HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: April, 20, 2026
Revised: July, 06, 2026
Available online: July, 08, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Fear of missing out di era media sosial serta implikasinya terhadap kesehatan mental dan perilaku berisiko generasi z: Sebuah tinjauan literatur

Khansa Nashif Hibatullah*, Lia Novianty, Herlina Lidiyawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Khansa Nashif Hibatullah. *Email: khansahibatullah232425@gmail.com

Abstract

Background: Fear of Missing Out (FoMO) is a psychological phenomenon increasingly experienced by generation z due to the widespread use of social media in the digital age. This phenomenon is associated with mental health issues and various risky behaviors.
Purpose: To examine the phenomenon of Fear of Missing Out in the social media era and its impact on the mental health and risky behaviors of generation z.
Method: A literature review design was used, analyzing ten relevant articles published between 2023 and 2026 from Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect.
Results: FoMO was significantly associated with higher levels of anxiety and depression, as well as maladaptive behaviors including sleep disturbances, phubbing, and problematic social media use.
Conclusion: FoMO is a psychological factor that triggers increased anxiety and depression and encourages various risky behaviors such as sleep disturbances, phubbing, and problematic social media use.
Suggestion: FoMO management through the formation of healthy social media usage habits and adaptive psychological prevention strategies is needed to improve the mental health of generation z.

Keywords: Fear of Missing Out; Generation Z; Mental Health; Noisy Behavior; Social Media.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi saat ini mengalami kemajuan yang pesat. Salah satu wujud dari kemajuan tersebut adalah hadirnya internet sebagai media yang mempermudah berbagai aktivitas manusia, terutama dalam mengakses informasi, berkomunikasi, serta memenuhi kebutuhan sehari-hari (Agustina, Liputo, & Putra, 2024). Seiring perkembangan tersebut, media sosial muncul sebagai bagian dari revolusi digital yang kini menjadi elemen penting dalam kehidupan masyarakat, terutama di kalangan generasi Z (Haq & Amirah, 2026). Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh tim di Kepios, pada awal Oktober 2025 terdapat sekitar 5.66 miliar identitas pengguna media sosial di seluruh dunia (DataReportal, 2025). Platform media sosial paling populer di kalangan Generasi Z meliputi Instagram, Snapchat, TikTok, dan YouTube. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan Generasi Z sebagai kelompok yang tumbuh dan berkembang di era digital (Kasih, Callista, Natio, Gunarso, & Wardani, 2026).

Menurut data statistik terbaru, sekitar 95% anggota Generasi Z memiliki atau rutin mengakses ponsel pintar, sehingga mereka disebut sebagai generasi *digital native* yang tumbuh dalam lingkungan berbasis teknologi dan internet (Karuni, Cahyani, & Narayana, 2023; Yardi, 2026). Selain itu, Generasi Z memiliki minat yang tinggi terhadap kreativitas dan kolaborasi, yang banyak difasilitasi melalui komunitas digital dan platform media sosial (Khairun, Fatimah, & Rahmawati, 2025). Tingginya keterlibatan dalam

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3025

penggunaan media sosial tersebut tidak hanya memberikan ruang ekspresi, tetapi juga menghadirkan tantangan psikologis baru. Salah satu fenomena yang berkembang dalam konteks ini adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari tren, informasi, atau pengalaman yang sedang populer di lingkungan sosial digital (Kamaly, Lestari, Attahira, & Rosemary, 2025).

Fenomena FoMO tidak hanya memengaruhi pola pikir Generasi Z, tetapi juga dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, stres, serta penurunan kesejahteraan psikologis mereka (Puspitasari, Alwin, Kamaludin, Pratama, & Azahra, 2025). Statistik menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga anggota Generasi Z telah didiagnosis mengalami gangguan kecemasan, sementara mayoritas melaporkan gejala stres dan depresi, memperkuat kekhawatiran mengenai dampak psikososial dari keterlibatan digital mereka (Yardi, 2026). Sejalan dengan hal tersebut, bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada remaja. Hal ini memperlihatkan bahwa fenomena FoMO bukan sekadar tren sosial, tetapi telah menjadi isu psikologis yang perlu mendapat perhatian serius dalam kajian kesehatan mental Generasi Z (Arsini, Azzahra, Tarigan, & Azhari, 2023).

Selain berdampak pada kesehatan mental, fenomena FoMO juga memengaruhi pola konsumsi dan produktivitas Generasi Z (Noviani, Suryawinata, Maelani, & Mulyeni, 2026). Dalam konteks ini, FoMO berkaitan dengan munculnya berbagai perilaku berisiko, seperti penggunaan media sosial secara berlebihan *(problematic use)*, gangguan pola tidur, perilaku konsumtif impulsif, serta gangguan dalam interaksi sosial seperti *phubbing*, yaitu kecenderungan mengabaikan orang lain saat berkomunikasi langsung karena fokus pada smartphone (Hidayati & Nasution, 2025; Lauw & Jannah, 2024). Berdasarkan temuan penelitian menunjukkan bahwa sejumlah individu cenderung menggunakan atau memeriksa smartphone saat berinteraksi langsung dengan orang lain, bahkan sering dilakukan secara tidak sadar. Kondisi ini mencerminkan kecenderungan penggunaan smartphone yang berlebihan sekaligus memperkuat adanya pola perilaku berisiko dalam interaksi sosial (Lauw & Jannah, 2024).

Luasnya implikasi FoMO pada Generasi Z juga diperkuat oleh temuan empiris (Hidayati & Nasution, 2025) melalui survei terhadap 100 responden berusia 15–25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75% responden merasa cemas ketika tidak mengakses media sosial selama beberapa jam, 68% sering membandingkan kehidupannya dengan orang lain di platform digital, dan 82% merasa perlu mengikuti tren demi mempertahankan penerimaan sosial. Selain berdampak emosional, FoMO juga memengaruhi perilaku konsumtif dan produktivitas, di mana banyak Gen Z membeli barang tidak perlu akibat tren dan mengalami gangguan fokus belajar atau bekerja, menunjukkan pengaruh FoMO terhadap kesehatan mental, sosial, akademik, dan finansial (Taswiyah, 2022).

Meskipun literatur mengenai FoMO pada Generasi Z terus berkembang, sebagian besar penelitian masih mengkaji fenomena ini secara terpisah, baik dari sisi faktor penyebab maupun dampaknya. Integrasi temuan-temuan tersebut dalam satu kajian komprehensif yang menelaah hubungan antara penggunaan media sosial dan implikasinya terhadap kesehatan mental serta perilaku berisiko masih memerlukan pendalaman lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan dan mengevaluasi secara sistematis temuan-temuan empiris mengenai FoMO dalam penggunaan media sosial, dengan fokus pada identifikasi pola implikasi psikologis serta perilaku berisiko yang memengaruhi kesehatan mental Generasi Z.

METODE

Penelitian *literature review* berdasarkan kerangka *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) untuk mengidentifikasi, menyaring, dan menganalisis penelitian sebelumnya yang relevan dengan tema *Fear of Missing Out* (FoMO) di era media sosial dan implikasinya terhadap kesehatan mental serta perilaku berisiko pada generasi Z. Pencarian

Khansa Nashif Hibatullah*, Lia Novianty, Herlina Lidiyawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Khansa Nashif Hibatullah. *Email: khansahibatullah232425@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3025

literatur menggunakan basis data, seperti Scopus, PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar dengan menggunakan kata kunci *("Fear" of Missing Out" OR "FoMO) and "Social Media" and "Mental Health" and "Risk Behavior" and "Generation Z".*

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah artikel yang dipublikasikan antara 2023-2025, berbahasa Inggris atau bahasa Indonesia dan diterbitkan secara daring. Penelitian ini tidak terbatas pada wilayah atau negara manapun. Akan tetapi, desain penelitian dibatasi hanya pada penelitian kuantitatif, kualitatif, dan campuran antara kuantitatif dan kualitatif. Prosedur *review* dimulai dengan pencarian literatur, diikuti dengan proses *screening* untuk mengidentifikasi artikel duplikat. Artikel akan disaring berdasarkan abstrak sebelum dilakukan pemeriksaan menyeluruh terhadap isi artikel. Sintesis akan dilakukan pada artikel-artikel yang telah di inklusikan dalam studi ini.

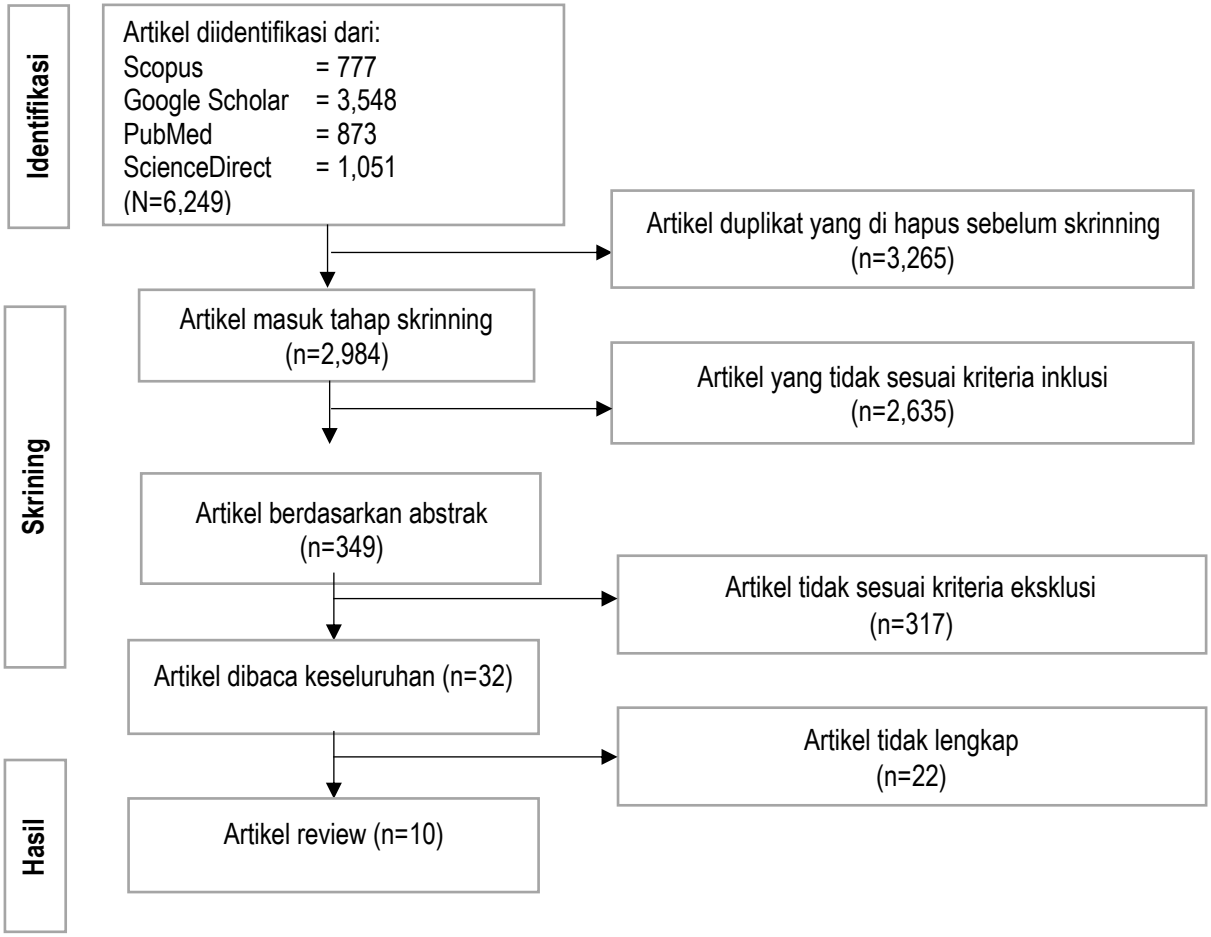
Pada tahap awal pencarian, ditemukan sebanyak 6,249 artikel. Setelah dilakukan penghapusan terhadap 3. 265 artikel duplikat, tersisa 2,984 artikel untuk proses penyaringan. Kemudian sebanyak 2,635 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai kriteria inklusi, sehingga tersisa 349 artikel berdasarkan abstrak. Selanjutnya, sebanyak 317 artikel diekslusi, meninggalkan 32 artikel secara *full-text*. Proses seleksi ini menghasilkan 10 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria untuk dianalisis. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Data dari 10 artikel diekstraksi untuk mengidentifikasi karakteristik peneliti, judul, metode penelitian, serta temuan terkait hubungan FoMO dengan kecemasan, depresi, gangguan tidur, phubbing, dan *Problematic Social Media Use*.

Khansa Nashif Hibatullah*, Lia Novianty, Herlina Lidiyawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Khansa Nashif Hibatullah. *Email: khansahibatullah232425@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3025

HASIL



Gambar Diagram Alir PRISMA

Khansa Nashif Hibatullah*, Lia Novianty, Herlina Lidiyawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Khansa Nashif Hibatullah. *Email: khansahibatullah232425@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3025

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Emma et al., 2025) (Inggris)	Untuk mengetahui hubungan antara FoMO, *self-esteem*, dan kecemasan pada pengguna media sosial Generasi Z.	Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* survey terhadap 500 responden Generasi Z usia 18–24 tahun pengguna media sosial.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara FoMO dan kecemasan, serta hubungan negatif antara FoMO dan self-esteem. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung memiliki self-esteem rendah dan mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi, sehingga FoMO berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan mental Generasi Z.
(Romadhoni et al, 2025) (Indonesia)	Untuk menganalisis pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kecemasan dan depresi pada Generasi Z di Indonesia dengan penggunaan media sosial sebagai variabel mediasi.	Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, melibatkan 420 peserta berumur 16–25 tahun yang aktif dalam menggunakan media sosial.	Temuan penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki pengaruh positif yang signifikan dengan kecemasan ($r = 0.52$; $p < 0.001$) serta depresi ($r = 0.47$; $p < 0.001$).
(Dam et al., 2023) (Vietnam)	Mengetahui hubungan penggunaan media sosial serta faktor risiko seperti *Fear of Missing Out* (FoMO) dan stres akibat penolakan atau pengabaian dari teman *online* terhadap kualitas hidup dan kesehatan mental remaja.	Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* pada 1.891 remaja di Vietnam.	Hasil menyoroti FoMO berhubungan dengan penurunan kualitas hidup, peningkatan depresi, serta risiko *self-harm* dan penggunaan internet bermasalah.
(Zhang et al., 2025) (China)	Untuk menganalisis hubungan antar gejala *nomophobia*, kecanduan media sosial *(SNS addiction)*, dan FoMO serta mengidentifikasi gejala yang paling	Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* pada 3.108 mahasiswa (18–26 tahun) di China.	FoMO, *nomophobia*, dan kecanduan media sosial memiliki hubungan yang kuat, serta berkaitan dengan peningkatan kecemasan dan depresi. "FoMO terkait informasi" menjadi faktor paling

Khansa Nashif Hibatullah*, Lia Novianty, Herlina Lidiyawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Khansa Nashif Hibatullah. *Email: khansahibatullah232425@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3025

	berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi.		dominan yang menghubungkan ketiganya dan berperan sebagai prediktor utama terhadap kecemasan dan depresi.
(Chin et al., 2025) (Amerika Serikat)	Untuk menganalisis apakah insomnia memediasi hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan gejala depresi pada *emerging adults*, serta menguji peran gender sebagai moderator.	Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* terhadap 849 emerging adults di Amerika Serikat.	FoMO memprediksi peningkatan tingkat keparahan insomnia dan gejala depresi, serta keparahan insomnia berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara FoMO dan gejala depresi.
(Rahman et al., 2025) (Bangladesh)	Untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial, *social media addiction* (SMA), *social media fatigue* (SMF), *Fear of Missing Out* (FoMO), dan kualitas tidur pada mahasiswa di Bangladesh.	Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* pada 611 mahasiswa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi, kecanduan media sosial, dan FoMO berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih buruk pada mahasiswa. Individu dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi cenderung mengalami gangguan tidur serta dampak negatif terhadap kesehatan mental.
(Azkiya et al., 2025) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam konteks *online* terhadap perilaku *phubbing* pada Generasi Z di Indonesia.	Penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan desain kausalitas pada 385 responden Generasi Z.	Hasil analisis menunjukkan nilai R^2 = .714, mengindikasikan bahwa 71.4% variasi *phubbing* dapat dijelaskan oleh FoMO. Temuan menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh signifikan terhadap *phubbing* pada Generasi Z.
(Frans et al., 2024) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap perilaku phubbing pada Generasi Z pengguna TikTok di Kota Bandung.	Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* pada 384 Generasi Z pengguna TikTok di Bandung.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan *Fear of Missing Out* terhadap perilaku *phubbing* Gen Z pengguna TikTok di Kota Bandung sebesar 0,691 atau 69.1.% dan sisanya 30.9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini

Khansa Nashif Hibatullah*, Lia Novianty, Herlina Lidiyawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Khansa Nashif Hibatullah. *Email: khansahibatullah232425@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3025

(Servidio et al., 2025) (Italia)	Untuk menganalisis hubungan antara *trait-FoMO, state-FoMO,* dan *loneliness* terhadap *problematic social media use* (PSMU), serta menguji peran loneliness sebagai variabel moderator.	Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* pada 356 partisipan (usia rata-rata 21,7 tahun).	*Trait-FoMO* dan *state-FoMO* berhubungan positif dengan PSMU, di mana *state-FoMO* memediasi hubungan tersebut dan kesepian berperan sebagai moderator.
(Elhai et al., 2025) (Amerika Serikat)	Untuk mengetahui apakah *worry* (kekhawatiran) atau FoMO lebih berpengaruh terhadap *problematic smartphone use* (PSU) dan *problematic social media use* (PSMU), serta menguji peran FoMO sebagai mediator.	Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* pada 456 mahasiswa usia 19-25 tahun.	FoMO berhubungan signifikan dengan peningkatan PSMU dan memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan *worry*. Selain itu, FoMO memediasi hubungan antara *worry* dan PSMU.

Khansa Nashif Hibatullah*, Lia Novianty, Herlina Lidiyawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Khansa Nashif Hibatullah. *Email: khansahibatullah232425@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3025

PEMBAHASAN

Analisis literatur dari sepuluh artikel menunjukkan bahwa FoMO berperan sebagai faktor psikologis kunci yang tidak hanya berkaitan dengan gangguan kesehatan mental, tetapi juga memicu munculnya berbagai perilaku berisiko pada Generasi Z. FoMO merupakan faktor psikologis penting yang dapat memengaruhi pola perilaku dan kondisi emosional individu, terutama akibat paparan intens terhadap media sosial dan tekanan sosial di lingkungan digital (Ariyanto & Umam, 2026). Kondisi ini dipengaruhi oleh karakteristik Generasi Z yang hidup dalam budaya digital yang intens (Setiawan, Nisa, Anatastia, Shihab, Berliana, Oktalia, & Amanta, 2026).

Salah satu dampak psikologis yang banyak ditemukan dalam literatur adalah meningkatnya kecemasan pada Generasi Z akibat *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian lain, menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan kecemasan, di mana individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung menunjukkan gejala seperti gelisah, khawatir, dan perasaan kewalahan (Emma, Lewis, & Jameson, 2025). Kondisi ini dipengaruhi oleh tekanan untuk terus terhubung serta ketakutan tertinggal dari pengalaman sosial di media digital. Sejalan dengan peneliti sebelumnya, menemukan bahwa FoMO memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecemasan ($r = 0.52$; $p < 0.001$), serta diperkuat oleh peran penggunaan media sosial sebagai mediator (Romadhoni & Rahayu, 2025).

Selain kecemasan, faktor psikologis lain yang juga dipengaruhi oleh *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah depresi. FoMO memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan gejala depresi pada generasi Z pengguna media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung mengalami penurunan kualitas hidup serta lebih rentan terhadap tekanan psikologis (Dam, Dao, Nguyen, Vu, Boyer, Auquier, & Zhang, 2023). Penggunaan media sosial berperan sebagai mediator yang memperkuat pengaruh FoMO terhadap depresi, di mana individu dengan FoMO tinggi cenderung menggunakan media sosial secara lebih intensif dan tidak terkontrol. Paparan terhadap konten yang bersifat ideal dan perbandingan sosial di media sosial kemudian memperburuk kondisi emosional individu, sehingga meningkatkan risiko munculnya gejala depresi (Zhang, Zhang, Yao, Cao, Guo, & Liu, 2025).

Implikasi lanjutan dari kondisi tersebut adalah gangguan tidur yang menjadi salah satu bentuk perilaku berisiko yang berkaitan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z. Penelitian lain, menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya tingkat insomnia, di mana individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung mengalami kesulitan tidur serta kualitas tidur yang lebih buruk (Chin & Xie, 2025). Kondisi ini dapat dijelaskan melalui meningkatnya kewaspadaan psikologis akibat rasa takut tertinggal dari aktivitas sosial, sehingga individu terdorong untuk tetap terhubung dengan media sosial bahkan pada waktu istirahat. FoMO berkorelasi signifikan dengan penurunan kualitas tidur, terutama pada individu dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan bersifat non-akademik. Paparan media sosial yang berlebihan, khususnya sebelum waktu tidur, dapat menunda waktu istirahat dan mengganggu pola tidur, sehingga individu dengan tingkat FoMO tinggi lebih rentan mengalami *sleep disturbance* (Rahman, Rabby, Kabir, Anjum, Saha, Bhuiyan, Emon, & Hossain, 2025).

Perilaku berisiko lain yang muncul akibat *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah *phubbing*, yaitu kecenderungan individu mengabaikan interaksi sosial secara langsung karena lebih fokus pada penggunaan smartphone (Lauw & Jannah, 2024). Tingkat FoMO yang tinggi pada Generasi Z berpengaruh signifikan terhadap meningkatnya perilaku *phubbing*, yang ditandai dengan dorongan untuk terus terhubung secara digital meskipun sedang berada dalam situasi tatap muka (Azkiya & Qodariah, 2025). Secara psikologis, fenomena ini dapat dijelaskan melalui kecenderungan individu dengan FoMO tinggi untuk memenuhi kebutuhan keterhubungan sosial melalui lingkungan daring, sehingga ketika berada dalam interaksi nyata, perhatian mereka mudah teralihkan pada aktivitas digital. Sejalan dengan itu, penelitian lain juga menemukan bahwa FoMO memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada Generasi Z pengguna media sosial, dengan kontribusi pengaruh yang cukup besar ($R^2 = 0.691$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, semakin tinggi pula kecenderungan individu melakukan *phubbing* (Frans & Nugrahawati, 2024).

Perilaku berisiko lain yang muncul sebagai implikasi dari *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah *problematic social media use* (PSMU) atau penggunaan media

Khansa Nashif Hibatullah*, Lia Novianty, Herlina Lidiyawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Khansa Nashif Hibatullah. *Email: khansahibatullah232425@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3025

sosial yang bermasalah. FoMO baik dalam bentuk *trait* (kecenderungan menetap) maupun *state* (situasional) memiliki hubungan langsung dengan meningkatnya risiko PSMU (Servidio, Craig, Soraci, Boca, Pisanti, Demetrovics, & Griffiths, 2025). Individu dengan FoMO tinggi cenderung memiliki dorongan kuat untuk terus memantau aktivitas sosial di media digital karena adanya kekhawatiran tertinggal pengalaman yang dianggap menyenangkan oleh orang lain. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan yang lebih kuat dibandingkan kekhawatiran umum (*worry*) dalam memprediksi tingkat keparahan PSMU (Elhai, Casale, & Montag, 2025). FoMO bahkan berperan sebagai mediator yang menjembatani pengaruh *worry* terhadap perilaku penggunaan media sosial yang bermasalah, sehingga individu yang memiliki kecenderungan berpikir negatif berulang akan lebih rentan mengalami FoMO, yang kemudian mendorong penggunaan media sosial secara berlebihan sebagai bentuk *coping* yang maladaptif. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berperan sebagai fenomena psikologis sementara, tetapi sebagai faktor risiko multidimensional yang memengaruhi kesejahteraan mental dan perilaku Generasi Z di era digital.

SIMPULAN

Fear of Missing Out (FoMO) memiliki peran penting dalam memengaruhi kesehatan mental dan perilaku berisiko pada Generasi Z. FoMO secara konsisten berkaitan dengan meningkatnya kecemasan dan depresi, serta mendorong munculnya perilaku beresiko seperti gangguan tidur, *phubbing*, dan *Problematic Social Media Use* (PSMU).

SARAN

Perlu adanya pengelolaan FoMO melalui pembentukan kebiasaan penggunaan media sosial yang sehat serta strategi koping psikologis yang adaptif guna meningkatkan kesehatan mental Generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, T., Liputo, M. A., & Putra, I. (2024). Pengaruh FOMO, Sales Promotion dan E-WOM Terhadap Impulsive Buying Pada Pengguna Situs Online Shop. *Journal on Teacher Education Research & Learning in Faculty of Education*, 6 (1), 19–28.

Ariyanto, J. P., & Umam, C. (2026). Analisis Pengaruh Fomo Terhadap Perilaku Konsumtif Gen Z di Kota Kediri Dalam Mengikuti Tren Media Sosial Instagram. *Riggs: Journal of Artificial Intelligencea and Digital Business*, 5(1), 2590–2597.

Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal Mudabbir: Journal Research and Education Studies*, 3(2), 50-54.

Azkiya, C. M. A., & Qodariah, S. (2025). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Phubbing Pada Generasi Z. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 5(2), 1173–1184.

Chin, B. N., & Xie, Y. (2025). Insomnia As a Behavioral Pathway from Fear of Missing Out to Depression In Emerging Adults. *Brain Sciences*, 15(9).

Dam, V. A. T., Dao, N. G., Nguyen, D. C., Vu, T. M. T., Boyer, L., Auquier, P., & Zhang, M. W. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PloS one*, 18(6), e0286766.

Datareportal. (2025). *Statistik Media Sosial Global*. Diakses dari: https://datareportal.com/Social-Media-Users

Elhai, J. D., Casale, S., & Montag, C. (2025). Worry And Fear of Missing Out Are Associated with Problematic Smartphone and Social Media Use Severity. *Journal of Affective Disorders*, 379(2), 258–265.

Khansa Nashif Hibatullah*, Lia Novianty, Herlina Lidiyawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Khansa Nashif Hibatullah. *Email: khansahibatullah232425@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3025

Emma, O., Lewis, M., & Jameson, P. (2025). Exploring The Interrelationship Between Fear of Missing Out, Self-Esteem, and Anxiety Among Gen Z Social Media Users.

Frans, L. A., & Nugrahawati, E. N. (2024). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Gen Z Pengguna Tiktok di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 578–583.

Haq, F. A., & Amirah (2026). Ketergantungan Pada Validasi Sosial Melalui Like, Comment, Followers di Media Sosial: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin,* 2(1), 1244–1256.

Hidayati, Y., & Nasution, M. I. P. (2025). Fenomena Fomo (Fear of Missing Out) di Era Digital: Studi Tentang Dampaknya pada Gen Z. *Innovative: Journal of Social Science Research,* 5(3), 1218–1228.

Kamaly, N., Lestari, P., Attahira, S., & Rosemary, R. (2025). Media Sosial Dan Generasi Z: Antara Kesadaran Sosial dan Fenomena Fomo. J*ournal of Governance and Public Administration,* 2(3), 645–657.

Karuni, N. P. P., Cahyani, N. P. E., & Narayana, G. A. A. D. J. (2023). Upaya Pelestarian Budaya Asli Indonesia Melalui Fenomena Fomo Generasi Z di Media Sosial Tiktok menuju Indonesia Emas. *Prosiding Pekan Ilmiah Pelajar (Pilar)*, 3, 418–427.

Kasih, R. O., Callista, V. I., Natio, C. E., Gunarso, M. K., & Wardani, F. P. (2026). Scroll, Like, Buy: Ketika Fomo Menguasai Dompet Gen Z. *PISA: Journal of Multidisciplinary*, 21–24.

Khairun, A., Fatimah, B., & Rahmawati, R. (2025). Optimalisasi Pelindungan Budaya Lokal Indonesia Melalui Kreativitas Generasi Z di Platform Digital Menuju Indonesia Emas 2045. *Prosiding Pekan Ilmiah Pelajar (Pilar)*, 5.

Lauw, E. S., & Jannah, M. (2024). Phubbing pada Gen Z Apakah Diprediksi Oleh Fomo. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 19(2), 143–157.

Noviani, A. P., Suryawinata, H., Maelani, S. R., & Mulyeni, S. (2026). Pengaruh Fomo Terhadap Gaya Hidup Gen Z Pengguna Tiktok. *Jurnal Manajemen Bisnis Era Digital,* 3(1), 10–20.

Puspitasari, C. A., Alwin, D. A., Kamaludin, M., Pratama, M.R., & Azahra, S.A. (2025). Pengaruh Fenomena Fear of Missing Out (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z di Media Sosial. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(1), 1298–1310.

Rahman, M., Rabby, M. F., Kabir, M. R., Anjum, R., Saha, O., Bhuiyan, M. A. A., Emon, H. H., & Hossain, M. M. (2025). Associations Between Social Media Addiction, Social Media Fatigue, Fear of Missing Out, and Sleep Quality Among University Students In Bangladesh: A Cross-Sectional Study. *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 44(1).

Romadhoni, Q.T., & Rahayu, N. F. (2025). Pengaruh Fomo (Fear of Missing Out) Terhadap Kecemasan dan Depresi Kepada Generasi Z: Analisis Mediasi Penggunaan Media Sosial. *Aib Journal of Economic Insights*, 01(1), 35–46.

Servidio, R., Craig, F., Soraci, P., Boca, S., Pisanti, R., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2025). Loneliness Moderates the Predictive Effect of The Trait-State Fomo Pathway on Problematic Social Media Use. *Addictive Behaviors Reports*, 21, 100612.

Khansa Nashif Hibatullah*, Lia Novianty, Herlina Lidiyawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Khansa Nashif Hibatullah. *Email: khansahibatullah232425@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3025

Setiawan, K. C., Nisa, N. T., Anatastia, E., Shihab, D. I., Berliana, D. A., Oktalia, N., & Amanta, M. A. (2026). Dampak Fomo pada Mahasiswa Fakultas Saintek UIN Raden Fatah Palembang. *Journal of Psychology Today*, 4(1), 30-39.

Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (Fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 Dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (Jomo). *Jurnal Pendidikan Karakter: Jawara (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1).

Yardi, S. (2026). *Gen Z Statistics by Natives, Age, Population 2026*. Diakses dari https://media.market.us/Gen-Z-Statistics/

Zhang, X., Zhang, J., Yao, F., Cao, P., Guo, S., & Liu, S. (2025). Which Symptoms of Nomophobia, Social Networking Site Addiction, and Fear of Missing Out (Fomo) Directly Affect Mental Health? A Symptom Network and Flow Analysis Study. *Psych Journal*, 15(1), E70068.

Khansa Nashif Hibatullah*, Lia Novianty, Herlina Lidiyawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Khansa Nashif Hibatullah. *Email: khansahibatullah232425@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3025