

**HUBUNGAN *PEER ATTACHMENT* DAN *SELF-CONTROL*
DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA
GENERASI Z DI KOTA MALANG**

SKRIPSI



oleh

Risya Adibah Zahra

NIM. 200401110226

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN *PEER ATTACHMENT* DAN *SELF-CONTROL*
DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA
GENERASI Z DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Risya Adibah Zahra
NIM. 200401110226

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN *PEER ATTACHMENT* DAN *SELF-CONTROL* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* PADA GENERASI Z DI KOTA MALANG



SKRIPSI

Oleh

Risya Adibah Zahra

NIM. 200401110226

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog NIP. 199004072019032013		19 / 12 25
Dosen Pembimbing 2 Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si NIP. 199109082019032008		19 / 12 25

Malang, 19 Desember 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi



DE Pina Hidayati, M.A.
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN *PEER ATTACHMENT* DAN *SELF-CONTROL* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* PADA GENERASI Z DI KOTA MALANG




SKRIPSI

Oleh

Risya Adibah Zahra
NIM. 200401110226

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi
dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal...23...~~Desember~~...2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Ketua Ujian Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog NIP. 199004072019032013		30 / -25 12
Sekretaris Penguji Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si. NIP. 199109082019032008		30 / -25 12
Penguji Utama Dr. Fina Hidayati, M.A. NIP. 198610092015032002		30 / 25 12

Disahkan oleh,
Dekan,

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN PEER ATTACHMENT DAN SELF-CONTROL DENGAN FEAR OF
MISSING OUT (FoMO) PADA GENERASI Z DI KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Risya Adibah Zahra
NIM : 200401110226
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Malang, 19 Desember 2025
Mengetahui,
Dosen Pembimbing 1



Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog
NIP. 199004072019032013

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

HUBUNGAN *PEER ATTACHMENT* DAN *SELF-CONTROL* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* PADA GENERASI Z DI KOTA MALANG

Yang ditulis oleh:

Nama : Risya Adibah Zahra
NIM : 200401110226
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Malang, 19 Desember 2025
Mengetahui,
Dosen Pembimbing 2



Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si.
NIP. 199109082019032008

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risya Adibah Zahra

NIM : 200401110226

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN *PEER ATTACHMENT* DAN *SELF-CONTROL* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* PADA GENERASI Z DI KOTA MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 19 Desember 2025

Penulis



Risya Adibah Zahra

NIM. 200401110226

MOTTO

“A rejection, a loss, a delay, isn't always a deprivation, it is indeed Allah's divine help to protect you, give you better, and reward you.”

(Lessons from Surah Al-Kahfi)

“For all the air that’s in your lungs. For all the joy that is to come. For all the things that you’re alive to feel. Just let the pain remain your hearts can heal.”

(Paramore)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbi 'alamin. Dengan segala kerendahan, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Puji syukur Alhamdulillah atas segala pertolongan dan kasih sayangMu ya Allah, skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ayah dan Ibu, terima kasih atas kasih sayang, dukungan, dan motivasinya, terima kasih karena tak pernah lelah untuk selalu mengupayakan segala hal sebaik-baiknya, dan juga doa-doanya yang tak terhingga.
3. Keluarga besar dan saudara-saudaraku, terima kasih karena selalu memberi *support* tanpa diminta, selalu menghibur, dan mendoakan penulis.
4. Teman-teman baikku yang tidak bisa penulis sebut satu-persatu, terima kasih untuk doa dan *support* tak henti-hentinya kepada penulis, mendengar keluh kesah, dan telah turut mewarnai hari-hari penulis selama berkuliah.
5. Teman-teman UIN Malang, teman-teman Fakultas Psikologi, dan teman-teman KKM 106 yang tidak bisa penulis sebut satu-persatu, terima kasih untuk *supportnya* dan sudah turut mengisi memori penulis semasa kuliah.
6. Kepada diri saya sendiri, terima kasih karena tidak pernah menyerah, terus berusaha, terus bertumbuh, dan tetap bersabar. Terima kasih karena selalu berusaha untuk terus hidup dan bangkit kembali. *La tahzan innallaha ma'ana.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah, serta bimbingan-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kehadiran Nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir. Proses penyusunan skripsi ini tentunya tidak luput dari bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan penuh hormat, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si, CAHRM., CRMP selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog dan Ibu Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si, selaku dosen pembimbing yang senantiasa sabar dan ikhlas dalam membimbing dan memberi arahan dari awal hingga akhir proses penyelesaian tugas akhir ini.
5. Bapak Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., selaku Dosen Wali yang telah memberikan arahan dan memonitoring selama proses akademik penulis.
6. Kepada kedua orang tua serta keluarga besar penulis, yang selalu menemani, memberi dukungan, dan mendoakan tanpa henti.
7. Kepada responden penelitian dan seluruh pihak yang turut membantu dan berpartisipasi dalam proses penyelesaian skripsi ini baik secara moril maupun materil.

Malang, 19 Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
خلاصة	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	11
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	11
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	12
3. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	13
B. <i>Peer Attachment</i>	14
1. Pengertian <i>Peer Attachment</i>	14
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Peer Attachment</i>	16
3. Aspek-aspek <i>Peer Attachment</i>	17

C.	<i>Self-control</i> (Kontrol Diri).....	18
1.	Pengertian <i>Self-control</i>	18
2.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-control</i>	19
3.	Aspek-aspek <i>Self-control</i>	20
D.	Hubungan <i>Peer Attachment</i> dan <i>Self-control</i> dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	22
E.	Kerangka Berpikir	24
F.	Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN.....		25
A.	Desain Penelitian	25
B.	Identifikasi Variabel	25
C.	Definisi Operasional.....	26
D.	Partisipan	26
E.	Alat Pengumpulan Data.....	28
F.	Validitas dan Reliabilitas.....	31
G.	Teknik Analisis Data	39
1.	Analisis Deskriptif.....	39
H.	Uji Asumsi.....	40
1.	Uji Normalitas	40
2.	Uji Linearitas	40
3.	Uji Multikolinearitas	41
4.	Uji Heteroskedastisitas	41
I.	Uji Hipotesis.....	41
1.	Analisis Regresi Linear Berganda.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		43
A.	Setting Penelitian.....	43
1.	Gambaran Lokasi Penelitian.....	43
2.	Waktu dan Tempat	44
3.	Gambaran Subjek Penelitian	44
4.	Prosedur dan Administrasi Pengumpulan Data.....	45
B.	Hasil Penelitian.....	46
1.	Analisis Deskriptif.....	46
2.	Uji Asumsi Klasik	48
3.	Uji Hipotesis.....	51

C.	Pembahasan	55
1.	Tingkat <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) pada Generasi Z di Kota Malang 55	
2.	Tingkat <i>Peer Attachment</i> pada Generasi Z di Kota Malang.....	58
3.	Tingkat <i>Self-control</i> pada Generasi Z di Kota Malang	61
4.	Hubungan <i>Peer Attachment</i> dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	63
5.	Hubungan <i>Self-control</i> dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	66
6.	Hubungan <i>Peer Attachment</i> dan <i>Self-control</i> dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	68
BAB V_PENUTUP.....		71
A.	Kesimpulan.....	71
B.	Saran	72
DAFTAR PUSTAKA		73
LAMPIRAN		80

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Jumlah Gen Z Usia 18-24 Tahun di Kota Malang	27
Tabel 3. 2 Skala Likert	29
Tabel 3. 3 Blueprint Skala <i>Peer Attachment</i>	29
Tabel 3. 4 Blueprint Skala <i>Self-Control</i>	30
Tabel 3. 5 Blueprint Skala FOMO	31
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas FOMO	32
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas <i>Peer Attachment</i>	32
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas <i>Self-control</i>	33
Tabel 3. 9 Daftar Nama Panel Ahli <i>Content Validity Ratio</i>	34
Tabel 3. 10 Hasil Penilaian Skala FOMO	36
Tabel 3. 11 Hasil Penilaian Skala <i>Peer Attachment</i>	36
Tabel 3. 12 Hasil Penilaian Skala <i>Self-control</i>	37
Tabel 3. 13 Hasil Perhitungan CVI	38
Tabel 3. 14 Hasil Uji Reliabilitas Skala	39
Tabel 3. 15 Kriteria Kategorisasi	40
Tabel 4. 1 Deskripsi Responden Menurut Usia	44
Tabel 4. 2 Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4. 3 Deskripsi Data Penelitian	46
Tabel 4. 4 Kategorisasi FOMO	47
Tabel 4. 5 Kategorisasi <i>Peer Attachment</i>	47
Tabel 4. 6 Kategorisasi <i>Self-control</i>	48
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas <i>Peer Attachment</i>	49
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas <i>Self-control</i>	49
Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinearitas	50
Tabel 4. 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas	51
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Parsial (Uji t)	51
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Simultan (Uji F)	52
Tabel 4. 14 Hasil Koefisiensi Determinasi	53

Tabel 4. 15 Hasil Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	53
Tabel 4. 16 Hasil SE & SR <i>Peer Attachment</i> dengan FOMO.....	54
Tabel 4. 17 Hasil SE & SR <i>Self-control</i> dengan FOMO.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	24
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	80
Lampiran 2 Skala Penelitian (Google Formulir).....	81
Lampiran 3 Validitas dan Reliabilitas	85
Lampiran 4 Uji Asumsi	88
Lampiran 5 Uji Hipotesis	90
Lampiran 6 Hasil Uji CVR Skala	92

ABSTRAK

Risya Adibah Zahra, 200401110226, Hubungan *Peer Attachment* dan *Self-control* dengan *Fear of Missing Out* pada Generasi Z di Kota Malang, 2025.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, *Peer Attachment*, *Self-control*, Generasi Z.

Fear of missing out (FOMO) merupakan kecemasan yang dialami individu akibat merasa tertinggal dari pengalaman atau informasi yang dimiliki oleh orang lain. Di era saat ini, tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat memicu munculnya fenomena FOMO pada Generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *peer attachment* dan *self-control* dengan FOMO secara masing-masing maupun bersama-sama pada Generasi Z di Kota Malang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda. Sampel berjumlah 421 orang yang dipilih dengan metode pengambilan data *purposive sampling* dan menggunakan rumus Slovin untuk menentukan jumlah sampel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah hasil adaptasi dari *Fear of Missing Out Scale*, *Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) Scale*, dan *Brief Self-Control Scale (BSCS)*.

Hasil penelitian pada Generasi Z di Kota Malang menunjukkan bahwa secara simultan terdapat hubungan yang signifikan antara *peer attachment* dan *self-control* terhadap FOMO dengan sig. $0,000 < 0,05$. Secara parsial, *peer attachment* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap FOMO ($\beta = 0,224$; sig. $0,000$), sedangkan *self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap FOMO ($\beta = -0,339$; sig. $0,000$). Nilai R^2 sebesar $0,162$ menjelaskan bahwa *peer attachment* dan *self-control* bersama-sama memberi kontribusi sebesar $16,2\%$ terhadap FOMO, sementara $83,8\%$ sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

ABSTRACT

Risya Adibah Zahra, 200401110226, *The Relationship between Peer Attachment and Self-control with Fear of Missing Out in Generation Z in Malang City*, 2025.

Keywords: *Fear of Missing Out, Peer Attachment, Self-control, Generation Z.*

Fear of missing out (FOMO) is anxiety experienced by individuals due to feeling left out of experiences or information possessed by others. In today's era, the high intensity of social media use can trigger the phenomenon of FOMO in Generation Z. This study aims to determine the relationship between peer attachment and self-control with FOMO individually and collectively in Generation Z in Malang City.

This study used a quantitative method with multiple linear regression analysis. The sample consisted of 421 people selected using purposive sampling and the Slovin formula to determine the sample size. The instruments used were adaptations of the Fear of Missing Out Scale, Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) Scale, and Brief Self-Control Scale (BSCS).

The results of the study on Generation Z in Malang City show that simultaneously there is a significant relationship between peer attachment and self-control on FOMO with sig. $0.000 < 0.05$. Partially, peer attachment was proven to have a positive and significant effect on FOMO ($\beta = 0.224$; sig. 0.000), while self-control had a negative and significant effect on FOMO ($\beta = -0.339$; sig. 0.000). The R^2 value of 0.162 explains that peer attachment and self-control together contribute 16.2% to FOMO, while the remaining 83.8% is influenced by other factors outside the research model.

خلاصة

ريسيا أدبية زهرة، 200401110226، العلاقة بين التعلق بالأقران والتحكم الذاتي مع الخوف من تفويت الفرص في جبل زد في مدينة مالانج، 2025

الكلمات المفتاحية: الخوف من تفويت الفرص، الارتباط بالأقران، ضبط النفس، جبل زد

بأنه القلق الذي يشعر به الأفراد نتيجة شعورهم بالاستبعاد (FOMO) يُعرف الخوف من تفويت الفرص من التجارب أو المعلومات التي يمتلكها الآخرون. في عصرنا الحالي، يُمكن أن يؤدي الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي إلى ظهور هذا الخوف لدى جبل زد. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الارتباط بالأقران وضبط النفس والخوف من تفويت الفرص، على المستويين الفردي والجماعي، لدى جبل زد في مدينة مالانج.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي مع تحليل الانحدار الخطي المتعدد. تم اختيار عينة مكونة من 421 فردًا باستخدام أسلوب العينة الهادفة ومعادلة سلوفين لتحديد حجم العينة. استُخدمت في هذه الدراسة أدوات ، ومقياس (IPPA) مُعدّلة من مقياس الخوف من تفويت الفرص، ومقياس جرد الارتباط بالوالدين والأقران (BSCS) ضبط النفس المختصر.

أظهرت نتائج الدراسة التي أُجريت على جبل زد في مدينة مالانج وجود علاقة متزامنة ذات دلالة إحصائية بين الارتباط بالأقران وضبط النفس والخوف من تفويت الفرص، بمستوى دلالة إحصائية $0.05 > 0.000$. $\beta =$ وقد تبين جزئيًا أن للارتباط بالأقران تأثيرًا إيجابيًا وذا دلالة إحصائية على الخوف من تفويت الفرص ، بينما كان لضبط النفس تأثير سلبي وذا دلالة إحصائية على (؛ مستوى الدلالة الإحصائية 0.2240.000 البالغة R^2 وتشير قيمة (؛ مستوى الدلالة الإحصائية -0.3390.000 β) الخوف من تفويت الفرص 0.162 إلى أن الارتباط بالأقران وضبط النفس معًا يساهمان بنسبة 16.2% في الخوف من تفويت الفرص، بينما تتأثر النسبة المتبقية البالغة 83.8% بعوامل خارجة عن نموذج البحث.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari sehingga dapat memengaruhi pola interaksi sosial dan perilaku psikologis. Laporan *Hootsuite (We are Social)* tahun 2024 mengungkapkan adanya peningkatan pesat pengguna internet di Indonesia sejak tahun 2023. Dengan total jumlah penduduk Indonesia yang berjumlah 276,4 juta jiwa, 60,4% dari total jumlah seluruh penduduk atau sekitar 167 juta jiwa di antaranya merupakan pengguna aktif media sosial. Mereka menghabiskan waktu kurang lebih sekitar 3-7 jam untuk mengakses media sosial setiap harinya. Sebanyak 58,9% dari keseluruhan populasi menggunakan media sosial untuk mengisi waktu luang, 57,1% untuk terkoneksi dengan teman-teman serta keluarga, dan 48,8% lainnya untuk mengetahui apa yang sedang terjadi di internet dan dibicarakan oleh orang lain.

Survei oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 mengungkapkan mayoritas pengguna internet dan media sosial adalah Generasi Z dengan persentase sebesar 34,4% dari seluruh jumlah populasi dan diikuti Generasi Milenial yang menempati posisi terbanyak kedua sebesar 30,6%. Generasi Z merupakan generasi yang terpapar oleh teknologi sejak dini, baik itu komputer atau media elektronik lainnya seperti telepon seluler, jaringan internet, maupun media sosial. Kemudahan akses teknologi ini membuat mereka lebih berpusat pada teknologi dan digital dibandingkan generasi-generasi sebelumnya (Singh & Dangmei, 2016).

Generasi Z menggunakan media sosial tidak hanya untuk hiburan dan kesenangan saja, melainkan juga untuk mendapatkan informasi terkini, memperoleh pengetahuan dan wawasan baru, dan menikmati konten-konten yang menghibur. Secara keseluruhan hal tersebut berperan penting dalam mengubah dan membentuk kehidupan dan pengalaman sehari-hari serta

terhubung ke dalam rutinitas harian dan gaya hidup mereka (Nemirovskaya, 2024).

Media sosial memiliki sisi positif dan negatif tersendiri tergantung bagaimana cara penggunaannya. Jika dilihat dari sisi positif, media sosial mampu memfasilitasi interaksi sosial, mempromosikan dan berbagi informasi, serta meningkatkan koneksi antar global (Atteh et al., 2020). Platform media sosial memberi kesempatan penggunanya untuk terlibat dalam komunikasi dua arah, memungkinkan individu untuk dapat mengekspresikan pendapat, berbagi pengalaman, dan menjalin hubungan dengan orang lain, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial yang lebih kuat (Chatzicharalampous, 2014). Namun, terlalu sering terlibat dalam media sosial dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis individu.

Dalam penelitian Hasan (2023) disebutkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan peningkatan gangguan depresi, kecemasan, dan perasaan kesepian. Paparan terus-menerus terhadap potret kehidupan orang lain yang tampak ideal dapat menimbulkan perasaan iri dan ketidakpuasan terhadap kondisi diri sendiri, sehingga hal itu dapat menurunkan harga diri dan kepuasan hidup secara menyeluruh. Terciptanya platform media sosial telah membuat pola perubahan dalam interaksi interpersonal, penyebaran informasi, dan dinamika masyarakat.

Media sosial menjadi penghubung kuat yang memungkinkan adanya koneksi, percakapan, dan kolaborasi di seluruh dunia. Platform-platform (wadah digital) media sosial tersebut mampu mengelola identitas digital penggunanya dan menciptakan beragam bentuk interaksi sosial baru yang melintasi batas-batas budaya, ruang, dan waktu. Selain itu banyaknya konten-konten yang tersebar di dunia maya secara tidak langsung memberi standar baru pada persepsi diri, perbandingan dengan teman sebaya, dan validasi sosial. Interaksi ini dapat mengembangkan keterkaitan kognitif dan emosional yang mencakup aspek harga diri, pembentukan identitas, dan kesejahteraan sosial.

Sehubungan dengan tingginya tingkat penggunaan media sosial pada Generasi Z, penelitian yang dilakukan oleh Rahma et al. (2024) menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki keinginan yang kuat untuk tetap terhubung secara virtual dan menjaga interaksi sosial melalui sarana digital. Generasi ini sangat bergantung pada *smartphone* untuk kegiatan sehari-hari, termasuk pendidikan dan interaksi sosial. Rasa takut kehilangan interaksi sosial dengan teman sebaya menyebabkan nomofobia, yaitu suatu kondisi yang ditandai dengan rasa cemas ketika seseorang tidak dapat mengakses perangkat seluler (Rabathy, 2018; Sari et al., 2020). Keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain dan merasa cemas ketika tertinggal atau tidak bisa mengikuti hal-hal yang dilakukan orang lain disebut *fear of missing out* (FOMO).

Przybylski et al. (2013) menyebut *fear of missing out* (FOMO) sebagai kecemasan yang dialami seorang individu ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga, sementara dirinya tidak memilikinya. Fenomena ini bukan sekedar perasaan semata, akan tetapi telah mempengaruhi pola pikir dan perilaku seseorang dalam berinteraksi secara digital. Seseorang yang mengalami FOMO memiliki keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain, merasa takut tertinggal informasi yang sedang banyak diperbincangkan (*viral*), dan cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Utami, 2023).

Fenomena ini terjadi pada mayoritas individu Generasi Z karena mereka memiliki keterlibatan yang intens dengan media sosial dibandingkan generasi-generasi lainnya (Herawati et al., 2022). Generasi Milenial juga merupakan generasi yang memiliki keterlibatan dengan media sosial, namun menurut hasil penelitian oleh Maysitoh et al. (2020) pada Generasi Milenial menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki tingkat FOMO yang rendah. Sama halnya dengan penelitian oleh Sharma et al. (2023) yang menunjukkan hasil bahwa Generasi Z mengalami tingkat FOMO yang lebih tinggi dibandingkan Generasi Milenial. Hal ini menandakan bahwa secara umum kecenderungan FOMO Generasi Milenial lebih rendah daripada Generasi Z sebab tingkat keterlibatan Generasi

Milenial dengan teknologi dan media sosial tidak seintens Generasi Z. Selain itu, usia seseorang juga merupakan penentu kuat dari tingkat frekuensi dan kualitas penggunaan media sosial.

Penyebab terjadinya FOMO pada seorang individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Ketika kebutuhan psikologis tersebut tidak terpenuhi, individu akan merasa cemas dan mencari validasi eksternal. Selain itu, penggunaan media sosial, motivasi, usia dan jenis kelamin, keterbukaan akan media sosial, *social one-upmanship*, fitur penggunaan tagar (*hashtag*), kondisi deprivasi relatif (ketidakpuasan terhadap diri), serta banyaknya stimulus untuk mengetahui beragam informasi di zaman yang serba digital ini juga merupakan faktor-faktor lain yang dapat menjadi penyebab FOMO (Przybylski et al., 2013; Vaughn & Mack, 2012).

Keberadaan FOMO tersebut tentu saja berpotensi menimbulkan sejumlah konsekuensi negatif yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis hingga hubungan interpersonal. Dampak negatif FOMO terhadap kesejahteraan psikologis diperkuat oleh beberapa temuan empiris. Dalam temuan Przybylski et al. (2013) tingginya tingkat FOMO berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis seperti rendahnya kepuasan hidup dan perubahan suasana hati, pola tidur yang buruk, produktivitas menurun, serta kemampuan kontrol diri yang rendah.

Untuk membuktikan dampak FOMO tersebut, penulis melakukan pra penelitian pada Generasi Z pengguna aktif media sosial di Indonesia yang berjumlah 65 orang. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat FOMO pada Generasi Z mayoritas berada pada tingkat tinggi. Peneliti juga melakukan wawancara pada informan Generasi Z terkait perilaku FOMO dan penggunaan media sosial sebagai penguat bukti fenomena FOMO tersebut. Berikut adalah pernyataan para informan:

“Kalo bosan aku biasanya ya buka Instagram sama Tiktok mbak, kadang buat cari informasi, nonton kontennya orang-orang, atau sekedar scroll-scroll fyp aja. Nggak bisa sih mbak kalo gak buka medsos sama sekali soalnya takut ketinggalan banyak hal. Aku biasanya juga sering ngobrol sama temen-temen di chat, kabar-kabaran, kadang kirim-kiriman postingan atau reels gitu. Lah kalo jarang buka medsos nanti jadi gak tau apa-apa, takutnya gak tau kabar mereka dan gak bisa ngikutin pembahasannya.”

(FA, Wawancara, 28 Juli 2024)

“Jujur aku FOMOan sih kalo lihat sesuatu yang baru gitu, kayak di tiktok itu apalagi. Misalnya ada tempat makan atau cafe baru yang menarik lewat fyp rasanya pinginn banget tak datengi. Terus kalo ada barang-barang ato skincare yang viral lewat fyp, biasanya tergiur pingin beli juga. Ya nggak semua kesampean sih cuma rasanya kepingin ajaa, coba-coba gitu. Tapi aku emang keseringan online makanya jadi FOMOan haha.”

(LA, Wawancara, 4 Agustus 2024).

“Pernah ada momen aku merasa gak puas sama hidupku gara-gara keseringan liat story atau status nya temen-temen wkwk. Biasanya mereka kan suka upload pencapaian, pas lagi seneng-senang atau seru-seruan sama temen, dia habis pergi kemana, intinya kayak life update gitu. Nah kadang disitu aku ngerasa insecure dikitt pingin kayak mereka jugaa deh. Cemas trus takut aja kalau nggak punya pengalaman ato pencapaian kayak mereka.”

(KZ, Wawancara, 12 Agustus 2024)

Hasil wawancara dari ketiga informan tersebut dapat menunjukkan dan memperkuat bukti adanya fenomena FOMO pada Generasi Z. Mereka takut tertinggal informasi terbaru yang sedang banyak diperbincangkan (*viral*) dan juga merasa harus selalu tahu apa yang sedang dibicarakan di media sosial karena takut jika tidak bisa mengikuti pembicaraan teman-temannya. Berdasarkan ketiga wawancara tersebut dapat diketahui bahwa kelekatan dengan teman sebaya ditandai dengan adanya perasaan takut terasing yang dapat diinterpretasikan sebagai usaha untuk mempertahankan kelekatan dengan teman sebaya.

Rendahnya perasaan terasing dari teman sebaya merupakan salah satu indikator *peer attachment*. Tidak hanya itu, kelekatan dengan teman sebaya juga ditandai dengan tingginya tingkat kepercayaan dan perasaan aman pada teman-temannya dan juga memiliki pola komunikasi yang terbuka dan saling berbagi pikiran dan perasaan satu sama lain (Armsden & Greenberg, 1987).

Merujuk pada hasil wawancara tersebut, ketidakmampuan dalam membatasi durasi dan menahan dorongan untuk terus berselancar di media sosial menandakan rendahnya kemampuan kontrol diri pada narasumber. Jika tidak dapat dikontrol hal tersebut dapat menyebabkan kecanduan media sosial yang selanjutnya akan menimbulkan perasaan takut dan cemas ketika tertinggal informasi baru sehingga dapat memicu terjadinya FOMO. Hal tersebut selaras dengan penelitian Moore & Craciun (2021) yang mengatakan bahwa pengguna *Instagram* yang memiliki tingkat FOMO tinggi menunjukkan perilaku kecenderungan adiktif media sosial sebab mereka menghabiskan lebih banyak waktu dan lebih banyak terlibat dengan platform media sosial.

FOMO sering dialami oleh individu kalangan remaja dan dewasa muda yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Mereka merasa harus selalu memantau kehidupan sosial orang lain dan tidak ingin tertinggal tren terbaru yang dibagikan dan dilakukan oleh kelompok sosialnya (Baker et al., 2016). Akibatnya, individu yang mengalami FOMO cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial. Narasumber di atas menjelaskan bahwa mereka merasa takut dan cemas jika merasa terasing dari teman-temannya, selain itu perasaan takut tertinggal ini juga dipengaruhi oleh perilaku adiktif yang disebabkan oleh rendahnya kontrol diri. Maka fenomena ini sesuai dengan salah satu aspek dari *peer attachment* yaitu keterasingan dan faktor yang mempengaruhi FOMO yaitu *self-control*.

Peer attachment merupakan hubungan erat yang terbentuk antara individu dengan temannya karena adanya komunikasi baik yang terjalin (Armsden & Greenberg, 1987). *Peer attachment* mengacu pada kualitas

hubungan emosional seseorang dengan teman sebayanya. Individu yang memiliki kelekatan yang kuat dengan kelompok sosialnya cenderung lebih berusaha untuk tetap terhubung dan mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh kelompoknya (Nickerson & Nagle, 2004).

Generasi Z berusia 18-24 tahun berada dalam fase *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* menurut Arnett (2000) adalah periode perkembangan pada usia akhir belasan tahun hingga akhir dua puluhan (18-25 tahun). Arnett berpendapat bahwa proses penyelesaian krisis identitas seorang individu paling banyak terjadi pada masa *emerging adulthood*. Pada fase *emerging adulthood*, Individu berusia 18-25 tahun mulai meninggalkan keluarga dan memasuki dunia baru yang penuh kebebasan sekaligus ketidakpastian. Mereka dituntut untuk mengeksplorasi berbagai identitas, baik dalam akademik, karier, maupun hubungan sosial, sebelum akhirnya membuat keputusan untuk jangka panjang.

Dalam proses eksplorasi dan adaptasi diri di lingkungan barunya, teman sebaya (*peer*) memegang peran yang utama. Kualitas keterikatan emosional dengan teman sebaya (*peer attachment*) menjadi fondasi yang penting. Ikatan yang aman dapat memberi rasa nyaman dan dukungan yang berfungsi sebagai tempat aman (*secure*) yang memungkinkan individu dapat mengeksplorasi dunia lebih maksimal dengan percaya diri. Sebaliknya, apabila individu kesulitan membangun ikatan yang aman maka dapat memperbesar rasa kesepian, keterasingan, dan ketidakpastian (Armsden & Greenberg, 1987).

Di tengah proses tersebut, individu juga terpapar dengan potret kehidupan sosial teman-temannya melalui media sosial. Paparan terus-menerus terhadap kehidupan orang lain tersebut dapat memicu perasaan FOMO, yaitu kecemasan ketika orang lain mengalami momen-momen berharga yang mereka lewatkan. FOMO cenderung dialami oleh individu yang memiliki *insceure peer attachment* karena mereka lebih bergantung pada validasi sosial eksternal dan lebih rentan melakukan perbandingan sosial. Individu terdorong untuk selalu memantau aktivitas teman-teman mereka di media sosial untuk tetap menjaga keterlibatan sosial tersebut,

yang selanjutnya perilaku tersebut dapat menyebabkan kecenderungan FOMO (Gil et al., 2015).

Penelitian sebelumnya oleh Astutik (2024) tentang pengaruh *peer attachment* dan FOMO menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara *peer attachment* dan FOMO, yang artinya semakin tinggi tingkat *peer attachment* maka semakin memungkinkan seorang individu mengalami FOMO. Variabel *peer attachment* ini didasarkan pada kebutuhan manusia dasar akan keterkaitan (*relatedness*) yang berupa kedekatan atau hubungan dengan orang lain. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka dapat memicu timbulnya FOMO.

Tingkat FOMO juga berkaitan dengan rendahnya kontrol diri pada individu yang dapat menyebabkan munculnya perilaku FOMO. Tangney et al. (2004) menyebut kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan yang mungkin muncul pada situasi tertentu, termasuk seperti terus-terusan memeriksa media sosial secara berlebihan. Sehingga seseorang dengan kebiasaan seperti ini cenderung lebih mementingkan dunia maya daripada dunia nyata, ia selalu memiliki keinginan untuk terus melihat potret kehidupan orang lain di media sosial sehingga menimbulkan ketidakpuasan atas dirinya dan kehidupannya sendiri (Putri et al., 2019).

Chaudhry (2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa ketika seseorang menggunakan gawai secara berlebihan tanpa disertai adanya kontrol diri yang baik, hal tersebut dapat menyebabkan terputusnya hubungan sosial dengan orang lain yang disebabkan oleh munculnya rasa gelisah ketika seorang individu menganggap pengalaman yang dimiliki orang lain lebih berharga dari pengalaman miliknya dan dirinya tidak terlibat dalam kegiatan tersebut.

Penelitian sebelumnya membahas bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami FOMO karena mereka kesulitan menahan keinginan untuk selalu terlibat dalam aktivitas yang dilakukan oleh teman-teman mereka secara daring (Wang et al., 2018). Sama halnya dengan penelitian Vaughn & Mack (2012) yang menyebutkan

rendahnya kontrol diri pada seorang individu dalam penggunaan media sosial dapat memicu munculnya perilaku adiktif di mana individu selalu ingin mengetahui informasi terbaru dan merasa perlu untuk terus terkoneksi dengan aktivitas orang lain. Perilaku adiktif tersebut dapat menyebabkan kecenderungan untuk selalu memeriksa media sosial dan munculnya ketakutan akan ketinggalan.

Sejalan dengan temuan Wulandari (2020) yang menyebutkan bahwa semakin tinggi ketergantungan seorang individu terhadap media sosial maka semakin tinggi kecenderungannya untuk mengalami FOMO. Maza & Aprianty (2022) dalam penelitiannya juga menyatakan hal yang serupa, ketika individu memiliki tingkat *self-control* tinggi maka ia cenderung memiliki tingkat FOMO yang rendah karena individu tersebut memiliki kemampuan mengontrol pikiran, perasaan, dan emosinya dengan baik ketika terhubung dengan orang lain di media sosial. Kemampuan kontrol diri ini membuat individu tidak mudah merasakan cemas, takut, dan khawatir jika tertinggal dengan peristiwa atau pengalaman orang lain di media sosial.

Penelitian ini penting karena temuan sebelumnya hanya mengkaji hubungan antara *peer attachment* dengan FOMO atau antara *self-control* dengan FOMO secara masing-masing. Hingga saat ini belum ada penelitian yang menelaah hubungan ketiga variabel tersebut secara simultan, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberi pemahaman yang lebih menyeluruh tentang bagaimana *peer attachment* dan *self-control* secara bersamaan mempengaruhi FOMO. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya mengatasi dampak negatif FOMO pada Generasi Z khususnya pada pengguna aktif media sosial.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana hubungan *peer attachment* dengan FOMO pada Generasi Z di Kota Malang?
2. Bagaimana hubungan *self-control* dengan FOMO pada Generasi Z di Kota Malang?

3. Bagaimana hubungan antara *peer attachment* dan *self-control* dengan FOMO?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hubungan *peer attachment* dengan FOMO pada Generasi Z di Kota Malang
2. Mengetahui hubungan *self-control* dengan FOMO pada Generasi Z di Kota Malang
3. Mengetahui apakah *peer attachment* dan *self-control* secara bersamaan dapat memengaruhi tingkat FOMO

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam pengembangan teori yang lebih luas dan memperkaya literatur tentang pengaruh *peer attachment* dan *self-control* terhadap FOMO. Hal ini dapat memperluas penerapan teori *social attachment* dan *self-control* dalam konteks media sosial. Hasil dari penelitian ini dapat menjelaskan dinamika psikologis Generasi Z dalam penggunaan media sosial dan perilaku digital mereka.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu merancang pengembangan program intervensi yang bertujuan untuk mengurangi FOMO dan meningkatkan keterampilan kontrol diri yang baik serta pengelolaan hubungan sosial yang lebih sehat di kalangan Generasi Z. Selain itu hasil penelitian ini juga dapat membantu para pendidik dan para profesional untuk mengadopsi strategi yang lebih terarah untuk mengembangkan strategi intervensi yang bertujuan mengurangi FOMO pada Generasi Z.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Fear of Missing Out* (FOMO)

1. Pengertian *Fear of Missing Out* (FOMO)

Fear of missing out (FOMO) secara umum didefinisikan sebagai perasaan cemas dan takut yang dirasakan seseorang ketika tidak terhubung pada suatu momen, pengalaman, dan informasi yang terjadi di sekitarnya. Przybylski et al. (2013) menyebut FOMO adalah fenomena di mana seorang individu merasa takut dan cemas ketika melihat orang lain mengalami pengalaman yang lebih berharga namun individu tersebut tidak terlibat sehingga kerap merasa khawatir dan ingin terus terhubung dengan orang lain.

Menurut JWT Intelligence (2012) FOMO didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan takut kehilangan sesuatu ketika orang lain melakukan sesuatu yang lebih baik dari dirinya. Individu yang dengan tingkat FOMO tinggi memiliki intensitas yang tinggi juga dalam menggunakan akun media sosialnya untuk mencari informasi terbaru dan menonton hal-hal yang dilakukan orang lain. Hal tersebut jika dibiarkan dapat menyebabkan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain dan merasa selalu ingin tetap terhubung di media sosial (JWT Intelligence, 2012; Przybylski et al., 2013).

Dari kedua jenis pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa FOMO merupakan suatu fenomena di mana seorang individu merasa takut dan cemas jika mereka kehilangan pengalaman berharga seperti yang dialami orang lain. Mereka terus merasa khawatir sehingga ingin terus terhubung dengan orang lain.

Przybylski memahami FOMO melalui konsep *Self-Determination Theory* (SDT). Menurut konsep *self-determination*, kesejahteraan psikologis dan regulasi diri yang efektif bergantung pada tiga kebutuhan dasar psikologis yang terpenuhi yaitu perasaan mampu dan efektif (kompetensi), perasaan bebas dan memiliki pilihan (otonomi),

serta perasaan dekat dan terhubung dengan orang lain (keterhubungan) (Ryan & Deci, 2000). FOMO muncul ketika ketiga kebutuhan dasar psikologis ini tidak terpenuhi dengan baik.

Dinamika FOMO dapat dipahami sebagai sebuah siklus yang dipicu oleh tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis yang didukung oleh rasa cemas ketika tertinggal momen-momen sosial dan berujung pada meningkatnya penggunaan media sosial. Hal tersebut justru dapat semakin memperburuk kesejahteraan emosional, kesejahteraan hidup, dan menimbulkan perasaan ambivalen yaitu antara ingin terhubung namun juga merasa terbebani (Przybylski et al., 2013).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FOMO)

Dalam pandangan JWT Intelligence (2012), FOMO dipengaruhi oleh enam faktor pendorong, antara lain:

a. Keterbukaan informasi di media sosial

Keterbukaan informasi yang terjadi di media sosial dapat memicu FOMO pada seseorang akibat penggunaan aktif media sosial secara terus menerus. Hal ini disebabkan oleh penyajian berbagai informasi dan berita dalam bentuk konten foto atau video yang beredar dan berubah dengan cepat. Jika seseorang yang mengalami FOMO tidak mampu mengikuti dan memproses setiap peredaran informasi, berita, dan tren yang berubah dengan cepat, mereka akan merasakan ketidaknyamanan dan keresahan (Widiyanti et al., 2024)

b. Usia

Sebagaimana dinyatakan oleh Przybylski et al. (2013) dalam penelitiannya bahwa individu yang berusia lebih muda (sekitar 13 tahun) memiliki tingkat FOMO yang lebih tinggi dibandingkan individu yang lebih tua. Hal ini disebabkan oleh ketertarikan yang lebih besar pada media sosial di kalangan anak muda, sementara orang yang lebih tua cenderung kurang tertarik dan memiliki waktu yang lebih sedikit untuk mengakses media sosial.

c. *Social one-upmanship*

Mengacu pada definisi pada Merriam Webster, *social one-upmanship* merupakan perilaku di mana seseorang berusaha melakukan tindakan, mengucapkan perkataan, atau mencari cara lain untuk membuktikan bahwa dirinya lebih unggul dibandingkan orang lain. FOMO dapat disebabkan oleh adanya dorongan untuk merasa superior dibandingkan orang lain.

d. Topik yang disebar melalui *hashtag* (#)

Fitur *hashtag* di media sosial mempermudah pengguna untuk mengetahui informasi atau peristiwa yang sedang tren. *Hashtag* ini dapat mengarahkan individu untuk terus memeriksa media sosial, membuat mereka terus ingin terlibat, dan selalu mendapatkan pembaruan tentang informasi dan peristiwa terbaru yang sedang ramai di media sosial (JWT Intelligence, 2012).

e. Kondisi deprivasi relatif

Deprivasi-relatif adalah kondisi di mana individu merasa tidak puas dengan identitas dan kepribadiannya, sehingga mereka merasa tidak puas dengan pencapaian yang telah diraih. Dalam konteks media sosial, perasaan tertinggal dan ketidakpuasan atas apa yang dimiliki muncul ketika pengguna membandingkan diri mereka dengan orang lain di platform tersebut (JWT Intelligence, 2012).

f. Banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi

Beragam stimulus untuk mengetahui informasi dapat menyebabkan FOMO karena individu merasa harus terus-menerus memeriksa media sosial agar tidak tertinggal informasi atau peristiwa terbaru. Ini dapat menimbulkan rasa cemas dan kekhawatiran bahwa mereka mungkin melewatkan momen atau informasi penting yang sedang menjadi pembicaraan hangat (JWT Intelligence, 2012).

3. Aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FOMO)

Przybylski et al. (2013) membagi FOMO ke dalam dua aspek, antara lain yaitu:

- a. Kebutuhan psikologis akan *relatedness* yang tidak terpenuhi

Relatedness yaitu hasrat atau keinginan untuk terhubung dengan orang lain. Seorang individu memiliki keinginan untuk terhubung dengan orang lain. Hubungan yang kuat dan hangat dapat memenuhi kebutuhan sosialnya sehingga individu merasa terdorong untuk ingin berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting. Namun jika kebutuhan psikologis akan *relatedness* ini tidak terpenuhi, individu akan merasa cemas dan berusaha mencari tahu aktivitas yang dilakukan orang lain, terutama melalui internet (Przybylski et al., 2013).

- b. Kebutuhan psikologis akan *self* yang tidak terpenuhi

Self atau diri, berhubungan dengan *competence* (kompetensi) dan *autonomy* (otonomi). Kompetensi merupakan suatu hasrat individu untuk menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk mencapai suatu tantangan. Sedangkan autonomi adalah kebebasan dan kemandirian individu untuk menetapkan apa yang akan mereka lakukan tanpa dorongan dari orang lain. Kedua hal ini lah yang mendorong individu untuk mengeksplorasi media sosial ketika kebutuhan psikologis akan identitas dirinya (*self*) tidak terpenuhi (Przybylski et al., 2013).

B. Peer Attachment

1. Pengertian Peer Attachment

Peer attachment (kelekatan teman sebaya) yaitu ikatan yang kuat dan terjalin erat antara individu dengan teman sebayanya (Santrock, 2014). Kelekatan teman sebaya terjadi karena adanya hubungan dan komunikasi yang baik, aman, nyaman, serta saling memahami satu sama lain antara individu dengan teman sebayanya (Armsden & Greenberg, 1987). Sedangkan menurut Neufeld & Mate (2004) *peer attachment* merupakan proses terjalinnya suatu ikatan antara individu dengan teman sebayanya.

Armsden dan Greenberg (1987) menyatakan bahwa *peer attachment* adalah persepsi individu mengenai seberapa baik mereka dan teman

sebayanya dapat saling memahami, berkomunikasi, serta merasa nyaman dan aman satu sama lain. Konsep *peer attachment* ini berakar dari teori *attachment* (kelekatan) milik Bowlby (1982). Fungsi dari kelekatan adalah untuk memberi rasa aman, dimana individu merasa bahwa figur kelekatan dapat diandalkan, responsif, dan ada saat dibutuhkan.

Peer attachment merupakan ikatan emosional yang dibangun secara signifikan antara individu dengan teman dekatnya. Meskipun tidak berfungsi sebagai pengganti figur orang tua, teman sebaya dapat berperan sebagai sumber kelekatan dalam konteks tertentu dengan memberikan rasa diterima, dipahami, dan dihormati. Peran utama *peer attachment* adalah mendukung proses pencarian identitas dan kemandirian, serta dukungan dan dorongan dalam menghadapi tantangan. Kualitas *peer attachment* memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis, terutama dalam membentuk *self-esteem* dan kepuasan hidup (Armsden & Greenberg, 1987).

Berdasarkan teori *attachment*, kualitas hubungan antara individu dengan figur lekatnya dapat dikategorikan ke dalam dua tipe yaitu kelekatan aman (*secure attachment*) dan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*). Bowlby (1982) berpendapat bahwa rasa aman dalam kelekatan muncul ketika individu merasa yakin bahwa figur lekatnya dapat diandalkan, responsif, dan ada saat dibutuhkan. Rasa kepercayaan ini dapat mengatasi rasa khawatir akan ketidakterediaan figur tersebut. Sebaliknya, hubungan kelekatan yang tidak aman dapat memicu berbagai tekanan emosional seperti kecemasan, kesedihan, depresi, dan kemarahan.

Individu yang memiliki kelekatan yang aman memiliki keyakinan bahwa ia dapat mengandalkan orang lain sekaligus memandang dirinya layak untuk dicintai dan diperhatikan. Keyakinan ini dapat menjadi dasar bagi perkembangan keseimbangan yang sehat antara kemandirian dan kemampuan untuk mencari bantuan yang tepat seiring bertambahnya usia (Armsden & Greenberg, 1987; Bowlby, 1982).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Peer Attachment*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *peer attachment* (kelekatan teman sebaya) mencakup beberapa aspek internal dan eksternal. Berdasarkan penelitian oleh Armsden dan Greenberg (2009), faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi *peer attachment*, meliputi:

a. Faktor Internal

1) Komunikasi

Komunikasi yang baik antara individu dan teman sebaya dapat menjadi faktor terjalannya *peer attachment*, contohnya seperti komunikatif, memiliki kemampuan untuk menyampaikan pendapat dengan baik, dan mampu mendengarkan satu sama lain. Komunikasi yang baik dapat memperkuat hubungan kelekatan antar teman sebaya.

2) Kebersamaan

Ketika individu dengan teman sebaya sering menghabiskan waktu bersama seperti mengikuti aktivitas bersama, belajar dan bersosialisasi bersama, hal ini dapat meningkatkan rasa kedekatan diantaranya. Kebersamaan dapat membuat individu merasa lebih terhubung dengan teman-temannya.

3) Kepercayaan

Individu dan teman sebayanya yang memiliki rasa saling percaya dapat menciptakan rasa aman dan nyaman dalam berinteraksi. Rasa percaya satu sama lain akan berkembang seiring dengan kedekatan dan interaksi yang terjalin.

b. Faktor Eksternal

1) Interaksi sosial

Interaksi sosial yang intens penting dalam membangun kelekatan antar individu. Individu yang sering berinteraksi dengan teman-temannya cenderung memiliki hubungan yang lebih erat. Interaksi sosial yang positif dapat membantu individu untuk bisa mengekspresikan emosi mereka dengan lebih baik,

menciptakan rasa aman, nyaman, dan dapat memperkuat ikatan pertemanan.

2) Dukungan orang dewasa

Dukungan dari orang dewasa seperti orang tua atau guru, memainkan peran penting dalam perkembangan kelekatan dengan teman sebaya. Ketika individu merasa didukung oleh orang dewasa, mereka lebih cenderung membentuk hubungan positif dengan teman sebayanya. Dukungan ini menciptakan lingkungan yang aman bagi remaja untuk berinteraksi dan membangun kepercayaan dengan teman-temannya.

3) Pengalaman masa lalu

Individu yang memiliki pengalaman positif dalam hubungan sebelumnya cenderung lebih terbuka dan percaya diri dalam menjalin hubungan baru, khususnya pertemanan. Sebaliknya, individu yang pernah mengalami *bullying* atau pengabaian dapat menghambat kemampuannya untuk membangun kelekatan dengan teman sebaya.

3. Aspek-aspek *Peer Attachment*

Terdapat tiga aspek penting dari *peer attachment* menurut Armsden dan Greenberg (1987), yaitu:

a. Komunikasi (*communication*)

Komunikasi yang intens dan memuaskan membentuk ikatan emosional yang kuat antara individu dan figur lekatnya. Kualitas komunikasi ini ditandai dengan kemampuan individu untuk berbagi atau mengutarakan masalah yang dihadapi, ekspektasi terhadap responsivitas dan prediktabilitas figur lekat, serta konsistensi figur lekat dalam menghadapi berbagai peristiwa. Responsivitas berarti kemampuan untuk memberikan tanggapan atau respon, sedangkan prediktabilitas adalah kemampuan untuk memprediksi, memperkirakan, atau menerka sesuatu yang terjadi pada individu.

b. Kepercayaan (*trust*)

Kepercayaan adalah perasaan aman dan keyakinan individu bahwa figur lekatnya responsif, sensitif, dan mampu memenuhi kebutuhan serta keinginannya, di mana figur tersebut selalu hadir secara konsisten. Kepercayaan ini terbentuk dari hubungan atau interaksi yang kuat dan rasa aman yang timbul dari pengalaman-pengalaman positif yang konsisten dirasakan anak dari figur lekatnya.

c. Keterasingan (*alienation*)

Alienasi atau keterasingan adalah perasaan tidak aman di mana individu merasa dirinya diabaikan atau ditolak. Perasaan ini muncul karena ketidakpedulian dan ketidakkonsistenan figur lekat dalam mendukung individu, sehingga hubungan emosional antara mereka menjadi lemah. Individu yang mengalami ini akan merasa ditolak dan diacuhkan oleh lingkungannya. Sebaliknya, individu dengan kelekatan yang aman akan terhindar dari perasaan keterasingan.

Aspek-aspek kelekatan menurut Armsden & Greenberg (1987) antara lain yakni rasa percaya, komunikasi, dan keterasingan. Ketiga aspek tersebut berkontribusi terhadap kualitas hubungan yang terbentuk antar individu yang terlibat dalam *peer attachment*.

C. *Self-control* (Kontrol Diri)

1. Pengertian *Self-control*

Self-control adalah kemampuan individu untuk mengendalikan impuls dan perilaku yang tidak diinginkan. Tangney et al. (2004) mendefinisikan *self-control* sebagai kemampuan untuk mengesampingkan atau mengontrol tanggapan batin serta menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan. *Self-control* bukan hanya keterampilan, tetapi juga fondasi penting bagi kesehatan mental, kinerja, dan hubungan sosial yang optimal.

Sebelumnya Averill (1973) berpendapat bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku dalam mengelola

informasi yang tidak diinginkan dengan menginterpretasikannya dan kemampuan untuk memilih tindakan berdasarkan keyakinannya. Individu yang memiliki kemampuan *self-control* yang baik akan membuat keputusan dan tindakan efektif untuk mencapai hasil yang diinginkan dan menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan. Kontrol diri membantu individu memilih tindakan yang tepat saat menghadapi godaan, meskipun ada pikiran dan ide buruk yang muncul.

Tangney et al. (2004) berpendapat bahwa *self-control* yang tinggi secara konsisten berkaitan dengan beragam dampak positif dalam kehidupan individu. Individu dengan *self-control* yang baik menunjukkan lebih sedikit masalah impuls seperti gangguan makan dan penyalahgunaan alkohol, serta memiliki tingkat gejala psikopatologi (kecemasan dan depresi) yang lebih rendah. Semakin tinggi *self-control* seseorang maka akan semakin baik penyesuaian psikologis dan kestabilan emosionalnya.

Dalam konteks hubungan interpersonal, *self-control* yang tinggi mendukung dinamika hubungan antar manusia yang lebih harmonis, kelekatan yang lebih aman, serta kemampuan empati dan pengelolaan amarah yang baik. Dengan demikian, *self-control* berperan sebagai fondasi penting bagi keberhasilan hubungan, kesejahteraan psikologis, dan fungsi sosial yang optimal. Dinamika *self-control* tersebut menunjukkan bahwa kemampuan ini berfungsi sebagai sumber daya adaptif yang memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri secara maksimal dengan tuntutan lingkungan (Tangney et al., 2004).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-control*

Ghufron & Suminta (2011) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri dan faktor eksternal yang berasal dari luar, yakni sebagai berikut:

a) Faktor Internal

Faktor dari dalam diri individu yang mempengaruhi kemampuan kontrol dirinya adalah faktor usia, semakin

bertambahnya usia, semakin banyak mengetahui banyak hal termasuk konsekuensi baik atau buruk, maka semakin baik kemampuan individu dalam mengontrol diri. Selain usia, kemampuan mengelola emosi juga dapat membuat individu mampu mengontrol perilakunya.

b) Faktor eksternal

Faktor dari luar diri individu yang dapat mempengaruhi kemampuan kontrol dirinya adalah lingkungan sekitar, terutama keluarga. Lingkungan mempunyai pengaruh yang besar dalam menentukan kemampuan kontrol diri seorang individu. Pengajaran sikap disiplin yang intens, serta konsekuensi, akan menanamkan kemampuan kontrol diri yang baik pada diri individu.

3. Aspek-aspek *Self-control*

Menurut Tangney et al. (2004) *self-control* memiliki lima jenis aspek, yaitu:

a. *Self-discipline*

Self-discipline atau disiplin diri merupakan aspek yang merujuk pada kemampuan seseorang dalam kedisiplinan diri. Seorang individu yang memiliki *self-discipline* dapat menahan diri dari hal-hal lain yang mengganggu fokusnya.

b. *Deliberate / nonimpulsive*

Deliberate atau tindakan yang tidak impulsif adalah kecenderungan seorang individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan sehingga sangat hati-hati dan tidak tergesa-gesa. Individu yang memiliki sifat *nonimpulsive* dapat bersikap tenang dalam bertindak maupun mengambil keputusan.

c. *Healthy habits*

Healthy habits atau disebut kebiasaan baik yaitu kemampuan seorang individu mengatur perilakunya sehingga dapat menjadi kebiasaan yang baik bagi dirinya sendiri. Individu yang memiliki kebiasaan baik akan menjauhi dan menolak hal-hal yang dapat berdampak buruk bagi dirinya sekalipun hal tersebut tampak

menyenangkan dan akan mengutamakan hal-hal lainnya yang lebih berdampak positif meski tidak berdampak secara langsung.

d. *Work ethic*

Etika kerja berhubungan dengan regulasi diri dari etika seorang individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Seorang individu yang memiliki etika kerja akan mampu menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh oleh hal-hal lainnya karena mampu berkonsentrasi pada hal yang sedang ia kerjakan.

e. *Reliability*

Reliability atau keandalan berhubungan dengan cara individu menilai kemampuan dirinya dalam merancang sebuah rencana untuk tujuan tertentu. Individu dengan *reliability* secara konsisten mengatur perilakunya demi mencapai tujuan sesuai rencananya.

Sedangkan, dalam perspektif Averill (1973) kontrol diri memiliki tiga macam aspek, antara lain yaitu:

a. Kontrol perilaku

Mengendalikan atau mengontrol perilaku adalah kemampuan individu untuk memodifikasi situasi yang tidak menyenangkan, baik kemampuan dalam pelaksanaan maupun kemampuan dalam stimulus.

b. Kontrol kognitif

Mengontrol kognitif adalah cara seseorang menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif. Hal ini melibatkan kemampuan mengolah informasi untuk menghindari perilaku yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan.

c. Kontrol keputusan

Kemampuan mengontrol keputusan yaitu kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan ini berfungsi optimal ketika individu memiliki

kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam mengambil suatu tindakan.

D. Hubungan *Peer Attachment* dan *Self-control* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO)

Dalam penelitiannya Przybylski et al. (2013) mengungkapkan FOMO terjadi ketika individu merasa cemas secara sosial akibat tidak terlibat dalam aktivitas sosial yang dirasa penting. Individu dengan tingkat FOMO yang tinggi memiliki keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain. Mereka merasa takut tertinggal informasi yang sedang banyak diperbincangkan (*viral*) dan cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain secara daring (Utami, 2023).

Salah satu penyebab FOMO terjadi adalah karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* pada seorang individu, yaitu merupakan kondisi diri individu yang tidak berasal dari dirinya sendiri atau perasaan terpaksa (*autonomy*), kondisi individu yang selalu menginginkan dirinya lebih baik dari orang lain (*competence*), dan kondisi individu yang selalu butuh terhubung dengan orang lain (*relatedness*) (Przybylski et al., 2013). Individu akan merasa cemas dan takut jika ketiga kebutuhan tersebut tidak terpenuhi.

Peer attachment memainkan peran penting dalam pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis individu. Menurut Armsden dan Greenberg (1987), individu yang memiliki kelekatan yang aman (*secure attachment*) dengan teman sebaya cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan merasa lebih terhubung secara emosional. Menurut Laible et al. (2000) *peer attachment* yang aman didasarkan pada kepercayaan (*trust*) dan komunikasi (*communication*) yang baik. Sebaliknya jika kelekatan individu dengan teman sebayanya tergolong dalam kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) yang tidak didasari oleh kepercayaan dan komunikasi yang baik, individu akan terlalu bergantung pada validasi dari teman sebayanya sehingga lebih rentan mengalami ketakutan dan kecemasan kehilangan pengalaman sosial. Maka dari itu meskipun mereka merasa memiliki kelekatan dengan temannya, mereka tetap merasakan

FOMO karena tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis tersebut (Przybylski et al., 2013).

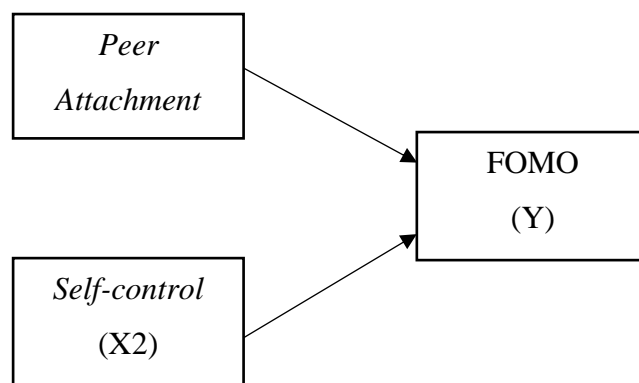
Disamping itu, *self-control* juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku FOMO. *Self-control* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur emosi, impuls, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang (Tangney et al., 2004). *Self-control* berkontribusi dalam membatasi penggunaan media sosial, dengan mempertimbangkan waktu, dampak baik dan buruknya, serta fungsi utama dari media sosial itu sendiri. Blackwell et al. (2017) mengemukakan bahwa orang yang mengalami FOMO cenderung menghabiskan waktu berlebihan secara daring karena media sosial memungkinkan kemudahan akses untuk berinteraksi sosial dan dapat meningkatkan keterlibatan sosial (Przybylski et al., 2013). Oleh karena itu, FOMO identik dengan penggunaan internet dan media sosial, meskipun mungkin FOMO juga terjadi di luar konteks penggunaan media sosial dan internet.

Penelitian terdahulu oleh Mufarida & Santosa (2024) menyatakan jika *self-control* tinggi maka semakin rendah tingkat FOMO pada seorang individu, sebaliknya apabila tingkat *self-control* rendah maka akan semakin tinggi pula tingkat FOMO. Selaras dengan temuan terdahulu oleh Maza & Aprianty (2022) yang mengemukakan individu yang memiliki *self-control* tinggi akan memiliki FOMO yang rendah karena memiliki kemampuan mengendalikan emosi, pikiran, dan perasaannya, juga lebih mampu mengendalikan dorongan untuk selalu terhubung secara *online* dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial sehingga tidak menyebabkan munculnya perasaan cemas, gelisah, dan takut akan tertinggal. Begitupun sebaliknya jika *self-control* seseorang rendah, maka ia rentan merasa cemas, takut, dan gelisah serta kurangnya kemampuan untuk menahan diri dari dorongan untuk selalu terlibat dalam interaksi di media sosial (JWT Intelligence, 2012).

Hubungan antara *peer attachment*, *self-control*, dan FOMO dapat dijelaskan melalui interaksi antara kebutuhan sosial dan kemampuan pengendalian diri. Menurut Przybylski et al. (2013), FOMO terjadi ketika

individu merasa cemas secara sosial akibat tidak terlibat dalam aktivitas sosial yang dirasa penting. Individu dengan *peer attachment* yang tinggi namun memiliki *self-control* yang rendah akan lebih rentan mengalami FOMO karena mereka merasa perlu terus menerus terhubung dengan teman sebaya untuk mengurangi kecemasan sosial. Sebaliknya, individu dengan *self-control* yang tinggi dapat mengontrol dorongan tersebut dan lebih mampu menyeimbangkan kebutuhan sosial dengan tujuan pribadi.

E. Kerangka Berpikir



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diturunkan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Hipotesis Mayor

Adanya hubungan yang signifikan antara *peer attachment* dan *self-control* dengan FOMO pada Generasi Z di kota Malang secara simultan.

2. Hipotesis Minor

- a) Adanya hubungan yang signifikan antara *peer attachment* dengan FOMO pada Generasi Z di Kota Malang
- b) Adanya hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan FOMO pada Generasi Z di Kota Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2015) merupakan metode penelitian dengan landasan filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian dan analisa data bersifat statistik yang memiliki tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua atau lebih variabel (Sugiyono, 2015). Sehingga analisis regresi linear berganda digunakan pada penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara *peer attachment* dan *self control* dengan FOMO, dan berusaha mengidentifikasi tingkat hubungan dan arah hubungan antara variabel-variabel tersebut.

B. Identifikasi Variabel

Secara umum variabel merupakan atribut, sifat, atau nilai dari individu, objek, atau aktivitas yang memiliki variasi tertentu, yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Menurut Creswell (2016) variabel bebas atau *independent* (X) merupakan variabel yang mungkin menyebabkan, memengaruhi, atau berefek pada *outcome* atau hasil. Sedangkan variabel terikat atau *dependent* (Y) merupakan variabel yang bergantung pada variabel bebas. Variabel ini merupakan hasil dari pengaruh variabel bebas. Dalam penelitian kuantitatif, variabel-variabel saling dihubungkan untuk menjawab rumusan masalah atau untuk memprediksi hasil yang diharapkan atau biasa disebut dengan hipotesis.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tiga variabel yang terdiri dari dua variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y), dengan keterangan sebagai berikut:

1. Variabel independen 1 (X1): *peer attachment*
2. Variabel independen 2 (X2): *self-control*
3. Variabel dependen (Y): FOMO

C. Definisi Operasional

1. *Peer Attachment*

Peer attachment atau kelekatan teman sebaya merupakan ikatan emosional yang terbentuk antara individu dengan teman sebayanya. Adanya kelekatan seorang individu dengan teman sebayanya terbentuk karena pola komunikasi yang aman dan nyaman serta saling memahami satu sama lain dengan baik.

2. *Self-control*

Self-control yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan dan emosi mereka, serta menyesuaikan perilaku dengan norma sosial yang berlaku. Ketika seseorang memiliki kontrol diri yang baik ia akan mampu membuat keputusan dan berperilaku dengan baik. Sedangkan individu yang memiliki kontrol diri yang buruk dapat mendorong dirinya untuk berperilaku yang merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Bentuk aspek-aspek kontrol diri antara lain kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

3. *Fear of Missing Out (FOMO)*

FOMO merupakan kecemasan yang dialami individu akibat merasa tertinggal dari pengalaman atau informasi yang dimiliki oleh orang lain, yang sering kali dipicu oleh aktivitas di media sosial. Individu yang mengalami FOMO takut jika mereka tidak memiliki atau tertinggal pengalaman berharga seperti orang-orang yang dilihatnya di media sosial sehingga ia merasa harus selalu terhubung dengan orang lain. Komponen yang ada dalam FOMO yaitu ketakutan, kecemasan, dan keterlibatan.

D. Partisipan

1. Populasi

Populasi menurut pendapat Sugiyono (2015) merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang memiliki kualitas

dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji dan ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini populasi yang dipilih oleh peneliti adalah Generasi Z dengan rentang usia 18-24 tahun yang berdomisili di Kota Malang.

Tabel 3. 1 Data Jumlah Gen Z Usia 18-24 Tahun di Kota Malang

Kelompok Usia	Total
18-19 tahun	26.453
20-24 tahun	68.052
Total	94.505

Sumber: Data BPS Kota Malang 2024

2. Sampel

Sampel menurut pendapat Sugiyono (2015) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki sebuah populasi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan rumus Slovin untuk menentukan jumlah sampel penelitian. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2015). Rumus slovin tersebut digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari populasi yang telah diketahui jumlahnya yaitu sebanyak 94.505 orang yang di ambil dari data BPS Kota Malang tahun 2023. Tingkat presisi yang ditetapkan dalam penentuan sampel adalah 5 %.

Rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + (N \cdot e^2)}$$

Keterangan:

n : ukuran sampel

N : ukuran populasi

e : tingkat kesalahan (*margin of error*) 5%

Melalui rumus Slovin di atas, maka dapat dihitung jumlah banyaknya sampel penelitian yang diambil adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + (N \cdot e^2)}$$

$$n = \frac{94.505}{1 + (94.505 \times 0,05^2)}$$

$$n = \frac{94.505}{1 + 236}$$

$$n = \frac{94.505}{237}$$

$$n = 399$$

Margin of error yang dipilih untuk penelitian ini sebesar 5%. Menurut Slovin (dalam Ridwan, 2005) penelitian dalam ranah ilmu sosial umumnya menggunakan *margin of error* sebesar 5%. Sevilla et. al. (2007) juga mengungkapkan bahwa semakin kecil persentase *margin of error* maka akan semakin akurat sampel menggambarkan populasi. Dengan mengacu pada rumus Slovin di atas, maka jumlah sampel yang akan diambil untuk penelitian berjumlah sebanyak 399 orang.

E. Alat Pengumpulan Data

1. Instrument

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2015). Kuesioner memungkinkan peneliti untuk dapat mengumpulkan informasi terkait pemikiran, perasaan, sikap, kepercayaan, nilai, persepsi, kepribadian, dan perilaku responden dengan hasil yang objektif. Hasil yang didapat dari kuesioner yaitu berupa angka-angka yang kemudian dapat dianalisis secara statistik. Peneliti menggunakan kuesioner metode skala likert dengan memberi 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3. 2 Skala Likert

Pilihan jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

a) Skala *Peer Attachment*

Peer attachment diukur menggunakan skala yang diadopsi dari penelitian Astutik (2024) yang disusun dari hasil adaptasi skala *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) milik Armsden & Greenberg (1987) dengan tiga aspek yaitu *trust*, *communication*, dan alienasi. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat *peer attachment* pada subjek penelitian. Berikut rincian skala dalam bentuk *blueprint*:

Tabel 3. 3 Blueprint Skala *Peer Attachment*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Σ
<i>Trust</i> (Rasa percaya)	Terjalannya ikatan atau interaksi yang kuat antara individu dan teman sebaya	1,4	5,11	4
	Adanya kepercayaan, keyakinan, dan kenyamanan individu terhadap teman sebaya	2, 15	9, 21	4
Komunikasi	Kemampuan untuk berbagi atau menyampaikan masalah yang dihadapi	6, 23	3, 13	4
	Responsivitas teman sebaya	7, 29	16, 27	4
	Prediktabilitas teman sebaya	18, 24	12	3
	Konsistensi teman sebaya	25		1

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Σ
Alienasi (keterasingan)	Individu merasa ditolak atau diabaikan oleh teman sebayanya	8, 10, 26	14, 19, 20	6
	Terjalin hubungan emosional yang lemah antara individu	17, 28	22	3
Total				29

b) Skala *Self-control*

Kontrol diri diukur menggunakan skala yang diadopsi dari penelitian Wahdah (2016) dan disusun dari hasil adaptasi *Self-control Scale* (SCS) milik Tangney et al. (2004). Skala ini terdiri dari lima aspek. Berikut rincian skala dalam bentuk *blueprint*:

Tabel 3. 4 Blueprint Skala *Self-Control*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Σ
<i>Self Discipline</i>	Memfokuskan diri saat melakukan sesuatu		1, 13, 14	3
<i>Delibrate/ Nonimpulsive</i>	Melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, hati-hati, dan tidak terburu-buru		3, 7, 8, 11, 15, 16	6
<i>Healthy habits</i>	Mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang baik	9	5	2
<i>Work ethic</i>	Etika individu terhadap regulasi diri dalam beraktivitas		2, 4, 10, 12	4
<i>Reliability</i>	Mengatur perilaku secara konsisten dalam mewujudkan setiap perencanaan	6, 17		2
Total				17

c) **Skala *Fear of Missing Out* (FOMO)**

FOMO diukur menggunakan *Fear of Missing Out Scale* berdasarkan teori Przybylski et al. (2013) yang telah dimodifikasi dalam penelitian Daravit (2021). Berikut rincian skala dalam bentuk *blueprint*:

Tabel 3. 5 Blueprint Skala *Fear of Missing Out*

Aspek	Indikator	Favorable	Σ
Tidak terpenuhinya kebutuhan <i>relatedness</i>	Khawatir saat tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan bersama individu lain	1, 2, 3, 4, 5	5
	Merasa khawatir saat pengalaman teman atau individu lain lebih baik daripada pengalaman diri sendiri	6, 7	2
Tidak terpenuhinya kebutuhan <i>self</i>	Sering mencari tahu apa yang terjadi pada individu lain di media sosial	8, 9	2
	Sering membagikan kabar diri sendiri di media sosial	10	1
Total			10

F. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas sangat penting dalam penelitian kuantitatif yaitu untuk memastikan kualitas dan keakuratan data yang dikumpulkan. Selain itu validitas dan reliabilitas berperan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan dapat menghasilkan data yang sah dan konsisten (Sugiyono, 2015; Azwar, 2013).

1. Validitas

Uji validitas mengukur sejauh mana sebuah tes akurat dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 2013). Sugiyono (2015) menyebutkan validitas internal instrumen yang berbentuk tes harus memenuhi validitas konstruk dan validitas isi. Validitas konstruk pada penelitian ini diuji menggunakan teknik *Confirmatory Factor Analysis* (CFA).

a. Validitas Konstruk

Untuk menentukan model fit pada CFA terdapat beberapa kriteria yang harus terpenuhi, kriteria tersebut mengacu pada nilai *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) $< 0,05$, serta *Comparative Fit Index* (CFI) dan *Tucker-Lewis Index* (TLI) $> 0,90$ (Hair et al., 2010; Hu & Bentler, 1999).

Jika kriteria model fit tersebut sudah terpenuhi, maka tahap selanjutnya adalah menentukan aitem-aitem yang valid dan tidak valid. Butir aitem dapat dianggap valid apabila memiliki nilai *z-value* $> 1,96$, *p-value* $< 0,05$, dan nilai *factor loading* yang positif (Brown, 2015). Berikut merupakan tabel hasil uji validitas aitem pada setiap variabel dengan partisipan sebanyak 421 orang:

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas FOMO

Item	z-value	p-value	Factor loading	Keterangan
1	31.746	$< .001$	0.745	Valid
2	28.951	$< .001$	0.744	Valid
3	13.989	$< .001$	0.555	Valid
4	15.268	$< .001$	0.623	Valid
5	13.462	$< .001$	0.592	Valid
6	14.895	$< .001$	0.521	Valid
7	44.509	$< .001$	0.839	Valid
8	5.969	$< .001$	0.321	Valid
9	4.852	$< .001$	0.549	Valid
10	5.585	$< .001$	0.637	Valid

Berdasarkan hasil analisis awal pada FOMO didapatkan hasil bahwa model belum fit dengan data. Oleh karena itu peneliti melakukan modifikasi model aitem sebanyak 5 kali sehingga diperoleh model yang fit dengan nilai *p-value* = 0,001, RMSEA = 0,048, CFI = 0,978, dan TLI = 0,966.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas *Peer Attachment*

Item	z-value	p-value	Factor loading	Keterangan
1	18.692	$< .001$	0.629	Valid
2	10.430	$< .001$	0.446	Valid

Item	z-value	p-value	Factor loading	Keterangan
3	5.369	< .001	0.257	Valid
4	24.756	< .001	0.716	Valid
5	7.149	< .001	0.337	Valid
6	12.696	< .001	0.510	Valid
7	10.917	< .001	0.450	Valid
8	2.718	0.007	0.139	Valid
9	11.323	< .001	0.475	Valid
10	8.334	< .001	0.368	Valid
11	13.104	< .001	0.516	Valid
12	6.928	< .001	0.320	Valid
13	7.465	< .001	0.338	Valid
14	18.947	< .001	0.625	Valid
15	17.541	< .001	0.609	Valid
16	12.348	< .001	0.489	Valid
17	3.792	< .001	0.191	Valid
18	23.588	< .001	0.677	Valid
19	30.616	< .001	0.764	Valid
20	19.186	< .001	0.627	Valid
21	14.359	< .001	0.548	Valid
22	22.207	< .001	0.674	Valid
23	24.082	< .001	0.689	Valid
24	12.180	< .001	0.481	Valid
25	12.263	< .001	0.483	Valid
26	8.571	< .001	0.381	Valid
27	11.332	< .001	0.463	Valid
28	4.202	< .001	0.210	Valid
29	20.841	< .001	0.648	Valid

Berdasarkan hasil analisis awal pada *peer attachment* diketahui bahwa model belum fit dengan data. Oleh karena itu peneliti melakukan modifikasi model aitem sebanyak 46 kali sehingga diperoleh model yang fit dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$, $RMSEA = 0,050$, $CFI = 0,932$, dan $TLI = 0,910$.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas *Self-control*

Item	z-value	p-value	Factor loading	Keterangan
1	19.000	< .000	0.798	Valid
2	12.122	< .000	0.561	Valid
3	3.774	< .000	0.211	Valid

Item	z-value	p-value	Factor loading	Keterangan
4	7.976	< .000	0.365	Valid
5	6.763	< .000	0.427	Valid
6	3.214	< .001	0.275	Valid
7	12.749	< .000	0.550	Valid
8	2.392	< .017	0.152	Valid
9	5.743	< .000	0.378	Valid
10	6.965	< .000	0.334	Valid
11	11.765	< .000	0.525	Valid
12	9.473	< .000	0.427	Valid
13	11.808	< .000	0.661	Valid
14	15.356	< .000	0.657	Valid
15	10.505	< .000	0.507	Valid
16	3.019	< .003	0.169	Valid
17	3.770	< .000	0.651	Valid

Berdasarkan hasil analisis awal pada *self-control* dapat diketahui bahwa model belum fit dengan data. Oleh karena itu peneliti melakukan modifikasi model aitem sehingga diperoleh model yang fit dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$, $RMSEA = 0,051$, $CFI = 0,904$, dan $TLI = 0,877$.

b. Validitas Isi

Validitas isi mengukur apakah aitem pertanyaan atau pernyataan alat ukur baru mencakup subjek yang sedang diukur (Hair et al., 2010). Validitas isi penelitian ini diukur menggunakan *Content Validity Ratio* (CVR) yang dikembangkan oleh Lawshe (1975). Dalam uji validitas isi, pengujian CVR harus dilakukan oleh *expert judgement* yaitu para ahli di bidangnya yang akan memberikan penilaian yang sesuai kriteria yang telah ditentukan pada setiap aitem dalam instrumen.

Tabel 3. 9 Daftar Nama Panel Ahli *Content Validity Rasio*

No.	Nama Ahli	Waktu Pelaksanaan
1.	Fuji Astutik, M.Psi	9 Mei 2025
2.	Aprilia Mega Rosdiana, M.Si	15 Mei 2025
3.	Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si	15 Juli 2025

Setiap item dinilai oleh tiga orang ahli dengan tiga kategori yaitu esensial, berguna tapi tidak esensial, dan tidak diperlukan. Adapun rumus untuk menghitung CVR yakni sebagai berikut:

$$CVR = \frac{ne - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

Keterangan:

CVR : *Content Validity Ratio*

N : jumlah *expert judgement*

ne : jumlah *expert judgement* yang memberikan nilai esensial

Syarat panelis menurut Lawshe (1975) minimal berjumlah lima orang. Karena panelis pada penelitian ini berjumlah tiga orang maka pengambilan keputusan didasarkan pada adaptasi prinsip CVR. Menurut prinsip dasar CVR (Lawshe, 1975) sebuah item dianggap memiliki validitas isi jika dinilai “esensial” oleh lebih dari setengah *expert judgement*. Dengan $N = 3$, maka keputusan yang ditetapkan adalah item dipertahankan jika memperoleh nilai $CVR > 0$ atau minimal 2 dari 3 panelis menilai “esensial”.

Selanjutnya, untuk mendapatkan nilai validitas secara keseluruhan maka dapat ditentukan menggunakan CVI (*content validity index*). Berikut ini merupakan rumus penentuan CVI (Lawshe, 1975):

$$CVI = \frac{\sum CVR}{k}$$

Keterangan:

CVI : *Content Validity Index*

$\sum CVR$: jumlah *Content Validity Ratio*

k : banyak butir aitem

Untuk menentukan kriteria besaran indeks CVI yang baik, Lawshe (1975) berpendapat bahwa skor di atas 0,50 merupakan indeks yang baik, sementara $CVI > 0,90$ sampai dengan 1 merupakan indeks yang istimewa.

c. Hasil Penilaian CVR

Berikut ini merupakan hasil penilaian skala FOMO, *peer attachment*, dan *self-control* oleh para ahli:

Tabel 3. 10 Hasil Penilaian Skala FOMO

No. Item	Esensial	Berguna Tapi Tidak Esensial	Tidak Diperlukan	CVR
1	3	0	0	1.00
2	3	0	0	1.00
3	3	0	0	1.00
4	3	0	0	1.00
5	3	0	0	1.00
6	3	0	0	1.00
7	3	0	0	1.00
8	2	1	0	0,333
9	3	0	0	1.00
10	3	0	0	1.00

Tabel 3. 11 Hasil Penilaian Skala *Peer Attachment*

No. Item	Esensial	Berguna Tapi Tidak Esensial	Tidak Diperlukan	CVR
1	3	0	0	1.00
2	3	0	0	1.00
3	3	0	0	1.00
4	3	0	0	1.00
5	3	0	0	1.00
6	3	0	0	1.00
7	3	0	0	1.00
8	2	1	0	0,333
9	3	0	0	1.00
10	2	1	0	0,333
11	3	0	0	1.00
12	3	0	0	1.00
13	3	0	0	1.00

No. Item	Esensial	Berguna Tapi Tidak Esensial	Tidak Diperlukan	CVR
14	3	0	0	1.00
15	3	0	0	1.00
16	3	0	0	1.00
17	2	1	0	0,333
18	3	0	0	1.00
19	3	0	0	1.00
20	3	0	0	1.00
21	3	0	0	1.00
22	3	0	0	1.00
23	3	0	0	1.00
24	3	0	0	1.00
25	3	0	0	1.00
26	3	0	0	1.00
27	3	0	0	1.00
28	3	0	0	1.00
29	3	0	0	1.00

Tabel 3. 12 Hasil Penilaian Skala *Self-control*

No. Item	Esensial	Berguna Tapi Tidak Esensial	Tidak Diperlukan	CVR
1	3	0	0	1.00
2	2	1	0	0,333
3	3	0	0	1.00
4	3	0	0	1.00
5	3	0	0	1.00
6	3	0	0	1.00
7	3	0	0	1.00
8	3	0	0	1.00
9	2	1	0	0,333
10	3	0	0	1.00
11	3	0	0	1.00
12	3	0	0	1.00
13	3	0	0	1.00
14	3	0	0	1.00
15	3	0	0	1.00
16	3	0	0	1.00
17	3	0	0	1.00

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap tiga skala penelitian menggunakan CVR menunjukkan bahwa seluruh item dalam ketiga skala di atas memperoleh nilai $CVR > 0$ dan dua dari tiga panelis menilai esensial, sehingga seluruh item dipertahankan. Selanjutnya, CVI untuk skala juga dihitung sebagai rata-rata dari semua nilai CVR setiap item yang dipertahankan. Hasil perhitungan CVI adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 13 Hasil Perhitungan CVI

Skala	Jumlah Item	Jumlah Item Dipertahankan	CVI
FOMO	10	10	0,900
<i>Peer Attachment</i>	29	29	0,897
<i>Self-control</i>	17	17	0,882

Diperoleh nilai $CVI = 0,900$ untuk skala FOMO, $CVI = 0,897$ untuk skala *peer attachment*, dan $CVI = 0,882$ untuk skala *self-control*. Nilai CVI ketiga skala yang mendekati 1, Lawshe (1975) berpendapat bahwa skor di atas 0,50 merupakan indeks yang baik.

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah metode untuk mengukur konsistensi kuisioner yang digunakan sebagai indikator variabel. Sebuah kuisioner dianggap reliabel jika respons individu terhadap pernyataan tetap stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2013). Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *Omega McDonald* yang merupakan teknik alternatif untuk mengatasi kelemahan yang ada pada formula *Alpha Cronbach*. *Omega McDonald* dianggap lebih fleksibel, akurat, dan tidak terlalu bias jika dibandingkan dengan *Alpha Cronbach*. Kriteria sebuah alat ukur dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang baik yakni apabila memiliki nilai koefisien omega $> 0,70$ (Hayes & Coutts, 2020).

Berikut adalah hasil uji reliabilitas dari masing-masing alat ukur menggunakan *Omega McDonald*:

Tabel 3. 14 Hasil Uji Reliabilitas Skala

Variabel	Omega (ω)	N of Items	Keterangan
FOMO	.832	10	Reliabel
<i>Peer attachment</i>	.749	29	Reliabel
<i>Self-control</i>	.868	17	Reliabel

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa skala setiap variabel terbukti reliabel dalam uji reliabilitas sebab nilai koefisien omega ketiga alat ukur $> 0,70$. FOMO memiliki nilai 0,832, *peer attachment* memiliki nilai koefisien 0,749, dan *self-control* memiliki nilai koefisien 0,868.

G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2015) analisis data yaitu proses mencari dan menyusun data secara sistematis dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkannya ke dalam bagian-bagian, menyusun pola, memilih yang penting, dan membuat kesimpulan supaya mudah dipahami. Sedangkan menurut Moleong (2017) analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan dasar sehingga tema dapat ditemukan dan hipotesis dapat dirumuskan berdasarkan data tersebut.

1. Analisis Deskriptif

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif untuk menguraikan data hasil penelitian dari data yang kemudian akan dianalisis. Sugiyono (2015) berpendapat bahwa analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang dikumpulkan sesuai dengan keadaannya tanpa bertujuan membuat kesimpulan yang dapat digeneralisasikan. Analisis deskriptif pada penelitian ini menggunakan transformasi *z-score* sebagai bentuk standarisasi data dengan bantuan *software*, data berupa *z-score* kemudian akan diolah dan dianalisis untuk mendapat nilai *mean*, standar deviasi, nilai maksimal, dan nilai minimal. Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk mengidentifikasi

kategori tinggi, sedang, dan rendah pada setiap variabel, adapun kategorisasi variabel dilakukan berdasarkan nilai persentil yaitu P30 dan P60 sebagai batas kategori. Berikut ini merupakan kriteria kategorisasi dengan menggunakan persentil:

Tabel 3. 15 Kriteria Kategorisasi

Kategori	Kriteria
Tinggi	$X > P60$
Sedang	$P30 - P60$
Rendah	$X < P30$

H. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menilai apakah variabel yang diteliti dapat berdistribusi normal. Uji normalitas penting sebab jika data dari variabel tidak berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis tidak dapat menggunakan statistik parametrik. Dalam uji normalitas, data akan diuji menggunakan *software* statistik dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, dengan ketentuan jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dianggap berdistribusi normal, namun apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2015).

2. Uji Linearitas

Ghozali (2018) berpendapat uji linearitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar. Data yang baik harus menunjukkan hubungan linier antara variabel dependen dan variabel independen. Jika nilai sig *linearity* $< 0,05$ dan sig *deviation from linearity* $> 0,05$ maka hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dianggap linear. Sebaliknya, jika nilai sig *linearity* $> 0,05$ dan sig *deviation from linearity* $< 0,05$ maka hubungan antara variabel independen dan dependen dianggap tidak linear.

3. Uji Multikolinearitas

Sudarmanto (2013) mengungkapkan bahwa uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah terdapat korelasi antara variabel-variabel independen. Kriteria model regresi yang baik adalah jika hasil menunjukkan tidak adanya multikolinearitas atau korelasi di antara variabel-variabel independen. Menurut pendapat dari Ghazali (2013) apabila nilai $VIF < 10$ dan *tolerance value* $> 0,10$ maka tidak terjadi multikolinearitas. Namun apabila jika nilai $VIF > 10$ dan *tolerance value* $< 0,10$ maka menunjukkan adanya multikolinearitas.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variasi residual dari satu observasi dengan observasi yang lainnya (Ghozali, 2018). Kriteria model regresi yang baik yaitu apabila tidak terdapat heteroskedastisitas. Penelitian ini menguji heteroskedastisitas menggunakan uji *glesjer*. Pada uji *glesjer*, apabila nilai $sig < 0,05$ maka terjadi heteroskedastisitas. Namun jika nilai $sig > 0,05$ maka tidak terjadi heteroskedastisitas.

I. Uji Hipotesis

Dalam Sugiyono (2015) hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian berupa bentuk pertanyaan yang telah diajukan peneliti. Uji hipotesis digunakan untuk menentukan hasil hipotesis diterima atau hipotesis ditolak, uji ini akan dilakukan setelah uji asumsi terpenuhi. Penelitian ini akan menguji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda karena bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan secara simultan antara variabel X_1 , X_2 dengan Y .

1. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi bertujuan untuk mengukur pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika terdapat satu variabel independen dan satu variabel dependen maka disebut regresi linear sederhana. Sebaliknya, jika ada lebih dari satu variabel independen maka disebut regresi linear berganda. Model regresi linear berganda melibatkan lebih

dari satu variabel independen dan uji tersebut dilakukan untuk menentukan arah serta besaran pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Ghozali, 2018).

Dalam metode analisis regresi linier berganda, terdapat dua hipotesis yang digunakan yaitu Uji-t dan Uji F. Uji regresi linear berganda digunakan untuk menggambarkan bagaimana variabel independen seperti *peer attachment* dan *self control* dapat mempengaruhi variabel dependen FOMO (Ghozali, 2018).

a. Uji-t

Uji-t atau pengujian secara parsial dalam Sugiyono (2015) dijelaskan sebagai pengujian yang digunakan untuk menentukan apakah variabel independen secara individual atau parsial mempengaruhi variabel dependen. Apabila nilai signifikansi t hitung $< 0,05$ maka hipotesis alternatif diterima, yang menyatakan bahwa variabel *peer attachment* (X_1) mempengaruhi variabel FOMO (Y) atau *self-control* (X_2) mempengaruhi variabel FOMO (Y) secara parsial.

b. Uji F

Uji F digunakan untuk menentukan apakah variabel independen secara bersama-sama atau secara simultan berpengaruh terhadap variabel dependen. Apabila nilai signifikansi $F < 0,05$ maka variabel independen secara simultan memengaruhi variabel dependen atau sebaliknya (Ghozali, 2018), yang artinya variabel *peer attachment* (X_1) dan *self-control* (X_2) secara simultan atau bersama-sama memengaruhi variabel FOMO (Y). Namun jika nilai signifikansi $F > 0,05$ maka artinya variabel *peer attachment* (X_1) dan *self-control* (X_2) secara simultan atau bersama-sama tidak memengaruhi variabel FOMO (Y).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Kota Malang merupakan sebuah kota yang terletak di Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Dengan kondisi geografis yang berada di ketinggian antara 440-667 mdpl, Kota Malang memiliki luas sebesar 111.007 km² dan terbagi menjadi lima kecamatan yaitu: Kedungkandang, Sukun, Klojen, Blimbing, dan Lowokwaru. Selain berada di dataran tinggi Kota Malang juga dikelilingi oleh pegunungan seperti Gunung Arjuno di sebelah Utara, Gunung Semeru di sebelah Timur, Pegunungan Putri Tidur (terdiri dari Gunung Kawi, Gunung Buthak, dan Gunung Panderman) di sebelah Barat, dan Gunung Kelud di sebelah Selatan yang membuat iklim di Kota Malang menjadi sejuk.

Potensi alam dan iklim yang sejuk membuat Malang menjadi salah satu kota tujuan wisata di Jawa Timur. Kota Malang memiliki suhu udara maksimum yang mencapai 32,7°C dan suhu minimum mencapai 18,4°C. Suhu udara yang tidak terlalu panas dan tidak terlalu dingin tersebut membuat Kota Malang nyaman ditinggali, termasuk oleh pendatang-pendatang yang singgah di Kota Malang.

Menurut sensus Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Malang tahun 2024 penduduk Kota Malang mencapai jumlah sebanyak 889.359 jiwa dengan jumlah penduduk laki-laki sebanyak 442.076 jiwa dan penduduk perempuan sebanyak 447.283 jiwa. Dari keseluruhan jumlah penduduk, populasi Generasi Z di Kota Malang berjumlah sebesar 200.242 jiwa dengan persentase sebesar 22,52%. Selain dipadati oleh populasi Generasi Z, Kota Malang juga dipadati oleh pendatang-pendatang dari berbagai macam daerah yang tinggal di Malang untuk bersekolah, berkuliah, maupun bekerja. Oleh karena itu banyaknya populasi Generasi Z di Kota Malang menjadikan alasan dipilihnya Generasi Z di Kota Malang sebagai subjek pada penelitian ini.

2. Waktu dan Tempat

Pelaksanaan penelitian dimulai sejak tanggal 10 Mei 2025 hingga 22 Juni 2025 yang berlangsung selama satu bulan lebih dua minggu untuk memperoleh data sesuai target. Peneliti menggunakan sarana *Google Form* untuk membagikan kuesioner skala penelitian kepada target responden yaitu Generasi Z berusia 18-24 tahun yang berdomisili di Kota Malang, kemudian *Google Form* tersebut disebarakan secara daring melalui aplikasi *WhatsApp* secara personal maupun pada *Group WhatsApp* dan juga disebarakan melalui aplikasi X (Twitter) untuk mendapatkan responden yang lebih bervariasi.

3. Gambaran Subjek Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki sebuah populasi (Sugiyono, 2019). Populasi yang ditetapkan sebagai sampel pada penelitian ini adalah Generasi Z dengan rentang usia 18-24 tahun yang berdomisili di Kota Malang. Populasi tersebut berjumlah 94.505 jiwa. Peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menentukan jumlah sampel yang digunakan untuk penelitian.

Setelah dilakukan penghitungan didapatkan hasil sebanyak 399 responden yang diperlukan untuk penelitian. Namun peneliti berhasil mengumpulkan responden melebihi batas minimum yang ditetapkan yaitu sebanyak 421 responden sehingga dapat mewakili populasi yang lebih luas. Berikut ini merupakan deskripsi responden penelitian berdasarkan usia:

Tabel 4. 1 Deskripsi Responden Menurut Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
18	25	5,9%
19	36	8,5%
20	32	7,6%
21	89	21,1%
22	127	30,1%
23	74	17,5%
24	38	9%
Total	421	100%

Berdasarkan tabel distribusi usia di atas dapat diketahui responden berusia 18 tahun berjumlah 25 orang, responden berusia 19 tahun berjumlah 36 orang, responden berusia 20 tahun berjumlah 32 orang, responden berusia 21 tahun berjumlah 89 orang, responden berusia 22 tahun berjumlah sebanyak 127 orang, responden berusia 23 tahun berjumlah 74 orang, dan responden berusia 24 tahun berjumlah 38 orang. Dari pemaparan data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah Generasi Z di Kota Malang berusia 22 tahun.

Tabel 4. 2 Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	61	14,4%
Perempuan	360	85,5%
Total	421	100%

Berdasarkan data pada tabel 4.2 diketahui bahwa terdapat 61 responden yang berjenis kelamin laki-laki, sedangkan responden perempuan berjumlah sebanyak 360 orang, dari deskripsi tersebut dapat disimpulkan mayoritas responden yang terlibat pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan.

4. Prosedur dan Administrasi Pengumpulan Data

Data penelitian ini didapatkan dari hasil pengisian kuesioner oleh target responden melalui *Google Form* yang telah disebarluaskan melalui aplikasi *WhatsApp* baik secara personal maupun pada *group chat* dan melalui aplikasi X (Twitter). Tahapan yang dilakukan peneliti dalam mengumpulkan data penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Membuat kuesioner penelitian secara daring melalui *google form* yang berisi antara lain:
 - 1) Pembukaan serta pengenalan diri peneliti
 - 2) Pengisian identitas diri responden
 - 3) *Inform consent*
 - 4) Kuesioner penelitian

- b. Menyebarkan kuesioner pada target responden yang memenuhi kriteria melalui aplikasi *WhatsApp* secara personal maupun melalui *group chat* dan juga disebarakan melalui aplikasi X (Twitter).
- c. Menunggu responden terkumpul sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan
- d. Setelah target responden tercapai peneliti melakukan tabulasi data dan mulai mengolah data dari hasil pengisian kuesioner yang telah disebarakan

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberi gambaran umum terhadap data penelitian. Masing-masing variabel diukur menggunakan skala likert untuk mengetahui nilai rata-rata (mean), nilai minimum, nilai maksimum, serta standar deviasi pada setiap variabel. Berikut ini merupakan tabel hasil analisis deskriptif dari masing-masing variabel:

Tabel 4. 3 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Deskripsi Statistik			
	Min	Max	M	SD
FOMO	-2,50	2,29	0	1
<i>Peer Attachment</i>	-2,51	2,49	0	1
<i>Self-control</i>	-2,45	2,37	0	1

Berdasarkan tabel 4.3 yang memuat hasil uji statistik deskriptif dapat diketahui bahwa variabel FOMO memiliki nilai minimum = -2,50, nilai maksimum = 2,29, mean = 0, dan standar deviasi = 1. Variabel *peer attachment* memiliki nilai minimum = -2,51, nilai maksimum = 2,49, mean = 0, dan standar deviasi = 1. Serta *self-control* menunjukkan nilai minimum = -2,45, nilai maksimum = 2,37, mean = 0, dan standar deviasi = 1. Hasil uji statistik deskriptif ini digunakan sebagai acuan untuk kategorisasi sampel penelitian ke dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

a. Kategorisasi

Kategorisasi setiap variabel digunakan untuk menginterpretasikan persebaran skor skala responden ke dalam tiga jenjang kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

1) Kategorisasi *Fear of Missing Out* (FOMO)

Berdasarkan rumus kategorisasi, maka didapatkan hasil perhitungan kategorisasi tingkat FOMO pada Generasi Z di Kota Malang sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Kategorisasi FOMO

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > P60$	172	40,9%
Sedang	$P30 - P60$	110	26,1%
Rendah	$X < P30$	139	33%

Hasil kategorisasi pada tabel 4.4 menunjukkan sebanyak 172 responden memiliki tingkat FOMO pada kategori tinggi, kemudian kategori sedang sebanyak 110 responden, dan kategori rendah sebanyak 139 responden. Dari deskripsi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas Generasi Z di Kota Malang memiliki tingkat FOMO tinggi, hal ini terbukti karena kategorisasi tinggi memiliki jumlah frekuensi responden terbanyak yaitu 172 orang.

2) Kategorisasi *Peer Attachment*

Berdasarkan rumus kategorisasi, maka didapatkan hasil perhitungan kategorisasi tingkat *peer attachment* pada Generasi Z di Kota Malang sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Kategorisasi *Peer Attachment*

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > P60$	171	40,6%
Sedang	$P30 - P60$	107	25,4%
Rendah	$X < P30$	143	34%

Hasil kategorisasi *peer attachment* pada tabel 4.5 menunjukkan sebanyak 171 responden berada pada kategori tinggi, sedangkan kategori sedang sebanyak 107 responden, dan kategori rendah sebanyak 143 responden. Dari deskripsi tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas Generasi Z di Kota Malang memiliki tingkat *peer attachment* yang tinggi karena hasil kategorisasi sedang memiliki jumlah frekuensi tertinggi yaitu 171 orang.

3) Kategorisasi *Self-control*

Berdasarkan rumus kategorisasi, maka didapatkan hasil perhitungan kategorisasi tingkat *self-control* pada Generasi Z di Kota Malang sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Kategorisasi *Self-control*

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > P60$	167	39,7%
Sedang	$P30 - P60$	112	26,6%
Rendah	$X < P30$	142	33,7%

Hasil kategorisasi *self-control* pada tabel 4.6 menunjukkan sebanyak 167 responden berada pada kategori tinggi, sedangkan kategori sedang sebanyak 112 responden, dan kategori rendah sebanyak 142 responden. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas Generasi Z di Kota Malang memiliki tingkat *self-control* yang tinggi sebab kategorisasi tinggi memiliki jumlah frekuensi terbanyak yaitu 167 orang.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Data yang akan digunakan untuk penelitian harus berdistribusi dengan normal supaya menghasilkan model regresi yang baik. Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak maka perlu dilakukan uji normalitas, pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas

N	421
Asymp Sig. (2-tailed)	.200

Dalam pengujian normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa hasil uji normalitas pada nilai residual adalah $0,200 > 0,05$ yang artinya nilai residual berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Setelah melakukan uji normalitas maka selanjutnya adalah melakukan uji linearitas untuk menunjukkan ada atau tidaknya hubungan yang linier antara variabel independen dan variabel dependen. Apabila nilai *sig deviation from linearity* $> 0,05$ maka artinya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dianggap linear.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas *Peer Attachment*

FOMO * <i>Peer Attachment</i>	Sig
<i>Deviation from Linearity</i>	.074
<i>Linearity</i>	.000

Data hasil uji linearitas pada tabel 4.8 di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* dari variabel FOMO dan *peer attachment* adalah $0,074 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel FOMO dan *peer attachment* memiliki hubungan yang linier.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas *Self-control*

FOMO * <i>Self-control</i>	Sig
<i>Deviation from Linearity</i>	.006
<i>Linearity</i>	.000

Dapat dilihat pada tabel 4.9 bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* dari variabel FOMO dan *self-control* adalah $0,006 < 0,05$, yang artinya FOMO dan *self-control* tidak memiliki hubungan yang linear.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk menguji apakah terdapat korelasi antara variabel-variabel independen. Sebuah model regresi dapat dikatakan baik apabila hasil menunjukkan tidak adanya multikolinearitas atau korelasi di antara variabel-variabel independen dengan kriteria nilai $VIF < 10$ dan *tolerance value* $> 0,10$.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
<i>Peer Attachment</i>	.999	1.001
<i>Self-control</i>	.999	1.001

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, kedua variabel independen *peer attachment* dan *self-control* masing-masing memiliki *tolerance value* $0,999 > 0,10$ dan nilai VIF $1,001 < 10$. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua variabel tidak menunjukkan adanya multikolinearitas sebab memiliki *tolerance value* diatas $0,10$ dan nilai VIF dibawah 10 .

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk menguji apakah terdapat ketidaksamaan variasi residual dalam model regresi. Apabila hasil menunjukkan tidak terdapat heteroskedastisitas maka artinya model regresi baik. Penelitian ini menguji menggunakan uji *glesjer*, dengan kriteria apabila nilai $\text{sig} > 0,05$ maka tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig
<i>Peer Attachment</i>	.519
<i>Self-control</i>	.527

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas pada tabel 4.11 diketahui nilai signifikansi pada variabel *peer attachment* adalah $0,519 > 0,05$ dan pada variabel *self-control* $0,527 > 0,05$. Nilai signifikansi kedua variabel diketahui lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut tidak mengalami heteroskedastisitas.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis Parsial (Uji t)

Uji hipotesis secara parsial sering disebut sebagai uji t. Uji t merupakan uji hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial atau secara masing-masing dengan kriteria apabila nilai sig t hitung $< 0,05$ maka variabel independen mempengaruhi variabel dependen secara parsial.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Parsial (Uji t)

Variabel	Standarized Coefficient Beta	Sig
<i>Peer Attachment</i>	.224	.000
<i>Self-control</i>	-.339	.000

Menurut tabel 4.12 kedua variabel independen *peer attachment* dan *self-control* secara parsial atau masing-masing mempengaruhi FOMO, hal tersebut terbukti dari nilai signifikansi kedua variabel yang menunjukkan $0,000 < 0,05$. *Peer attachment* memiliki pengaruh positif signifikan terhadap FOMO yang dapat dilihat dari standar koefisien beta yang positif yaitu 0,224. Sedangkan *self-control* menunjukkan pengaruh negatif signifikan dengan standar koefisien beta sebesar -0,339.

Sebelumnya telah dipaparkan hipotesis minor bahwa 1) terdapat hubungan yang signifikan antara *peer attachment* dengan FOMO pada Generasi Z di Kota Malang; dan 2) terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan FOMO pada Generasi Z di Kota Malang. Menurut hasil uji hipotesis tersebut hipotesis minor pada penelitian ini dapat diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *peer attachment* dan *self-control* dengan FOMO pada Generasi Z di Kota Malang secara parsial.

b. Uji Hipotesis Simultan (Uji F)

Uji hipotesis simultan atau biasa disebut dengan uji F digunakan untuk menentukan apakah variabel independen secara simultan atau secara bersama-sama mempengaruhi variabel dependen. Apabila nilai sig F < 0,05 maka variabel independen secara simultan mempengaruhi variabel dependen.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Simultan (Uji F)

F	Sig
40.308	.000

Berdasarkan tabel 4.18 di atas, hasil uji hipotesis simultan menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya nilai signifikansi F lebih kecil daripada 0,05. Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *peer attachment* dan *self-control* dengan FOMO,

Berdasarkan hipotesis mayor yang telah diperkirakan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini dapat diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *peer attachment* dan *self-control* dengan FOMO pada Generasi Z di Kota Malang secara simultan.

c. Koefisien Determinasi

Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar persentase pengaruh variabel *peer attachment* dan *self-control*

terhadap FOMO. Koefisien determinasi dapat dilihat dari besar korelasi antar variabel yang dikuadratkan yaitu nilai *R square* (R^2). Berikut merupakan hasil perhitungan koefisiensi determinasi:

Tabel 4. 14 Hasil Koefisiensi Determinasi

Model	R^2
PA & SC – FOMO	.162

Menurut tabel 4.14 angka koefisien determinasi diketahui sebesar 0,162 atau 16,2% menunjukkan bahwa *peer attachment* dan *self-control* secara simultan memberi pengaruh terhadap FOMO sebesar 16,2%. Sedangkan 83,8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian ini.

Selain pengaruh simultan secara keseluruhan, peneliti melakukan analisis lebih lanjut untuk menunjukkan sumbangan efektif dan relatif dari masing-masing variabel *peer attachment* dan *self-control* terhadap FOMO. Untuk mengetahui kontribusi masing-masing variabel, dilakukan analisis sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR).

Tabel 4. 15 Hasil Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Model	SE	SR
<i>Peer attachment</i> – FOMO	4,9%	0,3%
<i>Self-control</i> – FOMO	11,3%	0,7%

Berdasarkan hasil perhitungan di atas dapat diketahui bahwa sumbangan efektif *peer attachment* terhadap FOMO adalah sebesar 4,9%. Sementara variabel *self-control* memberikan sumbangan efektif terhadap FOMO sebesar 11,3%. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel *self-control* memiliki pengaruh lebih dominan terhadap FOMO dibandingkan variabel *peer attachment*. Lebih lanjut, perhitungan sumbangan relatif memperkuat dominasi *self-control* dengan kontribusi sebesar 0,7%, sedangkan *peer attachment* berkontribusi sebesar 0,3%.

d. Kontribusi Aspek-aspek *Peer Attachment* dan *Self-control* terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO)

Selanjutnya peneliti mencoba menganalisis sumbangan efektif dari masing-masing aspek variabel *peer attachment* terhadap FOMO. Setelah dilakukan uji sumbangan efektif pada setiap aspek-aspek *peer attachment* maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 16 Hasil SE & SR *Peer Attachment* dengan FOMO

Aspek-aspek	R ²	SE	SR
<i>Trust</i>	.020	2%	0,5%
<i>Communication</i>	.005	0,5%	0,1%
Alienasi	.017	1,7%	0,4%

Berdasarkan analisis sumbangan efektif, aspek-aspek pada variabel *peer attachment* memberikan kontribusi yang relatif kecil terhadap varians FOMO. Aspek *trust* menyumbang sebesar 2% menunjukkan bahwa aspek ini berperan lebih dominan dalam menjelaskan variasi FOMO dibandingkan aspek *communication* yang menyumbang 1,7% dan aspek alienasi yang hanya menyumbang 0,5%.

Secara relatif, ketiga aspek tersebut masing-masing hanya menyumbang sebesar 0,5%, 0,1%, dan 0,4% dari total varians FOMO. Temuan ini menunjukkan bahwa, meskipun ketiga aspek *peer attachment* berhubungan dengan FOMO, namun kontribusinya terhadap FOMO secara keseluruhan sangat kecil.

Selanjutnya peneliti mencoba menganalisis sumbangan efektif dan sumbangan relatif dari masing-masing aspek variabel *self-control* terhadap FOMO. Setelah dilakukan analisis pada setiap aspek-aspek *self-control* maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 17 Hasil SE & SR *Self-control* dengan FOMO

Aspek-aspek	R²	SE	SR
<i>Self Discipline</i>	.021	2,1%	0,1%
<i>Delibrate</i>	.118	11,8%	0,5%
<i>Healthy Habits</i>	.013	1,3%	0,1%
<i>Work Ethic</i>	.072	7,2%	0,3%
<i>Reliability</i>	.003	0,3%	0%

Pada variabel *self-control*, sumbangan efektif tiap aspek terhadap FOMO lebih besar dibandingkan aspek *peer attachment*. Aspek *deliberate* memiliki sumbangan efektif paling besar di antara seluruh aspek yaitu sebesar 11,8%. Sedangkan aspek lainnya seperti *self discipline* memberi sumbangan efektif sebesar 2,1%, *healthy habits* sebesar 1,3%, *work ethic* sebesar 7,2%, dan *reliability* sebesar 0,3%.

Sumbangan relatif juga menunjukkan pola serupa yaitu aspek *deliberate* menyumbang porsi terbesar dibanding aspek lainnya sebesar 0,5%, sementara aspek-aspek lainnya memberikan kontribusi relatif yang lebih kecil. Pola ini menunjukkan bahwa dimensi tertentu dari *self-control* khususnya *deliberate* lebih dominan berperan dalam mempengaruhi tinggi rendahnya FOMO dibandingkan aspek *self-control* lainnya.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z di Kota Malang

Hasil analisis deskriptif pada Generasi Z di Kota Malang menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *fear of missing out* (FOMO) dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 40,9%, sedangkan 26,1% sisanya berada pada kategori sedang dan 33% berada pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas Generasi Z di Kota Malang memiliki kecenderungan FOMO yang tinggi, seperti sering merasa khawatir tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman sosial yang dilakukan oleh orang lain, terutama melalui media sosial.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Hendrawan (2022) yang melaporkan bahwa Generasi Z pengguna media sosial pada STMIK AKI memiliki tingkat FOMO yang tinggi dengan persentase sebesar 77%. Selanjutnya, penelitian serupa oleh Kurnia et al. (2024) juga mengungkapkan bahwa sebanyak 48,6% mahasiswa pengguna media sosial di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi memiliki kategori FOMO yang tinggi. Hasil penelitian lain terkait FOMO oleh Iklimah et al. (2023) juga menemukan bahwa mayoritas responden Generasi Z berusia 19-23 tahun menunjukkan tingkat FOMO yang tinggi dengan persentase sebesar 48%.

Tingkat FOMO yang tinggi pada Generasi Z di Kota Malang menggambarkan kondisi individu yang memiliki kecemasan dan ketakutan berlebihan terhadap kehilangan pengalaman sosial yang dianggap berharga. Kondisi ini mendorong keinginan individu untuk selalu terhubung dan mengikuti aktivitas sosial teman atau orang lain yang dianggap lebih berharga melalui media sosial (Wibowo & Nurwindasari, 2019). Menurut Przybylski et al. 2013), FOMO muncul sebagai dorongan psikologis yang mendorong individu untuk terus ingin mengetahui aktivitas yang sedang dilakukan orang lain. FOMO yang tinggi ditandai dengan perilaku memantau media sosial secara berlebihan dan berulang, serta adanya perasaan gelisah dan tidak nyaman ketika individu tidak dapat mengaksesnya. Sebagai kelompok yang tumbuh di era digital, Generasi Z cenderung lebih rentan mengalami kondisi ini. Paparan aktivitas sosial orang lain yang ditampilkan di media sosial membuat persepsi bahwa individu merasa lebih tertinggal daripada orang lain. Oleh karena itu, FOMO yang tinggi menunjukkan ketergantungan pada hubungan sosial berbasis digital.

Berbagai faktor psikologis dan sosial berkontribusi terhadap tingkat FOMO yang tinggi pada Generasi Z. Salah satu faktor utamanya adalah tingginya intensitas penggunaan media sosial yang dapat mendorong perbandingan sosial secara terus menerus (Przybylski et al., 2013).

Selain itu, tekanan sosial untuk tetap relevan dan terlibat dalam aktivitas sosial dapat memperkuat kecenderungan FOMO. Ryan dan Deci (2000) berpendapat dalam konteks *Self-Determination Theory* (SDT) bahwa FOMO terkait dengan kebutuhan psikologis dasar yang tidak terpenuhi, khususnya kebutuhan akan *relatedness* (keterhubungan). Ketika kebutuhan keterhubungan individu tidak terpenuhi secara optimal, maka mereka akan beralih pada media sosial untuk memenuhi kebutuhan mencari perhatian dan validasi sosial. Kondisi FOMO ini dapat diperparah jika individu kurang memiliki kemampuan kontrol diri dalam penggunaan media sosial. Dengan demikian, FOMO yang tinggi dapat dipahami sebagai respons individu terhadap kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi secara optimal.

Tingkat FOMO yang tinggi pada Generasi Z memiliki sejumlah dampak negatif terhadap kondisi psikologis dan perilaku sehari-hari. Unggahan dan konten yang tersebar media sosial juga dapat memicu perasaan tidak menyenangkan yang dapat mengganggu produktivitas sehari-hari. Selain itu, gangguan tidur, kesulitan berinteraksi sosial, rasa kesepian, iri hati, harga diri rendah, dan cenderung membandingkan diri dengan orang lain merupakan perilaku yang sering ditemukan pada orang dengan tingkat FOMO yang tinggi (Barry & Wong, 2020; Buglass et al., 2017; Przybylski et al., 2013; Rozgonjuk et al., 2020; Scheinfeld & Voorhees, 2022). Menurut Elhai et al. (2020) FOMO berkaitan dengan meningkatnya kecemasan dan stres akibat tekanan untuk selalu terhubung. Gangguan ini dapat berdampak pada kesehatan psikologis secara umum pada Generasi Z.

Berdasarkan hasil analisis terhadap masing-masing aspek yang berkontribusi sebagai faktor yang membentuk FOMO, diketahui bahwa aspek *relatedness* berkontribusi sebesar 70% dan *self* sebesar 30%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek *relatedness* memberikan kontribusi yang paling besar dan merupakan elemen penting yang membentuk FOMO pada subjek penelitian ini. *Relatedness* merupakan kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain, kurangnya merasa

terhubung dengan orang lain dapat mendorong munculnya FOMO sebagai bentuk kecemasan supaya tidak tertinggal aktivitas sosial atau informasi penting dari lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa *relatedness* menjadi faktor yang paling signifikan dalam meningkatkan tingkat FOMO pada Generasi Z di Kota Malang.

Algoritma media sosial yang terus menerus menampilkan konten viral dan menarik menciptakan pemikiran bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik dan bermakna. Hal tersebut relevan dalam kehidupan Generasi Z yang secara psikososial sedang berada dalam tahap pencarian jati diri dan membutuhkan keterhubungan dengan lingkungan sosialnya. Menurut teori *self-determination* Ryan & Deci (2000) kebutuhan akan *relatedness* merupakan salah satu kebutuhan psikologis dasar manusia. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu tersebut akan merasa terasing dan mengalami tekanan secara emosional sehingga turut memicu munculnya FOMO.

2. Tingkat *Peer Attachment* pada Generasi Z di Kota Malang

Berdasarkan analisis deskriptif pada Generasi Z di Kota Malang, diperoleh hasil sebanyak 40,6% responden memiliki tingkat *peer attachment* tinggi, diikuti sebanyak 34% responden dengan tingkat *peer attachment* rendah, dan sisanya 25,4% berada pada tingkat *peer attachment* sedang. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden Generasi Z di Kota Malang memiliki tingkat *peer attachment* yang tinggi.

Temuan ini sebenarnya cukup berbeda dari mayoritas penelitian sebelumnya yang mana subjek penelitian rata-rata memiliki tingkat *peer attachment* sedang, seperti hasil penelitian oleh Septiningwulan & Dewi (2021) yang menemukan mayoritas subjek mahasiswa baru di Fakultas Psikologi UNESA 44,6% dari keseluruhannya memiliki kategorisasi *peer attachment* sedang. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Javier & Rahayu (2022) pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UKSW, sebanyak 54% subjek memiliki tingkat *peer attachment* pada kategori sedang. Serta penelitian Sarah et al. (2022) pada mahasiswa

baru Universitas Lambung Mangkurat sebanyak 58,9% responden memiliki tingkat *peer attachment* pada kategori sedang.

Tingkat *peer attachment* yang tinggi pada Generasi Z di Kota Malang menunjukkan adanya ikatan emosional yang kuat antara individu dengan teman sebayanya. *Peer attachment* yang tinggi ditandai dengan persepsi bahwa individu merasa dipahami, diterima, merasa nyaman, serta aman dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya (Armsden & Greenberg, 1987). Kondisi ini juga menunjukkan adanya komunikasi yang terbuka serta adanya dukungan satu sama lain antar individu. Menurut Santrock (2014), pada masa remaja akhir hingga dewasa awal, peran teman sebaya menjadi semakin signifikan sebagai sumber dukungan emosional. Temuan *peer attachment* yang tinggi dalam penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan kategori sedang. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik subjek, konteks sosial, dan lingkungan budaya. Generasi Z di Kota Malang memiliki intensitas interaksi sosial yang cukup kuat sehingga dapat membentuk ikatan yang lebih erat dengan teman sebayanya. Selain itu, perkembangan sosial dan kebutuhan akan dukungan emosional juga memengaruhi kualitas kelekatan antar individu.

Tingginya *peer attachment* pada Generasi Z dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kualitas hubungan dan komunikasi yang terjalin dengan teman sebaya. Armsden dan Greenberg (1987) menyatakan bahwa komunikasi yang baik serta perasaan saling memahami menjadi dasar terbentuknya kelekatan yang kuat. Selain itu, kebutuhan akan dukungan emosional dan penerimaan sosial mendorong individu untuk menjalin hubungan yang lebih dekat dengan teman sebayanya (Santrock, 2014). Dalam teori *attachment* Bowlby (1982), kelekatan terbagi menjadi 2 jenis yaitu kelekatan aman (*secure attachment*) dan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*). *Peer attachment* yang tinggi dapat berkembang dalam bentuk *secure attachment* ketika individu merasa yakin bahwa teman sebayanya

responsif dan dapat diandalkan. Namun, *peer attachment* yang tinggi juga dapat bersifat *insecure* apabila hubungan tersebut didominasi oleh kecemasan akan penolakan atau ketergantungan yang berlebihan. Oleh karena itu, kualitas kelekatan tidak hanya ditentukan oleh seberapa kuat intensitas hubungan, namun juga oleh rasa aman yang dirasakan individu.

Peer attachment yang tinggi memiliki dampak yang berbeda tergantung pada jenis kelekatan *secure* maupun *insecure*. Individu dengan *peer attachment tinggi* yang bersifat *secure* cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, harga diri yang positif, serta kemampuan menyeimbangkan kemandirian dan kedekatan sosial (Armsden & Greenberg, 1987; Bowlby, 1982). Kelekatan aman memungkinkan individu merasa nyaman untuk mencari dukungan tanpa kehilangan dirinya sendiri. Sebaliknya, *peer attachment tinggi* yang bersifat *insecure* dapat memicu berbagai tekanan emosional seperti kecemasan, rasa takut ditinggalkan, dan ketergantungan berlebihan pada teman sebaya (Bowlby, 1982). Kondisi ini dapat menyebabkan hubungan sosial yang tidak sehat. Pada Generasi Z, kelekatan tidak aman juga berpotensi meningkatkan adanya konflik interpersonal.

Berdasarkan hasil analisis terhadap masing-masing aspek pembentuk *peer attachment*, diketahui bahwa aspek *trust* berkontribusi sebesar 30%, aspek *communication* sebesar 46%, dan aspek alienasi sebesar 24%. Hasil ini menunjukkan bahwa aspek *communication* merupakan faktor yang memberikan kontribusi paling besar dalam membentuk *peer attachment* pada Generasi Z di Kota Malang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas komunikasi memiliki peran yang dominan dalam memperkuat ikatan emosional antar individu. Menurut Armsden dan Greenberg (1987), komunikasi yang terjalin secara terbuka dan efektif dapat membentuk ikatan emosional yang kuat serta mendukung terciptanya rasa aman dan kepercayaan dalam hubungan pertemanan. Ketika individu mampu mengomunikasikan pikiran dan

perasaannya dengan baik, hubungan antar teman sebaya menjadi lebih erat. Oleh karena itu, aspek *communication* menjadi faktor yang paling signifikan dalam memengaruhi tingkat *peer attachment*.

Komunikasi berperan sebagai sarana untuk saling memahami dan menyampaikan pemikiran, perasaan, serta emosi antar individu. Melalui komunikasi yang efektif, individu akan merasa didengar, dipahami, dan diterima dalam lingkungan pertemanannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Husna (2020) yang menyatakan bahwa pola komunikasi yang baik dan intens dapat menciptakan rasa aman dan nyaman serta mengurangi perasaan terasing dengan teman sebaya. Sebagaimana dikemukakan oleh Armsden dan Greenberg (1987), *peer attachment* terbentuk melalui proses komunikasi yang konsisten dan berkualitas. Semakin efektif komunikasi yang terjalin, maka semakin tinggi tingkat *peer attachment* yang terbentuk.

3. Tingkat *Self-control* pada Generasi Z di Kota Malang

Hasil analisis deskriptif menunjukkan sebanyak 39,7% responden memiliki tingkat *self-control* pada kategori tinggi, 33,7% berada pada kategori rendah, dan sebanyak 26,6% pada kategori sedang. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self-control* yang tinggi, sehingga temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas Generasi Z di Kota Malang kemampuan *self-control* yang baik. Artinya, responden mampu mengendalikan dorongan dan perilaku dalam menghadapi berbagai situasi.

Temuan tingkat *self-control* tinggi pada Generasi Z ini selaras dengan temuan Nawangsari et al. (2024) yang menunjukkan *self-control* tinggi pada Generasi Z pengguna TikTok. Namun berbeda dengan studi lainnya yang lebih dominan menunjukkan tingkat *self-control* sedang, seperti pada penelitian Rachma & Rozi (2024) yang menunjukkan mayoritas responden Generasi Z sebesar 72,6% memiliki kategori *self-control* yang sedang. Malik et al. (2024) dalam penelitiannya juga menunjukkan karyawan Generasi Z di Samarinda menunjukkan tingkat *self-control* sedang.

Tingkat *self-control* yang tinggi pada Generasi Z di Kota Malang menunjukkan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku supaya selaras dengan tujuan jangka panjang. Menurut Tangney et al. (2004), *self-control* yang tinggi ditandai dengan kemampuan individu dalam menahan dorongan, mempertimbangkan konsekuensi, serta mengarahkan perilaku secara adaptif. Individu dengan *self-control* tinggi cenderung lebih mampu mengatur respons emosional dan perilakunya dalam berbagai situasi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat penelitian terdahulu yang menemukan *self-control* pada kategori sedang, Generasi Z dalam penelitian ini menunjukkan kapasitas regulasi diri yang lebih baik. Perbedaan hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik subjek, tuntutan lingkungan, serta dinamika sosial yang dihadapi individu. Dalam konteks digital, *self-control* tinggi berperan penting dalam mengurangi gangguan dan tekanan sosial ketika menggunakan media sosial.

Perbedaan tingkat *self-control* pada Generasi Z dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik faktor internal maupun eksternal. Baumeister et al. (2007) menjelaskan bahwa *self-control* berkembang melalui proses pembelajaran, pengalaman hidup, serta kemampuan kognitif dalam mengelola dorongan. Lingkungan sosial yang memberi dukungan dan konsistensi aturan turut berperan membentuk *self-control* yang baik. Selain itu, kualitas regulasi emosi juga memengaruhi kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku. Individu yang terbiasa mempertimbangkan sesuatu sebelum bertindak cenderung memiliki *self-control* yang lebih baik. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol impuls yang baik rentan memiliki *self-control* rendah.

Kemampuan *self-control* berdampak ke kalam aspek akademik, sosial, dan kesejahteraan psikologis. Menurut Tangney et al. (2004), individu dengan *self-control* tinggi cenderung memiliki kemampuan beradaptasi yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta

kemampuan pengambilan keputusan yang lebih bijak. Mereka juga lebih mampu menghindari perilaku berisiko dan mengelola tekanan lingkungan secara efektif. Sebaliknya, individu dengan *self-control* yang rendah cenderung lebih impulsif, kesulitan meregulasi emosi, dan cenderung melakukan perilaku yang bermasalah (Baumeister et al., 2007).

Berdasarkan hasil analisis terhadap masing-masing aspek dalam variabel *self-control*, diketahui bahwa aspek *deliberate* memberikan kontribusi paling besar, yaitu sebesar 38%. Selanjutnya, aspek *work ethic* berkontribusi sebesar 23%, aspek *self-discipline* sebesar 15%, aspek *reliability* sebesar 13%, dan aspek *healthy habits* sebesar 11%. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam bertindak secara terencana dan tidak impulsif menjadi komponen utama pembentukan *self-control* pada Generasi Z di Kota Malang. *Deliberate* atau tindakan non-impulsif merujuk pada kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu berdasarkan pertimbangan yang matang sebelum bertindak. Sikap hati-hati serta kemampuan untuk tetap tenang dalam mengambil keputusan mencerminkan adanya kontrol diri yang baik. Kondisi ini berkontribusi terhadap tingginya kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Hapsari dan Yuliasari (2025) yang membahas peran *deliberate* dalam memengaruhi kontrol diri individu. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-control* melibatkan aspek kognitif, di mana individu secara sadar memilih tindakan yang paling tepat dengan mempertimbangkan situasi dan konsekuensi yang mungkin terjadi. Melalui proses pertimbangan yang baik, individu dapat mengelola dorongan spontan dan menghindari tindakan impulsif serta dapat mengambil keputusan dengan bijak.

4. Hubungan *Peer Attachment* dengan *Fear of Missing Out (FOMO)*

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda dalam penelitian ini diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *peer attachment* memiliki hubungan yang

signifikan terhadap *fear of missing out* (FOMO). Selain itu, diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,224 yang artinya *peer attachment* dan FOMO memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Arah hubungan positif tersebut mengindikasikan bahwa semakin tingginya tingkat *peer attachment*, maka akan semakin tinggi juga tingkat FOMO yang dimilikinya. Selanjutnya, nilai R^2 yang diperoleh yaitu sebesar 0,049. Hal ini menjelaskan bahwa variabel *peer attachment* memberikan kontribusi yang relatif kecil pada variabel FOMO yaitu sebesar 4,9%.

Arah hubungan positif antara *peer attachment* dan FOMO dapat dijelaskan melalui teori *attachment* dan kebutuhan dasar psikologis akan keterhubungan. Menurut Bowlby (1982), *attachment* berfungsi sebagai sumber rasa aman yang membantu individu dalam mengelola kecemasan dan ketakutan. Pada individu dengan *peer attachment* yang tidak aman (*insecure attachment*), kebutuhan akan rasa aman tersebut tidak terpenuhi secara optimal. Armsden dan Greenberg (1987) menjelaskan bahwa *insecure peer attachment* ditandai dengan rendahnya rasa percaya, komunikasi yang kurang efektif, serta perasaan terasing meskipun individu menjalin hubungan dengan temannya. Dalam kondisi ini, individu cenderung mencari validasi eksternal untuk mencari validasi dan memastikan keberadaannya diterima dalam kelompok sosial. Paparan media sosial yang intens juga memperkuat kebutuhan tersebut karena individu terus membandingkan dirinya dengan aktivitas teman-temannya di media sosial.

Przybylski et al. (2013) menyatakan bahwa FOMO muncul ketika kebutuhan akan keterhubungan sosial tidak terpenuhi secara optimal. Kurangnya merasa terhubung membuat individu merasa cemas saat melihat orang lain bersenang-senang di media sosial, individu cenderung mencoba terus mengikuti perkembangan yang ada di lingkungan sosialnya dan merasa harus terus terhubung supaya tidak dikucilkan. Dalam konteks ini, media sosial menjadi sarana untuk memenuhi kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi tersebut. Oleh karena itu, meskipun *peer attachment* tinggi namun jika didasari oleh

insecure attachment, maka individu justru akan lebih rentan mengalami FOMO.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *peer attachment* dan FOMO. Astutik (2024) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *peer attachment* yang tinggi cenderung memiliki FOMO yang lebih tinggi, terutama dalam konteks penggunaan media sosial. Penelitian oleh Nurshofia (2021) juga menunjukkan bahwa kelekatan dengan teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap FOMO pada remaja. Alt (2015) menjelaskan bahwa individu yang sering terlibat dalam aktivitas sosial cenderung lebih peka dan mudah terpengaruh ketika mengalami atau menghadapi kemungkinan dikucilkan secara sosial sehingga lebih mudah mengalami FOMO. Buglass et al. (2017) dalam temuannya juga memperkuat pendapat bahwa kebutuhan untuk merasa diterima dalam kelompok sosial dapat meningkatkan kecenderungan FOMO.

Hasil analisis aspek menunjukkan bahwa aspek *trust* memberikan kontribusi paling besar terhadap FOMO, yaitu sebesar 2%, dibandingkan aspek *communication* sebesar 0,5% dan *alienation* sebesar 1,7%. Tingginya kontribusi aspek *trust* menunjukkan bahwa kepercayaan terhadap teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk kepekaan individu terhadap keterlibatan sosial. Menurut Laible et al. (2000), *trust* dalam *peer attachment* mencerminkan keyakinan individu bahwa teman sebayanya dapat diandalkan dan menerima dirinya. Namun, pada individu dengan *insecure attachment*, kepercayaan ini sering kali disertai dengan ketakutan akan kehilangan hubungan sehingga kondisi tersebut membuat individu cenderung terus memantau aktivitas sosial teman-temannya untuk memastikan bahwa hubungan tetap terjaga. Temuan ini menunjukkan bahwa FOMO pada Generasi Z di Kota Malang lebih dipengaruhi oleh kebutuhan akan kepercayaan dan rasa aman dalam hubungan sosial.

5. Hubungan *Self-control* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO)

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa *self-control* memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap *fear of missing out* (FOMO) pada Generasi Z di Kota Malang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar -0,339 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien regresi yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control* individu, maka kecenderungan FOMO akan semakin rendah. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,113 menunjukkan bahwa *self-control* memberikan kontribusi sebesar 11,3% terhadap FOMO, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Tangney et al. (2004) mendefinisikan *self-control* sebagai kemampuan individu untuk mengatur impuls, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang. Individu dengan *self-control* yang tinggi cenderung mampu menahan dorongan untuk terus memeriksa media sosial dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial. Hal ini sejalan dengan temuan Wang et al. (2018) yang menyatakan bahwa individu dengan *self-control* rendah lebih rentan mengalami FOMO karena kesulitan mengendalikan dorongan untuk selalu terlibat dalam aktivitas sosial secara daring. Vaughn dan Mack (2012) juga menjelaskan bahwa rendahnya kontrol diri dapat memicu perilaku adiktif terhadap media sosial yang kemudian perilaku kecanduan tersebut dapat meningkatkan kecenderungan FOMO.

Dalam konteks Generasi Z, paparan media sosial yang intens dapat memicu perasaan takut tertinggal, namun individu dengan *self-control* yang baik lebih mampu dalam mengelola perasaan tersebut. Maza dan Aprianty (2022) menegaskan dalam penelitiannya bahwa individu dengan *self-control* tinggi cenderung memiliki FOMO yang lebih rendah karena mereka mampu mengendalikan pikiran dan emosi saat berinteraksi di media sosial. Dapat disimpulkan bahwa *self-control* berfungsi sebagai salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi kecenderungan FOMO.

Meskipun hasil regresi menunjukkan hubungan negatif yang signifikan, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori *self-control* tinggi. Kondisi ini tidak sepenuhnya bertentangan sebab analisis deskriptif dan regresi memiliki fungsi yang berbeda. Analisis deskriptif menggambarkan tingkat variabel secara umum, sedangkan analisis regresi menjelaskan arah dan pola hubungan antar variabel. Hal ini menunjukkan bahwa *self-control* yang tinggi tidak selalu membuat tingkat FOMO rendah, tetapi kemungkinan hanya menurunkan kecenderungannya.

Wegmann et al. (2017) menjelaskan bahwa *self-control* berfungsi sebagai pengendali impuls, bukan sebagai faktor yang sepenuhnya menghapus perilaku tertentu. Alt (2015) juga menemukan bahwa individu dengan regulasi diri yang baik tetap dapat mengalami FOMO ketika berada dalam lingkungan sosial yang sangat kompetitif dan terhubung secara digital. Rachma & Rozi (2024) dalam temuannya menunjukkan bahwa Generasi Z dengan *self-control* tinggi masih dapat mengalami FOMO akibat intensitas penggunaan media sosial dan kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial yang tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* bukanlah faktor tunggal yang menentukan muncul atau tidaknya FOMO sehingga penelitian selanjutnya perlu mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan dinamika sosial Generasi Z khususnya dalam penggunaan media sosial.

Hasil analisis aspek *self-control* menunjukkan bahwa aspek *deliberate* memberikan kontribusi paling besar terhadap FOMO, yaitu sebesar 11,8%, dibandingkan aspek *self-discipline* sebesar 2,1%, *healthy habits* sebesar 1,3%, *work ethic* sebesar 7,2%, dan *reliability* sebesar 0,3%. Aspek *deliberate* pada kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu untuk berpikir secara matang sebelum bertindak dan mempertimbangkan konsekuensi dari suatu perilaku. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan berpikir secara matang sebelum bertindak memiliki peran penting dalam mengurangi kecenderungan

FOMO. Tangney et al. (2004) menjelaskan bahwa kemampuan mempertimbangkan konsekuensi merupakan inti dari bentuk kontrol diri yang efektif. Individu yang memiliki kemampuan *deliberate* yang baik cenderung tidak mudah terdorong untuk terus memantau aktivitas sosial orang lain. Di sisi lain, aspek *work ethic* juga berperan cukup besar dalam mempengaruhi FOMO. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan orientasi tujuan dan tanggung jawab yang tinggi cenderung membatasi keterlibatan berlebihan dalam media sosial.

6. Hubungan *Peer Attachment* dan *Self-control* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO)

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa *peer attachment* dan *self-control* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap *fear of missing out* (FOMO) pada Generasi Z di Kota Malang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya kedua variabel bersama-sama berperan dalam mempengaruhi FOMO. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,162 menunjukkan bahwa *peer attachment* dan *self-control* secara simultan berkontribusi sebesar 16,2% terhadap FOMO. Sementara itu, sebesar 83,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa FOMO merupakan fenomena psikologis yang bersifat kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu atau dua faktor saja. Hasil ini juga mendukung hipotesis mayor penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *peer attachment* dan *self-control* dengan FOMO.

Secara psikologis, temuan ini menunjukkan bahwa FOMO muncul dari kebutuhan untuk terhubung secara sosial dan kemampuan individu dalam mengendalikan diri. *Peer attachment* menggambarkan kebutuhan individu untuk merasa diterima, dekat, dan terlibat dalam kelompok sosial khususnya teman sebaya (Armsden & Greenberg, 1987). Pada Generasi Z, kebutuhan ini menjadi semakin terlihat dikarenakan interaksi sosial saat ini banyak terjadi melalui media sosial. Di sisi lain, *self-control* berperan sebagai mekanisme regulasi yang

membantu individu mengelola dorongan, emosi, dan perilaku dalam merespons tekanan sosial (Tangney et al., 2004). Ketika kebutuhan untuk terhubung dengan sosial tinggi namun tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang baik, maka individu lebih rentan mengalami FOMO. Sebaliknya, *self-control* yang baik dapat membantu individu dalam mengatur respons terhadap dorongan untuk selalu terlibat secara sosial.

Hubungan simultan antara *peer attachment* dan *self-control* dengan FOMO dapat dijelaskan melalui *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985). Menurut SDT, kesejahteraan psikologis dan regulasi diri yang sehat bergantung pada tiga kebutuhan dasar psikologis yang terpenuhi, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan (Ryan & Deci, 2000). *Peer attachment* berhubungan dengan kebutuhan individu untuk merasa terhubung, seperti merasa dekat, diterima, dan memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dengan baik, individu cenderung mencarinya melalui media sosial. Przybylski et al. (2013) menjelaskan bahwa FOMO muncul sebagai respons terhadap ketidakpuasan kebutuhan psikologis tersebut. Di sisi lain, *self-control* berperan dalam kebutuhan otonomi, yaitu kemampuan individu untuk mengatur pilihan dan perilakunya secara sadar. Individu dengan *self-control* yang baik lebih mampu mengelola dorongan untuk terus memantau aktivitas sosial orang lain.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Przybylski et al. (2013) menyatakan bahwa FOMO bukan hanya dampak dari penggunaan media sosial, melainkan bersumber dari kebutuhan psikologis dasar yang tidak terpenuhi secara optimal. Oberst et al. (2017) menemukan bahwa individu dengan kebutuhan keterhubungan yang tinggi cenderung mengalami FOMO, terutama ketika media sosial menjadi sarana utama dalam berinteraksi sosial. Rachma & Rozi (2024) juga melaporkan bahwa Generasi Z dengan *self-control* tinggi masih menunjukkan FOMO tinggi ketika relasi pertemanan dan media sosial

menjadi sumber utama untuk mendapatkan validasi sosial.. Penelitian Mufarida & Santosa (2024) serta Maza & Aprianty (2022) mendukung temuan bahwa *self-control* berkaitan dengan rendahnya FOMO, namun efeknya tetap bergantung pada konteks sosial. Sehingga, penelitian ini mendukung pendapat bahwa FOMO dipengaruhi oleh interaksi antara *peer attachment* dan *self-control*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berikut ini merupakan kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan:

1. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *peer attachment* terhadap FOMO pada Generasi Z di Kota Malang. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan individu dengan teman sebaya, maka kecenderungan FOMO juga semakin tinggi. Meskipun demikian, pengaruh *peer attachment* terhadap FOMO hanya sebesar 4,9%, dengan aspek *trust* sebagai aspek yang paling berpengaruh. Temuan ini menunjukkan bahwa FOMO pada Generasi Z di Kota Malang secara dominan dipicu oleh perasaan tidak aman dan kebutuhan validasi sosial dalam pertemanan.
2. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-control* dengan FOMO pada Generasi Z di Kota Malang. Semakin baik kemampuan *self-control* individu, maka semakin rendah tingkat FOMO yang dialami. *Self-control* memberi pengaruh terhadap FOMO sebesar 11,3%. Aspek *deliberate* menjadi aspek yang paling berperan dalam menekan FOMO. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mampu mengendalikan dorongan, emosi, dan mempertimbangkan dampak dari tindakannya cenderung tidak mudah terpengaruh tekanan untuk selalu terhubung melalui media sosial.
3. Hubungan *peer attachment* dan *self-control* dengan FOMO pada Generasi Z di Kota Malang secara simultan terbukti signifikan. Kedua variabel tersebut memberi pengaruh sebesar 16,2% terhadap FOMO, artinya FOMO dipengaruhi oleh kombinasi antara *peer attachment* dan *self-control*. Sementara itu, sebesar 83,8% FOMO dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa fenomena FOMO pada Generasi Z bersifat kompleks dan tidak hanya

dipengaruhi oleh faktor psikologis individu, tetapi juga oleh faktor lain yang perlu dikaji lebih lanjut dalam penelitian selanjutnya.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan temuan ini, subjek penelitian diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap penggunaan media sosial secara bijak dengan memperkuat kemampuan *self-control* agar lebih mampu mengelola dorongan untuk selalu terhubung secara sosial. Pendekatan keluarga melalui pendidikan yang menekankan pemahaman tentang FOMO juga diperlukan untuk membangun pola komunikasi yang suportif serta memberi pemahaman digital supaya subjek bisa menggunakan media sosial dengan bijak. Selain itu, subjek diharapkan dapat membangun hubungan pertemanan yang sehat tanpa ketergantungan emosional berlebihan, sehingga kebutuhan terhubung secara sosial tetap terpenuhi tanpa meningkatkan kecenderungan FOMO.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan pembahasan dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi FOMO, seperti intensitas penggunaan media sosial, kebutuhan akan keterhubungan, regulasi emosi, atau kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti pendekatan longitudinal atau kualitatif, serta memperluas karakteristik subjek penelitian supaya memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai dinamika FOMO pada Generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement, and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Astutik, E. L. (2024). *Pengaruh peer attachment terhadap fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Atteh, E., Assan-Donkoh, I., Mensah, Y. A., Boadi, A., Badzi, S. C., & Lawer, V. T. (2020). A thoughtful overview of social media usage among students and its impact on their academic work. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*, 8(3), 30–39. <https://doi.org/10.9734/ajarr/2020/v8i330201>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
<https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi ke-4). Pustaka Pelajar.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282.
<https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966.
<https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>

- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style, and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (Edisi ke-2). Guilford Press.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Chatzicharalampous, K. (2014). The role of social media in higher education, the use of social media as a communicative agent and their subsequent effects to the learning process of students. *International Journal of Knowledge Society Research*, 5(2), 58–69. <https://doi.org/10.4018/ijksr.2014040106>
- Chaudhry, L. A. (2015). Can You Please Put Your Phone Away? Examining how the FOMO phenomenon and mobile phone addiction affect human relationships. *VCU Scholars Compass*, 1.
- Creswell, J. W. (2013). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Pustaka Pelajar.
- Daravit, K. S. (2021). *Hubungan antara kepuasan hidup dengan fear of missing out (FOMO) pada mahasiswa pengguna media sosial* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- 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*, 4, 1–21.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2011). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.

- Gil, F., Chamarro, A., & Oberst, U. (2015). Addiction to online social networks: A question of fear of missing out? *Journal of Behavioral Addictions*, 4(Suppl. 1). <https://doi.org/10.1556/JBA.4.2015.Suppl.1>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (Edisi ke-7). Pearson.
- Hasan, M. (2023). *The impact of social media on mental health and well-being of students*.
- Hayes, A. F., & Coutts, J. J. (2020). Use omega rather than Cronbach's alpha for estimating reliability. But.... *Communication Methods and Measures*, 14(1), 1–24. <https://doi.org/10.1080/19312458.2020.1718629>
- Hendrawan, A. Y. (2022). Fear of missing out in Generation Z at STMIK AKI. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 3(12), 1385–1397. <https://doi.org/10.59141/jist.v3i12.732>
- Herawati, I., Rizal, I., & Amita, N. (2022). The impact of social media on fear of missing out among Generation Z: A systematic literature review. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(2). <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.11179>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Husna, F. M. (2020). *Pengaruh kelekatan teman sebaya (peer attachment) terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Iklimah, M., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2023). Fear of missing out dan konformitas pada Generasi Z. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9927>
- Javier, R., & Rahayu, M. N. M. (2022). Peer attachment dan penyesuaian mahasiswa baru pada masa pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8356>
- Kurnia, R. S., Arif, M., Afrida, Y., & Hartati, S. (2024). Fenomena fear of missing out (FOMO) pada mahasiswa pengguna media sosial di Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. *An-Nadhlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 4, 504–512.

- Kurnianingsih, N. H., Suyati, T., & Ajie, G. R. (2024). Hubungan antara peer attachment dengan fear of missing out pada siswa Kelas X SMA Teuku Umar Semarang. *Journal on Education*, 7(1), 5612–5618.
- Laible, D. J., Carlo, G., & Raffaelli, M. (2000). The differential relations of parent and peer attachment to adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 45–59. <https://doi.org/10.1023/A:1005169004882>
- Lewis, B. K. (2010). Social media and strategic communication: Attitudes and perceptions among college students. *Public Relations Journal*.
- Malik, M. A., Purwaningrum, E. K., & Mariskha, S. E. (2024). The effect of self-control on impulsive buying behavior with gender as a moderator variable in generation z employees. *Journal of Economic, Business and Accounting*, 7, 5851–5860. <https://doi.org/10.31539/costing.v7i6.13081>
- Maysitoh, M., Irdil, I., & Ardi, Z. (2020). Tingkat kecenderungan FOMO (fear of missing out) pada generasi milenial. *Journal of Counseling, Education and Society*.
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out (FOMO) pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 8(3). <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Moore, K., & Craciun, G. (2021). Fear of missing out and personality as predictors of social networking sites usage: The instagram case. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/0033294120936184>
- Mufarida, D. A., & Santosa, R. P. (2024). Hubungan antara self-control dengan fear of missing out (FOMO) pada Generasi Z pengguna media sosial TikTok. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(2), 201–212. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.3077>
- Nawangsari, S., Huda, N., & Puspita, A. D. A. (2024). Peran kontrol diri dalam self-disclosure di kalangan Generasi Z pengguna TikTok. *Kaganga Romunika Journal of Communication Science*, 6(22), 327–336.
- Nemirovskaya, E. P. (2024). Generation Z media consumption practices in social media. *Sociodinamika*, 7, 14–23. <https://doi.org/10.25136/2409-7144.2024.7.71212>
- Neufeld, G., & Mate, G. (2004). Hold on to your kids: why parents need to matter more than peers. *Reclaiming Children and Youth*.

- Nickerson, A. B., & Nagle, R. J. (2004). The influence of parent and peer attachments on life satisfaction in middle childhood and early adolescence. *Social Indicators Research*, 66(1–2), 35–60.
<https://doi.org/10.1023/b:soci.00000007496.42095.2c>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out (FOMO). *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap fear of missing out di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148.
- Rabathy, Q. (2018). Nomophobia sebagai gaya hidup mahasiswa Generasi Z. *Jurnal LINIMASA*, 1(1), 33–44.
<https://journal.unpas.ac.id/index.php/linimasa/article/view/832>
- Rahma, K., Indallaila, Fatimah, E., Mubarak, S., & Cinta, N. (2024). Analisis pengguna ponsel terhadap perilaku Generasi Z dalam kehidupan sehari-hari. *Karimah Tauhid*, 3(2), 1548–1554.
<https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i2.11858>
- Rachma, N. M., & Rozi, F. (2024). Pengaruh self-control dan loneliness terhadap nomophobia pada Generasi Z. *JMPIS*, 5(4), 903–911.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do whatsapp, facebook, instagram, and snapchat use disorders mediate that association?. *Addictive Behaviors*, 110. Elsevier Science. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence*. Erlangga.
- Sarah, P. A., Rachmah, D. N., & Dewi, R. S. (2025). Peranan antara peer attachment terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Kognisia*, 7(1).
<https://doi.org/10.20527/kognisia.2024.04.001>

- Sari, I. P., Iffdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep nomophobia pada remaja Generasi Z. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*.
<https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Scheinfeld, E., & Voorhees, H. L. (2022). How social media, FOMO, and isolation influence our perceptions of others who “Break the Rules.” *Social Media and Society*, 8(2). <https://doi.org/10.1177/20563051221103841>
- Septiningwulan, A. E., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara peer attachment dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru psikologi UNESA selama masa pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Sharma, S., Sachdeva, D., Malhotra, J., & Juneja, T. (2023). Social media usage, fear of missing out and personality: A comparative study of Gen Z and Millennials. *Journal of Psychological Research*, 11(3).
<https://doi.org/10.25215/1103.423>
- Singh, A. P., & Dangmei, J. (2016). Understanding the Generation Z: the future workforce. *South-Asian Journal of Multidisciplinary Studies*.
- Siregar, E., Gismin, S. S., & Nurhikmah. (2023). Gambaran fear of missing out (FOMO) pada remaja di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Klinis*. 3(1), 236–241. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.1999>
- Sudarmanto, R. G. (2013). *Analisis regresi linier ganda dengan SPSS*. Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Utami, F. P. (2023). Peran mindfulness untuk mengatasi fear of missing out (FOMO) media sosial remaja Generasi Z: Tinjauan literatur. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 4(2).
<https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i2.3261>
- Vaughn, J., & Mack, A. M. (2012). Fear of missing out (FOMO). *J. Walter Thompson Company*, 1–42.
- Wahdah, N. I. (2016). *Hubungan kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan Facebook pada siswa SMP Sunan Giri Malang*.

(Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
<http://etheses.uin-malang.ac.id/5238/1/12410197.pdf>

- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., Nie, J., & Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FOMO and perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 128, 133–138.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.035>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33–42.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan intensitas penggunaan Instagram terhadap regulasi diri dan fear of missing out. *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan*, 323–327.
- Widiayanti, Gushevinalti, & Perdana, D. D. (2024). Fenomena fear of missing out (FOMO) pada Generasi Z pengguna media sosial Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1).
- Wulandari, A. (2020). *Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent*

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan, saya Risya Adibah Zahra mahasiswa Psikologi dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang saat ini sedang melaksanakan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Berkaitan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini apabila Anda memenuhi kriteria berikut:

1. Generasi Z
2. Berusia 18-24 tahun
3. Menggunakan media sosial

Pengerjaan kuesioner memerlukan waktu kurang lebih sekitar 10 menit. Dalam kuesioner ini tidak ada jawaban benar ataupun salah, pilihlah jawaban yang menurut Anda sangat sesuai atau mendekati kondisi Anda saat ini. Segala bentuk respons dan jawaban yang Anda berikan dalam kuesioner ini akan dijaga kerahasiaannya sesuai kode etik yang berlaku. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi peneliti melalui alamat email berikut: 200401110226@student.uin-malang.ac.id

Pengisian kuesioner ini tanpa paksaan dari pihak manapun. Jawaban serta respon yang Anda berikan hanya diketahui oleh peneliti dan digunakan sebaik-baiknya untuk kepentingan ilmiah.

- Ya, saya bersedia
- Tidak bersedia

Terima kasih.

Lampiran 2 Skala Penelitian (Google Formulir)

Identitas Diri

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengerjaan

Anda akan diminta menjawab beberapa pernyataan. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian pilih jawaban yang paling sesuai atau paling mendekati kondisi Anda saat ini.

Keterangan:

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Setuju

4 = Sangat Setuju

A. Skala *Fear of Missing Out*

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya sedang bersenang-senang tanpa kehadiran saya				
2.	Saya merasa cemas ketika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan teman-teman saya				
3.	Penting bagi saya untuk mengetahui yang sedang menjadi bahan lelucon teman-teman dalam suatu obrolan				
4.	Saya merasa terganggu ketika melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman				
5.	Ketika saya melewatkan pertemuan yang direncanakan dengan teman-teman, saya merasa terganggu				
6.	Saya merasa takut orang lain memiliki pengalaman yang berharga daripada saya				
7.	Saya takut teman-teman saya bersenang-senang tanpa kehadiran saya				

8.	Terkadang saya merasa sudah terlalu banyak menghabiskan waktu untuk mengetahui apa yang sedang terjadi di media sosial				
9.	Ketika saya bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikannya secara online (melalui platform media sosial)				
10.	Ketika saya pergi berlibur, saya terus memantau kegiatan teman-teman saya melalui platform media sosial				

B. Skala *Peer Attachment*

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Teman-teman saya adalah orang yang dapat saya andalkan				
2.	Teman-teman saya adalah orang baik				
3.	Saya lebih nyaman membagikan cerita di sosial media, daripada berbagi cerita dengan teman sebaya				
4.	Teman-teman dapat memahami perasaan saya				
5.	Saya tidak bisa mengandalkan teman-teman saya				
6.	Saya dapat leluasa bercerita tentang masalah hidup kepada teman-teman				
7.	Teman saya kerap menanggapi unggahan yang saya buat di media sosial				
8.	Saya merasa tidak nyaman dalam berteman ketika ada perasaan ditolak oleh teman sebaya				
9.	Saya tidak nyaman ketika sedang bersama dengan teman-teman				
10.	Saya merasa diabaikan oleh teman saya pada suatu momen				
11.	Teman-teman tidak mengerti apa yang saya alami akhir-akhir ini				
12.	Teman-teman merasa kesal terhadap saya tanpa alasan yang jelas				
13.	Saya kesulitan untuk berbagi masalah yang dihadapi dengan teman sebaya				
14.	Teman-teman menerima saya apa adanya				
15.	Saya percaya teman-teman adalah orang yang dapat menjaga rahasia				
16.	Ketika saya bercerita tentang kesedihan saya, teman-teman justru mengacuhkan saya				

17.	Saya pernah merasa kesal dengan teman sebaya				
18.	Ketika saya curhat, teman-teman dapat memahami apa yang akan saya ceritakan				
19.	Saya merasa diakui oleh teman sebaya karena mereka sering menunjukkan perhatiannya				
20.	Teman-teman menghargai pendapat yang saya katakan				
21.	Saya cenderung sulit untuk mempercayai teman saya				
22.	Teman-teman menghargai perasaan saya				
23.	Ketika ada masalah, teman-teman selalu siap menjadi tempat curhat saya				
24.	Teman-teman peka jika saya sedang kesal dengan sesuatu hal				
25.	Teman-teman selalu mendukung setiap kegiatan yang saya lakukan				
26.	Ketika berdiskusi, pendapat saya jarang didengarkan oleh teman-teman				
27.	Saya merasa terkucilkan ketika bersama dengan teman-teman				
28.	Saya marah pada teman-teman tanpa alasan yang jelas				
29.	Teman-teman peduli ketika saya sedang sedih				

C. Skala *Self-control*

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya sulit menghentikan kebiasaan buruk				
2.	Saya malas beraktivitas				
3.	Saya mengucapkan kata-kata kotor ketika sedang kesal				
4.	Saya sulit bangun pagi				
5.	Saya boros dalam menggunakan uang				
6.	Saya orang yang peduli terhadap kerapian				
7.	Saya sering mengerjakan tugas secara mendadak				
8.	Saya tidak bisa menyimpan rahasia dengan baik				
9.	Saya adalah orang yang disiplin				
10.	Saya belajar hanya ketika akan menghadapi ujian sekolah				
11.	Saya bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu				
12.	Terkadang saya bermain sampai lupa tugas				

13.	Saya sulit berkonsentrasi				
14.	Terkadang saya tidak bisa berhenti melakukan sesuatu walaupun saya tahu itu salah				
15.	Saya sering bertindak tanpa memikirkan alternatifnya				
16.	Saya memiliki kebiasaan mengganggu teman				
17.	Saya selalu tepat waktu				

Lampiran 3 Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas FOMO

Item	z-value	p-value	Factor loading	Keterangan
1	31.746	< .001	0.745	Valid
2	28.951	< .001	0.744	Valid
3	13.989	< .001	0.555	Valid
4	15.268	< .001	0.623	Valid
5	13.462	< .001	0.592	Valid
6	14.895	< .001	0.521	Valid
7	44.509	< .001	0.839	Valid
8	5.969	< .001	0.321	Valid
9	4.852	< .001	0.549	Valid
10	5.585	< .001	0.637	Valid

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.978
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.966

Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.048
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.040

2. Validitas *Peer Attachment*

Item	z-value	p-value	Factor loading	Keterangan
1	18.692	< .001	0.629	Valid
2	10.430	< .001	0.446	Valid
3	5.369	< .001	0.257	Valid
4	24.756	< .001	0.716	Valid
5	7.149	< .001	0.337	Valid
6	12.696	< .001	0.510	Valid
7	10.917	< .001	0.450	Valid
8	2.718	0.007	0.139	Valid
9	11.323	< .001	0.475	Valid
10	8.334	< .001	0.368	Valid
11	13.104	< .001	0.516	Valid

12	6.928	< .001	0.320	Valid
13	7.465	< .001	0.338	Valid
14	18.947	< .001	0.625	Valid
15	17.541	< .001	0.609	Valid
16	12.348	< .001	0.489	Valid
17	3.792	< .001	0.191	Valid
18	23.588	< .001	0.677	Valid
19	30.616	< .001	0.764	Valid
20	19.186	< .001	0.627	Valid
21	14.359	< .001	0.548	Valid
22	22.207	< .001	0.674	Valid
23	24.082	< .001	0.689	Valid
24	12.180	< .001	0.481	Valid
25	12.263	< .001	0.483	Valid
26	8.571	< .001	0.381	Valid
27	11.332	< .001	0.463	Valid
28	4.202	< .001	0.210	Valid
29	20.841	< .001	0.648	Valid

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.932
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.910

Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.050
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.051

3. Validitas *Self-control*

Item	z-value	p-value	Factor loading	Keterangan
1	19.000	< .000	0.798	Valid
2	12.122	< .000	0.561	Valid
3	3.774	< .000	0.211	Valid
4	7.976	< .000	0.365	Valid
5	6.763	< .000	0.427	Valid
6	3.214	< .001	0.275	Valid
7	12.749	< .000	0.550	Valid

8	2.392	< .017	0.152	Valid
9	5.743	< .000	0.378	Valid
10	6.965	< .000	0.334	Valid
11	11.765	< .000	0.525	Valid
12	9.473	< .000	0.427	Valid
13	11.808	< .000	0.661	Valid
14	15.356	< .000	0.657	Valid
15	10.505	< .000	0.507	Valid
16	3.019	< .003	0.169	Valid
17	3.770	< .000	0.651	Valid

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.904
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.877

Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.051
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.052

4. Reliabilitas

Reliability

	Coefficient ω
Peer Attachment	0.749
Self-control	0.868
FOMO	0.832

Lampiran 4 Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		421
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.15630793
Most Extreme Differences	Absolute	.032
	Positive	.030
	Negative	-.032
Test Statistic		.032
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

2. Uji Linearitas *Peer Attachment* terhadap FOMO

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FOMO * Peer Attachment	Between Groups	(Combined)	1876.702	31	60.539	2.058	.001
		Linearity	624.861	1	624.861	21.241	.000
		Deviation from Linearity	1251.842	30	41.728	1.418	.074
	Within Groups		11443.711	389	29.418		
	Total		13320.413	420			

3. Uji Linearitas *Self-control* terhadap FOMO

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FOMO * Self-control	Between Groups	(Combined)	2765.320	26	106.358	3.970	.000
		Linearity	1483.335	1	1483.335	55.370	.000
		Deviation from Linearity	1281.985	25	51.279	1.914	.006
	Within Groups		10555.093	394	26.790		
	Total		13320.413	420			

4. Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Peer Attachment	.999	1.001
	Self-control	.999	1.001

a. Dependent Variable: FOMO

5. Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.146	2.169		2.833	.005
	Peer Attachment	-.015	.024	-.032	-.649	.517
	Self-control	-.017	.027	-.031	-.633	.527

a. Dependent Variable: ABS_RES

Lampiran 5 Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Parsial (Uji T)

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	-1.637E-15	.045		.000
	Zscore: Peer Attachment	.224	.045	.224	.000
	Zscore: Self-control	-.339	.045	-.339	.000

a. Dependent Variable: Zscore: FOMO

2. Uji Hipotesis Simultan (Uji F)

ANOVA ^a					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F
1	Regression	67.906	2	33.953	40.308
	Residual	352.094	418	.842	
	Total	420.000	420		

a. Dependent Variable: Zscore: FOMO

b. Predictors: (Constant), Zscore: Self-control, Zscore: Peer Attachment

3. Uji Koefisiensi Determinasi Parsial

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.217 ^a	.047	.045	.97742758

a. Predictors: (Constant), Zscore: Peer Attachment

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.334 ^a	.111	.109	.94380232

a. Predictors: (Constant), Zscore: Self-control

4. Uji Koefisiensi Determinasi Simultan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.402 ^a	.162	.158	.91778540

a. Predictors: (Constant), Zscore: Self-control, Peer Attachment

Lampiran 6 Hasil Uji CVR Skala

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifa Hidayah, M.Sr.

Pekerjaan : Dosen Psikologi

Telah membaca instrumen penelitian yang berjudul **“Hubungan Peer Attachment dan Self-control dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z di Kota Malang”** oleh:

Nama : Risya Adibah Zahra

NIM : 20040110226

Fakultas : Psikologi

Demikian keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 15 Juli 2025



Rifa Hidayah

NIP.

LEMBAR VALIDASI SKALA

Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan skor pada setiap butir pernyataan dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom dengan skala penilaian berikut dan memberikan kritik dan saran perbaikan pada baris yang telah disediakan apabila ada aitem yang perlu kurang atau tidak relevan.

TR = Tidak Relevan
KR = Kurang Relevan
R = Relevan

Skala Peer Attachment

Instrumen Peer Attachment ini berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Armsden & Greenberg (1987). Adapun aspek-aspek tersebut yakni: komunikasi (communication), kepercayaan (trust), dan keterasingan (alienation).

No	Aspek	Indikator	Aitem	R	KR	TR	Saran
1.	Rasa percaya	Terjalannya ikatan atau interaksi yang kuat antara individu dan teman sebaya	F 1. Teman-teman saya adalah orang yang dapat saya andalkan	✓			ok
			4. Teman-teman dapat memahami perasaan saya	✓			
			5. Saya tidak selalu bisa mengandalkan teman-teman saya	✓			
			11. Teman-teman tidak mengerti apa yang saya alami akhir-akhir ini	✓			
		Adanya kepercayaan, keyakinan, dan kenyamanan individu terhadap teman sebaya	F 2. Teman-teman saya adalah orang baik	✓			
			15. Saya percaya teman-teman adalah orang yang dapat menjaga rahasia	✓			
			9. Saya tidak nyaman ketika sedang bersama dengan teman-teman	✓			
			21. Saya cenderung sulit untuk mempercayai teman saya	✓			
2.	Komunikasi	Kemampuan untuk berbagi atau menyampaikan masalah yang dihadapi	F 6. Saya dapat leluasa bercerita tentang masalah hidup kepada teman teman	✓			
			23. Ketika ada masalah, teman-teman selalu siap menjadi tempat curhat saya	✓			
			3. Saya lebih nyaman membagikan cerita di sosial media, daripada berbagi cerita dengan teman sebaya	✓			
			13. Saya seringkali kesulitan untuk berbagi masalah yang dihadapi dengan teman sebaya	✓			
		Responsivitas teman sebaya	F 7. Teman saya kerap menanggapi unggahan yang saya buat di media sosial	✓			

			UF	29. Teman-teman peduli ketika saya sedang sedih	✓			
				16. Ketika saya bercerita tentang kesedihan saya, teman-teman justru mengacuhkan saya	✓			
				27. Saya merasa terkucilkan ketika bersama dengan teman-teman	✓			
		Prediktabilitas teman sebaya	F	18. Ketika saya curhat, teman-teman dapat memahami apa yang akan saya ceritakan	✓			
				24. Teman-teman peka jika saya sedang kesal dengan sesuatu hal	✓			
			UF	12. Tampaknya teman-teman merasa kesal terhadap saya tanpa alasan yang jelas	✓			
		Konsistensi teman sebaya	F	25. Teman-teman selalu mendukung setiap kegiatan yang saya lakukan	✓			
	3. Keterasingan	Individu merasa ditolak atau diabaikan oleh teman sebayanya	F	8. Perasaan ditolak oleh teman sebaya membuat tidak nyaman dalam berteman	✓			
				10. Ada momen dimana saya merasa diabaikan oleh teman sebaya	✓			
				26. Ketika berdiskusi, pendapat saya jarang didengarkan oleh teman-teman	✓			
			UF	14. Teman-teman menerima saya apa adanya	✓			
				19. Saya merasa diakui oleh teman sebaya karena mereka sering menunjukkan perhatiannya	✓			
				20. Teman-teman menghargai pendapat yang saya katakan	✓			
		Terjalin hubungan emosional yang lemah antara individu	F	17. Saya merasa kesal dengan teman sebaya lebih dari yang mereka tahu	✓			
				28. Saya marah pada teman-teman tanpa alasan yang jelas	✓			
			UF	22. Teman-teman menghargai perasaan saya	✓			ok.

lisa Alwanjutan. *[Signature]*

Skala Self-control

Instrumen Self-control ini berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tangney et al. (2004). Adapun aspek-aspek tersebut yakni: disiplin diri, non impulsive, kebiasaan baik, etika kerja, dan reliability.

No.	Aspek	Indikator	Aitem	R	KR	TR	Saran
1.	Self discipline	Memfokuskan diri saat melakukan sesuatu	1. Saya sulit menghentikan kebiasaan buruk 13. Saya sering mengucapkan kata-kata kotor (Saya sulit berkonsentrasi) 14. Terkadang saya tidak bisa berhenti melakukan sesuatu walaupun saya tahu itu salah	✓ ✓ ✓			
2.	Delibrate	Melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, hati-hati, dan tidak terburu-buru	6. Saya sering mengucapkan kata-kata kotor 7. Saya sering mengerjakan tugas secara mendadak 8. Saya tidak bisa menyimpan rahasia dengan baik 11. Saya bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu 15. Saya sering bertindak tanpa memikirkan alternatifnya 16. Saya sering mengganggu teman	 ✓ ✓ ✓ ✓ ✓			NO: ini sama dir no 3 di atas cel
3.	Healthy habits	Mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang baik	9. Saya adalah orang yang sangat disiplin 5. Saya boros dalam menggunakan uang	 ✓	✓		Kata sangat disiplin banget
4.	Work ethic	Etika individu terhadap regulasi diri dalam beraktivitas	2. Saya malas 4. Saya sulit bangun pagi 10. Saya belajar hanya ketika akan menghadapi ujian sekolah 12. Terkadang saya bermain sampai lupa tugas	 ✓ ✓ ✓			di kelas kata 3 guru (kanket)
5.	Reliability	Mengatur perilaku secara konsisten dalam mewujudkan setiap perencanaan	6. Saya orang yang peduli terhadap kerapian 17. Saya selalu tepat waktu.	✓ ✓			

Skala Fear of Missing Out

Instrumen Fear of Missing Out ini berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013). Adapun aspek-aspek tersebut yakni: kebutuhan psikologi relatedness (keterhubungan) dan kebutuhan psikologi akan self (diri).

No.	Aspek	Indikator	Aitem	R	KR	TR	Saran
1.	Relatedness	Khawatir saat tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan bersama individu lain	1. Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya sedang bersenang-senang tanpa kehadiran saya	✓			
			2. Saya merasa cemas ketika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan teman-teman saya	✓			
			3. Penting bagi saya untuk mengetahui yang sedang menjadi bahan lelucon teman-teman dalam suatu obrolan	✓			
			4. Saya merasa terganggu ketika melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman	✓			
			5. Ketika saya melewatkan pertemuan yang direncanakan dengan teman-teman, saya merasa terganggu	✓			
		Merasa khawatir saat pengalaman teman atau individu lain lebih baik daripada pengalaman diri sendiri	6. Saya merasa takut orang lain memiliki pengalaman yang berharga daripada saya	✓			
			7. Saya takut teman-teman saya bersenang-senang tanpa kehadiran saya	✓			
2.	Self	Sering mencari tahu apa yang terjadi pada individu lain di media sosial	8. Terkadang saya bertanya-tanya apakah saya telah menghabiskan banyak waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi di platform media sosial	✓			
			9. Ketika saya bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikannya secara online (melalui platform media sosial)	✓			
		Sering membagikan kabar diri sendiri di media sosial	10. Ketika saya pergi berlibur, saya terus memantau kegiatan teman-teman saya melalui platform media sosial	✓			

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fuzi Astuti, M.Psi., Psikolog

Pekerjaan : Dosen Psikologi

Telah membaca instrumen penelitian yang berjudul "**Hubungan *Peer Attachment* dan *Self-control* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Kota Malang**" oleh:

Nama : Risya Adibah Zahra

NIM : 20040110226

Fakultas : Psikologi

Demikian keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 9 Mei 2025



NIP.

1. Instrumen Skala Peer Attachment

Instrumen Peer Attachment ini berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Armsden & Greenberg (1987). Adapun aspek-aspek tersebut yakni: komunikasi (*communication*), kepercayaan (*trust*), dan keterasingan (*alienation*).

No.	Pernyataan	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	Saran
1.	Teman-teman saya adalah orang yang dapat saya andalkan	X			
2.	Teman-teman saya adalah orang baik	X			
3.	Saya lebih nyaman membagikan cerita di sosial media, daripada berbagi cerita dengan teman sebaya	X			
4.	Teman-teman dapat memahami perasaan saya	X			
5.	Saya tidak selalu bisa mengandalkan teman-teman saya.	X			
6.	Saya dapat leluasa bercerita tentang masalah hidup kepada teman teman	X			
7.	Teman saya kerap menanggapi unggahan yang saya buat di media sosial	X			
8.	Perasaan ditolak oleh teman sebaya membuat tidak nyaman dalam berteman	X			
9.	Saya tidak nyaman ketika sedang bersama dengan teman- teman	X			
10.	Ada momen dimana saya merasa diabaikan oleh teman sebaya	X			
11.	Teman-teman tidak mengerti apa yang saya alami akhir- akhir ini	X			
12.	Tampaknya teman-teman merasa kesal terhadap saya tanpa alasan yang jelas	X			
13.	Saya seringkali kesulitan untuk berbagi masalah	X			

	yang dihadapi dengan teman sebaya				
14.	Teman-teman menerima saya apa adanya	X			
15.	Saya percaya teman-teman adalah orang yang dapat menjaga rahasia	X			
16.	Ketika saya bercerita tentang kesedihan saya, teman-teman justru mengacuhkan saya	X			
17.	Saya merasa kesal dengan teman sebaya lebih dari yang mereka tahu	X			
18.	Ketika saya curhat, teman-teman dapat memahami apa yang akan saya ceritakan	X			
19.	Saya merasa diakui oleh teman sebaya karena mereka sering menunjukkan perhatiannya	X			
20.	Teman-teman menghargai pendapat yang saya katakan	X			

2. Instrumen Skala Self-control

Instrumen Self-control ini berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tangney et al. (2004). Adapun aspek-aspek tersebut yakni: disiplin diri, *non impulsive*, kebiasaan baik, etika kerja, dan *reliability*.

No.	Pernyataan	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	Saran
1.	Saya sulit menghentikan kebiasaan buruk	X			
2.	Saya malas	X			
3.	Saya sering mengucapkan kata-kata kotor	X			
4.	Saya sulit bangun pagi	X			
5.	Saya boros dalam menggunakan uang	X			

6.	Saya orang yang peduli terhadap kerapian	X			
7.	Saya sering mengerjakan tugas secara mendadak	X			
8.	Saya tidak bisa menyimpan rahasia dengan baik	X			
9.	Saya adalah orang yang sangat disiplin	X			
10.	Saya belajar hanya ketika akan menghadapi ujian sekolah	X			
11.	Saya bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu	X			
12.	Terkadang saya bermain sampai lupa tugas	X			
13.	Saya sulit berkonsentrasi	X			
14.	Terkadang saya tidak bisa berhenti melakukan sesuatu walaupun saya tahu itu salah	X			
15.	Saya sering bertindak tanpa memikirkan alternatifnya	X			
16.	Saya sering mengganggu teman	X			
17.	Saya selalu tepat waktu.	X			

3. Instrumen Skala Fear of Missing Out

Instrumen Fear of Missing Out ini berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013). Adapun aspek-aspek tersebut yakni: kebutuhan psikologi relatedness (keterhubungan) dan kebutuhan psikologi akan self (diri).

No.	Pernyataan	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	Saran
1.	Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-	X			

	teman saya sedang bersenang- senang tanpa kehadiran saya				
2.	Saya merasa cemas ketika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan teman-teman saya	X			
3.	Penting bagi saya untuk mengetahui yang sedang menjadi bahan lelucon teman-teman dalam suatu obrolan	X			
4.	Saya merasa terganggu ketika melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman	X			
5.	Ketika saya melewatkan pertemuan yang direncanakan dengan teman-teman, saya merasa terganggu	X			
6.	Saya merasa takut orang lain memiliki pengalaman yang berharga daripada saya	X			
7.	Saya takut teman-teman saya bersenang-senang tanpa kehadiran saya	X			
8.	Terkadang saya bertanya-tanya apakah saya telah menghabiskan banyak waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi di platform media sosial	X			
9.	Ketika saya bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikannya secara online (melalui platform media sosial)	X			
10.	Ketika saya pergi berlibur, saya terus memantau kegiatan teman-teman saya melalui platform media sosial	X			

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aprilia Mega Kordiana, M.Si

Pekerjaan : Dosen Psikologi

Telah membaca instrumen penelitian yang berjudul "**Hubungan *Peer Attachment* dan *Self-control* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Generasi Z di Kota Malang**" oleh:

Nama : Risya Adibah Zahra

NIM : 20040110226

Fakultas : Psikologi

Demikian keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 15 Mei 2025



APRILIA MEGA R
NIP. 19900410 2020R0004

1. Instrumen Skala Peer Attachment

Instrumen Peer Attachment ini berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Armsden & Greenberg (1987). Adapun aspek-aspek tersebut yakni: komunikasi (*communication*), kepercayaan (*trust*), dan keterasingan (*alienation*).

No.	Pernyataan	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	Saran
1.	Teman-teman saya adalah orang yang dapat saya andalkan	✓			
2.	Teman-teman saya adalah orang baik	✓			
3.	Saya lebih nyaman membagikan cerita di sosial media, daripada berbagi cerita dengan teman sebaya	✓			
4.	Teman-teman dapat memahami perasaan saya	✓			
✓ 5.	Saya tidak selalu bisa mengandalkan teman-teman saya.	✓			Kata selalu dihilangkan
6.	Saya dapat leluasa bercerita tentang masalah hidup kepada teman teman	✓			
7.	Teman saya kerap menanggapi unggahan yang saya buat di media sosial	✓			
✓ 8.	Perasaan ditolak oleh teman sebaya membuat tidak nyaman dalam berteman		✓		SPOK.
9.	Saya tidak nyaman ketika sedang bersama dengan teman-teman	✓			
✓ 10.	Ada momen dimana saya merasa diabaikan oleh teman sebaya		✓		SPOK
11.	Teman-teman tidak mengerti apa yang saya alami akhir-akhir ini	✓			
✓ 12.	Tampaknya teman-teman merasa kesal terhadap saya tanpa alasan yang jelas	✓			Hilangkan kata tampaknya.
✓ 13.	Saya seringkali kesulitan untuk berbagi masalah yang dihadapi dengan teman sebaya	✓			Kata seringkali
14.	Teman-teman menerima saya apa adanya	✓			
15.	Saya percaya teman-teman adalah orang yang dapat menjaga rahasia	✓			

16.	Ketika saya bercerita tentang kesedihan saya, teman-teman justru mengacuhkan saya	✓			
17.	Saya merasa kesal dengan teman sebaya lebih dari yang mereka tahu		✓		SRK
18.	Ketika saya curhat, teman-teman dapat memahami apa yang akan saya ceritakan	✓			
19.	Saya merasa diakui oleh teman sebaya karena mereka sering menunjukkan perhatiannya	✓			
20.	Teman-teman menghargai pendapat yang saya katakan	✓			
21.	Saya cenderung sulit untuk mempercayai teman saya	✓			
22.	Teman-teman menghargai perasaan saya	✓			
23.	Ketika ada masalah, teman-teman selalu siap menjadi tempat curhat saya	✓			
24.	Teman-teman peka jika saya sedang kesal dengan sesuatu hal	✓			
25.	Teman-teman selalu mendukung setiap kegiatan yang saya lakukan	✓			
26.	Ketika berdiskusi, pendapat saya jarang didengarkan oleh teman-teman	✓			
27.	Saya merasa terkucilkan ketika bersama dengan teman-teman	✓			
28.	Saya marah pada teman-teman tanpa alasan yang jelas	✓			
29.	Teman-teman peduli ketika saya sedang sedih	✓			

2. Instrumen Skala Self-control

Instrumen Self-control ini berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tangney et al. (2004). Adapun aspek-aspek tersebut yakni: disiplin diri, *non impulsive*, kebiasaan baik, etika kerja, dan *reliability*.

No.	Pernyataan	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	Saran
1.	Saya sulit menghentikan kebiasaan buruk	✓			

2.	Saya malas		✓		SPOK
3.	Saya sering mengucapkan kata-kata kotor	✓	✓		Kata sering bisa diganti.
4.	Saya sulit bangun pagi	✓			
5.	Saya boros dalam menggunakan uang	✓			
6.	Saya orang yang peduli terhadap kerapian	✓			
7.	Saya sering mengerjakan tugas secara mendadak	✓			
8.	Saya tidak bisa menyimpan rahasia dengan baik	✓			
9.	Saya adalah orang yang sangat disiplin	✓			
10.	Saya belajar hanya ketika akan menghadapi ujian sekolah	✓			
11.	Saya bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu	✓			
12.	Terkadang saya bermain sampai lupa tugas	✓			
13.	Saya sulit berkonsentrasi	✓			
14.	Terkadang saya tidak bisa berhenti melakukan sesuatu walaupun saya tahu itu salah	✓			
15.	Saya sering bertindak tanpa memikirkan alternatifnya	✓			
16.	Saya sering mengganggu teman	✓			ganti kata sering.
17.	Saya selalu tepat waktu.	✓			

3. Instrumen Skala Fear of Missing Out

Instrumen Fear of Missing Out ini berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013). Adapun aspek-aspek tersebut yakni: kebutuhan psikologi relatedness (keterhubungan) dan kebutuhan psikologi akan self (diri).

No.	Pernyataan	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	Saran
1.	Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya sedang bersenang-senang tanpa kehadiran saya	✓			
2.	Saya merasa cemas ketika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan teman-teman saya	✓			
3.	Penting bagi saya untuk mengetahui yang sedang menjadi bahan lelucon teman-teman dalam suatu obrolan	✓			
4.	Saya merasa terganggu ketika melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman	✓			
5.	Ketika saya melewatkan pertemuan yang direncanakan dengan teman-teman, saya merasa terganggu	✓			
6.	Saya merasa takut orang lain memiliki pengalaman yang berharga daripada saya	✓			
7.	Saya takut teman-teman saya bersenang-senang tanpa kehadiran saya	✓			
8.	Terkadang saya bertanya-tanya apakah saya telah menghabiskan banyak waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi di platform media sosial		✓		Buat kalimat lebih mudah dimengerti
9.	Ketika saya bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikannya secara online (melalui platform media sosial)	✓			
10.	Ketika saya pergi berlibur, saya terus memantau kegiatan teman-teman saya melalui platform media sosial	✓			