



Pengaruh *Generalized Anxiety* terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Generasi Z

Rahma Kurnia^{1*}, Erik Saut H. Hutahaean², Ferdy Muzzamil³

¹⁻³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia

Email Korespondensi: kurniarahma515@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan penggunaan media sosial pada Generasi Z dan memunculkan berbagai permasalahan psikologis, salah satunya *Fear of Missing Out (FoMO)*. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi *FoMO* adalah *generalized anxiety*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *generalized anxiety* terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Generasi Z di Kota Bekasi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan regresi linear sederhana. Sampel penelitian berjumlah 152 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *Generalized Anxiety* dan skala *Fear of Missing Out (FoMO)*. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, korelasi Spearman's rho, dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *generalized anxiety* dan *FoMO* ($r = 0,628$; $p < 0,001$). Hasil regresi juga menunjukkan bahwa *generalized anxiety* berpengaruh signifikan terhadap *FoMO* ($F = 74,36$; $p < 0,001$) dengan kontribusi sebesar 33,1% ($R^2 = 0,331$). Koefisien regresi sebesar 2,053 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *generalized anxiety*, semakin tinggi pula tingkat *FoMO* yang dimiliki individu. Temuan ini menunjukkan bahwa *generalized anxiety* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan *Fear of Missing Out* pada Generasi Z.

Kata Kunci: *Generalized Anxiety*; *Fear of Missing Out*; Generasi Z; Media Sosial.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu berkomunikasi, memperoleh informasi, dan menjalin hubungan sosial. Internet dan media sosial kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi Generasi Z yang sejak lahir telah tumbuh berdampingan dengan perkembangan teknologi.

Kemudahan mengakses berbagai platform media sosial memungkinkan individu memperoleh informasi secara cepat, memperluas jaringan sosial, serta mengikuti berbagai perkembangan yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa atau sekitar 79,5% dari total populasi, dengan 34,40% di antaranya merupakan Generasi Z (APJII, 2024). Tingginya penggunaan internet menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan Generasi Z untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, dan mengikuti perkembangan terkini (Maulana, 2026). Namun, intensitas penggunaan tersebut juga meningkatkan paparan terhadap konten negatif. Sekitar 60–70% pengguna media sosial mengaku sering menjumpai berita negatif, dan lebih dari separuh tetap mengonsumsinya meskipun menimbulkan ketidaknyamanan (Vogels et al., 2022). Kondisi ini diperkuat oleh algoritma media sosial yang terus merekomendasikan konten serupa berdasarkan aktivitas pengguna, sehingga mendorong munculnya perilaku *doomscrolling* secara berulang (Cinelli et al., 2021). Meningkatnya intensitas penggunaan media sosial memberikan berbagai manfaat, tetapi juga memunculkan tantangan terhadap kesehatan mental. Arus informasi yang terus diperbarui membuat individu terdorong untuk selalu mengikuti berbagai peristiwa yang sedang terjadi. Tidak sedikit pengguna media sosial yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk membaca berbagai informasi tanpa menyadari dampaknya terhadap kondisi psikologis. Salah satu fenomena yang muncul akibat kebiasaan tersebut adalah kecenderungan melakukan *doomscrolling*, yaitu aktivitas menelusuri informasi, terutama informasi negatif, secara terus-menerus. Paparan informasi yang berlebihan dapat meningkatkan perasaan cemas, stres, dan ketidaknyamanan psikologis pada individu.

Selain *doomscrolling*, penggunaan media sosial yang intensif juga berkaitan dengan munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO). Menurut Przybylski dkk. (2013), FoMO merupakan perasaan khawatir ketika individu merasa bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menarik tanpa melibatkan dirinya. Perasaan tersebut mendorong individu untuk terus terhubung dengan media sosial agar tidak tertinggal informasi maupun aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi umumnya memiliki kebutuhan yang besar untuk selalu mengetahui perkembangan terbaru di lingkungan sosialnya sehingga lebih sering memeriksa media sosial dibandingkan individu yang memiliki tingkat FoMO rendah.

FoMO tidak hanya berkaitan dengan keinginan memperoleh informasi, tetapi juga berhubungan dengan kebutuhan individu untuk mempertahankan hubungan sosial dan memperoleh penerimaan dari lingkungan. Individu yang mengalami FoMO cenderung melakukan *compulsive checking*, yaitu kebiasaan membuka media sosial secara berulang sebagai upaya memastikan tidak ada informasi yang terlewat. Kebiasaan tersebut dapat mengurangi kemampuan individu untuk mengendalikan penggunaan media sosial sehingga berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari maupun kesejahteraan psikologis. Elhai dkk. (2016) menjelaskan bahwa perilaku tersebut muncul sebagai bentuk upaya individu dalam mengurangi ketidakpastian yang dirasakan melalui pemantauan media sosial secara terus-menerus.

Salah satu faktor psikologis yang diduga memengaruhi munculnya FoMO adalah *generalized anxiety*. (Layne dkk. (2009) menjelaskan bahwa *generalized anxiety* pada populasi non-klinis dipandang sebagai tingkat intensitas gejala kecemasan yang ditandai oleh kekhawatiran berlebihan terhadap berbagai situasi kehidupan, bukan sebagai diagnosis gangguan kecemasan. Individu dengan *generalized anxiety* cenderung

mengalami kesulitan mengendalikan rasa khawatir sehingga lebih sensitif terhadap ketidakpastian yang terjadi di sekitarnya.

Kondisi tersebut diperkuat oleh pendapat Robichaud dkk. (2019) yang menyatakan bahwa *generalized anxiety* ditandai dengan *excessive worry* yang berlangsung secara terus-menerus dan sulit dikendalikan. Individu yang mengalami kecemasan berlebihan sering kali memikirkan kemungkinan-kemungkinan negatif terhadap berbagai situasi sehingga memengaruhi proses berpikir maupun pengambilan keputusan. Akibatnya, individu cenderung mencari berbagai informasi sebagai bentuk usaha untuk memperoleh rasa aman dan mengurangi ketidakpastian yang dirasakan.

Selain aspek kognitif, *generalized anxiety* juga ditandai oleh munculnya gejala emosional dan fisiologis. Stein dan Sareen (2015) menjelaskan bahwa individu dengan *generalized anxiety* umumnya mengalami rasa gelisah, sulit merasa rileks, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, serta mengalami gangguan tidur. Kondisi tersebut dapat memengaruhi fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam menggunakan media sosial.

Generasi Z merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan karena berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan tuntutan akademik, sosial, maupun persiapan karier. Twenge (2019) menjelaskan bahwa meningkatnya penggunaan media digital berkontribusi terhadap meningkatnya permasalahan kesehatan mental pada Generasi Z. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang tinggi membuat individu semakin mudah membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga meningkatkan kekhawatiran apabila merasa tertinggal dari lingkungan sosialnya.

Hubungan antara *generalized anxiety* dan FoMO telah didukung oleh berbagai penelitian terdahulu. Elhai dkk. (2018) menemukan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk terus memantau media sosial sebagai upaya mengurangi rasa khawatir yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Batmaz dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa berbagai bentuk kecemasan, termasuk *social appearance anxiety*, merupakan faktor yang berkontribusi terhadap munculnya FoMO. Hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa kondisi psikologis memiliki peran penting dalam membentuk perilaku penggunaan media sosial pada individu. Selanjutnya, Kartikawati dkk. (2024) melalui studi meta-analisis melaporkan bahwa FoMO berkaitan dengan penggunaan internet yang bermasalah. Sementara itu, Elsayed (2025) menemukan bahwa FoMO memiliki hubungan dengan *psychological distress*, termasuk kecemasan, sehingga individu dengan tingkat distress yang lebih tinggi cenderung mengalami FoMO yang lebih tinggi. Penelitian terbaru oleh Elhai dkk. (2025) menunjukkan bahwa *generalized anxiety* berkorelasi dengan dimensi FoMO, khususnya pada aspek *apprehension of missing out*. Temuan tersebut semakin memperkuat bahwa *generalized anxiety* merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan munculnya FoMO pada pengguna media sosial.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian sebelumnya masih lebih banyak mengkaji hubungan kecemasan dengan penggunaan smartphone, kecemasan sosial, atau *psychological distress* secara umum. Penelitian yang secara khusus menganalisis pengaruh *generalized anxiety* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Indonesia masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh *generalized anxiety* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya mengenai hubungan antara kesehatan mental dan perilaku penggunaan media

sosial pada Generasi Z.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan regresi linear sederhana untuk menganalisis pengaruh *generalized anxiety* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Kota Bekasi. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menguji hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik. Menurut Hutahaeen & Perdini (2023), penelitian kuantitatif merupakan proses ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengkaji suatu variabel dengan menggunakan instrumen penelitian serta teknik analisis statistik guna memperoleh kesimpulan yang objektif. Sejalan dengan itu, Balaka (2022) menjelaskan bahwa metode kuantitatif memungkinkan peneliti memperoleh data empiris yang dapat diolah secara statistik sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu *Generalized Anxiety* sebagai variabel bebas dan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel terikat.

Populasi dalam penelitian ini adalah Generasi Z yang berdomisili di Kota Bekasi. Menurut Hutahaeen & Perdini (2023), populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian sehingga menjadi sumber data yang relevan. Sampel penelitian ditentukan menggunakan aplikasi *G*Power*, yang menunjukkan kebutuhan minimum sebanyak 111 responden. Untuk meningkatkan representativitas data, peneliti menetapkan target minimal 150 responden, dan selama proses pengumpulan data berhasil memperoleh 152 responden. Responden dipilih berdasarkan kriteria berusia 15–28 tahun, berdomisili di Kota Bekasi, memiliki akun media sosial yang masih aktif digunakan, menggunakan smartphone dan media sosial minimal 2–3 jam per hari, serta bersedia menjadi responden penelitian.

Teknik *sampling* merupakan metode yang digunakan peneliti untuk menentukan dan memilih sampel dari suatu populasi (Sugiyono, 2016). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Menurut Hutahaeen & Perdini (2023), teknik ini memilih responden berdasarkan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya sehingga sampel yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian. Pendekatan ini dipilih karena tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel, melainkan hanya individu yang memenuhi kriteria penelitian yang dilibatkan sebagai responden. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan mampu menggambarkan fenomena yang diteliti secara lebih akurat.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian. Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek *relatedness* dan *self* yang dikemukakan oleh Przybylski dkk. (2013). Skala tersebut telah dimodifikasi dan melalui proses uji coba oleh Mohammad Ali Hasan Abdulloh (2021), sehingga diperoleh 21 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,890, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang baik. Skala menggunakan model Likert dengan lima alternatif jawaban yang terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Penggunaan skala Likert mengacu pada pendapat Azwar (2012) yang menyatakan bahwa skala tersebut efektif untuk mengukur persepsi, sikap, maupun pengalaman individu terhadap suatu fenomena psikologis.

Sementara itu, variabel *Generalized Anxiety* diukur menggunakan instrumen *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) yang dikembangkan oleh Spitzer dkk. (2006).

Dalam penelitian ini, penggunaan GAD-7 mengacu pada pendekatan Layne dkk. (2009), yang memandang *generalized anxiety* pada populasi non-klinis sebagai tingkat intensitas gejala kecemasan, bukan sebagai dasar penegakan diagnosis klinis. Instrumen ini terdiri atas tujuh aitem yang mengukur aspek kognitif, emosional, dan fisiologis berdasarkan frekuensi munculnya gejala dalam dua minggu terakhir. Respon diberikan menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah, Beberapa Hari, Lebih dari Separuh Waktu, dan Hampir Setiap Hari, sehingga mampu memberikan gambaran mengenai tingkat keparahan gejala kecemasan yang dialami responden.

Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan perangkat lunak JASP. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan analisis korelasi untuk melihat hubungan antara *Generalized Anxiety* dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Selanjutnya, hipotesis penelitian diuji menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Menurut Nurhaswinda dkk. (2025), analisis regresi linear sederhana merupakan teknik statistik yang digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh langsung satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Melalui teknik analisis tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai pengaruh *Generalized Anxiety* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Kota Bekasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini terdiri dari individu Generasi Z yang berdomisili di Kota Bekasi. Dalam penelitian ini, Generasi Z didefinisikan sebagai individu yang berusia 15–28 tahun. Responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu memiliki media sosial aktif serta menggunakan *smartphone* dan media sosial minimal 2–3 jam per hari. Sebanyak 152 responden memenuhi kriteria penelitian dan berpartisipasi secara sukarela dengan mengisi kuesioner penelitian.

Sebelum melakukan analisis regresi, penelitian ini terlebih dahulu melakukan uji korelasi Spearman's rho dan Kendall's Tau B untuk mengetahui kekuatan hubungan antara *Generalized Anxiety* dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Hasil analisis korelasi disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi				
Variabel	Spearman's rho	p-value	Kendall's Tau-b	p-value
1. <i>Generalized Anxiety</i> - FoMO	0,6281***	< 0,001	0,4497***	< 0,001

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,628 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *Generalized Anxiety* dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *Generalized Anxiety* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO). Berdasarkan hasil tersebut, selanjutnya dilakukan analisis regresi linear sederhana dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji F					
Model	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	P
Pengaruh <i>Generalized Anxiety</i> terhadap <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Generasi Z					

1	<i>Regression</i>	12,300	1	12,300	74,36	< .001
	<i>Residual</i>	24,820	150	165,4		
	<i>Total</i>	37,120	151			

Nilai F hitung sebesar 74,36 dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan secara statistik. Hasil ini mengindikasikan bahwa *Generalized Anxiety* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z

Tabel 3. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	RMSE
1	0,576	0,331	0,327	12,86

Berdasarkan tabel *Model Summary*, diperoleh nilai R Square sebesar 0,331, yang menunjukkan bahwa *Generalized Anxiety* mampu menjelaskan 33,1% variasi pada *Fear of Missing Out* (FoMO). Sementara itu, 66,9% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4. Koefisien

Model		Unstandardized	Standar Error	Standardized	t	P
1	(intercept)	41,39	3,425		12,08	< .001
	<i>Generalized Anxiety</i>	2,053	0,2380	0,5757	8,623	< .001

Berdasarkan tabel Koefisien, diperoleh persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 41,39 + 2,053X$$

Nilai koefisien regresi sebesar 2,053 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *Generalized Anxiety* akan meningkatkan skor *Fear of Missing Out* (FoMO) sebesar 2,053 satuan. Selain itu, ketika nilai *Generalized Anxiety* sebesar nol, skor FoMO diprediksi sebesar 41,39. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Generalized Anxiety*, semakin tinggi pula tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Kota Bekasi.

Temuan penelitian ini memperkuat pemahaman teoritis mengenai keterkaitan antara *generalized anxiety* dan FoMO yang telah dikemukakan sebelumnya. Sesuai dengan pandangan Layne dkk. (2009) dan Robichaud dkk. (2019), kecemasan yang bersifat menetap dan sulit dikendalikan mendorong individu untuk terus-menerus memantau lingkungan sekitarnya guna memperoleh rasa aman. Dalam konteks penggunaan media sosial, kecenderungan ini termanifestasi sebagai upaya memantau aktivitas orang lain secara berlebihan sehingga individu semakin rentan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO). Gejala kognitif berupa kekhawatiran berlebihan yang dijelaskan oleh Stein dan Sareen (2015) tampaknya berperan penting dalam mendorong perilaku tersebut, karena individu dengan *generalized anxiety* yang tinggi cenderung menafsirkan ketertinggalan informasi sebagai ancaman terhadap rasa aman dan penerimaan sosialnya.

Hasil ini juga sejalan dengan temuan Elhai dkk. (2018) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan lebih tinggi cenderung memiliki FoMO yang lebih tinggi, serta memperkuat hasil Batmaz dkk. (2024) yang mengaitkan berbagai bentuk

kecemasan dengan munculnya FoMO. Nilai kontribusi sebesar 33,1% pada penelitian ini menunjukkan bahwa *generalized anxiety* merupakan salah satu prediktor yang cukup kuat, meskipun sebagian besar variasi FoMO (66,9%) masih dijelaskan oleh faktor lain, sebagaimana diindikasikan oleh Elsayed (2025) yang menemukan bahwa FoMO juga berkaitan dengan aspek *psychological distress* secara lebih luas. Sementara itu, temuan Elhai dkk. (2025) yang lebih spesifik mengaitkan *generalized anxiety* dengan dimensi *apprehension of missing out* turut memperkuat interpretasi bahwa kecemasan berperan lebih besar pada aspek kekhawatiran kehilangan pengalaman dibandingkan pada aspek keinginan untuk tetap terhubung secara konstan.

Temuan ini memiliki relevansi khusus bagi Generasi Z mengingat kelompok usia ini berada pada tahap perkembangan yang rentan terhadap tekanan sosial, akademik, maupun karier, sebagaimana dikemukakan oleh Twenge (2019). Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada kelompok ini memperbesar peluang individu untuk membandingkan diri dengan orang lain, sehingga kecemasan yang dialami dapat semakin memperkuat kecenderungan *Fear of Missing Out*. Hasil penelitian ini mengindikasikan pentingnya intervensi psikologis yang berfokus pada pengelolaan kecemasan, seperti pelatihan regulasi emosi atau psikoedukasi mengenai pola penggunaan media sosial yang sehat, sebagai upaya menekan risiko FoMO pada Generasi Z.

Keterkaitan antara *generalized anxiety* dan FoMO juga dapat dijelaskan melalui perilaku *compulsive checking* sebagaimana dijelaskan oleh Elhai dkk. (2016). Individu dengan kecemasan yang tinggi cenderung membuka media sosial secara berulang sebagai upaya meredakan ketidakpastian yang dirasakannya, namun perilaku tersebut pada akhirnya justru memperkuat kebutuhan untuk terus memantau aktivitas orang lain. Pola ini sejalan dengan konsep FoMO yang dikemukakan oleh Przybylski dkk. (2013), yaitu kekhawatiran akan tertinggal dari pengalaman menarik yang sedang dijalani orang lain. Dengan demikian, *compulsive checking* dapat dipandang sebagai jembatan perilaku yang menghubungkan kecemasan yang bersifat internal dengan kebutuhan eksternal untuk tetap terhubung secara sosial.

Kondisi ini turut diperberat oleh karakteristik algoritma media sosial yang cenderung menampilkan konten serupa berdasarkan aktivitas pengguna sebelumnya, sebagaimana dijelaskan oleh Cinelli dkk. (2021). Bagi individu dengan *generalized anxiety* yang tinggi, paparan konten yang terus-menerus diperbarui dapat memicu perilaku *doomscrolling* yang pada gilirannya memperkuat rasa cemas dan kekhawatiran akan tertinggal informasi, sejalan dengan temuan Vogels dkk. (2022) bahwa sebagian besar pengguna media sosial tetap mengonsumsi konten meskipun menimbulkan ketidaknyamanan psikologis. Siklus antara paparan informasi, kecemasan, dan FoMO ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan digital turut berperan memperkuat hubungan psikologis yang diuji dalam penelitian ini, meskipun tidak diukur secara langsung.

Selain itu, temuan penelitian ini turut memperkuat hasil studi meta-analisis yang dilakukan oleh Kartikawati dkk. (2024), yang melaporkan bahwa FoMO berkaitan erat dengan penggunaan internet yang bermasalah. Besarnya kontribusi *generalized anxiety* terhadap FoMO dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa kecemasan bukan sekadar akibat dari penggunaan media sosial yang berlebihan, melainkan juga dapat menjadi salah satu penyebab yang mendorong individu untuk terus terlibat secara berlebihan dengan media sosial. Hubungan yang bersifat dua arah ini perlu menjadi perhatian, mengingat penelitian yang bersifat korelasional pada studi ini belum dapat memastikan arah kausalitas antara kedua variabel tersebut.

Secara teoretis, temuan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi klinis dan psikologi sosial mengenai peran *generalized anxiety* pada populasi non-klinis sebagaimana dikonseptualisasikan oleh Layne dkk. (2009), khususnya dalam menjelaskan perilaku digital Generasi Z. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi konselor, psikolog, maupun pendidik dalam merancang program psikoedukasi yang menyorot pengelolaan kecemasan sebagai salah satu strategi untuk menekan kecenderungan FoMO, selain program literasi digital yang selama ini lebih banyak difokuskan pada durasi maupun frekuensi penggunaan media sosial semata.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *Generalized Anxiety* memiliki pengaruh positif terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Kota Bekasi. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi cenderung mengalami FoMO yang lebih tinggi pula. *Generalized Anxiety* mampu menjelaskan sebesar 33,1% variasi FoMO, sedangkan 66,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan responden Generasi Z di Kota Bekasi dan hanya menguji satu variabel prediktor, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan wilayah penelitian yang lebih beragam, jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi FoMO, seperti intensitas penggunaan media sosial, self-esteem, loneliness, atau dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (ed.2). In *Pustaka Pelajar* (II). Pustaka Belajar.
- Balaka, M. Y. (2022). Metode penelitian kuantitatif. In I. Ahmaddien (Ed.), *Widina Bhakti Persada Bandung* (Grup CV. Widina Media Utama). Widina Bhakti Persada Bandung (Grup CV. Widina Media Utama).
- Batmaz, H., Çelik, E., Koçak, L., Nur Tufan, B., Makas, S., & Yıldırım, M. (2024). Fear of missing out mediated the relationship between social appearance anxiety and phubbing in turkish adults. *Journal of Gambling Issues*, 53, 80–98. <https://doi.org/10.4309/XYRB3379>
- Cinelli, M., de Francisci Morales, G., Galeazzi, A., Quattrociocchi, W., & Starnini, M. (2021). The echo chamber effect on social media. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(9). <https://doi.org/10.1073/pnas.2023301118>
- Elhai, J. D., Casale, S., & Bond, R. A. (2025). Fomo's apprehension of missing out and constant connection desire dimensions differentially correlate with problematic smartphone and social media use, but not with depression or generalized anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2025.103037>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 289–298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers*

- in *Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elsayed, H. A. E. (2025). Fear of missing out and its impact: exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582572>
- Hutahaean, E. S., & Per dini, T. A. (2023). *Metode penelitian kuantitatif: untuk mahasiswa psikologi*. PT. Pena Persada Kerta Utama Redaksi.
- Kartikawati, I. A. N., Mulyadi, S., & Rahardjo, W. (2024). Fear of missing out dan social media addiction : study meta analisis. *Humanitas*, 8(3), 289–302. <https://doi.org/https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i3.10139>
- Layne, A. E., Bernat, D. H., Victor, A. M., & Bernstein, G. A. (2009). *Generalized anxiety disorder in a nonclinical sample of children: symptom presentation and predictors of impairment* *Ann.* 23(2), 283–289. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.08.003.Generalized>
- Maulana, K. (2026). *Relevansi nilai-nilai qur’ani dalam mengatasi perilaku doomscrolling dan dampaknya terhadap kesehatan mental gen-z*. <https://doi.org/https://doi.org/10.13140/RG.2.2.15012.95364>
- Nurhaswinda, Egistin, D. P., Rauza, M. Y., Ramadhan, R. H., & Ramadani, S. (2025). Analisis regresi linier sederhana dan penerapannya. *Jurnal Cahaya Nusantara*, 1(2), 69–78. <https://jurnal.cahayapublikasi.com/index.php/jcn/article/view/29>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Robichaud, M., Koerner, N., & Dugas, M. J. (2019). *Cognitive behavioral treatment for generalized anxiety disorder* (2nd ed.). Routledge.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Stein, M. B., & Sareen, J. (2015). Generalized anxiety disorder. *The New England Journal of Medicine*. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1502514>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r & d*. In Alfabeta, Cv. Alfabeta, Cv.
- Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? associations between digital-media use and psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>
- Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R., & Massarat, N. (2022). Teens, social media and technology 2022. In *Pew Research Center* (Number August).