

## **Loneliness dengan fear of missing out (fomo) pada generasi z perantau**

**Sisca Sintia Audria**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

**Bawinda Sri Lestari**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

**Herlan Pratikto**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: [siscaudria0226@gmail.com](mailto:siscaudria0226@gmail.com)

### **Abstract**

This study aims to examine the relationship between loneliness and Fear of Missing Out (FOMO) among migrant Generation Z individuals. The study involved 140 Generation Z participants who were born between 2000-2012 and had migrant status in Surabaya. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale and a Fear of Missing Out (FOMO) scale developed by the researcher based on relevant indicators. Data analysis using Spearman's rho correlation yielded a correlation coefficient of  $r = 0.855$  with a significance value of  $p = 0.000$ , indicating a positive and significant relationship between loneliness and Fear of Missing Out (FOMO). This finding suggests that higher levels of loneliness are associated with higher levels of Fear of Missing Out (FOMO) among migrant Generation Z individuals in Surabaya. Conversely, lower levels of loneliness are associated with lower levels of Fear of Missing Out (FOMO) among migrant Generation Z individuals in Surabaya.

**Keywords:** *Loneliness, Fear Of Missing Out, Generation Z, Migrant in Surabaya*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Loneliness* dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada generasi Z perantau. . Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek penelitian berjumlah generasi Z yang kelahiran tahun 2000-2012 dan berstatus perantau di Surabaya. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala *UCLA Loneliness Scale* dan skala *Fear Of Missing Out (FOMO)* yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan indikator. Analisis pada penelitian menggunakan korelasi *Spearman's rho* menghasilkan nilai koefisien  $r = 0,855$  dengan signifikansi  $p = 0,000$  yang menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Loneliness* dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Artinya, semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada generasi Z perantau di Surabaya. Sebaliknya, semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada generasi Z perantau di Surabaya.

**Kata kunci:** *Loneliness, Fear Of Missing Out, Generasi Z, Perantau di Surabaya*

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan Generasi Z, termasuk mereka yang berstatus sebagai perantau. Generasi Z perantau menghadapi tantangan adaptasi terhadap lingkungan sosial dan budaya baru, sekaligus keterbatasan dukungan sosial akibat terpisah dari keluarga dan jaringan pertemanan asal (Amrain dkk, 2025). Kondisi tersebut meningkatkan kerentanan terhadap perasaan kesepian (*loneliness*), yang dalam konteks era digital sering kali diiringi dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Alih-alih mengurangi kesepian, keterlibatan yang berlebihan dengan media sosial justru dapat memunculkan tekanan psikologis baru berupa kecemasan sosial dan perasaan tertinggal dibandingkan orang lain (Kusumaisna & Satwika, 2023).

Generasi Z dikenal sebagai *digital natives* yang menunjukkan preferensi kuat terhadap komunikasi cepat, interaktif, dan berbasis platform digital. Pola komunikasi ini ditandai dengan penggunaan pesan singkat, emoji, dan media visual yang secara tidak langsung menggeser esensi komunikasi verbal dan nonverbal yang lebih mendalam (Swarna et al., 2024). Selain itu, Generasi Z cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di dunia digital dibandingkan dengan aktivitas sosial langsung, serta memiliki kecenderungan terhadap kepuasan instan dan efisiensi dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Sikumbang et al., 2024). Karakteristik tersebut membuat Generasi Z lebih rentan terhadap dinamika psikologis yang berkaitan dengan penggunaan media sosial secara intensif.

Salah satu fenomena psikologis yang muncul sebagai konsekuensi dari penggunaan media sosial secara intensif adalah *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO didefinisikan sebagai kecemasan ketika individu merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang dialami orang lain (Kusumaisna & Satwika, 2023; Mufarida, 2024). Fenomena ini ditandai dengan dorongan kompulsif untuk terus memantau media sosial, perasaan cemas ketika tidak memperoleh pembaruan informasi, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (Sangadah & Galuh, 2023). Pada Generasi Z, FOMO sering kali terjadi dalam konteks penggunaan media sosial yang intens, mengingat tingginya ketergantungan terhadap platform digital (Fitri et al., 2024).

*Loneliness* diyakini memiliki keterkaitan erat dengan munculnya *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kecemasan individu ketika merasa tidak terlibat dalam pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang dialami orang lain (Przybylski dkk., 2013). Pada generasi Z perantau, *loneliness* yang bersifat transisional akibat perubahan lingkungan dan keterbatasan relasi sosial dapat mendorong kebutuhan akan keterhubungan semu melalui media sosial. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *loneliness* yang tinggi cenderung memiliki FOMO yang lebih besar, dipicu oleh perbandingan sosial, persepsi tertinggal, serta dorongan kompulsif untuk terus memantau media sosial. Kondisi ini dapat membentuk siklus psikologis negatif, di mana *loneliness* mendorong peningkatan FOMO, dan FOMO pada gilirannya memperdalam perasaan kesepian serta menurunkan kesejahteraan psikologis individu (Tiara Romadhoni & Fitri Rahayu, 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *loneliness* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z perantau. Penelitian

ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi sosial dan perkembangan di era digital, serta memperkaya pemahaman mengenai dinamika psikologis Generasi Z yang hidup jauh dari lingkungan asalnya. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap Generasi Z perantau di konteks budaya perkotaan Indonesia, khususnya Surabaya, dengan menempatkan *loneliness* sebagai faktor psikologis utama yang berperan dalam munculnya FOMO.

## **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini ingin melihat korelasi antara varibel, apakah ia memiliki korelasi atau tidak. Melalui metode ini, peneliti tidak hanya berfokus pada ada tidaknya korelasi, tetapi juga bagaimana kekuatan korelasi tersebut serta arah korelasi tersebut, apakah positif atau negatif. Penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas, yaitu *Loneliness* dan satu variabel terikat, yaitu *Fear of Missing Out* (FOMO).

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 140 Generasi Z yang tinggal di kota Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling berdasarkan kriteria responden merupakan individu Generasi Z yang lahir tahun 2000-2012, berstatus perantau di kota Surabaya, tinggal di kota Surabaya minimal lebih dari enam bulan, dan aktif bersedia berpartisipasi secara sukarela. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang disebarluaskan melalui Instagram, WhatsApp, Twitter, dan Telegram.

Instrumen penelitian meliputi skala *Fear of Missing Out* (FOMO) yang disusun berdasarkan aspek-aspek FOMO dari Przybylski (2013) dan UCLA *Loneliness Scale version 3* untuk mengukur tingkat *loneliness*. Skala FOMO disusun berdasarkan empat aspek, yaitu *comparison with friends, being left out, mised experience, dan compulsion*. Skala ini terdiri dari 40 aitem dengan model likert empat pilihan, di mana 39 aitem dinyatakan sahih berdasarkan hasil uji validitas dengan nilai korelasi aitem  $>0,30$  dan nilai cronbach alpha sebesar 0,966 yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi. Skala UCLA *loneliness* disusun berdasarkan dua aspek, yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. Skala ini terdiri dari 40 aitem dengan model likert empat pilihan, di mana 35 aitem dinyatakan sahih berdasarkan hasil uji validitas dengan nilai korelasi aitem  $>0,30$  dan nilai cronbach alpha sebesar 0,940 yang juga menunjukkan tingkat konsistensi yang sangat baik. Seluruh instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Uji asumsi dilakukan terlebih dahulu meliputi uji normalitas dengan kolmogorov-smirnov dan uji linieritas. Hasil uji asumsi menunjukkan data tidak berdistribusi normal dan data tidak linier, sehingga analisis hubungan antar variabel menggunakan teknik nonparametrik yaitu korelasi Spearman's rho dengan bantuan perangkat lunak statistik untuk menguji hubungan antar variabel.

## Hasil

Penelitian melibatkan 140 responden Generasi Z Perantau di Surabaya, terdiri dari 46 laki-laki (33%) dan 94 perempuan (67%). Adapun data demografis berdasarkan tahun kelahiran ditunjukkan pada tabel 2 dan data demografis berdasarkan asal daerah ditunjukkan pada tabel 3

**Tabel 1 Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin**

| No. | Jenis Kelamin | Jumlah     | Presentase  |
|-----|---------------|------------|-------------|
| 1.  | Perempuan     | 94         | 67,14%      |
| 2.  | Laki-laki     | 46         | 32,86%      |
|     | <b>Total</b>  | <b>140</b> | <b>100%</b> |

**Tabel 2 Data Demografis Berdasarkan Tahun Kelahiran**

| No. | Tahun Kelahiran | Jumlah     | Presentase  |
|-----|-----------------|------------|-------------|
| 1.  | 2000            | 6          | 4,29%       |
| 2.  | 2001            | 15         | 10,71%      |
| 3.  | 2002            | 11         | 7,85        |
| 4.  | 2003            | 30         | 21,43%      |
| 5.  | 2004            | 43         | 30,71%      |
| 6.  | 2005            | 20         | 14,29%      |
| 7.  | 2006            | 7          | 5,01%       |
| 8.  | 2007            | 5          | 3,57%       |
| 9.  | 2008            | 2          | 1,43%       |
| 10. | 2010            | 1          | 0,71%       |
|     | <b>Total</b>    | <b>140</b> | <b>100%</b> |

**Tabel 3 Data Demografis Berdasarkan Asal Daerah**

| No. | Asal Daerah | Jumlah | Presentase |
|-----|-------------|--------|------------|
| 1.  | Bandung     | 24     | 17,14%     |
| 2.  | Semarang    | 16     | 11,43%     |
| 3.  | Yogyakarta  | 15     | 10,71%     |
| 4.  | Jakarta     | 11     | 7,86%      |
| 5.  | Bogor       | 8      | 5,71%      |
| 6.  | Tangerang   | 8      | 5,71%      |
| 7.  | Banyuwangi  | 7      | 5,00%      |
| 8.  | Kediri      | 5      | 3,57%      |
| 9.  | Padang      | 5      | 3,57%      |
| 10. | Depok       | 5      | 3,57%      |

*Loneliness dengan fear of missing out (fomo) pada generasi z perantau*

|              |                  |            |             |
|--------------|------------------|------------|-------------|
| 11.          | Lumajang         | 4          | 2,86%       |
| 12.          | Medan            | 4          | 2,86%       |
| 13.          | Solo             | 4          | 2,86%       |
| 14.          | Probolinggo      | 4          | 2,86%       |
| 15.          | Blitar           | 4          | 2,86%       |
| 16.          | Bali             | 3          | 2,14%       |
| 17.          | Madiun           | 2          | 1,43%       |
| 18.          | Tegal            | 2          | 1,43%       |
| 19.          | Flores           | 2          | 1,43%       |
| 20.          | Bekasi           | 2          | 1,43%       |
| 21.          | Magelang         | 2          | 1,43%       |
| 22.          | Tuban            | 2          | 1,43%       |
| 23.          | Bojonegoro       | 1          | 0,71%       |
| 24.          | Kaliwungu        | 1          | 0,71%       |
| 25.          | Cirebon          | 1          | 0,71%       |
| 26.          | Kalimantan Timur | 1          | 0,71%       |
| 27.          | Wonogiri         | 1          | 0,71%       |
| 28.          | Batam            | 1          | 0,71%       |
| 29.          | Lampung          | 1          | 0,71%       |
| 30.          | Samarinda        | 1          | 0,71%       |
| 31.          | Tebing Tinggi    | 1          | 0,71%       |
| 32.          | Palangkaraya     | 1          | 0,71%       |
| 33.          | Lombok           | 1          | 0,71%       |
| 34.          | Mojokerto        | 1          | 0,71%       |
| 35.          | Jember           | 1          | 0,71%       |
| 36.          | Purworejo        | 1          | 0,71%       |
| 37.          | Makassar         | 1          | 0,71%       |
| 38.          | Pangalpinang     | 1          | 0,71%       |
| 39.          | Jepara           | 1          | 0,71%       |
| 40.          | Cimahi           | 1          | 0,71%       |
| 41.          | Tasikmalaya      | 1          | 0,71%       |
| 42.          | Ponorogo         | 1          | 0,71%       |
| 43.          | Sleman           | 1          | 0,71%       |
| 44.          | Boyolali         | 1          | 0,71%       |
| 45.          | Pekalongan       | 1          | 0,71%       |
| <b>Total</b> |                  | <b>140</b> | <b>100%</b> |

Analisis deskriptif berdasarkan hasil uji statistik empirik pada skala *Fear Of Missing Out* (FOMO) dapat diketahui bahwa skor *Fear Of Missing Out* (FOMO) generasi Z perantau paling rendah sebesar 53 dan skor paling tinggi sebesar 141, rata-rata skor generasi Z perantau pada skala *Fear Of Missing Out* sebesar 93,02 dan skor standar deviasi sebesar 23,881. Sedangkan pada skala *Loneliness* dapat diketahui bahwa skor *Loneliness* pada generasi Z perantau paling rendah sebesar 44 dan skor paling tinggi sebesar 125, rata-rata skor generasi Z perantau pada skala *Loneliness* sebesar 81,72, dan skor standar deviasi sebesar 23,012. Hasil Uji Statistik Empirik ditunjukkan pada tabel 4.

## Loneliness dengan fear of missing out (fomo) pada generasi z perantau

**Tabel 4 Hasil Uji Statistik Empirik**

| Variabel            | N   | Nilai Minimum | Nilai Maksimum | Mean  | Std. Deviation |
|---------------------|-----|---------------|----------------|-------|----------------|
| Fear Of Missing Out | 140 | 53            | 141            | 93.02 | 23.881         |
| Loneliness          | 140 | 44            | 125            | 81.72 | 23.012         |

Hasil analisis deskriptif mengenai tingkat kategorisasi partisipan pada skala *Fear Of Missing Out* (FOMO) responden yang memiliki skor FOMO tinggi sebanyak 26 orang (18.6%), 94 responden yang memiliki skor FOMO sedang sebanyak 94 orang (67.1%), dan responden yang memiliki skor FOMO rendah sebesar 20 orang (14.3%). Berdasarkan hasil dari kategorisasi skala FOMO yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Generasi Z perantau di Surabaya dalam variabel FOMO cenderung berada pada kategori sedang. Analisis deskriptif skala FOMO ditunjukkan pada tabel 5.

**Tabel 5 Hasil Kategorisasi Fear Of Missing Out (FOMO)**

| Kategori     | Interval | Frekuensi  | Presentase  | Mean / SD      |
|--------------|----------|------------|-------------|----------------|
| Tinggi       | >116     | 26         | 18.6%       |                |
| Sedang       | 69 - 115 | 94         | 67.1%       |                |
| Rendah       | <68      | 20         | 14.3%       |                |
| <b>Total</b> |          | <b>140</b> | <b>100%</b> | 93.02 / 23.881 |

Analisis deskriptif mengenai tingkat kategorisasi partisipan pada skala *loneliness* responden yang memiliki skor loneliness tinggi sebesar 26 orang (18.6 %), responden yang memiliki skor loneliness sedang sebesar 90 orang (64.3), dan responden yang memiliki skor loneliness rendah sebesar 24 orang (17.1%). Berdasarkan hasil dari kategorisasi skala FOMO yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Generasi Z perantau di Surabaya dalam variabel *loneliness* cenderung berada pada kategori sedang. Analisis deskriptif skala FOMO ditunjukkan pada tabel 6.

**Tabel 6 Hasil Kategorisasi Loneliness**

| Kategori     | Interval | Frekuensi  | Presentase  | Mean/SD        |
|--------------|----------|------------|-------------|----------------|
| Tinggi       | >104     | 26         | 18.6%       |                |
| Sedang       | 58-103   | 90         | 64.3%       |                |
| Rendah       | <57      | 24         | 17.1%       |                |
| <b>Total</b> |          | <b>140</b> | <b>100%</b> | 81.72 / 23.012 |

Hasil uji normalitas sebaran variabel *Loneliness* dan FOMO yang telah dilakukan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov memperoleh nilai signifikansi  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti sebaran data berdistribusi tidak normal, sehingga variabel FOMO dan *Loneliness* tidak memenuhi syarat uji asumsi normalitas. Adapun tabel hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel 7.

**Tabel 7 Hasil Uji Normalitas**

| Variabel | Sig | Keterangan |
|----------|-----|------------|
|----------|-----|------------|

|                                |       |              |
|--------------------------------|-------|--------------|
| <i>Loneliness (X)</i>          |       |              |
| <i>Fear of Missing Out (Y)</i> | 0,002 | Tidak normal |

Hasil uji linieritas hubungan antara *loneliness* dengan *fear of missing out* (FOMO) diperoleh signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ). Artinya ada hubungan yang tidak linier antara variabel *loneliness* dengan *fear of missing out* (FOMO). Adapun tabel hasil uji linearitas ditunjukkan pada tabel 8.

**Tabel 8 Hasil Uji Linieritas**

| <b>Variabel</b>                   | <b>F</b> | <b>Sig</b> | <b>Keterangan</b> |
|-----------------------------------|----------|------------|-------------------|
|                                   |          |            |                   |
| <i>Loneliness</i>                 |          |            |                   |
| <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i> | 2,099    | 0,001      | Tidak linier      |

Hasil uji hipotesis penelitian menggunakan korelasi *spearman's rho* dengan bantuan SPSS versi 22 diperoleh skor korelasi sebesar 0,855 dengan signifikansi  $p = 0,000$  dengan taraf signifikansi ( $p < 0,05$ ). Artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *Loneliness* dengan *Fear of Missing Out*. Adanya hubungan positif dapat diartikan semakin tinggi *Loneliness*, maka akan semakin tinggi *Fear of Missing Out*. Sebaliknya, semakin rendah *Loneliness*, maka akan semakin rendah pula *Fear of Missing Out*. Jadi, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Adapun tabel hasil uji hipotesis ditunjukkan pada tabel 9.

**Tabel 9 Hasil Uji Hipotesis**

| <b>Variabel</b>                   | <b>r<sub>xy</sub></b> | <b>P</b> | <b>Keterangan</b> |
|-----------------------------------|-----------------------|----------|-------------------|
| <i>Loneliness</i>                 |                       |          |                   |
| <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i> | 0,855                 | 0,000    | Sangat Signifikan |

Hasil ini memperkuat temuan bahwa setiap peningkatan *loneliness* berhubungan dengan meningkatnya *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z perantau. Kondisi kesepian yang dialami akibat keterbatasan dukungan sosial dan tuntutan adaptasi di lingkungan baru mendorong individu untuk mencari keterhubungan melalui media sosial, yang pada akhirnya memperkuat kecenderungan FOMO. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada pengurangan *loneliness* melalui penguatan dukungan sosial, peningkatan keterampilan relasi interpersonal, serta penggunaan media sosial yang lebih adaptif berpotensi menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) dan meningkatkan kesejahteraan psikologis Generasi Z perantau secara keseluruhan.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z perantau di Surabaya. Artinya, semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dialami individu, semakin tinggi pula kecenderungan *Fear of Missing Out* (FOMO) yang dirasakan. Temuan ini menegaskan bahwa perasaan kesepian yang muncul akibat keterpisahan dari keluarga dan jaringan sosial asal serta tuntutan adaptasi di lingkungan perantauan berperan penting dalam meningkatkan kecemasan individu terhadap ketertinggalan pengalaman, informasi, maupun aktivitas sosial.

Hubungan positif antara *loneliness* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) sejalan dengan penelitian Adinda Zakia (2024) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat *loneliness* yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat FOMO yang lebih tinggi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perasaan kesepian mendorong individu untuk mencari keterhubungan melalui media sosial sebagai bentuk kompensasi terhadap kebutuhan afiliasi sosial. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Sangadah dan Wikan Galuh W (2023) yang menyatakan bahwa meningkatnya rasa kesepian berkaitan dengan meningkatnya kekhawatiran akan tertinggal dari informasi dan momen sosial yang dialami orang lain.

*Loneliness* juga terbukti memiliki kontribusi yang besar terhadap munculnya *Fear of Missing Out* (FOMO). Hal ini sejalan dengan penelitian Fenia dan Nastasia (2022) yang menunjukkan bahwa kesepian berperan signifikan dalam meningkatkan kecemasan remaja pengguna media sosial terhadap kehilangan momen sosial. Penelitian Arifiani dan Fatma Kusuma M (2023) turut mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa setiap peningkatan tingkat *loneliness* diikuti oleh peningkatan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FOMO). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan faktor psikologis yang berpengaruh kuat dalam munculnya FOMO pada Generasi Z.

Namun, kontribusi *loneliness* terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam penelitian ini tergolong sedang, menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi munculnya FOMO. Faktor-faktor tersebut antara lain kepribadian, regulasi diri, kontrol diri, dan intensitas penggunaan media sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Christina et al. (2019) yang menyoroti peran neurotisme dalam meningkatkan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FOMO), serta penelitian Turk dan Kocyigit (2025) yang menyatakan bahwa hubungan antara *loneliness* dan FOMO dapat dipengaruhi oleh variabel psikologis lain sebagai mediator.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengungkapan hubungan langsung yang kuat antara *loneliness* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam konteks Generasi Z perantau di Surabaya. Kondisi perantauan yang ditandai dengan keterpisahan dari keluarga, keterbatasan dukungan sosial, serta tuntutan adaptasi di lingkungan baru memperkuat peran *loneliness* sebagai faktor utama dalam munculnya FOMO. Dengan demikian, intervensi psikologis yang berfokus pada pengurangan *loneliness* melalui penguatan dukungan sosial, peningkatan keterampilan relasi interpersonal, serta penggunaan media sosial yang lebih adaptif berpotensi menjadi strategi efektif untuk menurunkan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z perantau.

## **Referensi**

- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta.
- Creswell, J.W. (2010). Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 34, 15.
- Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out ( FoMO ) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya The Relationship between Social Media Usage Intensity and Fear of Missing Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 749-764.
- Mufarida, D. (2024). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z dalam Mengikuti Trend Tiktok. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(1), 61-70.
- Perlman, D., Peplau, L. A., & Goldston, S. E. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*, 13, 46.
- 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.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. & Gladwell, V. (2013a). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers In Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Rinda, R. H., Amrain, F. M., & Silvia Fatmah Nurussobah. (2025). Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Perantau di Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 7(1), 48–57. <https://doi.org/10.31595/rehsos.v7i1.1529>
- Sangadah, N. (2023). Hubungan loneliness dengan perilaku fear of missing out (FoMO) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 32-41.
- Sikumbang, K., Ramadhina, W., Yani, E. R., Arika, D., Hayati, N., Hasibuan, N. A., & Permana, B. G. (2024). Peranan Media Sosial Instagram terhadap Interaksi Sosial dan Etika pada Generasi Z. *Journal on Education*, 6(2), 11029–11037. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4888>
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Swarna, M. F., Rumardani, A., Saputra, E. adi, Nuryadi, D. P., Al-mufid, M. D., & Amalia, N. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Interpersonal. *Karimah Tauhid*, 3(1), 1012–1019. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i1.11841>
- Tiara Romadhoni, Q., & Fitri Rahayu, N. (2025). AIB Journal of Economic Insights Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) Terhadap Kecemasan dan Depresi Kepada Generasi Z: Analisis Mediasi Penggunaan Media Sosial, 01(1).

*Loneliness dengan fear of missing out (fomo) pada generasi z perantau*

- Turk, F., & Kocyigit, B. (2025). The Relationship Between Fear of Missing Out and Loneliness Among Adolescents in the Digital Age: The Mediating Roles of Emotion Dysregulation and Social Media Addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 13(1), 19-36.
- Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. The MIT Press.
- Zakia, A. (2024). Hubungan antara loneliness dengan fear of misiing out pada remaja sekolah menengah atas pengguna media sosial (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).