

## Fear Of Missing Out Dengan Konformitas Pada Generasi Z

**Maulida Iklimah**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

**IGAA Noviekayati**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

**Aliffia Ananta**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail: [aliffia@untag-sby.ac.id](mailto:aliffia@untag-sby.ac.id)

### **Abstract**

*The rapid development of technology affects Gen Z to communicate between individuals. This technological explosion gave rise to the phenomenon of fear of missing out, the fear of losing moments so that behavior emerged to continue to monitor, making individuals anxious when they were left behind. Especially when individuals are influenced by conformity in the form of pressure from their group to always be connected with what is happening on social media. This study aims to determine the relationship between fear of missing out and conformity in the z generation. The subjects used in this study were individuals aged 19-23 years involving 98 respondents. Sampling using non-probability sampling technique by accidental sampling by spreading Google form. The instrument used is the fear of missing out scale according to Przybylski's theory (2013) and the conformity scale according to Sears' theory (2004). The analysis technique used is the product moment with a result of 0.926 with a significance of  $p = 0.000 < 0.01$ . The research measurement to see the reliability of the instrument uses the Cronbach's alpha coefficient which when analyzing requires the help of SPSS 25.0 software for Windows. The results obtained show that the proposed hypothesis is accepted, the higher the fear of missing out, the higher the conformity. Vice versa, the higher the fear of missing out, the higher the conformity of generation z individuals.*

**Keywords:** *Fear of Missing Out; Gen Z; Conformity; Social media;*

### **Abstrak**

Perkembangan teknologi yang pesat mempengaruhi gen z berkomunikasi antar individu. Ledakan teknologi ini memunculkan fenomena fear of missing out ketakutan akan kehilangan momen sehingga muncul perilaku untuk terus memantau sehingga membuat individu gelisah ketika tertinggal. Terutama ketika individu mendapat pengaruh konformitas berupa tekanan dari kelompoknya agar selalu terhubung dengan yang sedang terjadi di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara fear of missing out dengan konformitas pada generasi z. Subjek yang digunakan pada penelitian ini individu dengan usia 19-23 tahun melibatkan 98 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling secara accidental sampling dengan menyebar google form. Instrumen yang digunakan adalah skala fear of missing out sesuai dengan teori Przybylski (2013) dan skala konformitas sesuai dengan teori Sears (2004). Teknik analisis yang digunakan adalah product moment dengan hasil 0,926 dengan signifikansi  $p = 0,000 < 0,01$ . Pengukuran penelitian untuk melihat reliabilitas instrumen menggunakan koefisien cronbach alpha yang ketika analisis membutuhkan bantuan software SPSS 25.0 for Windows. Hasil yang didapat menunjukkan hipotesis yang diajukan diterima, semakin tinggi fear of missing out maka semakin tinggi konformitas. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi fear of missing out maka semakin tinggi konformitas pada individu generasi z.

**Kata kunci:** *Fear of Missing Out; Gen Z; Konformitas; Media Sosial;*

## Pendahuluan

Generasi Z merupakan generasi peralihan dari Generasi Milenial, pada umumnya Generasi Z atau yang biasa disebut Gen Z ini lahir dalam rentang tahun 1996 sampai dengan tahun 2012. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2021) populasi Indonesia didominasi oleh Gen Z sekitar 27,94%. Generasi Z adalah generasi terbesar yang saat ini aktif di masyarakat. Jumlah populasi mereka yang besar memberikan kekuatan dan pengaruh yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Generasi Z adalah generasi yang tumbuh dengan teknologi digital dan internet (Hastini & Lukito, 2020). Generasi Z tumbuh dalam era media sosial yang luas, di mana individu gen z terhubung dengan rekan sebayanya secara online. Media sosial dapat memperkuat tekanan konformitas melalui tren, norma, dan ekspektasi yang dipopulerkan oleh kelompok (Effendi & Roem, 2021). Individu gen z mungkin merasa perlu untuk sesuai dengan gambaran yang dihasilkan oleh media sosial, yang dapat meningkatkan konformitas.

Konformitas yang tinggi dapat mengakibatkan individu mengorbankan ekspresi diri dan identitas pribadi. Individu gen z mungkin kehilangan kemampuan untuk membedakan preferensi, keinginan, atau pendapat individu gen z sendiri, karena individu gen z cenderung mengikuti apa yang dianggap benar oleh kelompok atau referensi mereka (Nadhirah, 2006). Konformitas adalah perubahan perilaku sebagai akibat dari pengaruh sosial. Dipengaruhi oleh tindakan orang lain juga merupakan semacam konformitas (Myers, 2010). Kaum muda Generasi Z mungkin terpengaruh oleh konformitas dalam berbagai cara. Ciri ciri individu Generasi Z yang memiliki perilaku konformitas menurut (Cinthia & Kustanti, 2017) antara lain Generasi Z tumbuh dengan kemajuan teknologi digital dan seringkali mengadopsi norma-norma digital yang ada. Individu gen z cenderung mengikuti tren dan standar yang berlaku dalam media sosial, platform digital, dan komunitas online yang individu gen z ikuti. Media sosial memiliki peran yang kuat dalam membentuk perilaku konformitas di kalangan Generasi Z. Mereka mungkin merasa perlu untuk mengikuti tren, gaya hidup, atau pandangan yang populer di platform media sosial untuk mendapatkan persetujuan dan validasi dari teman sebaya. Generasi Z seringkali memiliki kesadaran sosial yang tinggi dan cenderung memprioritaskan isu-isu seperti keadilan sosial, lingkungan, dan kesetaraan.

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan individu bersikap konformitas salah satunya adalah FoMO. Individu dengan FoMO yang tinggi, akan berdampak pada rendahnya produktivitas, pencapaian, motivasi, kesejahteraan emosional (Samaha & Hawi, 2016). Dalam proses FoMO yang terjadi pada generasi Z menurut (Sianipar & Kalauti, 2018) adalah pengenalan terhadap pengalaman, generasi z terpapar pengalaman atau kegiatan melalui media social, generasi z cenderung membandingkan diri dengan individu lain, sehingga muncul perasaan gelisah, cemas dan takut ketika melihat individu dalam menikmati kehidupan, generasi z khawatir tidak bisa melakukan seperti yang individu lain lakukan. Perasaan-perasaan seperti itu menimbulkan dorongan dengan kegiatan yang sedang populer.

Konformitas dan FoMO dapat memiliki dampak psikologis yang signifikan pada remaja Generasi Z. Penelitian dapat membantu memahami sejauh mana konformitas dan FoMO mempengaruhi kesejahteraan mental, tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada remaja (fatmawati, 2019). Dengan pemahaman yang lebih baik, langkah-langkah dapat diambil untuk membantu individu mengatasi dampak negatifnya. Konformitas dan FoMO dapat mempengaruhi proses ini dengan mempengaruhi cara individu membentuk identitas dan mengekspresikan diri. Penelitian dapat memberikan wawasan tentang bagaimana konformitas dan FoMO mempengaruhi perkembangan identitas remaja Generasi Z. Keterkaitan antara konformitas dan FoMO dengan masalah kesehatan mental seperti

kecemasan sosial, rendahnya harga diri, dan depresi perlu diteliti lebih lanjut. Penelitian dapat membantu mengidentifikasi faktor risiko dan melihat bagaimana intervensi dan dukungan dapat membantu remaja mengelola kesehatan mental mereka. Pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara konformitas dan FoMO dapat membantu pendidik, orang tua, dan pihak yang terkait dalam merancang pendekatan pendidikan dan kebijakan yang lebih efektif. Melalui penelitian, dapat dikembangkan strategi dan sumber daya yang bertujuan untuk membantu generasi Z dalam mengelola konformitas dan FoMO secara baik.

Sears dkk (2004) berpendapat bahwa ada tanda-tanda dan karakteristik konformitas kelompok. Faktor-faktor yang relevan meliputi :

a. Aspek Kekompakan

1. Penyesuaian diri

Ketika ada banyak keharmonisan di antara orang-orang, mereka cenderung bertindak dengan cara yang sama. Alasannya adalah lebih mudah untuk mengakui ketika Anda merasa dekat dengan seseorang dalam kelompok, dan lebih sulit menerima kritik ketika Anda melakukannya. Kemampuan individu untuk beradaptasi meningkat jika mereka memiliki motivasi yang kuat untuk bergabung dengan kelompok tertentu.

2. Perhatian terhadap kelompok

Anggota takut dicap sebagai menyimpang, dan mereka yang menyimpang dari norma berisiko ditolak, yang keduanya berkontribusi pada peningkatan kesesuaian. Kekhawatiran dalam kelompok meningkatkan ketakutan seseorang akan penolakan dan mengurangi kemungkinan ketidaksetujuan mereka terhadap kelompok.

b. Aspek Kesepakatan

Ada banyak hal yang harus dilakukan untuk menyesuaikan diri dengan pendapat kelompok yang baru terbentuk, oleh karena itu setiap orang yang terlibat harus setia dan fleksibel dengan pandangan mereka sendiri. Faktor-faktor berikut akan berdampak pada ketentuan perjanjian:

1. Kepercayaan

Jika ada ketidaksepakatan, bahkan jika mereka yang memiliki pandangan berbeda secara keseluruhan kurang berpengetahuan, individu akan cenderung tidak menaruh kepercayaan mereka pada mayoritas. Jika seseorang kehilangan kepercayaan pada kelompok, mereka mungkin menjadi kurang bergantung pada mereka sebagai sistem pendukung.

2. Persamaan pendapat

Ketika hanya ada satu individu dalam kelompok yang tidak setuju dengan yang lain, konformitas cenderung turun. Kehadiran pembangkang menyoroti realitas perbedaan dan menyebabkan berkurangnya konsensus kelompok. Jadi, dengan lebih adilnya antar komunitas, akan lebih banyak keseragaman.

3. Penyimpangan terhadap pendapat kelompok

Orang-orang yang tidak menganut kepercayaan mayoritas dianggap tidak normal, baik di benak mereka sendiri maupun di mata masyarakat umum. karenanya, individu yang sumbang akan menghasilkan lebih sedikit konsensus.

c. Aspek Ketaatan

Ketaatan adalah indikator kepatuhan yang baik. Faktor-faktor berikut mungkin berdampak pada seberapa patuh seseorang:

1. Tekanan karena ganjaran, ancaman atau hukuman  
Peningkatan perilaku yang diinginkan sebagai respons terhadap penghargaan, ancaman, atau hukuman adalah salah satu metode untuk menghasilkan kepatuhan. Semua ini adalah motivasi mendasar untuk mengubah cara seseorang.
2. Harapan orang lain  
Terkadang orang setuju untuk melakukan apa yang Anda inginkan hanya karena Anda mengharapkannya dari mereka. Harapan tersirat dalam harapan, dan begitu juga kemungkinan bahwa mereka akan mengarah pada kepatuhan. Menempatkan seseorang dalam skenario di mana ketidaktaatan sangat tidak mungkin terjadi adalah salah satu teknik untuk meningkatkan kemungkinan kepatuhan.

Menurut (Przybylski dkk, 2013), terdapat dua aspek Fear of Missing Out yaitu:

1. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*  
Individu memiliki kebutuhan akan keterkaitan ketika emosi mereka menuntut mereka untuk terhubung dengan orang lain. Diyakini bahwa ketika dua orang memiliki hubungan yang baik dan hangat, lebih mudah bagi mereka untuk memenuhi kebutuhan satu sama lain, yang mengarah pada keinginan yang lebih besar untuk mempertahankan kontak dengan orang-orang yang mereka sayangi. Individu yang tidak puas cenderung lebih sering memeriksa media sosial karena mereka mengalami perasaan cemas, takut, dan khawatir yang tidak terkait dengan peristiwa atau interaksi tertentu dengan orang lain.
2. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*  
Persyaratan psikologis kompetensi dan otonomi terkait erat dengan kebutuhan akan diri sendiri. Menurut Reeve dan Sickenius dalam Tekeng (2015), kompetensi dapat didefinisikan sebagai “keinginan bawaan individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungan”, yang mencerminkan dorongan untuk melatih kemampuan dan mencari tantangan yang ideal. Kompetensi adalah keyakinan diri dalam kemampuan seseorang untuk berhasil menyelesaikan tugas atau perilaku. Ketika orang tidak merasa percaya diri dengan kemampuan mereka, itu dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya dan frustrasi. Dalam hal memulai, mempertahankan, dan mengakhiri keterlibatan perilaku, otonomi mengacu pada persepsi memiliki agensi (Niemic, Lynch, Vansteenkistec, Bernstein, Deci, & Ryan dalam Tekeng, 2015). Penentuan nasib sendiri mengacu pada kemampuan individu untuk membuat keputusan dan melakukan aktivitas tanpa campur tangan eksternal. Individu yang gagal memuaskan kebutuhan psikologisnya akan diri sendiri mungkin malah beralih ke internet sebagai sarana untuk memuaskan keingintahuannya tentang dunia dan keinginannya untuk terhubung dengan orang lain. Akibatnya, orang terus mencari online untuk tren terbaru agar tetap mengetahui.

## Metode

Populasi pada penelitian ini menggunakan Generasi Z di Surabaya yang memiliki rentang kelahiran tahun 2000-2004 dengan usia 19-23 tahun menjadi subjek penelitian ini. Pada penelitian ini sampel ditentukan dengan menggunakan Teknik *non probability sampling* secara *accidental sampling*. Jumlah penentuan sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus *lemeshow* karena belum diketahui secara pasti jumlah populasi dalam penelitian ini. Peneliti menggunakan rumus Lemeshow sebagai acuan dalam menentukan partisipan penelitian dari wilayah populasi. Dari perhitungan rumus *lemeshow*, telah ditentukan bahwa jumlah minimal partisipan dalam menggunakan *lemeshow* sebanyak 96

responden. Sedangkan pada penelitian ini terdapat 98 responden di Surabaya yang telah berpartisipasi mengisi kuesioner melalui *google form*.

## Hasil

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala *fear of missing out* dan skala konformitas. Skala *fear of missing out* terdiri dari 32 aitem pertanyaan, dimana terdapat 28 aitem pertanyaan valid dan 4 aitem pertanyaan gugur. Skala konformitas terdiri dari 35 aitem pertanyaan, dimana terdapat 30 aitem pertanyaan valid dan 5 aitem pertanyaan gugur.

## Hasil Uji Normalitas

Suatu data untuk hasil perhitungan Kolmogorov-Smirnov  $p = 0.715$  Asym Sig (2-tailed), hasil data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji normalitas untuk kedua variabel diperoleh dengan  $0,715 > 0,05$ . Artinya data tersebut terdistribusi secara normal.

| Variabel                                   | Kolmogorov- Smirnov<br>AsympSig (2-tailed) | Keterangan             |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------|
| Fear of Missing Out (X)<br>Konformitas (Y) | 0.715                                      | Distribusi data normal |

Hasil uji linieritas yang dilakukan pada variabel *fear of missing out* dengan konformitas didapatkan hasil koefisiensi deviation from linearity sebesar 0.00 artinya koefisien tersebut  $> 0.05$  sehingga dapat dikatakan *Fear of missing out* dan Konformitas memiliki hubungan yang linear.

| Variabel                                          | F     | Sig | Keterangan |
|---------------------------------------------------|-------|-----|------------|
| <i>Fear of Missing Out</i> (X)<br>Konformitas (Y) | 2.956 | 000 | Linier     |

## Uji Hipotesis

Hasil analisis data pada penelitian yang membahas hubungan antara konformitas dengan *fear of missing out* pada remaja gen z menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan program IBM *Statistical Package for the Social Science (SPSS) 25 for windows*. Peneliti mulai menyebarkan kuesioner melalui *Google Form* pada tanggal 18 Juni 2023 hingga 20 Juni 2023 dengan memanfaatkan aplikasi whatsapp untuk menyebarkan di kuesioner penelitian ini. Partisipan yang menjadi responden pada penelitian ini berjumlah 98 orang, 98 orang adalah partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian ini. Uji korelasi pada penelitian ini menggunakan *product moment*. *Product moment* digunakan untuk mengetahui korelasi antara dua variabel yang di uji pada penelitian ini yaitu *fear of missing out* dengan konformitas. berikut hasil data yang diperoleh:

| Variabel                       | N  | Pearson Correlation | P     |
|--------------------------------|----|---------------------|-------|
| <i>Fear of Missing Out</i> (X) | 98 | 0,926               | 0,000 |

|                 |       |       |
|-----------------|-------|-------|
| Konformitas (Y) | 0,926 | 0,000 |
|-----------------|-------|-------|

## Pembahasan

Dari penelitian yang telah dilakukan terhadap generasi z yang memiliki rentang usia 19-23 tahun di Surabaya, maka disimpulkan bahwa penelitian ini memberikan kontribusi yang sangat signifikan dalam memahami hubungan antara tingkat *fear of missing out* dan tingkat konformitas pada generasi z. Dalam konteks ini, *fear of missing out* mengacu pada kecenderungan individu untuk merasa takut akan khawatir ketika merasa tertinggal dari pengalaman sosial atau aktivitas yang sedang trending.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat *fear of missing out* dan tingkat konformitas pada generasi z. Hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Hal ini dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka akan semakin tinggi juga tingkat konformitas pada generasi z. Sebaliknya jika semakin rendah *fear of missing out* maka akan semakin rendah juga tingkat konformitas pada individu.

Hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pemahaman kita tentang dinamika dalam konteks sosial dan digital. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang *fear of missing out* dan konformitas, kita dapat mengidentifikasi area-area yang memerlukan perhatian dan pengembangan lebih lanjut untuk mendukung kesejahteraan individu generasi z dalam era yang semakin kompleks ini.

Individu yang berhasil menghindari konformitas secara benar dapat meminimalisir kemungkinan buruk yang ditimbulkan dari adanya *fear of missing out*. Hal senada juga dikatakan (Przybylski dkk, 2013) tentang aspek pada *fear of missing out*. Aspek ini merupakan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *relatedness* dan *self*, yang dimana kebutuhan ini berkaitan dengan kebutuhan perasaan individu untuk terus bergabung dengan individu lainnya dan keinginan individu untuk terus efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Dalam konteks penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*, dengan jumlah total subjek penelitian sebanyak 98 responden. Hasil penelitian yang diperoleh, didapatkan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* dengan menunjukkan hasil usia 22 tahun dengan persentase sebesar (33,7%), usia 23 tahun sebesar (20,4%), usia 19 tahun sebesar (19,4%), usia 21 tahun sebesar (14,3%), dan usia 20 tahun sebesar (12,2%). Penelitian ini mendapatkan tiga kategori di setiap skala pada penelitian ini. Tiga kategori terdiri dari rendah, sedang, dan tinggi. Pada skala konformitas terdapat (5,1%) di kategori rendah, (44,9%) berada di kategori sedang, dan (50%) berada di kategori tinggi. Selanjutnya, pada skala *fear of missing out* terdapat (8,2%) di kategori rendah, (43,9%) berada di kategori sedang, dan (48%) berada di kategori tinggi.

Sebagian besar subjek menunjukkan tingkat konformitas tinggi, menandakan kecenderungan individu untuk mengikuti norma sosial dan ekspektasi kelompok mereka. Namun, terdapat variasi dalam tingkat konformitas, dengan sebagian memiliki tingkat konformitas yang sedang atau rendah.

Merujuk pada hasil penelitian tersebut yang telah dilakukan peneliti, menyatakan bahwa adanya korelasi atau hubungan positif yang signifikan antara konformitas dengan *fear of missing out* pada remaja generasi z yang cenderung besar.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dengan konformitas Sesuai dengan hipotesis yang diajukan pada penelitian ini *fear of missing out* memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan konformitas. Hal ini dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka akan

semakin tinggi juga tingkat konformitas pada individu generasi z. Begitupun sebaliknya jika semakin rendah *fear of missing out* maka semakin rendah juga konformitas pada individu generasi z.

## Referensi

- Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2017). *Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- K. Przybylski, A., Murayama, K., R. DeHaan, C., Gladwel, V., & L. (2013). Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- 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.
- 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>
- Vatmawati, S. (2019). Hubungan konformitas siswa dengan pengambilan keputusan karir. *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 55-70.