

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan tingkat kecemasan pada generasi Z pengguna media sosial di Kelurahan Madawat, Maumere, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

5.1.1 Tingkat FoMO pada Generasi Z di Kelurahan Madawat

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 70% atau 42 orang, berada pada kategori FoMO sedang. Sementara itu, 16,7% atau 10 orang berada pada kategori rendah dan 13,3% atau 8 orang pada kategori tinggi. Skor FoMO rata-rata yang diperoleh adalah 66,60 dengan standar deviasi sebesar 10,87. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman FoMO di kalangan generasi Z pengguna media sosial di Kelurahan Madawat cukup merata pada tingkat sedang, yang berarti sebagian besar responden secara konsisten merasakan kekhawatiran akan ketinggalan pengalaman sosial dan informasi yang dibagikan oleh orang lain melalui *platform* media sosial.¹

Kebutuhan akan koneksi sosial dan ekspresi diri seperti yang dirumuskan oleh Przybylski dkk. terlihat nyata dalam keseharian para responden, khususnya lewat penggunaan TikTok (31,7%), Facebook (26,7%), dan Instagram (25%) sebagai *platform* digital yang paling sering mereka gunakan.²

5.1.2 Tingkat Kecemasan pada Generasi Z di Kelurahan Madawat

Sebagian besar responden berada di level kecemasan sedang, yakni 75% (45 orang), sementara 15% (9 orang) masuk kategori tinggi dan 10% (6 orang) kategori rendah. Rata-rata skor kecemasan tercatat 38,48 dengan standar deviasi 6,92.

¹ 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.

² *Ibid.*, h. 1841.

Artinya, mayoritas Gen Z di Kelurahan Madawat memang mengalami kecemasan yang patut diwaspadai, meski belum sampai pada tahap yang memerlukan penanganan klinis.³

Gejala kecemasan yang teridentifikasi mencakup empat dimensi berdasarkan kerangka Clark dan Beck (2012), yakni dimensi fisiologis (misalnya ketegangan fisik dan gangguan tidur), kognitif (misalnya pikiran negatif berulang), perilaku (misalnya penghindaran situasi sosial), serta afektif (misalnya perasaan gelisah dan tidak nyaman). Distribusi kecemasan yang cenderung sedang ini konsisten dengan kondisi penggunaan media sosial responden yang sebagian besar berkisar antara kurang dari dua jam hingga empat jam per hari.⁴

5.1.3 Hubungan antara FoMO dan Kecemasan

Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai $r = 0,612$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Angka ini membuktikan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan tingkat kecemasan pada Gen Z pengguna media sosial di Kelurahan Madawat sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak.⁵

Koefisien determinasi $r^2 = 0,374$ berarti FoMO menyumbang 37,4% terhadap perubahan tingkat kecemasan responden dengan kata lain, semakin tinggi FoMO seseorang, semakin tinggi pula kecemasannya. Mengacu pada klasifikasi Cohen (1988), nilai $r = 0,612$ masuk kategori korelasi kuat, yang menegaskan bahwa FoMO adalah prediktor yang cukup berpengaruh terhadap munculnya kecemasan pada populasi yang diteliti.⁶

Hasil ini sejalan dengan gagasan Przybylski dkk. (2013) bahwa FoMO muncul ketika kebutuhan dasar seseorang seperti rasa terhubung dengan orang lain dan keyakinan terhadap kemampuan diri tidak terpenuhi. Kondisi inilah yang

³ David A. Clark dan Aaron T. Beck, *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution* (New York: Guilford Press, 2012), h. 23-27.

⁴ Aaron T. Beck dan Gary Emery, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (New York: Basic Books, 1985), h. 14-19.

⁵ Rusydi Ananda dan Muhammad Fadhli, *Statistik Pendidikan: Teori dan Praktik dalam Pendidikan* (Medan: CV. Widya Puspita, 2018), h. 145.

⁶ Jonathan Cohen, *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences, 2nd ed.* (New York: Lawrence Erlbaum Associates, 1988), h. 79-80.

kemudian memicu kecemasan saat seseorang merasa ketinggalan dari apa yang terjadi di lingkungan sosial digitalnya.⁷

5.1.4 Perbedaan FoMO dan Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin dan Durasi Penggunaan

Analisis lanjutan lewat uji *Independent Samples T-Test* memperlihatkan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan terhadap skor FoMO (sig. = 0,639) maupun kecemasan (sig. = 0,927). Hal serupa juga ditemukan pada uji *One-Way ANOVA* berdasarkan durasi penggunaan media sosial—hasilnya pun tidak menunjukkan perbedaan yang berarti, baik pada FoMO (sig. = 0,263) maupun kecemasan (sig. = 0,235).⁸

Ini menunjukkan bahwa FoMO dan kecemasan pada generasi Z di Kelurahan Madawat tidak semata-mata ditentukan oleh jenis kelamin atau seberapa lama mereka menggunakan media sosial. Faktor yang lebih berperan justru adalah bagaimana cara mereka berinteraksi dengan *platform* digital seberapa bermakna pengalaman tersebut dan bagaimana orientasi psikologis mereka dalam memaknainya.⁹

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti merumuskan beberapa rekomendasi baik yang bersifat praktis maupun teoritis yang ditujukan kepada berbagai pihak terkait, sebagai berikut.

5.2.1 Saran bagi Para Remaja Generasi Z

Generasi Z, sebagai kelompok yang paling mudah terdampak secara psikologis oleh penggunaan media sosial, perlu mulai mengenali dan memahami pola konsumsi konten digital mereka sendiri. Ada beberapa langkah nyata yang bisa diterapkan, antara lain:

⁷ Przybylski, et al., *op. cit.*, h. 1846.

⁸ Sugiyono, *op. cit.*, h. 81.

⁹ Abel Suing, Kruzka Ordóñez, dan Ligia Margarita González, “Identidades y Redes Sociales”, *Comunicar* 26:57 (2018): 71-79, dikutip dalam Annisya Fajrina, “Hubungan FoMO dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja,” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7:1 (2021), h. 45.

1. Melakukan pembatasan waktu penggunaan media sosial secara terencana, misalnya dengan memanfaatkan fitur pengatur waktu layar yang tersedia pada perangkat seluler.
2. Mengembangkan kemampuan literasi digital, yakni kemampuan untuk menyikapi konten media sosial secara kritis agar tidak mudah terpengaruh oleh perbandingan sosial yang tidak realistis.
3. Memperkuat jejaring sosial di dunia nyata melalui partisipasi aktif dalam kegiatan komunitas, olahraga, seni, atau keagamaan sebagai penyeimbang interaksi virtual.

5.2.2 Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini tentu memiliki beberapa keterbatasan yang sekaligus membuka ruang bagi penelitian berikutnya. Untuk itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk:

1. Memperluas cakupan sampel secara geografis ke kelurahan atau kecamatan lain di Kabupaten Sikka, bahkan di tingkat provinsi Nusa Tenggara Timur, guna meningkatkan generalisabilitas temuan.
2. Mempertimbangkan penambahan variabel mediator atau moderator yang relevan seperti harga diri, dukungan sosial, rasa kesepian, atau kemampuan mengatur emosi agar mekanisme hubungan antara FoMO dan kecemasan dapat dipahami secara lebih menyeluruh.
3. Mempertimbangkan penggunaan metode campuran (*mixed methods*) yang memadukan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, sehingga pengalaman subjektif generasi Z terkait FoMO dan kecemasan dapat digali secara lebih dalam dan utuh.
4. Mengembangkan alat ukur FoMO yang lebih sesuai dengan konteks lokal, dengan mempertimbangkan karakteristik budaya dan sosial masyarakat Indonesia mengingat skala yang digunakan dalam penelitian ini masih merupakan adaptasi dari instrumen yang lahir dari konteks budaya Barat.

Penelitian ini menghadirkan bukti empiris yang cukup kuat bahwa FoMO adalah faktor psikologis yang tidak bisa diabaikan dalam isu kesehatan mental generasi Z di tengah pesatnya perkembangan dunia digital. Temuan ini diharapkan bisa menjadi pijakan bagi berbagai pihak untuk merancang langkah intervensi yang tepat, sehingga generasi Z mampu menggunakan media sosial secara sehat, bijak, dan bertanggung jawab demi menjaga kesehatan mental mereka.

DAFTAR PUSTAKA

I. DOKUMEN

Badan Pusat Statistik Kabupaten Sikka. *Kecamatan Alok dalam Angka 2023*. BPS Kabupaten Sikka, 2023.

II. BUKU

Alter, Adam. *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*. Penguin Books, 2017.

Ananda, Rusydi, dan Muhammad Fadhli. *Statistik Pendidikan: Teori dan Praktik dalam Pendidikan*. CV. Widya Puspita, 2018.

Anderson, Monica, dan Jingjing Jiang. *Teens, Social Media & Technology*. Pew Research Center, 2018.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi, Rineka Cipta, 2013.

Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar, 2010.

—. *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi ke-2, Pustaka Pelajar, 2015.

—. *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi ke-4, Pustaka Pelajar, 2012.

Babbie, Earl. *The Practice of Social Research*. 14th ed., Cengage Learning, 2016.

Badan Pusat Statistik Kabupaten Sikka. *Kabupaten Sikka dalam Angka 2023*. BPS Kabupaten Sikka, 2023.

Beck, Aaron T., dan Gary Emery. *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. Basic Books, 1985.

Clark, David A., dan Aaron T. Beck. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Guilford Press, 2012.

—. *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution*. Guilford Press, 2012.

Cohen, Jonathan. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. 2nd ed., Lawrence Erlbaum Associates, 1988.

Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed., SAGE Publications, 2014.

Dandang Sugiana, dkk. *Komunikasi dalam Media Sosial*. Buku Litera, 2019.

- Deci, Edward L., dan Richard M. Ryan. *Self-Determination and Human Needs: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press, 2017.
- George, Darren, dan Paul Mallery. *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 11.0 Update*. 10th ed., Pearson, 2010.
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2016.
- . *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26*. Edisi ke-10, Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2021.
- Hadion Wijoyo, dkk. *Generasi Z & Industri 4.0*. CV. Pena Persada, 2020.
- Lubis, Agus Salim, dan Ricka Handayani. *Generasi Z dan Entrepreneurship: Studi Teoretis Minat Generasi Z dalam Berwirausaha*. Bypass PT Jawa Mediasindo Lestari, 2022.
- McGinnis, Patrick J. *Fear of Missing Out: Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*. Sourcebooks, 2020.
- Nevid, J. S., S. A. Rathus, dan B. Greene. *Abnormal Psychology in a Changing World*. 9th ed., Pearson Education, Inc., 2014.
- Nunnally, J. C. *Psychometric Theory*. 2nd ed., McGraw-Hill, t.t.
- Palfrey, John, dan Urs Gasser. *Born Digital: Understanding the First Generation of Digital Natives*. Basic Books, 2008.
- Santoso, S. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Prenadamedia Group, 2015.
- Setiawan, Sobur. *Uji Regresi Korelasi Linear Sederhana*. PPNI Qatar, 2019.
- Subandi, Dwi Susilowati, dan Riyanto. *Kecemasan Akademik dan Digital: Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi*. Nuansa Fajar Cemerlang, 2025.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, 2014.
- Unga Utari. *Z Generation yang Berjiwa Sosial*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018.
- Yusuf, A. Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan, 2017.

III. JURNAL

- Ajra, Nabila Atika, dkk. "Fear of Missing Out (FoMO) Sebagai Prediktor Kecemasan Sosial Pada Remaja." *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, vol. 9, no. 1, 2025, hlm. 32852–32858.
- Akram, W., dan R. Kumar. "A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society." *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, vol. 5, no. 10, 2017, hlm. 351–354.
- Andreassen, C. S., S. Pallesen, dan M. D. Griffiths. "The Relationship Between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings from a Large National Survey." *Addictive Behaviors*, vol. 64, 2017, hlm. 287–293.
- Barker, V. "Older Adolescents' Motivations for Social Network Site Use: The Influence of Gender, Group Identity, and Collective Self-Esteem." *CyberPsychology & Behavior*, vol. 12, no. 2, 2009, hlm. 209–213.
- Beyens, I., 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*, vol. 64, 2016, hlm. 1–8.
- Boyd, Danah M., dan Nicole B. Ellison. "Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship." *Journal of Computer-Mediated Communication*, vol. 13, no. 1, 2007, hlm. 210–230.
- Chou, H. T. G., dan N. Edge. "They Are Happier and Having Better Lives Than I Am': The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 15, no. 2, 2012, hlm. 117–121.
- Cronbach, Lee J. "Coefficient Alpha and the Internal Structure of Tests." *Psychometrika*, vol. 16, no. 3, 1951, hlm. 297–334.
- Deci, E. L., dan R. M. Ryan. "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior." *Psychological Inquiry*, vol. 11, no. 4, 2000, hlm. 227–268.
- Elhai, Jon D., dkk. "Fear of Missing Out, Need for Touch, Anxiety and Depression Are Related to Problematic Smartphone Use." *Computers in Human Behavior*, vol. 63, 2016, hlm. 509–516.
- Febrianti, Cindy Ayu, dkk. "Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Generasi Z: Studi Longitudinal tentang Kecemasan dan Harga Diri." *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 9, no. 3, 2025, hlm. 2–3.
- Festinger, Leon. "A Theory of Social Comparison Processes." *Human Relations*, vol. 7, no. 2, 1954, hlm. 117–140.

- Fitriani, Dhia Diana, dan Pretty Lorenza. "Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan Remaja di SMPN 22 Tangerang Selatan." *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan*, 2024, hlm. 115–122.
- Fitriyadi, Muhammad Yudi, dkk. "Pengaruh Dunia IT Terhadap Perilaku Remaja Generasi Z." *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, vol. 1, no. 1, 2023, hlm. 22–30.
- Fox, J., dan J. J. Moreland. "The Dark Side of Social Networking Sites: An Exploration of the Relational and Psychological Stressors Associated with Facebook Use and Affordances." *Computers in Human Behavior*, vol. 45, 2015, hlm. 168–176.
- Hawi, N. S., dan M. Samaha. "The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students." *Social Media + Society*, vol. 3, no. 1, 2017, hlm. 1–10.
- Keles, Betul, 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*, vol. 25, no. 1, 2020, hlm. 79–93.
- Kuss, Daria J., dan Mark D. Griffiths. "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 14, no. 3, 2017, hlm. 1–17.
- Kusumaisna, Kezia, dan Yohana Wuri Satwika. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya." *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Surabaya*, vol. 10, no. 2, 2023, hlm. 749–764.
- Likert, Rensis. "A Technique for the Measurement of Attitudes." *Archives of Psychology*, vol. 140, 1932, hlm. 1–55.
- Lup, K., L. Trub, dan L. Rosenthal. "Instagram #instasad?: Exploring Associations Among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 18, no. 5, 2015, hlm. 247–252.
- Mangerongkoda, Dhyo Jeremy, Listiyani Dewi, dan Yashinta Levi. "Hubungan Antara *Fear of Missing Out* dan Social Media Addiction Generasi Z." *Jurnal Psikologi Sosial dan Komunitas*, vol. 3, no. 2, 2024, hlm. 156–163.
- Pearson, Karl. "Notes on Regression and Inheritance in the Case of Two Parents." *Proceedings of the Royal Society of London*, vol. 58, 1895, hlm. 240–242.
- Przybylski, Andrew K., dkk. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior*, vol. 29, no. 4, 2013, hlm. 1841–1848.

- Simbolon, I. "Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja." *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 7, no. 2, 2019, hlm. 123–130.
- Tandon, A., dkk. "Fear of Missing Out: Relationships with Depression, Mindfulness and Smartphone Use." *Computers in Human Behavior Reports*, vol. 3, 2021, artikel 100087.
- Twenge, Jean M., dan W. Keith Campbell. "Associations Between Screen Time and Lower Psychological Well-Being Among Children and Adolescents." *Preventive Medicine Reports*, vol. 12, 2018, hlm. 271–283.
- . "Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets." *Psychiatric Quarterly*, vol. 90, no. 2, 2019, hlm. 311–331.
- Valkenburg, Patti M., dan Jochen Peter. "Social Consequences of the Internet for Adolescents: A Decade of Research." *Current Directions in Psychological Science*, vol. 18, no. 1, 2009, hlm. 1–5.
- Vannucci, A., K. M. Flannery, dan C. M. C. Ohannessian. "Social Media Use and Anxiety in Emerging Adults." *Journal of Affective Disorders*, vol. 207, 2017, hlm. 163–166.
- Wegmann, E., dkk. "Online-Specific *Fear of Missing Out* and Internet-Use Expectancies Contribute to Symptoms of Internet-Use Disorder." *Addictive Behaviors Reports*, vol. 5, 2017, hlm. 33–42.
- Wolniewicz, C. A., dkk. "Problematic Smartphone Use and Relations with Negative Affect, Fear of Missing Out, and Fear of Negative and Positive Evaluation." *Psychiatry Research*, vol. 262, 2018, hlm. 618–623.

IV. MANUSKRIP

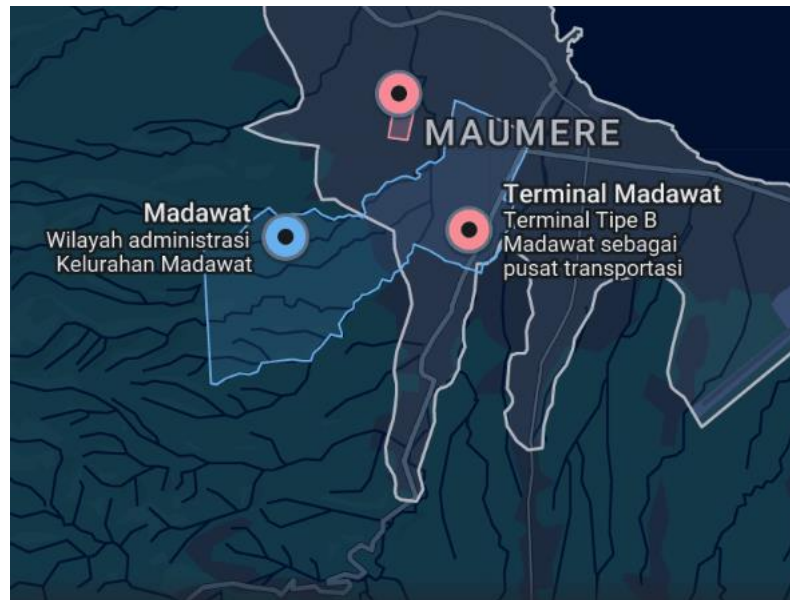
Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). *Laporan Survei Pengguna Internet Indonesia 2023*. APJII, 2023.

V. INTERNET

- Brain Academy. "Karakteristik Generasi Boomers, X, Y, Z, Alpha." *Brain Academy*, <https://www.brainacademy.id/blog/karakteristik-generasi-boomers-x-y-z-alpha>, diakses 14 Desember 2025.
- We Are Social & Hootsuite. *Digital 2024: Indonesia*. Data Reportal, 2024, datareportal.com, diakses 23 Februari 2026.

LAMPIRAN PETA KELURAHAN MADAWAT, MAUMERE

Gambar
Sumber map data 2026



Gambar Peta
13 Kelurahan dan 181 desa di kabupaten Sikka

