

# ***The Influence of Conformity and Life Satisfaction on Fear of Missing Out (FoMO) Among Students of Muhammadiyah 2 High School Sidoarjo [Pengaruh Konformitas dan Kepuasan Hidup Terhadap Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo]***

Aisyah Putri Juniarga<sup>1)</sup>, Dwi Nastiti<sup>\*2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Ilmu Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Ilmu Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [dwinastiti@umsida.ac.id](mailto:dwinastiti@umsida.ac.id)

**Abstract.** *Fear of Missing Out (FoMO) is the anxious feeling that others are having more rewarding experiences. This study explores how conformity and life satisfaction, both together and separately, influence FoMO among students at senior high school Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Using a correlational quantitative method, the research involved 270 students selected from a population of 1,146 through accidental sampling. Data were gathered using three reliable scales: conformity ( $\alpha = 0.860$ ), life satisfaction ( $\alpha = 0.807$ ), and FoMO ( $\alpha = 0.898$ ). Data analysis was conducted using multiple linear regression with JASP. Results showed that conformity and life satisfaction together significantly affect FoMO ( $F=57.363, p<0.001$ ). Individually, conformity had a significant positive effect ( $t=3.289, p=0.001$ ), while life satisfaction had a significant negative effect on FoMO ( $t=-9.553, p<0.001$ ).*

**Keywords** – Conformity, Life Satisfaction, Fear of Missing Out, Anxiety, Senior High School Students

**Abstrak.** *Fear of Missing Out (FoMO) ialah perasaan cemas yang muncul ketika seseorang merasa bahwa pengalaman orang lain lebih menarik atau berharga daripada pengalaman mereka sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji bagaimana konformitas dan kepuasan hidup secara bersamaan dan terpisah mempengaruhi FoMO pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo, berjumlah 1.146 siswa, dengan 270 siswa dipilih sebagai sampel. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non-probability sampling* menggunakan metode *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan tiga skala: skala konformitas (reliabilitas 0,860), skala kepuasan hidup (reliabilitas 0,807), dan skala FoMO (reliabilitas 0,898). Analisis data menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan program JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konformitas dan kepuasan hidup secara bersamaan memiliki pengaruh signifikan terhadap FoMO ( $F=57,363, p<0,001$ ). Secara terpisah, konformitas juga memiliki pengaruh signifikan terhadap FoMO ( $t=3,289, p=0,001$ ), dan kepuasan hidup memiliki pengaruh signifikan terhadap FoMO ( $t=-9,553, p<0,001$ ).*

**Kata Kunci** – Konformitas, Kepuasan Hidup, Fear of Missing Hidup, Kecemasan, Siswa SMA

## **I. PENDAHULUAN**

Perkembangan remaja merupakan fase transisi yang penuh dinamika, di mana individu mengalami perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Menurut Hurlock, terdapat empat aspek utama dalam perubahan yang dialami remaja: (1) peningkatan intensitas emosi; (2) perubahan fisik dan psikologis; (3) adaptasi terhadap peran sosial yang diharapkan; (4) eksplorasi minat dan perilaku baru yang mengubah pola pikir. Selain itu, keinginan untuk memperoleh kebebasan semakin kuat, tetapi sering kali diiringi oleh perasaan ragu dalam menghadapi tantangan dan tanggung jawab yang semakin besar [1]

Menurut Desjarlais & Willoughby salah satu aspek penting dalam masa remaja yaitu menerima dan berinteraksi dengan teman sebaya (Farida dkk, 2021) [2]. Namun, menurut Asrori, tidak semua remaja mampu berinteraksi dan beradaptasi dengan baik dalam lingkungan sosialnya, yang dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri, konsep diri yang rendah, serta perasaan terisolasi (Sangadah & Widjarto, 2023) [1]. Hal ini mungkin terjadi karena ketidakmampuan untuk memenuhi standar sosial yang ditetapkan oleh lingkungannya sehingga dapat memicu perasaan penolakan dan kesepian, sehingga upaya untuk mengatasi hal ini remaja sering kali beralih ke media

sosial sebagai sarana untuk tetap terhubung dengan teman sebaya dan mendapatkan validasi sosial. Namun, ketergantungan pada media sosial juga membawa risiko tersendiri. Kecemasan dapat dialami oleh remaja akibat tidak mengikuti aktivitas orang lain di sosial media, sehingga kecemasan dirasakan jika informasi terbaru tidak selalu didapatkan, serta khawatir melewatkhan pesan atau panggilan penting [3]. Fullerton juga menegaskan bahwa ketidakaktifan dalam media sosial dapat membuat remaja merasa terasing dari teman-teman mereka, akibat dari penggunaan media sosial ialah di satu sisi membantu remaja tetap merasa terhubung, tetapi di sisi lain dapat meningkatkan kecemasan dan ketergantungan yang berlebihan terhadap interaksi digital [4].

Namun, penggunaan internet secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan terhadap media sosial. Hal ini diperkuat oleh survei Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 menyatakan usia 16-18 tahun penggunaan internet mencapai 7,47%. Penggunaan sosial media secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif seperti khawatir dan kecemasan berlebihan yang megakibatkan remaja cenderung merasa kurang percaya diri saat melihat pengguna lain di platform media sosial, terutama mereka yang terlihat berbeda, lebih menarik, atau terkenal [5]. Fenomena seperti menimbulkan ketakutan dan kecemasan ini disebut *fear of missing out* (FoMO) atau ketakutan kehilangan momen [6].

Menurut Przybylski, FoMO adalah ketika seseorang percaya bahwa pengalaman orang lain lebih penting daripada pengalaman dirinya sendiri. Ini ditandai dengan keinginan untuk tetap terlibat dalam kegiatan orang lain (Putri & Hapsari, 2024) [7]. Perasaan takut yang menyebabkan kekhawatiran berlebihan bahwa remaja yang mengalami FoMO memungkinkan mereka merasakan kehilangan memperoleh kesempatan berinteraksi sosial, mendapatkan pengalaman baru, atau berbagi acara menyenangkan lainnya [8]. Selain itu, munculnya emosi negatif memperparah keadaan tersebut, sehingga pengaturan diri semakin buruk, stress meningkat secara bertahap, dan kelelahan fisik disebabkan oleh kurang tidur, pengambilan keputusan yang buruk, dan kurang tidur. Akibatnya remaja yang mengalami FoMO cenderung mengorbankan waktu tidur mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial atau mempertimbangkan hal-hal yang mungkin terlewat [9].

Aspek-aspek menurut Przybylski, dkk yang terdapat dalam *fear of missing out* ialah yang pertama, ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan psikologis terhadap diri sendiri (*self*), kebutuhan ini berkaitan dengan individu maupun kelompok (*need for competence*), jika tidak terpenuhi dapat menyebabkan penurunan suasana hati dan kepuasan hidup. Ketika seseorang gagal memenuhi kebutuhan psikologisnya akan otonomi (*need for autonomy*), mereka cenderung beralih ke dunia maya atau media sosial sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan tersebut tanpa campur tangan orang lain. Akibatnya, individu akan terus aktif di media sosial untuk mengikuti tren terbaru. Kedua, kebutuhan psikologis akan *relatedness* yang tidak terpenuhi dapat menimbulkan kecemasan maupun ketakutan. Hal ini berkaitan dengan keinginan seseorang untuk merasa menjadi bagian dari suatu kelompok [10].

Penelitian yang dilakukan Fenia & Nastasia berjudul *Hubungan Antara Loneliness dengan Fear of Missing Out pada Remaja yang Menggunakan Instagram di SMA Pertiwi I Kota Padang* menunjukkan tingkat *fear of missing out* yang tinggi dialami 17% siswa. Peneliti menyimpulkan ketika siswa mengalami FoMO cenderung merasa kurang puas dalam memenuhi kebutuhan psikologis dasar serta memiliki keinginan yang kuat untuk menjadi bagian dari kelompok sosial [10].

Peneliti melakukan survei awal terhadap 25 siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo yang mengalami *fear of missing out*. Berdasarkan aspek FoMO menurut Przybylski, dkk., ditemukan 16 responden (64%) mengalami kecemasan saat tidak dapat mengambil bagian dalam aktivitas atau pengalaman dilakukan oleh orang lain. Selain itu, 13 responden (52%) merasa khawatir jika teman atau orang lain memiliki pengalaman atau aktivitas yang lebih menarik. Kemudian, 8 responden (32%) sering mencari informasi tentang aktivitas orang lain di dunia maya, sementara 11 responden (44%) cenderung sering memperbarui status mereka untuk memberi tahu kabar diri sendiri di media sosial [8]. Hasil survei awal ini mengindikasikan adanya *fear of missing out* dari aspek *self*, kekhawatiran individu muncul saat mereka tidak bisa terlibat dalam suatu pengalaman ataupun aktivitas, disertai dengan perasaan cemas apabila individu lain memiliki pengalaman yang lebih baik. Sementara itu, pada aspek *relatedness*, indikasi FoMO terlihat dari kecenderungan untuk terus mencari tahu tentang kehidupan orang lain di dunia maya serta keinginan untuk memperbarui informasi pribadi secara rutin di sosial media.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *fear of missing out* menurut Przybylski mencakup faktor populasi, jenis kelamin, usia, serta faktor perilaku dan motivasional yang berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap kebutuhan psikologis (Kolinug & Prasetya, 2021) [8]. Selain itu, Baron & Bryne menyatakan bahwa kohesivitas individu dalam sebuah kelompok juga berperan dalam munculnya FoMO, karena dapat mendorong seseorang untuk berperilaku konformitas [11]. Sementara itu, Kiyassathina & Sumaryanti menambahkan bahwa kepuasan hidup turut berpengaruh terhadap FoMO, khususnya dalam aspek harga diri (*sense of self-esteem*) yang berdampak pada pembentukan emosi interaksi sosial, serta perilaku individu [12].

Faktor yang diduga berperan dalam munculnya *fear of missing out* adalah konformitas. Penelitian yang diteliti Iklimah M, dkk mengenai *Fear of Missing Out dengan Konformitas pada Generasi Z*, ditemukan bahwa konformitas dapat memengaruhi FoMO. Hal ini disebabkan oleh tingginya tingkat konformitas pada sebagian besar subjek penelitian yang menunjukkan individu mengalami kecenderungan mengikuti norma sosial sesuai ekspektasi

kelompok mereka [13]. Menurut Baron & Byrne, FoMO dapat terjadi akibat perilaku konformitas yang dipengaruhi oleh kohesivitas atau tingkat ketertarikan individu terhadap suatu kelompok, semakin tinggi ketertarikan seseorang terhadap kelompok tertentu ditandai dengan rasa suka dan keagungan maka semakin besar tekanan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok tersebut. Pengaruh sosial yang menyebabkan seseorang untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan norma yang berlaku dalam lingkungan sosialnya dikenal sebagai konformitas [11].

Menurut Baron & Byrne, konformitas terdiri dari dua aspek utama. Pertama, aspek normatif, yaitu ketika seseorang menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang diharapkan orang lain agar dapat diterima secara sosial. Hal ini dilakukan dengan mematuhi norma yang berlaku dalam lingkungan sosialnya. Kedua, aspek informasional, yang terjadi ketika individu menyesuaikan diri dengan kelompok atau berusaha menyelaraskan pemikirannya karena menganggap bahwa pendapat dan asumsi kelompok lebih akurat atau memiliki informasi yang lebih lengkap dibandingkan dengan yang dimilikinya sendiri [11].

Selanjutnya, faktor kedua yang diasumsikan mempengaruhi terjadi *fear of missing out* ialah kepuasan hidup. Penelitian oleh Tuahuns & Salim mengenai *Pengaruh Kepuasan Hidup Terhadap Fear Of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram dan Tiktok* menunjukkan bahwa kepuasan hidup remaja memiliki hubungan yang berlawanan dengan FoMO. Artinya jika kepuasan hidup menurun, maka tingkat FoMO cenderung meningkat, sedangkan jika kepuasan hidup meningkat, FoMO cenderung menurun [14]. Menurut Santrock kepuasan hidup merupakan salah satu dimensi kesejahteraan subjektif yang mencerminkan evaluasi individu mengenai kualitas hidupnya secara keseluruhan yang didasarkan pada kriteria yang ia tetapkan sendiri (Margaretha & Wibowo, 2023) [15]. Berdasarkan pendapat Diener terdapat beberapa aspek kepuasan hidup yaitu: (1) keinginan untuk mengubah kehidupan; (2) kepuasan terhadap kehidupan di masa lalu; (3) kepuasan saat ini; (4) kepuasan terhadap kehidupan di masa depan; (5) bagaimana orang lain menilai kehidupan seseorang.

Penelitian mengenai *fear of missing out* telah dilakukan beberapa peneliti sebelumnya, salah satunya adalah penelitian Virnanda berjudul *Hubungan Loneliness dengan Perilaku Fear of Missing Out pada Siswa SMA Negeri 1 Tulungagung* [1]. Penelitian Watipah & Yusra mengenai *Kontribusi Kontrol Diri Terhadap Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Negeri Padang* [16]. Selain itu, Saekoko & Arianti meneliti *Hubungan antara Happiness dengan Fear of Missing Out pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial di NTT* [17]. Sementara itu, Putri & Hapsari meneliti *Pengaruh Self-Esteem terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial* [18]. Penelitian saat ini memiliki perbedaan dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, karena fokusnya adalah menganalisis pengaruh konformitas dan kepuasan hidup secara simultan terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo.

Peneliti menemukan pertanyaan penelitian yaitu: (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)? Dari pertanyaan tersebut ditemukan tujuan penelitian untuk yaitu: (1) Untuk mengetahui pengaruh dari konformitas dan kepuasan hidup terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo; (2) Untuk mengetahui pengaruh konformitas dengan *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo; (3) Untuk mengetahui pengaruh kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Dengan hipotesis penelitian yaitu hipotesis (H1) menunjukkan bahwa konformitas dan kepuasan hidup secara simultan berpengaruh terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Hipotesis (H2) menunjukkan bahwa konformitas berpengaruh terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Hipotesis (H3) menunjukkan bahwa kepuasan hidup berpengaruh terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Diharapkan penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *fear of missing out* khususnya dari aspek psikologis seperti konformitas dan kepuasan hidup.

## II. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Menurut Azwar (2021) menyatakan pendekatan kuantitatif berkonsentrasi pada analisis data dalam bentuk angka dan diproses dengan teknik statistik [18]. Pendekatan korelasional di sisi lain digunakan dalam penelitian ini karena bersifat non-eksperimental dan memiliki tujuan menganalisis hubungan antara dua atau lebih variabel [19]. Terdapat dua variabel bebas (*independent variables*) pada penelitian ini, yaitu konformitas (X1) dan kepuasan hidup (X2), serta satu variabel terikat (*dependent variable*), yaitu *fear of missing out* (FoMO) (Y).

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. Pengambilan sampel dengan teknik *non-probability sampling* menggunakan metode

*accidental sampling*. Metode *accidental sampling* menurut Sugiyono (2016) merupakan teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada individu yang ditemui secara kebetulan dan memenuhi kriteria penelitian [16].

Pada penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi yaitu, skala konformitas, skala kepuasan hidup, dan skala *fear of missing out*. Pengukuran skala konformitas mengadopsi skala yang dikembangkan penelitian Irmatus Saidah, disusun berdasarkan aspek konformitas menurut teori Baron & Byrne, yaitu konformitas normatif dan konformitas informasional [20]. Skala ini terdiri dari 11 aitem, dengan 8 aitem yang valid, serta memiliki reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,860.

Pengumpulan data untuk skala kepuasan hidup dilakukan dengan mengadaptasi skala dari Siti Nurjana Gani, yang disusun berdasarkan aspek kepuasan hidup menurut teori Diener. Aspek-aspek tersebut meliputi: (1) keinginan mengubah kehidupan; (2) kepuasan hidup di masa lalu; (3) kepuasan hidup saat ini; (4) kepuasan hidup masa depan; (5) penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang [21]. Jumlah item dalam skala ini adalah 22, di mana 16 di antaranya adalah valid, dan memiliki reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,807.

Pengukuran skala *fear of missing out* mengadaptasi skala penelitian Khanza Syadia Daravit, yang didasarkan pada teori Przybylski, dkk. Skala ini mengukur dua aspek utama, yaitu aspek kebutuhan *self* dan kebutuhan psikologi akan *relatedness* [22]. Jumlah item yang valid dalam skala ini 18, dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,898.

Model skala Likert digunakan untuk membuat ketiga skala penelitian ini. Setiap skala terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan empat pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Skor untuk aitem *favorable* berkisar dari 4 hingga 1, sedangkan aitem *unfavorable* berkisar dari 1 hingga 4. Penelitian ini menganalisa data menggunakan analisis regresi linier berganda dan analisis uji T dengan bantuan program JASP. Tujuan dari analisis regresi linier berganda adalah untuk menentukan arah dan seberapa besar pengaruh variabel bebas kepuasan hidup dan konformitas terhadap variabel terikat ketakutan kehilangan pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Analisis uji T digunakan untuk mengukur pengaruh parsial konformitas terhadap *fear of missing out* serta pengaruh parsial kepuasan hidup terhadap *fear of missing out*.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

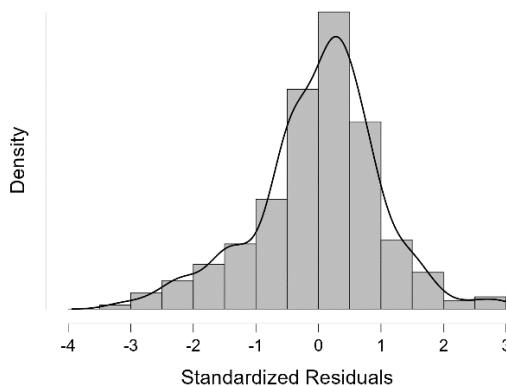
#### A. Hasil

Tabel 1 menunjukkan gambaran kategori variabel konformitas, kepuasan hidup, dan *fear of missing out* berdasarkan 3 kategori yaitu, tinggi, sedang, dan rendah.

**Tabel 1.** Gambaran Kategori Variabel

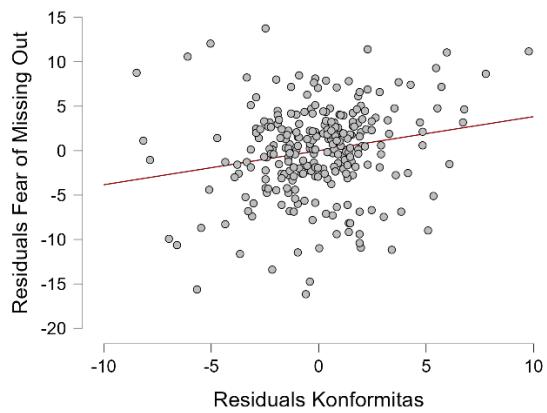
Kategori	Konformitas		Kepuasan Hidup		Fear of Missing Out	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
<b>Rendah</b>	29	11%	74	27%	43	16%
<b>Sedang</b>	218	81%	169	63%	189	70%
<b>Tinggi</b>	23	9%	27	10%	38	14%
<b>Total</b>	270	100%	270	100%	270	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skala konformitas dari 270 siswa, sebanyak 29 siswa (11%) berada di kategori rendah, 218 siswa (81%) kategori sedang, dan 23 siswa (9%) kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat konformitas yang sedang atau bahkan cukup. Hasil dari skala kepuasan hidup, sebanyak 74 siswa (27%) tergolong kategori rendah, 169 siswa (63%) kategori sedang, dan 27 siswa (10%) kategori tinggi. Oleh karena itu, sebagian besar siswa memiliki tingkat kepuasan hidup yang sedang atau cukup merasa puas dengan hidup mereka. Sementara itu, hasil kategorisasi skala *fear of missing out* menunjukkan bahwa 43 siswa (16%) kategori rendah, 189 siswa (70%) kategori sedang, dan 38 siswa (14%) kategori tinggi. Artinya, mayoritas siswa mengalami tingkat FoMO yang sedang atau cukup merasakan ketakutan akan kehilangan momen sosial.

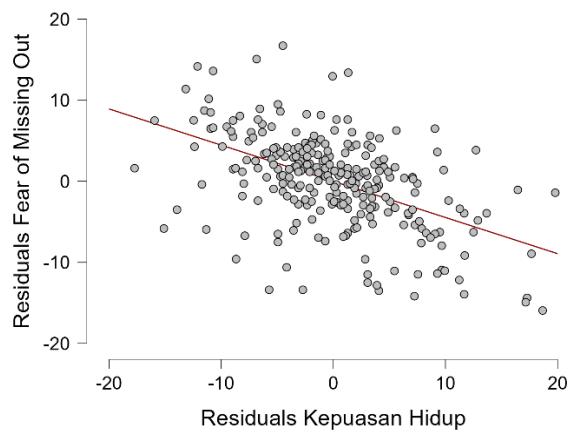


**Gambar 1.** Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas, hasil analisis menunjukkan bahwa distribusi terkonsentrasi pada titik nol dan membentuk kurva menyerupai bentuk lonceng. Dengan demikian, disimpulkan bahwa asumsi normalitas dalam penelitian ini terpenuhi.



**Gambar 2.** Uji Linieritas Konformitas (X1)



**Gambar 3.** Uji Linieritas Kepuasan Hidup (X2)

Hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linear konformitas dan kepuasan hidup terhadap *fear of missing out*. Hasilnya ditunjukkan data menyebar secara condong ke bawah dan mendekati garis linier. Dengan demikian, disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memenuhi asumsi linearitas.

**Tabel 2.** Uji Hipotesis

*Pearson's Correlations*

			Pearson's r	p
Konformitas (X1)	-	Fear of Missing Out (Y)	0.248	< .001
Kepuasan Hidup (X2)	-	Fear of Missing Out (Y)	-0.522	< .001

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa konformitas dengan *fear of missing out* memiliki korelasi positif ( $r=0.248$ ,  $p\text{-value}<0.001$ ). Sedangkan kepuasan hidup dengan *fear of missing out* memiliki korelasi negatif ( $r=-0.522$ ,  $p\text{-value}<0.001$ ).

Setelah melakukan uji hipotesis dilakukan uji regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh konformitas dan kepuasan hidup secara simultan atau bersama-sama terhadap *fear of missing out*.

**Tabel 3.** Uji Regresi Linier Berganda

*ANOVA*

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

Hasil uji regresi linier berganda hipotesis (H1) diterima yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara konformitas dan kepuasan hidup secara simultan terhadap *fear of missing out* dengan hasil F hitung ( $F=57,363$ ,  $p\text{-value}<0,001$ ).

Selanjutnya peneliti melakukan analisis parsial antara variabel konformitas dengan *fear of missing out* serta variabel kepuasan hidup dengan *fear of missing out*. Untuk mengujinya menggunakan analisis uji T berikut:

**Tabel 4.** Hasil Uji T

*Coefficients*

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

Berdasarkan hasil uji T konformitas dapat berpengaruh secara signifikan terhadap *fear of missing out* dengan skor ( $t=3,289$ ,  $p\text{-value} 0.001$ ) sehingga hipotesis (H2) diterima, jika konformitas tinggi maka FoMO meningkat. Sebaliknya makin rendah konformitas maka FoMO menurun. Selanjutnya, kepuasan hidup dapat berpengaruh secara signifikan terhadap *fear of missing out* dengan skor ( $t=-9.553$ ,  $p\text{-value}<.001$ ). Artinya hipotesis (H3) diterima semakin FoMO lebih tinggi jika kepuasan hidup lebih rendah, sebaliknya FoMO lebih rendah jika kepuasan hidup lebih tinggi.

Untuk mengukur sejauh mana variabel konformitas dan kepuasan hidup memengaruhi *fear of missing out*, dilakukan uji determinasi sebagai berikut:

**Tabel 5.** Uji Determinasi

Model Summary - Fear of Missing Out

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
M <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	5.888
M <sub>1</sub>	0.548	0.301	0.295	4.943

Sumbangan efektif variabel konformitas dan kepuasan hidup terhadap *fear of missing out* dapat ditentukan melalui nilai R<sup>2</sup> yang dikonversikan ke dalam persentase. Hasil analisis menunjukkan bahwa konformitas dan kepuasan hidup memberikan sumbangan efektif sebesar 30,1% terhadap FoMO. Dengan demikian, masih terdapat 69,9% variabilitas dalam fenomena FoMO yang dipengaruhi faktor lain di luar variabel dalam penelitian ini.

## B. Pembahasan

Menurut hasil uji regresi linier berganda, diperoleh skor (F=57,363, p-value <0,001) menunjukkan bahwa konformitas dan kepuasan hidup secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Artinya, hipotesis (H1) dalam penelitian ini diterima. Penelitian ini merupakan studi awal yang secara khusus meneliti pengaruh simultan antara konformitas dan kepuasan hidup terhadap FoMO. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat konformitas yang tinggi dan kepuasan hidup yang rendah cenderung mengalami FoMO. Hal ini sejalan dengan pendapat Iklimah,dkk., yang menyatakan bahwa FoMO dalam tingkatan tinggi menyebabkan generasi Z lebih sering terpapar aktivitas atau pengalaman orang lain melalui media sosial. Akibatnya, mereka cenderung membandingkan diri dengan orang lain, cemas, dan takut tertinggal ketika melihat orang lain menikmati kehidupan mereka. Kekhawatiran ini muncul karena adanya dorongan untuk bisa mengikuti apa yang dilakukan orang lain [13]. Selaras dengan penelitian Puspitasari, dkk., bahwa ketidakpuasan terhadap kehidupan dapat timbul ketika seseorang membandingkan kehidupan pribadinya dengan orang lain hanya berdasarkan konten di media sosial, yang umumnya menampilkan sisi terbaik dan tidak memberikan gambaran lengkap tentang seluruh aspek kehidupan [23]. Menurut Przybylski, individu dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah cenderung mengalami ketergantungan pada media sosial, kesulitan untuk melepaskan diri dari smartphone, dan ketakutan apabila tidak mengetahui informasi terbaru sehingga memungkinkan mengalami FoMO [2]

Secara parsial, uji hipotesis (H2) diterima karena menunjukkan pengaruh signifikan antara konformitas terhadap *fear of missing out*, dengan skor (t=3,289, p-value=0.001). Hasil ini mendukung pernyataan Sumantri dkk., yang menyatakan konformitas mendorong individu untuk menyesuaikan diri dan mengubah perilakunya agar selaras dengan norma kelompok. Tekanan dari kelompok sosial ini dapat menimbulkan kecemasan pada individu jika merasa tertinggal informasi atau momen penting dalam lingkungan sosialnya [9].

Uji parsial hipotesis (H3) diterima karena menunjukkan pengaruh signifikan antara kepuasan hidup terhadap *fear of missing out*, dengan skor (t=-9,553, p-value < .001). Hasil ini sejalan dengan pernyataan Farida dkk, yang menyatakan bahwa kepuasan hidup dapat memprediksi pengalaman FoMO, apabila kepuasan hidup semakin tinggi atau rendah akan mempengaruhi intensitas seseorang mengalami FoMO [2]. Menurut Przybylski, individu yang memiliki kepuasan rendah dalam tiga kebutuhan psikologis dasar (*relatedness, competence, and autonomy*) lebih sering berusaha terhubung dengan media sosial dan cenderung mengalami FoMO lebih tinggi (Kiyassathina & Sumaryanti, 2021) [12].

Berdasarkan hasil uji determinasi, diketahui bahwa konformitas dan kepuasan hidup memberikan sumbangan efektif sebesar 30,1% terhadap *fear of missing out*. Dengan demikian, masih terdapat 69,9% faktor lain di luar kedua variabel tersebut yang turut mempengaruhi fenomena FoMO. Contohnya, penelitian Fitri dkk. (2024) mengenai *Pengaruh Self-Esteem Terhadap FoMO Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial* bahwa *self-esteem* dengan FoMO berpengaruh negatif dan signifikan. Artinya, individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung mengalami tingkat FoMO lebih tinggi [18]. Contoh lain penelitian Zahroh & Sholichah (2022) berjudul *Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Instagram* bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara konsep diri dan regulasi diri terhadap FoMO. Artinya, siswa dengan konsep diri dan regulasi diri yang rendah cenderung merasakan FoMO lebih tinggi daripada siswa dengan konsep diri dan regulasi diri yang baik [24].

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu masih ada faktor lain yang berpengaruh terhadap *fear of missing out* belum diteliti secara menyeluruh dalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat

mengeksplorasi faktor lain yang turut berkontribusi terhadap FoMO guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

## V. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa 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%.

Hasil penelitian mengungkapkan mayoritas siswa memiliki tingkat konformitas dalam kategori sedang (81%), sementara (9%) berada di kategori tinggi. Pada kepuasan hidup, sebagian besar siswa juga berada di kategori sedang (63%), namun masih terdapat (27%) siswa dengan kepuasan hidup rendah. Pada *fear of missing out*, sebanyak (70%) siswa dalam kategori sedang, dan (14%) menunjukkan tingkat FoMO yang tinggi. Penelitian ini hanya meneliti pengaruh konformitas dan kepuasan hidup terhadap FoMO, sehingga faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap FoMO belum dapat diungkapkan sepenuhnya. Oleh karena itu, diharapkan siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo dapat mengurangi konformitas dan meningkatkan kepuasan hidup guna meminimalisir tingkat FoMO.

Diharapkan dari hasil penelitian ini siswa yaitu mampu menurunkan tingkat *fear of missing out* dengan cara menurunkan konformitas dan meningkatkan kepuasan hidup. Menurunkan konformitas dapat dilakukan dengan cara, seperti mengenali minat dan pendaftaran diri sendiri. Sedangkan meningkatkan kepuasan hidup dapat dilakukan dengan cara, seperti menghargai serta mensyukuri hal-hal kecil dalam kehidupan.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian tentang *fear of missing out* (FoMO) dapat dikaitkan dengan faktor lain selain konformitas dan kepuasan hidup, seperti *self esteem*, konsep diri, dan regulasi diri.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah bidang Kurikulum, dan Guru BK SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo atas dukungan dan izin yang telah diberikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi serta meluangkan waktu demi kelancaran penelitian ini.

## REFERENSI

- [1] N. Sangadah and W. G. Widjarto, “Hubungan Loneliness Dengan Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Siswa SMA Negeri 1 Tulungagung,” *Cons. J. Bimbing. 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. Zhaifirah, 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 Dipenogoro,” *J. Empati*, vol. 8, no. 1, pp. 136–143, 2019.
- [5] H. Idris, A. I. Muttaqin, and A. A. Fajrudin, “Fenomena FOMO; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial,” *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. Consulenza Jurnal Bimbing. 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. Matulessy, and N. Pratitish, “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 DiSMA Pertiwi 1 Kota Padang,” *J. Ekon. Dan Bisnis*, vol. 2, no. 1, pp. 83–90, Jul. 2022, doi: 10.47233/jeb.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.
- [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 Penguna Instagram,” *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, pp. 1103–1109, 2022.

**Conflict of Interest Statement:**

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.