

***Fear of missing out* pada generasi Z: Bagaimana peranan kontrol diri dan kepribadian?**

Diva Syaira Yunanta^{1*}, Bawinda Sri Lestari², Herlan Pratikto³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

E-mail: divasyairay@gmail.com

**Published:
1 Mei 2025**

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between self-control and neuroticism personality with fear of missing out in Gen Z students, simultaneously and partially. A quantitative approach based on correlational design was applied in this study, involving 115 participants aged 18-28 years, studying in Surabaya and actively using social media. The instruments used included the Fear of Missing Out scale, Self-Control scale, Neuroticism Personality scale. Multiple regression analysis was applied as a method in interpreting the data, assisted by SPSS version 26. The results of the study indicated that simultaneously, there was a significant relationship between self-control and neuroticism personality with Fear of Missing Out. The results of the partial test indicated that self-control was significantly negatively correlated with Fear of Missing Out, while neuroticism personality was significantly positively correlated with Fear of Missing Out. The effective contribution showed that neuroticism personality gave the greatest impact on Fear of Missing Out compared to self-control.

Keywords: *Fear of Missing Out, Self-Control, Neuroticism Personality, Gen Z, College Student.*

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk menguji hubungan antara kontrol diri dan kepribadian *neuroticism* dengan *fear of missing out* pada gen Z mahasiswa, secara simultan maupun parsial. Pendekatan kuantitatif berlandaskan desain korelasional diterapkan dalam penelitian ini, dengan melibatkan 115 partisipan berusia 18 – 28 tahun, berkuliah di Surabaya dan aktif menggunakan media sosial. Instrumen yang digunakan mencakup skala *Fear of Missing Out*, skala Kontrol Diri, skala Kepribadian *Neuroticism*. Analisis regresi ganda diterapkan sebagai metode dalam menginterpretasikan data, dibantu dengan SPSS versi 26. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa secara simultan, adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dan kepribadian *neuroticism* dengan *Fear of Missing Out*. Hasil uji parsial, mengindikasikan kontrol diri berkorelasi negatif secara signifikan dengan *Fear of Missing Out*, sedangkan kepribadian *neuroticism* berkorelasi positif secara signifikan dengan *Fear of Missing Out*. Kontribusi sumbangan efektif menunjukkan kepribadian *neuroticism* memberikan paling besar terhadap *Fear of Missing Out* dibandingkan kontrol diri.

Kata kunci: *Fear of Missing Out, Kontrol Diri, Kepribadian Neuroticism, Gen Z, Mahasiswa.*

Copyright © 2025. Diva Syaira Yunanta, Bawinda Sri Lestari, Herlan Pratikto

Pendahuluan

Dengan tumbuhnya kemajuan zaman, teknologi telah memberikan manfaat besar dan membawa perubahan besar di berbagai dimensi hidup manusia, khususnya dalam hal berinteraksi dan menjalin hubungan sosial. Salah satu dampak nyata dari kecanggihan teknologi ialah meningkatnya intensitas keterlibatan individu dalam penggunaan media sosial, yang kini sudah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi pada kelompok usia Gen Z. Generasi Z atau dikenal Gen Z merupakan kelompok usia yang berada pada usia 13 hingga 28 tahun (lahir antara tahun 1997 - 2012), disebut generasi "*digital native*" karena tumbuh bersamaan dengan lajunya evolusi teknologi komunikasi dan informasi. Bagi kelompok ini, platform digital bukan semata-mata wadah komunikasi, namun sekaligus sebagai ruang berekspresi, membentuk identitas diri, memperoleh informasi, serta menjalin dan memelihara relasi sosial. Tetapi, di balik kemudahan dan manfaat yang ditawarkan, penggunaan media sosial secara intensif juga memunculkan berbagai permasalahan psikologis baru, salah satunya adalah *fear of missing out*.

Fear of Missing Out (FOMO) didefinisikan sebagai suatu wujud ketakutan sosial yang dirasakan seseorang muncul akibat individu lain sedang menikmati peristiwa yang tidak ia alami, sehingga muncul dorongan kuat selalu terus terhubung di media sosial guna memantau aktivitas orang-orang (Przybylski et al., 2013). Przybylski (2013) mengemukakan sebuah teori motivasi yang kemudian ia kaitkan dengan FOMO yang disebut dengan teori *Self-Determination Theory* (SDT). Pada teori ini, FOMO digambarkan sebagai manifestasi dari kebutuhan mendasar seseorang yang tidak tercukupi. Kebutuhan dasar tersebut terdiri atas tiga elemen utama yang meliputi kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterikatan sosial. Efektivitas regulasi diri serta kesejahteraan psikologis seseorang sangat bergantung pada terpenuhinya ketiga kebutuhan psikologis tersebut. Fenomena ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, karena individu yang mengalami FOMO cenderung merasa tidak puas dengan kehidupannya sendiri dan memiliki kebutuhan tinggi untuk mendapatkan validasi dari lingkungan sosial. Dalam konteks mahasiswa Gen Z, yang berada pada fase perkembangan dewasa awal, FOMO menjadi semakin relevan mengingat fase ini ditandai oleh pencarian jati diri, pembentukan identitas sosial, dan kebutuhan akan penerimaan dari kelompok sebaya. Kecenderungan melakukan perbandingan diri dengan individu lain di media sosial menjadi sangat tinggi, dan hal ini dapat memperparah perasaan tidak aman serta mendorong perilaku kompulsif dalam menggunakan media sosial (Elhai et al., 2018). Mahasiswa dengan dominansi tingkat FOMO yang relatif tinggi bisa mengalami gangguan konsentrasi, penurunan produktivitas akademik, gangguan tidur, bahkan kecemasan dan depresi.

Dalam upaya memahami FOMO secara lebih mendalam, penting untuk meninjau faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kecenderungan individu mengalami kondisi tersebut. FOMO tidak lepas dari peran kontrol diri, yang menjadi salah satu penentu utama dalam perilaku tersebut. Kontrol diri ialah kemampuan seseorang dalam mengatur tindakan, menyaring informasi, yang tidak dibutuhkan, serta mengambil tindakan yang sejalan dengan keyakinan pribadinya (Averill, 1973). Sementara itu, seseorang yang cenderung mengalami kecanduan media sosial meyakini kendali atas dirinya dapat dipengaruhi oleh dirinya sendiri, maupun oleh pihak eksternal seperti orang lain atau bahkan ditentukan oleh takdir yang sudah ditetapkan (Chak dan Leung, 2004) dengan mempertimbangkan nilai, norma, dan aturan masyarakat (Tangney dkk., 2004).

Individu dengan pengendalian diri yang baik akan mampu menahan keinginan terus-menerus mengecek media sosial, dapat membedakan antara kebutuhan nyata dan keinginan sesaat, serta lebih mampu menetapkan batasan dalam penggunaan teknologi digital. Sebaliknya, seseorang dengan kontrol diri lemah cenderung lebih impulsif, akan sulit menunda kepuasan, dan lebih rentan terhadap tekanan sosial yang berasal dari lingkungan virtual (Blackwell et al., 2017). Penelitian (VanDellen, 2008) juga menyebutkan bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor personal, sosial, dan lingkungan. Dalam konteks media sosial, pengaruh lingkungan digital yang selalu aktif dan menarik secara visual dapat mengganggu kemampuan individu dalam mengelola kontrol diri, terutama jika individu tersebut memiliki motivasi sosial yang tinggi untuk tetap terhubung.

Selain kontrol diri, dimensi kepribadian juga menjadi aspek penting yang perlu dipertimbangkan dalam memahami FOMO. Pola perilaku tersebut tercermin melalui ciri-ciri kepribadian (*traits*) yang dimiliki individu (Gil De Zuniga et al., 2017). Faktor yang mempengaruhi munculnya rasa takut ketinggalan pada fenomena FOMO individu ini bisa dijelaskan melalui konsep *Big Five Personality Traits*. Salah satunya konsep kepribadian banyak dipakai sebagai acuan para ahli psikologi kepribadian dikarenakan mampu menggambarkan karakteristik individu secara kuat, jelas, dan ringkas (John & Srivastava, 1999). Dalam konsep tersebut, *neuroticism* merupakan salah satu dimensi kepribadian yang faktor penyebab individu mengalami FOMO. Menurut Costa dan McCrae (1992), *neuroticism* ialah kecenderungan individu dalam mengalami emosi negatif seperti kemarahan, khawatir, ketakutan, dan depresi, serta rasa tidak aman terhadap berbagai hal. Kepribadian ini ditandai dengan beberapa ciri atau karakteristik tertentu seperti kondisi emosi yang mudah berubah, mudah merasa cemas, sedih, tertekan, sensitif, tegang, frustrasi, kurang percaya diri, mudah takut akan suatu hal, dan merasa tidak nyaman menjalin relasi dengan individu lain (Christina et al., 2019). Kepribadian *neuroticism* yang lekat dengan emosi-emosi negatif ini mendorong individu untuk mengalami FOMO khususnya bagi mahasiswa.

Individu dengan tingkat *neuroticism* yang tinggi lebih mudah merasa tidak aman, meragukan diri sendiri, dan sangat peka terhadap penilaian sosial. Dalam dimensi kepribadian *neuroticism* individu lebih mudah merasakan cemas dan khawatir, sehingga *traits* ini mendorong mereka untuk terus mengikuti perkembangan informasi agar terhindar dari perasaan cemas dan khawatir (Tresnawati, 2016). Dalam konteks penggunaan media sosial, karakteristik ini membuat mereka lebih rentan terhadap FOMO, karena mereka cenderung merasa tertinggal, tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain, dan memiliki kebutuhan tinggi untuk mendapatkan validasi sosial melalui jumlah '*likes*', komentar, atau pengakuan dari pengguna lainnya. Individu dengan *neuroticism* tinggi umumnya memiliki kesulitan dalam memenuhi kebutuhan otonomi, kompetensi, keterikatan sosial secara internal, sehingga mereka mencarinya melalui keterlibatan yang intens dengan media sosial.

(Hadlington & Scase, 2018) mengemukakan bahwa seseorang yang cenderung mengalami rasa takut kehilangan kesempatan ialah individu yang memiliki karakteristik kepribadian *neuroticism*. Mahasiswa Gen Z sebagai kelompok yang cenderung aktif menjelajahi platform sosial memiliki risiko tinggi untuk mengalami FOMO apabila tidak memiliki kontrol diri yang memadai atau memiliki karakteristik kepribadian yang cenderung negatif. Dalam penelitian tersebut, neurotisme ditunjukkan sebagai faktor predisposisi yang signifikan dalam menumbuhkan FOMO, sementara keterikatan terhadap media sosial memperkuat relasi tersebut. Hal ini menegaskan pentingnya memahami dinamika psikologis yang melibatkan aspek kepribadian dan kontrol diri dalam konteks penggunaan media sosial yang semakin tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Tanpa pemahaman yang baik

mengenai hal ini, mahasiswa dapat dengan mudah terjebak dalam siklus penggunaan media sosial yang tidak sehat, yang berujung pada penurunan kualitas hidup dan potensi akademik mereka.

Oleh karena itu, melihat meningkatnya fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di kalangan mahasiswa dan kompleksitas faktor-faktor yang melatarbelakanginya, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara empiris hubungan antara kontrol diri dan kepribadian *neuroticism* dengan tingkat *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Gen Z pengguna media sosial, guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis yang memengaruhi perilaku digital generasi muda dalam era informasi yang terus berkembang.

Metode

Desain Penelitian

Rancangan penelitian ini diterapkan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bentuk desain korelasional, dengan tujuan untuk mencari tahu dan menganalisa hubungan antar variabel bebas, kontrol diri (X1) dan kepribadian *neuroticism* (X2), dengan variabel terikat *fear of missing out* (Y).

Partisipan Penelitian

Populasi yang digunakan adalah mahasiswa Gen Z berusia 18 – 28 tahun yang aktif menggunakan media social dan yang berkuliah dikota Surabaya. Untuk cara menentukan jumlah partisipan yang tidak diketahui secara pasti, digunakan *software G Power*, diperoleh jumlah 115 partisipan. Pemilihan sampel yang diterapkan ialah melalui teknik *purposive sampling*, yang ditentukan berdasar pada kriteria atau karakteristik spesifik.

Instrumen

Skala *likert* merupakan instrumen alat ukur yang dimanfaatkan dalam proses perolehan data, yang dirancang dengan tujuan untuk mengukur sikap, pandangan, dan persepsi seseorang maupun kelompok terhadap suatu fenomena sosial, yang mencakup dua tipe pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skala *fear of missing out* didasarkan pada dua aspek yang dikembangkan (Przybylski et al., 2013). Skala kontrol diri didasarkan pada tiga aspek yang dikembangkan (Averill, 1973). Skala kepribadian *neuroticism* didasarkan yang enam aspek yang dikembangkan (Costa & McCrae, 1992).

Proses uji validitas terhadap instrumen skala *Fear of Missing Out* yang berisi 34 pernyataan dilaksanakan dalam dua siklus penyaringan. Dengan menggunakan ambang batas korelasi item-total di bawah 0,3, sebanyak enam butir dinyatakan tidak lolos seleksi. Sementara itu, pengujian validitas pada skala kontrol diri—yang juga memuat 34 butir pernyataan—dilakukan dalam tiga tahap, menghasilkan eliminasi terhadap tujuh item yang tidak memenuhi kriteria korelasi minimum. Adapun pada skala kepribadian *neuroticism* yang mencakup 28 item, uji validitas dilakukan dalam tiga putaran, dan sebanyak sembilan butir tereliminasi karena tidak mencapai batas korelasi yang sudah ditetapkan.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, pendekatan regresi berganda dijadikan sarana utama untuk menginterpretasikan data yang diperoleh, bertujuan untuk menguji keterkaitan antara

variabel terikat dengan sejumlah variabel bebas secara simultan. Dengan menggunakan bantuan program IBM *SPSS Statistics* versi 26.0 for *Windows*.

Hasil

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan selama seminggu yang dimulai dari tanggal 25 Juni 2025 hingga 3 Juli 2025. Penelitian ini dilaksanakan dengan dua metode pengumpulan data, yakni secara daring (*online*) maupun luring (*offline*) yang disebar melalui tautan kuesioner penelitian *Google Form* di berbagai media sosial, di antaranya *TikTok*, *Instagram*, *WhatsApp*. Pengambilan data secara *online* yang disebar melalui tautan kuesioner penelitian *Google Form* di berbagai media sosial, di antaranya *TikTok*, *Instagram*, *WhatsApp*. Peneliti juga melakukan pengumpulan data secara *offline* dilakukan dengan mendatangi responden secara langsung yang memenuhi kriteria responden penelitian, kemudian membagikan *barcode* yang berisi tautan kuesioner penelitian *Google Form* kepada responden yang memenuhi syarat. Pada penyebaran *Google Form*, peneliti menghimbau responden untuk memperhatikan kriteria yang telah ditentukan.

Tabel 1
Data Demografi Partisipan

Durasi Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase
1 – 4 jam	40	34,8%
4 – 8 jam	48	41,7%
Lebih dari 8 jam	27	23,5%

Sumber: Output SPSS Versi 26

Berlandaskan data rekapitulasi durasi penggunaan media sosial partisipan diatas, mayoritas durasi partisipan menggunakan media sosial paling banyak selama 4 – 8 jam sebanyak 48 orang (41,7%). Frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan responden ini mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dari aktivitas sehari-hari Gen Z Mahasiswa.

Tabel 2
Data Deskriptif Statistik

Variabel	N	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi
Kontrol Diri	115	56	135	93,83	15,021
Kepribadian <i>Neuroticism</i>	115	26	82	55,86	11,297
<i>Fear of Missing Out</i>	115	32	110	71,11	17,418

Sumber: Output SPSS Versi 26

Berlandaskan hasil deskriptif statistik diketahui nilai rata-rata variabel kontrol diri sebesar 93,83 dan nilai standar deviasi sebesar 15,021. Kemudian variabel kepribadian *neuroticism* sebesar 55,86 dan nilai standar deviasi sebesar 11,297. Selain itu, pada variabel *fear of missing out* mempunyai nilai rata-rata sebesar 71,11 dan nilai standar deviasi 17,418.

Tabel 3
Uji Normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test		
	N	Sig.	Keterangan
<i>Fear of Missing Out</i>	115	0,200	Data Normal

Sumber: Output SPSS Versi 26

Berlandaskan pengujian normalitas dengan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, diperoleh nilai signifikan (p) sebesar 0,200. Karena nilai tersebut melebihi batas signifikansi lebih dari 0,05, maka dapat diasumsikan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 4
Uji Linieritas

Variabel	Deviation from Linearity		
	F	Sig.	Keterangan
Kontrol Diri – <i>Fear of Missing Out</i>	1.137	0,311	Linier
Kepribadian <i>Neuroticism</i> – <i>Fear of Missing Out</i>	1.133	0,316	Linier

Sumber: Output SPSS Versi 26

Berlandaskan pengujian linieritas antara variabel kontrol diri dan *fear of missing out*, diperoleh nilai koefisiensi *Deviation from Linearity* sebesar 0,311. Sehingga bisa dinyatakan bahwa variabel kontrol diri dan *fear of missing out* memiliki hubungan yang linier. Sedangkan, antara variabel kepribadian *neuroticism* dan *fear of missing out*, diperoleh nilai koefisiensi *Deviation from Linearity* sebesar 0,316. Sehingga bisa dikatakan variabel kepribadian *neuroticism* maupun *fear of missing out* mempunyai hubungan yang linier.

Tabel 5
Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistic		
	Tolerance	VIF	Keterangan
Kontrol Diri – Kepribadian <i>Neuroticism</i>	0,362	2,761	Tidak Terjadi Multikolinieritas

Sumber: Output SPSS Versi 26

Berlandaskan pengujian multikolinieritas, diperoleh nilai *tolerance* pada variabel kontrol diri dan kepribadian *neuroticism* masing-masing 0,362, dan nilai VIF sebesar 2,761. Sebab nilai *tolerance* yang melampaui batas 0,10 serta VIF yang tidak melebihi angka 10,00, dapat disimpulkan model regresi ini terbebas dari indikasi gejala multikolinieritas antara variabel kontrol diri dan kepribadian *neuroticism*.

Tabel 6
Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig	Keterangan
Kontrol Diri	0,472	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
Kepribadian <i>Neuroticism</i>	0,940	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas

Sumber: Output SPSS Versi 26

Berlandaskan pengujian heteroskedastisitas menggunakan korelasi *Spearman's Rho*, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,472$ pada variabel kontrol diri, serta sebesar 0,940 pada variabel kepribadian *neuroticism*. Dengan demikian, dapat disimpulkan kedua variabel bebas tidak menunjukkan indikasi adanya penyimpangan pola varians residual, sehingga dapat diasumsikan bebas dari gejala heteroskedastisitas.

Tabel 7
Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square	Keterangan
Kontrol Diri – Kepribadian <i>Neuroticism</i>	0,815	0,663	Signifikan

Sumber: Output SPSS Versi 26

Berlandaskan hasil uji koefisien determinasi yang bersumber dari analisis regresi berganda, diperoleh nilai R Square sebesar 0,663, yang tergolong tinggi. Kedua prediktor independen secara bersamaan berkontribusi sebesar 66,3% terhadap *fear of missing out*. Sedangkan sisanya merupakan hasil kontribusi dari faktor-faktor *fear of missing out* lainnya seperti kepuasan hidup, pengaruh media sosial, penerimaan sosial, *need satisfaction*, dan keterikatan media sosial.

Tabel 8
Uji Simultan (Uji F)

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kontrol Diri – Kepribadian <i>Neuroticism</i>	110,378	0,000	Signifikan

Sumber: Output SPSS Versi 26

Berlandaskan hasil uji f yang bersumber dari analisis regresi berganda, diketahui bahwa nilai F mencapai angka 110,378 dengan tingkat signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa model regresi yang dibangun signifikan secara simultan. Dengan demikian, hipotesis dapat dikatakan diterima, yang berarti adanya hubungan Kontrol Diri dan Kepribadian *Neuroticism* secara simultan atau bersamaan terhadap *Fear Of Missing Out* di kalangan Gen Z mahasiswa.

Tabel 9
Uji Parsial (Uji T)

Variabel	r	B	t	Sig.	Keterangan
Kontrol Diri – <i>Fear of Missing Out</i>	-0,755	-0,404	-3,822	0,000	Signifikan
Kepribadian <i>Neuroticism</i> – <i>Fear of Missing Out</i>	0,787	0,785	5,588	0,000	Signifikan

Sumber: Output SPSS Versi 26

Berlandaskan hasil uji t kontrol diri yang bersumber dari analisis regresi berganda, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,755, nilai B = -0,404, dengan nilai t = -3,822 dan dengan tingkat signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Maka hipotesis dinyatakan diterima, artinya adanya hubungan signifikan yang bersifat negatif antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada Gen Z mahasiswa pengguna media sosial. Nilai koefisien negatif yang artinya, semakin rendah kontrol diri maka tingkat *fear of missing out* yang dirasakan Gen Z mahasiswa semakin meningkat.

Berdasarkan hasil uji t kepribadian *neuroticism* yang bersumber dari analisis regresi berganda, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,787, nilai B = 0,785, dengan nilai t = 5,588 dan dengan tingkat signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Maka hipotesis dinyatakan diterima, artinya terdapat hubungan signifikan yang bersifat positif antara kepribadian *neuroticism* dan *fear of missing out* pada Gen Z mahasiswa pengguna media sosial. Nilai koefisien positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kepribadian *neuroticism* yang dimiliki individu, maka tingkat *fear of missing out* yang dirasakan Gen Z mahasiswa juga semakin meningkat.

Tabel 10
Uji Sumbangan Efektif Variabel Independen

Variabel	Sumbangan Efektif
Kontrol Diri	26,27%
Kepribadian <i>Neuroticism</i>	40,06%

Sumber: Hasil Perhitungan Sumbangan Efektif

Berlandaskan hasil perhitungan sumbangan efektif variabel Kepribadian *Neuroticism* berkontribusi paling tinggi terhadap *Fear of Missing Out*, yakni sebesar 40,06%, artinya semakin tinggi tingkat kepribadian *neuroticism* individu, maka *Fear of Missing Out* cenderung semakin tinggi. Sementara itu, variabel Kontrol Diri memberikan berkontribusi dengan menyumbang sebesar 26,27% terhadap *Fear of Missing Out*.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 115 mahasiswa berusia 18 – 28 tahun, mahasiswa berkuliah dikota Surabaya, serta mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Mayoritas partisipan teridentifikasi mengakumulasi waktu harian untuk bermain media sosial antara 4 – 8 jam

setiap harinya, mencerminkan bahwa platform digital ini telah mengakar kuat dalam keseharian Gen Z. Ini sejalan dengan data dari (Kemp, 2024) menyebutkan masyarakat Indonesia rata-rata menghabiskan waktu 7 jam 38 menit per hari menggunakan internet, dan sekitar 3 jam 11 menit dari waktu tersebut dipakai mengakses media sosial. (Pertwi et al., 2022) juga mencatat bahwa intensitas penggunaan harian mencapai kisaran 6 hingga 7 jam.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan secara simultan antara kontrol diri dan kepribadian *neuroticism* terhadap *Fear of Missing Out* pada Gen Z mahasiswa pengguna media sosial. Semakin rendah kontrol diri dan semakin tinggi tingkat *neuroticism*, semakin tinggi pula kecenderungan individu mengalami *Fear of Missing Out*. Temuan ini menegaskan bahwa FOMO dipengaruhi oleh kombinasi aspek pengendalian diri dan karakteristik kepribadian. Individu yang kesulitan mengendalikan diri dan cenderung mengalami emosi negatif lebih rentan terlibat secara emosional terhadap konten media sosial. Hal ini diperkuat oleh studi (Germaine, 2016) yang menjelaskan ketika berada pada fase akhir remaja, individu dengan kepribadian *neuroticism* yang dominan cenderung memiliki pengendalian diri yang rendah serta ketidakstabilan emosi, sehingga menjadikan mereka lebih mudah terpengaruh secara psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian (Müller et al., 2021) yang menyebutkan bahwa kontrol diri dan *neuroticism* merupakan prediktor kuat keterlibatan emosional di media digital.

Dari hasil penelitian, mengungkap bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan kepribadian *neuroticism* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Gen Z mahasiswa pengguna media sosial. Secara statistik, kontrol diri memiliki korelasi negatif terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO), yang berarti semakin tinggi tingkat kontrol diri individu, maka semakin rendah tingkat FOMO yang dialaminya. Temuan ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh (Ghufron & Risnawita, 2012) bahwa individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengatur dorongan impulsif serta mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka, termasuk dalam penggunaan media sosial. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung dapat menetapkan batas waktu dalam penggunaan media sosial, memilih konten yang bermanfaat, serta tidak mudah terdistraksi oleh unggahan orang lain yang dapat memicu rasa takut tertinggal. Hal ini memperkuat peran penting kontrol diri sebagai pelindung terhadap kecenderungan FOMO, terutama dalam era digital yang sangat mendorong keterlibatan sosial secara virtual.

Di sisi lain, hasil penelitian juga mengungkapkan adanya hubungan positif antara kepribadian *neuroticism* dan *Fear of Missing Out* (FOMO), yang mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat *neuroticism* tinggi lebih rentan mengalami perasaan cemas dan takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dibagikan orang lain di media sosial. Temuan ini konsisten dengan pernyataan (Costa & McCrae, 1992) bahwa individu dengan skor tinggi dalam neurotisme cenderung mengalami ketidakstabilan emosional, mudah merasa terancam, serta memiliki sensitivitas tinggi terhadap tekanan sosial. Dalam jejaring sosial digital, karakteristik ini membuat individu yang mempunyai kepribadian *neuroticism* lebih terdorong untuk terus terhubung secara daring guna mengurangi kecemasan sosial dan menghindari perasaan tidak relevan.

Hal ini juga sejalan dengan temuan dari (Przybylski et al., 2013) yang menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* merupakan manifestasi dari kebutuhan mendasar seseorang yang belum tercukupi, seperti kebutuhan akan keterhubungan sosial dan kompetensi diri. Mahasiswa dengan kepribadian *neuroticism* mungkin merasakan bahwa mereka perlu terus memeriksa perkembangan individu lain di dunia maya untuk merasa diakui dan tidak ketinggalan informasi atau momen penting. Hal ini sesuai dengan studi (Hadlington & Scase,

2018), menyebutkan bahwa seseorang yang memperlihatkan karakteristik kepribadian *neuroticism* cenderung mengalami kekhawatiran berlebih terhadap kehilangan momen-momen berharga. Studi (Elhai et al., 2018) juga menyebutkan bahwa tingginya skor *neuroticism* pada seseorang berkorelasi dengan meningkatnya kerentanan terhadap tekanan emosional akibat interaksi media sosial yang intens, termasuk FOMO. Dengan demikian, baik kontrol diri maupun kepribadian *neuroticism* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kecenderungan *Fear of Missing Out*.

Analisis sumbangan efektif memperkuat temuan tersebut, di mana kepribadian *neuroticism* berkontribusi paling besar terhadap *fear of missing out* dibandingkan kontrol diri. Kepribadian *neuroticism* memberi kontribusi sebesar 40,06%, sedangkan kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 26,27% dari total kontribusi kedua variabel adalah 66,33%. Kontribusi besar dari kepribadian *neuroticism* ini menunjukkan bahwa aspek emosional individu berperan dominan dalam membentuk kecenderungan *fear of missing out*. Ketika seseorang mempunyai karakter emosi labil atau tidak stabil, mudah diliputi kecemasan dan kekhawatiran, maka eksposur terhadap aktivitas sosial atau keberhasilan orang lain berpotensi menimbulkan tekanan batin. Selaras dengan hasil studi (Tabita Kusrin & Yuliasuti Endang Kusumiati, 2024) yang mengidentifikasi *neuroticism* sebagai faktor yang memengaruhi peningkatan FOMO mahasiswa.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan adanya hubungan signifikan secara simultan maupun parsial antara kontrol diri dan kepribadian *neuroticism* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Gen Z mahasiswa pengguna media sosial. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung lebih mampu mengatur penggunaan media sosial secara bijak dan menahan dorongan untuk terus terhubung, yang di mana menunjukkan tingkat FOMO yang lebih rendah. Sementara itu, individu dengan tingkat *neuroticism* tinggi cenderung lebih mudah mengalami kecemasan sosial dan ketergantungan terhadap validasi eksternal yang diperoleh dari media sosial, sehingga lebih rentan mengalami FOMO. Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh kontrol diri dan kepribadian *neuroticism* merupakan faktor penting yang saling melengkapi dalam menjelaskan kecenderungan FOMO gen Z di era digital.

Oleh karena itu, disarankan untuk Gen Z khususnya mahasiswa, untuk lebih bijak menggunakan media sosial dengan cara melatih kontrol diri melalui pembatasan waktu akses media sosial dan menerapkan kebiasaan positif seperti *digital detox* serta mulai mengenali dan mengelola emosi secara adaptif dengan teknik relaksasi atau *journaling* agar tidak memunculkan kepribadian *neuroticism* dalam diri. Lebih lanjut, peneliti berikutnya dianjurkan untuk mengeksplorasi faktor-faktor psikologis lainnya yang turut berperan, seperti kecenderungan menyedal, makna hidup, regulasi emosi, dukungan sosial serta harga diri, guna memperluas pemahaman tentang dinamika psikologis penggunaan media sosial pada gen Z yang mengalami FOMO. Pendekatan kualitatif atau metode campuran (*mixed methods*) juga direkomendasikan agar dapat menggali aspek subjektif yang lebih kompleks dari pengalaman individu terkait FOMO.

Referensi

- Averill, J. R. (1973). *Personal Control over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress*. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Alshanjiti, A., Alharbi, O. A., Ismaeel, D. M., & Abuanq, L. (2023). Social Media Usage and Academic Performance Among Medical Students in Medina, Saudi Arabia. *Advances in medical education and practice*, 14, 1401–1412. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S434150>
- Blackwell, C. A., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). *Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction*. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Chak, K., & Leung, L. (2004). *Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use*. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559-570.
- Christina, R., Yuniardi M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- 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*, 89, 289–298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Germaine, J. N., & Bewley. (2016). Fear of missing out in relationship to emotional stability and social media use. *Scholarly & Creative Works Conference*. <https://scholar.dominican.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1207&context=scw>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). *Psikologi perkembangan: Teori dan aplikasi*. Ar-Ruzz Media.
- Gil de Zúñiga, H., Diehl, T., Huber, B., & Liu, J. (2017). Personality Traits and Social Media Use in 20 Countries: How Personality Relates to Frequency of Social Media Use, Social Media News Use, and Social Media Use for Social Interaction. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 20(9), 540–552. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0295>
- Hadlington, L., & Scase, M. O. (2018). End-user frustrations and failures in digital technology: exploring the role of Fear of Missing Out, Internet addiction and personality. *Heliyon*, 4(11), e00872. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00872>
- John, OP, & Srivastava, S. (1999). Taksonomi Lima Sifat Utama: Sejarah, pengukuran, dan perspektif teoretis. Dalam LA Pervin & OP John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (edisi ke-2, hlm. 102–138). Guilford Press.
- Kemp, S. (2024). Digital 2024: Indonesia. We Are Social & Hootsuite. <https://www.wearesocial.com/digital-2024-indonesia>
- Kusrin, F. T., & Kusumati, R. Y. E. (2024). *Neuroticism and the Fear of Missing Out: Exploring Psychological Outcomes in Young Adults*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 8(2). <https://doi.org/10.30598/jbkt.v8i2.1988>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81–90. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>
-

-
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2006). *The five-factor theory of personality*. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (3rd ed., pp. 159-181). The Guilford Press.
- Müller, M., Sindermann, C., Rozgonjuk, D., & Montag, C. (2021). Mind Wandering Mediates the Associations Between Neuroticism and Conscientiousness, and Tendencies Towards Smartphone Use Disorder. *Frontiers in Psychology*, 12, 661541. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661541>
- Pertiwi, E.M., Suminar, D.R. & Ardi, R. (2022). Psychological well-being among Gen Z social media users: Exploring the role of self-esteem, social media dependency as mediator and social media usage motives as moderator. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3). 205-219. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19851>
- 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>
- Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan antara the big five personality traits dengan fear of missing out about social media pada mahasiswa universitas negeri semarang. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- VanDellen, M. R. (2008). The role of self-control in self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(3), 559-572.