di sejumlah kota besar di Indonesia. Sejumlah studi empiris membuktikan adanya pengaruh negatif penggunaan reguler media sosial pada kesejahteraan dan kesehatan mental penggunanya.²² Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih lebih banyak dilaksanakan di wilayah perkotaan besar dan belum banyak yang secara khusus mengkaji kondisi remaja di daerah berkembang atau lingkungan sosial lokal tertentu dengan karakteristiknya yang khas.

Berdasarkan pengamatan peneliti, penggunaan internet dan media sosial di kalangan remaja di Maumere menunjukkan peningkatan yang semakin aktif dalam keseharian mereka. Remaja di wilayah ini banyak menggunakan media sosial sebagai sarana utama untuk berkomunikasi, mencari hiburan, memperoleh informasi terkini, serta berinteraksi dengan teman sebaya, bahkan dengan orang-orang di luar wilayah mereka. Penetrasi internet yang terus meningkat di wilayah Nusa Tenggara Timur, termasuk Kabupaten Sikka-Maumere, telah membuka akses yang lebih luas bagi remaja setempat untuk terlibat aktif dalam ekosistem digital global. Akan tetapi, penelitian yang secara khusus membahas hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kecemasan pada remaja generasi Z di Maumere masih sangat terbatas. Padahal, penggunaan media sosial yang kian intensif di daerah berkembang, juga sangat berpotensi menimbulkan dampak psikologis yang serupa atau bahkan lebih kompleks dibandingkan dengan daerah perkotaan. Hal ini mengingat keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental serta minimnya ruang diskusi mengenai isu-isu psikologis di komunitas setempat.

Minimnya studi dalam konteks lokal menjadi salah satu motivasi utama pelaksanaan penelitian ini. Dengan melakukan kajian tentang hubungan antara FoMO dan kecemasan pada generasi Z di Maumere, khususnya di Kelurahan Madawat, penelitian ini diharapkan mampu menyajikan bukti empiris mengenai keterkaitan kedua variabel tersebut dan remaja generasi Z sebagai objek dari penelitian ini. Di samping itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih terhadap perluasan wawasan dan pengayaan kajian dalam ranah psikologi digital serta kesehatan mental remaja. Dengan memfokuskan pada hubungan antara FoMO dan kecemasan di kalangan pengguna media sosial,

²² *Ibid.*

penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi studi-studi lanjutan yang mengangkat topik serupa.

Berdasarkan uraian yang dipaparkan tersebut, maka penulis mengambil judul: “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Tingkat Kecemasan pada Generasi Z Pengguna Media Sosial di Kelurahan Madawat, Maumere”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan secara terperinci di atas, terdapat kesenjangan empiris yang nyata antara meluasnya fenomena FoMO dan kecemasan pada remaja pengguna media sosial secara umum dengan minimnya kajian yang mengkhususkan diri pada konteks lokal Kelurahan Madawat, Maumere. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan tingkat kecemasan pada generasi Z pengguna media sosial di Kelurahan Madawat, Maumere?”

1.3 Tujuan Penulisan

Adapun tujuan dilakukan penelitian ini yakni untuk menganalisis secara empiris hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan tingkat kecemasan pada generasi Z pengguna media sosial di Kelurahan Madawat, Maumere, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai keterkaitan antara kedua variabel dalam konteks penggunaan media sosial pada kelompok generasi Z.

1.4 Manfaat Tulisan

1.4.1 Manfaat Teoretis

Dari sisi teoretis, penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan manfaat yang berarti bagi pengembangan studi psikologi, terutama psikologi sosial maupun psikologi perkembangan yang bersinggungan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO), penggunaan media sosial, serta kecemasan pada generasi Z. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat atau memberikan perspektif baru terhadap teori-teori yang telah ada, seperti *Social Comparison Theory* dan *Self-Determination Theory*,

dalam konteks penggunaan media sosial di kalangan remaja Indonesia, khususnya di daerah lokal.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi pihak-pihak berikut:

a) Bagi Para Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh kepada orang tua tentang kondisi psikologis remaja dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial. Melalui pemahaman tersebut, orang tua diharapkan mampu memberikan pendampingan yang lebih empatik, perhatian yang lebih proporsional, serta pengawasan yang lebih cerdas dan kontekstual terhadap aktivitas digital anak-anak mereka.

b) Bagi Remaja

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menolong para remaja agar lebih memahami konsekuensi psikologis akibat penggunaan media sosial yang kurang terkendali. Dengan pemahaman tersebut, remaja diharapkan mampu mengembangkan kesadaran diri yang lebih kritis terhadap fenomena FoMO, meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, serta menggunakan media sosial secara lebih bijak, sehat, dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan akademik serta sumber informasi empiris yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yang hendak mengkaji topik terkait *Fear of Missing Out* (FoMO), kecemasan, maupun penggunaan media sosial pada remaja atau generasi Z.

1.5 Sistematika Penulisan

Skripsi yang berjudul “*Hubungan Antara Fear of Missing Out dengan Tingkat Kecemasan pada Generasi Z Pengguna Media Sosial di Kelurahan Madawat, Maumere*” disusun ke dalam lima bab yang saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan karya ilmiah yang utuh.

Bab I (Pendahuluan) berisi uraian mengenai latar belakang penelitian yang menjelaskan urgensi dan relevansi topik, rumusan masalah yang menjadi fokus kajian, tujuan penelitian yang ingin dicapai, manfaat penelitian bagi berbagai pihak, serta sistematika penulisan skripsi. Pada bagian ini peneliti juga menjelaskan konteks sosial dan psikologis yang melatarbelakangi pentingnya penelitian ini dilakukan, khususnya dalam lingkup masyarakat lokal Maumere.

Bab II (Landasan Konseptual) membahas berbagai teori dan konsep yang menjadi landasan intelektual penelitian ini, meliputi konsep kecemasan beserta aspek-aspeknya, *Fear of Missing Out* (FoMO) beserta dimensi-dimensinya, karakteristik generasi Z, kajian penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berpikir penelitian dan terakhir hipotesis.

Bab III (Metodologi Penelitian) menjelaskan secara terperinci tentang desain penelitian yang digunakan, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional masing-masing variabel, subjek penelitian beserta kriteria inklusi dan eksklusi, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian yang digunakan, serta teknik analisis data yang diterapkan untuk mengolah dan menginterpretasikan hasil penelitian.

Bab IV (Hasil dan Pembahasan) menyajikan pembahasan hasil secara teoretis dan empiris

Bab V (Penutup) berisi sintesis dari keseluruhan hasil penelitian yang diwujudkan dalam bentuk kesimpulan yang menjawab rumusan masalah, serta saran-saran yang berkaitan dengan implikasi praktis dan teoritis dari temuan hasil riset.