

Pengaruh Konformitas dan Kepuasan Hidup Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo

Oleh:

Aisyah Putri Juniarga,

Dwi Nastiti

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025

Pendahuluan

Latar Belakang

Remaja perlu berinteraksi dengan teman sebaya, namun tidak semua mampu menyesuaikan diri secara sosial, yang bisa memicu rasa rendah diri dan kesepian. Ketidakmampuan memenuhi standar sosial sering membuat mereka beralih ke media sosial untuk mencari koneksi dan validasi sosial.

Urgensi

Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan media sosial, terutama pada remaja usia 16–18 tahun, yang menurut survei BPS tahun 2023 mencapai 7,47%. Hal ini berdampak negatif, seperti kecemasan, rasa tidak percaya diri, dan munculnya fear of missing out (FoMO) saat membandingkan diri dengan pengguna lain di media sosial.

Survey Awal

Hasil survei awal yang dilakukan pada SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo menunjukkan adanya fear of missing out (FoMO), ditandai dengan kecemasan saat tidak terlibat dalam pengalaman tertentu (aspek self) dan keinginan terus-menerus memantau kehidupan orang lain serta memperbarui informasi pribadi di media sosial (aspek relatedness).

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- (1) Apakah konformitas dan kepuasan hidup secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo?
- (2) Apakah ada pengaruh konformitas dengan *fear of missing out* (FoMO)?
- (3) Apakah ada pengaruh kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO)?

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

- Menggunakan metode kuantitatif korelasional

Populasi & Sampel

- Penelitian ini melibatkan 1.146 siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo tahun ajaran 2024/2025. Peneliti menggunakan tabel Issac & Michael dengan tingkat signifikansi 5% untuk menghitung jumlah sampel dan diperoleh sampel sebanyak 270 siswa

Teknik Pengumpulan Data

- Menggunakan 3 skala psikologi:
- Pengukuran skala konformitas terdiri 8 aitem valid, reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,860.
- Pengukuran skala kepuasan hidup terdiri dari 16 aitem valid, reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,807.
- Pengukuran skala fear of missing out terdiri dari 18 aitem valid, reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,898.

Teknik Analisis Data

- Menggunakan metode kuantitatif korelasional dan uji T

Hasil Penelitian

Analisis Regresi Linier Berganda

ANOVA

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | p |
|----------------|------------|----------------|-----|-------------|--------|--------|
| M ₁ | Regression | 2803.281 | 2 | 1401.640 | 57.363 | < .001 |
| | Residual | 6524.086 | 267 | 24.435 | | |
| | Total | 9327.367 | 269 | | | |

Sumbangsih Efektif

Model Summary - Fear of Missing Out

| Model | R | R ² | Adjusted R ² | RMSE |
|----------------|-------|----------------|-------------------------|-------|
| M ₀ | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 5.888 |
| M ₁ | 0.548 | 0.301 | 0.295 | 4.943 |

Uji T

Coefficients

| Model | | Unstandardized | Standard Error | Standardized | t | p |
|----------------|--------------------------------------|----------------|----------------|--------------|---------|--------|
| M ₀ | (Intercept) | 39.522 | 0.358 | | 110.286 | < .001 |
| M ₁ | (Intercept) | 52.569 | 3.467 | | 15.163 | < .001 |
| | <u>Konformitas</u> (X1) | 0.384 | 0.117 | 0.170 | 3.289 | 0.001 |
| | <u>Kepuasan</u> <u>Hidup</u> (X2) | -0.446 | 0.047 | -0.495 | -9.553 | < .001 |

Pembahasan Penelitian

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa konformitas dan kepuasan hidup secara simultan berpengaruh signifikan terhadap fear of missing out (FoMO) pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo ($F=57,363$, $p<0,001$), sehingga hipotesis diterima. Individu dengan konformitas tinggi dan kepuasan hidup rendah cenderung mengalami FoMO. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, yang menampilkan sisi terbaik kehidupan, sehingga memicu kecemasan dan ketergantungan pada informasi terbaru.

Secara parsial, uji hipotesis (H2) diterima dengan hasil signifikan ($t=3,289$, $p=0,001$), menunjukkan bahwa konformitas berpengaruh terhadap fear of missing out (FoMO). Konformitas mendorong individu menyesuaikan diri dengan norma kelompok, sehingga tekanan sosial dapat memicu kecemasan jika merasa tertinggal informasi atau momen penting.

Uji parsial hipotesis (H3) diterima dengan hasil signifikan ($t=-9,553$, $p<0,001$), menunjukkan bahwa kepuasan hidup berpengaruh terhadap fear of missing out (FoMO). Semakin rendah kepuasan hidup, semakin tinggi intensitas FoMO. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa ketidakpuasan dalam kebutuhan psikologis dasar mendorong individu lebih sering menggunakan media sosial dan mengalami FoMO.

Hasil uji determinasi menunjukkan bahwa konformitas dan kepuasan hidup berkontribusi sebesar 30,1% terhadap fear of missing out (FoMO), sementara 69,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Beberapa faktor tersebut antara lain self-esteem, yang menurut Fitri dkk. (2024) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap FoMO, serta konsep diri dan regulasi diri, yang menurut Zahroh & Sholichah (2022) juga memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap FoMO. Individu dengan self-esteem, konsep diri, dan regulasi diri yang rendah cenderung mengalami FoMO lebih tinggi.

Temuan Penting Penelitian

Terdapat pengaruh signifikan dan simultan antara konformitas dan kepuasan hidup terhadap *fear of missing out* pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Secara parsial, konformitas juga berpengaruh secara signifikan terhadap FoMO, begitu pula dengan kepuasan hidup yang menunjukkan pengaruh signifikan terhadap FoMO. Hasil uji determinasi menunjukkan bahwa konformitas dan kepuasan hidup secara simultan memberikan kontribusi sebesar 30,1% terhadap FoMO, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini sebesar 69,9%.

Referensi

- [1] N. Sangadah and W. G. Widyarto, "Hubungan Loneliness Dengan Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Siswa SMA Negeri 1 Tulungagung," *Cons. J. Bimbingan. dan Konseling Islam*, vol. 3, no. 1, Apr. 2023, doi: 10.24912/jmishumsen.v3i1.3527.
- [2] H. Farida, W. E. Warni, and L. Arya, "Self Esteem Dan Kepuasan Hidup Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Remaja," *J. Psikol. POSEIDON*, vol. 4, no. 1, pp. 60-76, 2021.
- [3] F. Zhafirah, E. Kosasih, and F. Zakariyya, "Pengaruh Kontrol Diri terhadap Nomophobia yang Dimediasi oleh Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z di Bandung Raya," *J. Divers.*, vol. 9, no. 2, pp. 249-259, Dec. 2023, doi: 10.31289/diversita.v9i2.9554.
- [4] N. A. Sianipar and D. S. K. Veronika, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro," *J. Empati*, vol. 8, no. 1, pp. 136-143, 2019.
- [5] H. Idris, A. I. Muttakin, and A. A. Fajarudin, "Fenomena FOMO; Pandangan Al Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial," *Tarbiyatuna J. Pendidik. Islam*, vol. 16, no. 2, pp. 145-157, 2023.
- [6] K. Aprianti and W. Wendari, "Fenomena Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) pada Digital Natives: Kontribusi Positif Atau Negatif bagi Kualitas Pembelajaran Generasi Z," *J. Pendidik. Manaj. Perkantoran*, vol. 8, no. 2, pp. 207-216, 2023, doi: 10.17509/jpm.v8i2.
- [7] T. A. W. Putri and M. T. B. Hapsari, "Hubungan Self Acceptance Dan Fear Of Missing Out (FOMO) Mahasiswa Generasi Z Pengguna Aplikasi Tiktok," *J. ConsulenzaJurnal Bimbingan. Konseling dan Psikol.*, vol. 7, no. 1, pp. 59-73, 2024, [Online]. Available: <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
- [8] C. E. S. Kolinug and B. E. A. Prasetya, "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di SMA Negeri 1 Manado," *Psikopedia*, vol. 2, no. 3, 2021.
- [9] F. A. Sumantri, A. Matulesy, and N. Pratitis, "Perilaku Fear Of Missing Out Pada Remaja Di Surabaya: Bagaimana Peran Konformitas?," *Inn. J. Psychol. Res.*, vol. 3, no. 4, pp. 498-505, 2024.
- [10] S. Z. Fenia and K. Nastasia, "Hubungan Antara Loneliness Dengan Fear Of MissingOut Pada Remaja Yang Menggunakan Instagram Di SMA Pertiwi 1 Kota Padang," *J. Ekon. Dan Bisnis*, vol. 2, no. 1, pp. 83-90, Jul. 2022, doi: 10.47233/jeps.v2i1.65.
- [11] R. Cibro and H. Simbolon, "Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) terhadap Konformitas pada Pengguna Media Sosial Tiktok pada Remaja," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 4, pp. 5420-5435, 2023.
- [12] A. Kiyassathina and I. U. Sumaryanti, "Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung," *Pros. Psikol.*, vol. 7, no. 2, pp. 381-386, 2021, doi: 10.29313/v0i0.28354.

Referensi

- [13] Iklimah M, I. Noviekayati, and A. Ananta, "Fear Of Missing Out Dengan Konformitas Pada Generasi Z," *Jiwa J. Psikol. Indones.*, vol. 1, no. 2, pp. 365–372, 2023.
- [14] S. Z. W. Tuahuns and A. Salim, "Pengaruh Kepuasan Hidup Terhadap Fear Of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram dan Tiktok," *JRIP J. Ris. dan Inov. Pembelajaran*, vol. 3, no. 3, pp. 298–308, 2023.
- [15] M. N. Margaretha and D. H. Wibowo, "Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial The Relationship Between Life Satisfaction and Fear of Missing Out (FoMO) in Adolescent Social Media Users," *Psikoislamika J. Psikol. dan Psikol. Islam*, vol. 20, no. 2, pp. 2655–5034, 2023, doi: 10.18860/psi.v20i2.23219.
- [16] Y. Watipah and Z. Yusra, "Kontribusi Kontrol Diri Terhadap Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas Negeri Padang," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 1, pp. 10896–10906, 2024.
- [17] P. P. M. Saekoko and R. Arianti, "Hubungan antara Happiness dengan Fear of Missing Out pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial di NTT (The Relationship between Happiness and Fear of Missing Out on Early Adult Social Media Users in NTT)," *Kaji. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 2, no. 1, pp. 13–22, 2024, doi: 10.35912/kpkm.v2i1.2626.
- [18] H. Fitri, D. S. Hariyono, and G. A. Arpandy, "Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial," *J. Psikol.*, vol. 1, no. 4, p. 21, 2024, doi: 10.47134/pjp.v1i4.2823.
- [19] S. Chika and Z. N. Fahmawati, "Pengaruh Self Control Dan Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z," vol. 7, no. 2, pp. 449–464, 2024.
- [20] I. Saidah, "Hubungan Konformitas (Conformity) dengan Kohesivitas (Cohesiveness) pada Siswa MAN Gondanglegi Malang," 2016.
- [21] S. N. Gani, "Pengaruh Life Satisfaction Terhadap Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Uin Malang Pengguna Instagram," 2021.
- [22] K. S. Daravit, "Hubungan Antara Kepuasan Hidup dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Pengguna Media Sosial," 2021.
- [23] C. A. Puspitasari, D. A. Alwin, M. Kamaludin, and M. Reza, "Pengaruh Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial," pp. 1298–1310, 2025.
- [24] L. Zahroh and I. F. Sholichah, "Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram," *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, pp. 1103–1109, 2022.

