



Islamika Granada

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/IG/index>

Dampak Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Konformitas Sosial pada Generasi Z di Era Digital

The Impact of Fear of Missing Out (FoMO) on Social Conformity in Generation Z in the Digital Age

Walyono*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

*Corresponding author: papakudjojo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak FoMo terhadap konformitas sosial pada generasi Z di era digital. Dengan memahami hubungan antara FoMo dan konformitas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku sosial generasi Z dalam dunia digital. Penelitian ini melibatkan Generasi Z di Kota Medan dengan rentang usia 20-24 tahun, yang lahir antara tahun 2001-2005. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *non-probability sampling* menggunakan teknik *accidental sampling*, karena jumlah populasi pasti belum diketahui. Untuk menentukan jumlah sampel, digunakan rumus Lemeshow, yang didapatkan angka yakni minimal 96 responden. Instrumen penelitian terdiri dari skala Fear of Missing Out (FoMO) dan skala konformitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat konformitas yang tinggi, yang mengindikasikan kecenderungan mereka untuk mengikuti norma sosial dan ekspektasi kelompok. Meskipun demikian, masih terdapat variasi dalam tingkat konformitas, dengan sebagian individu berada dalam kategori sedang atau rendah. Hal ini mendukung hasil analisis korelasional yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan konformitas pada Generasi Z di Kota Medan.

Kata Kunci: Fear of Missing Out; Konformitas Sosial; Generasi Z; Era Digital.

Abstract

This study aims to analyse the impact of FoMo on social conformity in generation Z in the digital era. By understanding the relationship between FoMo and conformity, this research is expected to provide deeper insights into the factors that influence Generation Z's social behaviour in the digital world. This study involved Generation Z in Medan City with the age range of 20-24 years old, who were born between 2001-2005. Sampling was conducted using non-probability sampling method using accidental sampling technique, because the exact population size was unknown. To determine the number of samples, the Lemeshow formula was used, which obtained a number of at least 96 respondents. The research instruments consisted of the Fear of Missing Out (FoMO) scale and the conformity scale. This study showed that most participants had high levels of conformity, indicating their tendency to follow social norms and group expectations. However, there was still variation in the level of conformity, with some individuals falling into the moderate or low categories. This supports the results of the correlational analysis which showed that there is a significant positive relationship between FoMO and conformity in Generation Z in Medan City.

Keywords: Fear of Missing Out; Social Conformity; Generation Z; Digital Age.

How to Cite: Walyono. (2025), Dampak Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Konformitas Sosial pada Generasi Z di Era Digital, *Islamika Granada*, 5 (2): 162-166.

PENDAHULUAN

Generasi Z adalah populasi yang saat ini mendominasi penduduk di Indonesia, dimana terdapat 27,94% dari total masyarakat Indonesia adalah generasi Z (BPS, 2023). Generasi Z ialah generasi yang lahir dengan rentang usia antara tahun 1996 hingga 2010 (Atika et al, 2020) dimana generasi tersebut saat ini berada dalam usia remaja hingga dewasa awal, dengan semua perkembangan digital yang menyertai mereka, generasi Z tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi dan media sosial. Berkembangnya internet dan media sosial sebagai platform bersosialisasi, membuat lingkup pertemanan generasi Z menjadi sangat luas. Digitalisasi telah memungkinkan mereka untuk selalu terhubung dengan berbagai informasi dan aktivitas orang lain secara real time, tetapi juga membawa dampak psikologis yang signifikan, termasuk Fear of Missing Out (FoMO) dan tekanan untuk berkonformitas terhadap norma sosial yang berlaku dalam komunitas digital.

FoMO merupakan fenomena psikologis yang ditandai dengan kecemasan akan kehilangan pengalaman atau informasi yang dianggap penting, terutama yang dialami oleh orang lain (Przybylski et al., 2013). Individu yang mengalami FoMO cenderung terus-menerus memeriksa media sosial untuk tetap mengetahui aktivitas sosial terbaru. Przybylski et al. (2013) menjelaskan bahwa FoMO berakar pada kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, yaitu kebutuhan akan relatedness dan self. Ketika individu merasa tidak cukup terhubung dengan kelompoknya atau merasa kurang percaya diri dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, mereka akan lebih rentan mengalami FoMO dan bergantung pada media sosial untuk mengatasi perasaan tersebut.

Disisi lain, konformitas sosial merupakan kecenderungan individu untuk menyesuaikan perilaku, sikap, atau keyakinan mereka dengan norma kelompok (Sears et al., 2004). Dalam konteks digital, konformitas terjadi ketika individu menyesuaikan diri dengan tren, opini mayoritas, atau ekspektasi sosial yang berkembang di media sosial. Konformitas ini dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti mengikuti tren gaya hidup, pola komunikasi, atau bahkan pendapat politik yang sedang dominan di dunia digital. Menurut Stears et al. (2004), konformitas dipengaruhi oleh beberapa aspek utama, yaitu aspek kekompakan, aspek kesepakatan, dan aspek ketaatan. Semakin kuat rasa kebersamaan dalam suatu kelompok, semakin tinggi pula kecenderungan untuk berkonformitas.

FoMO dan konformitas sosial memiliki hubungan yang erat, terutama dalam konteks pengguna media sosial pada generasi Z. Ketika Individu mengalami FoMo, mereka cenderung meningkatkan keterlibatan mereka dalam komunitas digital dan menyesuaikan diri dengan norma kelompoknya untuk menghindari perasaan tertinggal. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan konformitas, dimana individu merasa terdorong untuk menyesuaikan diri dengan tren sosial demi mempertahankan identitas mereka. FoMO adalah salah satu faktor yang menyebabkan seseorang bersikap konformitas. Tingginya perilaku FoMO, akan berdampak pada rendahnya produktivitas, pencapaian, motivasi, kesejahteraan emosional (Samaha & Hawi, 2016). Tingginya FoMO yang terjadi pada generasi Z menurut Sianipar & Kalauti (2018) adalah pengenalan terhadap pengalaman, generasi Z terpengaruh oleh pengalaman atau

kegiatan yang ada di media sosial, generasi Z cenderung membandingkan diri dengan teman sebayanya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak FoMo terhadap konformitas sosial pada generasi Z di era digital. Dengan memahami hubungan antara FoMo dan konformitas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku sosial generasi Z dalam dunia digital. Selain itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi bagaimana aspek-aspek FoMo dan konformitas dapat berkontribusi terhadap pola interaksi sosial yang berkembang dalam masyarakat digital.

METODE

Penelitian ini melibatkan Generasi Z di Kota Medan dengan rentang usia 20-24 tahun, yang lahir antara tahun 2001-2005. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *non-probability sampling* menggunakan teknik *accidental sampling*, karena jumlah populasi pasti belum diketahui. Untuk menentukan jumlah sampel, digunakan rumus Lemeshow, yang didapatkan angka yakni minimal 96 responden. Dalam penelitian ini, sebanyak 99 partisipan bersedia mengisi kuesioner yang disebarluaskan melalui Google Form.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Instrumen penelitian terdiri dari skala Fear of Missing Out (FoMo) dan skala konformitas. Skala FoMo awalnya terdiri dari 25 item, tetapi setelah uji validitas, hanya 20 item yang dinyatakan valid, sementara 5 item gugur. Sementara itu, skala konformitas yang awalnya memiliki 32 item mengalami pengurangan menjadi 30 item setelah uji validitas, dengan 2 item dinyatakan gugur.

Tabel 1. Hasil uji normalitas

Variabel	Kolomogorof-Smirnov (Asymp. Sig 2-tailed)	Keterangan
Fear of Missing Out (X) Konformitas (Y)	0.713	Normal

Tabel 2. Hasil uji linearitas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Fear of Missing Out (X) Konformitas (Y)	2.955	000	Linier

Analisis normalitas data menunjukkan bahwa data yang dikumpulkan terdistribusi secara normal. Berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai p sebesar 0,713 (Asymp. Sig. 2-tailed), yang lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel FoMo dan konformitas, dengan koefisien "deviation from linearity" sebesar 0,00 ($< 0,05$), yang mengindikasikan hubungan yang signifikan dan linear antara kedua variabel.

Table 3. hasil uji hipotesis

Variabel	N	Pearson Correlation	P
Fear of Missing Out (X) Konformitas (Y)	99	0.926	0.000

Untuk menguji hipotesis, digunakan uji korelasi Pearson Product Moment melalui perangkat lunak IBM SPSS versi 25. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui WhatsApp dari tanggal 12 Oktober hingga 20 Desember 2024. Sebanyak 99 responden yang telah memenuhi kriteria penelitian memberikan jawaban mereka secara daring. Uji korelasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat FoMO dan konformitas.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan konformitas pada Generasi Z. Semakin tinggi tingkat FoMO seseorang, semakin besar kecenderungan individu tersebut untuk berkonformitas dalam lingkup sosialnya. Sebaliknya, individu dengan tingkat FoMO yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat konformitas yang lebih rendah pula. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya korelasi positif antara FoMO dan konformitas dapat diterima.

Penelitian ini memberikan wawasan lebih lanjut mengenai dinamika sosial dan digital yang memengaruhi Generasi Z. Dalam era teknologi yang berkembang pesat, individu sering kali merasa terdorong untuk terus mengikuti tren dan aktivitas sosial agar tidak tertinggal. FoMO muncul sebagai dorongan psikologis yang membuat seseorang merasa perlu untuk selalu terhubung dengan komunitasnya, sementara konformitas menjadi cara individu untuk menyesuaikan diri dengan norma dan ekspektasi sosial.

Sejalan dengan Przybylski dkk. (2013), FoMO muncul akibat ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya, baik dalam aspek relatedness (kebutuhan untuk merasa terhubung dengan orang lain) maupun aspek self (kebutuhan akan otonomi dan kompetensi). Individu yang tidak merasa puas dengan interaksi sosialnya cenderung lebih sering menggunakan media sosial untuk mencari validasi dan keterlibatan sosial. Dengan demikian, mereka lebih rentan terhadap tekanan kelompok dan lebih mudah mengalami konformitas.

Dalam penelitian ini, teknik *accidental sampling* digunakan untuk mengumpulkan data dari 99 responden. Mayoritas responden berada dalam kelompok usia 22 tahun (20,2%), 23 tahun (33,9%), 19 tahun (14,2%), 21 tahun (19,3%), dan 20 tahun (12,2%). Berdasarkan kategori dalam skala konformitas, sebanyak 5,1% responden berada dalam kategori rendah, 44,9% dalam kategori sedang, dan 50% dalam kategori tinggi. Sementara itu, untuk skala FoMO, sebanyak 8,2% responden berada dalam kategori rendah, 43,9% dalam kategori sedang, dan 48% dalam kategori tinggi.

Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat konformitas yang tinggi, yang mengindikasikan kecenderungan mereka untuk mengikuti norma sosial dan ekspektasi kelompok. Meskipun demikian, masih terdapat variasi dalam tingkat konformitas, dengan sebagian individu berada dalam kategori sedang atau rendah. Hal ini mendukung hasil analisis korelasional yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan konformitas pada Generasi Z di Kota Medan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana FoMO memengaruhi perilaku konformitas dalam lingkungan sosial dan digital. Pemahaman ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi yang

membantu individu dalam mengelola kecenderungan FoMO mereka, sehingga mereka dapat menghindari konformitas yang bersifat negatif dan lebih percaya diri dalam mengambil keputusan sosial secara independen.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan konformitas sosial pada Generasi Z di era digital, di mana individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih konformis terhadap norma dan tekanan sosial kelompoknya. Mayoritas responden berada dalam kategori FoMO dan konformitas sedang hingga tinggi, mencerminkan kuatnya kebutuhan mereka untuk tetap terhubung secara sosial melalui media digital. Temuan ini mendukung teori bahwa ketidakpuasan dalam pemenuhan kebutuhan psikologis terkait keterhubungan sosial (relatedness) dan identitas diri (*self*) dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk mengikuti tren dan ekspektasi sosial demi menghindari perasaan tertinggal. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan edukasi dalam mengelola FoMO secara sehat agar individu tidak terjebak dalam konformitas yang berlebihan dan tetap memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Atika, Kholifah, N., Nurrohmah, S., & Purwiningsih, R. (2020). *Eksistensi motif batik klasik pada generasi z*. *Jurnal Teknologi Busana Dan Boga*, 8(2), 141-144. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/teknobuga/index>
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Jilid 2. Alih Bahasa: Ratna Djuwita. Edisi kesepuluh. Jakarta: Erlangga.
- Fatmawati, S. (2019). Hubungan konformitas siswa dengan pengambilan keputusan karir. *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 55-70.
- Hastini, Lasti & Fahmi, Rahmi & Lukito, Hendra. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia?. *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*. 10. 12-28. 10.34010/jamika.v10i1.2678.
- Myers, D. G. (2010). *Social Psychology*. Tenth Edition. McGraw-Hill Publication.
- Nadhirah, Y. F. (2006). *Hubungan Antara Self-Efficacy, Konsep diri, dan Konformitas Terhadap Kelompok Sebaya Dengan Perilaku Menyontek: Penelitian Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Adab IAIN "SMH" Banten*. Universitas Indonesia.
- Santrock, J. W. (1996). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: PT. Erlangga.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). *Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital*. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69-87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>