

Self-Compassion dan Fomo Pada Mahasiswa Dewasa Awal Generasi Z Pengguna Media Sosial

Lydia Stevani¹, Meiske Yunitthree Suparman²

Email: lydia.705220062@stu.untar.ac.id¹, meiskey@fpsi.untar.ac.id²

Universitas Tarumanagara^{1,2}

Abstrak

Maraknya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Generasi Z (Gen Z) memunculkan fenomena *fear of missing out* (FoMO), yaitu perasaan cemas ketika tertinggal dari berbagai aktivitas sosial daring. Berdasarkan teori *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff, individu yang memiliki belas kasih terhadap diri cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial daring. Oleh karena itu, *self-compassion* diduga berperan sebagai faktor protektif terhadap FoMO. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan FoMO pada mahasiswa Gen Z dewasa awal pengguna media sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan mahasiswa sebagai populasi, dan sampel ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Self-Compassion Scale* dan *Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale* adaptasi Bahasa Indonesia, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan FoMO, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin rendah kecenderungan FoMO. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kesadaran diri dan *self-compassion* sebagai strategi untuk mengurangi FoMO pada mahasiswa Gen Z pengguna media sosial.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Fear of Missing Out, Generasi Z, Dewasa Awal, Media Sosial*

Abstract

The widespread use of social media among Generation Z (Gen Z) university students has given rise to the phenomenon of fear of missing out (FoMO), which refers to the anxiety experienced when one feels left out of various online social activities. Based on Neff's theory of self-compassion, individuals who possess self-kindness tend to manage negative emotions more effectively and are less influenced by online social pressure. Therefore, self-compassion is presumed to serve as a protective factor against FoMO. This study aims to examine the relationship between self-compassion and FoMO among early adult Gen Z university students who use social media. The research employed a quantitative correlational approach, involving university students as the population, with samples determined through purposive sampling techniques. Data were collected using the Indonesian-adapted versions of the Self-Compassion Scale and the Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale, then analyzed using Pearson correlation tests. The results indicate a significant negative relationship between self-compassion and FoMO, suggesting that the higher the level of self-compassion, the lower the tendency to experience FoMO. These findings emphasize the importance of developing self-awareness and self-compassion as strategies to reduce FoMO among Gen Z university students who use social media.

Keywords: *Self-Compassion, Fear of Missing Out, Generation Z, Early Adulthood, Social Media*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar terhadap cara manusia berkomunikasi dan berinteraksi sosial, terutama di kalangan generasi Z (Gen Z). Media sosial kini tidak

hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang untuk mengekspresikan diri, membangun hubungan sosial, dan memperoleh informasi (Nurlaila et al., 2024). Gen Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dikenal sebagai

generasi yang sangat adaptif terhadap teknologi dan aktif menggunakan berbagai platform digital (Arum et al., 2023; Pangestu et al., 2024). Berdasarkan laporan *We Are Social* (Riyanto, 2025), terdapat 143 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia atau sekitar 50,2% dari populasi, menunjukkan bahwa keterlibatan masyarakat, terutama Gen Z, dalam aktivitas digital semakin tinggi.

Masa dewasa awal (18–25 tahun) merupakan periode penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan pencarian jati diri, pembentukan relasi sosial, dan kemandirian (Nur et al., 2023; Ramadhanti, 2024). Dalam fase ini, media sosial sering digunakan untuk memperkuat koneksi sosial maupun sebagai sarana aktualisasi diri (Krisnadi & Adhandayani, 2022; Bintang, 2023). Namun, penggunaan yang intensif juga dapat menimbulkan konsekuensi negatif, salah satunya adalah *fear of missing out* (FoMO), yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari informasi maupun pengalaman sosial orang lain (Firdaus, 2024; Fazria et al., 2024). FoMO mendorong individu untuk terus terhubung secara daring dan memantau aktivitas sosial, yang pada akhirnya dapat menurunkan kesejahteraan psikologis (Ayuningtyas & Wiyono, 2020; Maza & Aprianty, 2022).

Fenomena FoMO semakin marak di kalangan mahasiswa yang aktif bermedia sosial. Laporan UNICEF (2025) menunjukkan bahwa 64% Gen Z rutin berinteraksi dengan unggahan keluarga atau teman, sementara 61% lainnya berinteraksi dengan akun yang mereka ikuti minimal sekali seminggu. Data ini menunjukkan bahwa keterhubungan sosial yang tinggi dapat berpotensi menimbulkan FoMO, terlebih ketika individu membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Survei *McKinsey* (Coe et al., 2022) juga menemukan bahwa 27% Gen Z merasa media sosial berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. FoMO dapat menyebabkan munculnya stres, kecemasan, kesepian, hingga gangguan tidur (Tokii et al., 2025; Hudoyo et al., 2025).

Dalam menghadapi tekanan emosional akibat FoMO, *self-compassion* menjadi salah satu mekanisme adaptif yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu. Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan untuk bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri, menerima keterbatasan pribadi, dan menyadari bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman manusia. Tiga komponennya meliputi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Survei *Greater Good* (Simon-Thomas, 2022) menunjukkan bahwa kelompok usia 18–29 tahun memiliki tingkat *self-compassion* paling rendah dibanding kelompok usia lainnya, yang mengindikasikan bahwa individu muda, termasuk mahasiswa Gen Z, cenderung lebih keras terhadap diri sendiri.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan berbagai aspek kesejahteraan psikologis. Individu dengan tingkat *self-compassion* tinggi cenderung memiliki resiliensi, *subjective well-being*, dan *psychological well-being* yang lebih baik (Hasanah et al., 2024; Yuwono & Yudiarto, 2024; Pangarak et al., 2023; Mulyadi et al., 2024). Selain itu, *self-compassion* juga berperan dalam menurunkan prokrastinasi, kecemasan, serta perasaan kesepian (Amanda et al., 2023; Kusniawati et al., 2024; Andhita & Boediman, 2024). Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* dapat memicu peningkatan FoMO karena individu lebih mudah terjebak dalam perbandingan sosial dan pencarian validasi eksternal (Barry & Wong, 2020).

Beberapa penelitian terdahulu telah mengidentifikasi hubungan antara *self-compassion* dan FoMO. Hanifah et al. (2024) menemukan bahwa *self-compassion* dan *gratitude* memiliki hubungan signifikan dengan FoMO, sedangkan Rahmania dan

Rahmayanti (2023) menyatakan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah tingkat FoMO yang dirasakan individu. Selain itu, Almayniwati dan Kurniawan (2024) melaporkan bahwa perbandingan sosial berpengaruh sebesar 66,5% terhadap FoMO pada mahasiswa pengguna Instagram, yang menunjukkan keterkaitan erat antara faktor psikologis dan perilaku bermedia sosial.

Fenomena ini tampak jelas pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek yang hidup di lingkungan metropolitan dengan aktivitas digital yang padat (Raniah, 2024). Keterpaparan terhadap media sosial yang tinggi membuat kelompok ini lebih rentan terhadap FoMO. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meninjau hubungan antara *self-compassion* dan FoMO pada mahasiswa Gen Z dewasa awal pengguna media sosial di wilayah Jabodetabek. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai peran *self-compassion* dalam menurunkan kecenderungan FoMO di kalangan mahasiswa.

KAJIAN PUSTAKA

Self-Compassion

Self-compassion adalah sikap belas kasih terhadap diri sendiri yang pertama kali dicetuskan oleh Neff (2003a). Konsep ini muncul karena meskipun individu

umumnya mampu bersikap penuh kasih pada orang lain, mereka seringkali keras terhadap diri sendiri (Neff, 2009). *Self-compassion* mencakup penerimaan terhadap penderitaan yang dialami, serta dorongan untuk meredakan rasa sakit dengan penuh kasih sayang. Hal ini menekankan pentingnya memahami dan menerima ketidaksempurnaan serta kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia.

Neff (2003a) membagi *self-compassion* menjadi tiga dimensi utama: *self-kindness* vs. *self-judgment*, *common humanity* vs. *isolation*, dan *mindfulness* vs. *over-identification*. *Self-kindness* menekankan kelembutan terhadap diri sendiri, sedangkan *self-judgment* berarti menghakimi diri secara berlebihan. *Common humanity* mengakui pengalaman sulit sebagai bagian dari pengalaman universal, berbeda dengan *isolation* yang menimbulkan rasa terasing. *Mindfulness* menjaga keseimbangan emosi, sementara *over-identification* terjadi saat terlalu larut dalam pikiran negatif. *Self-compassion* ditandai oleh kemampuan menerima dan memahami emosi negatif secara seimbang.

Self-compassion dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, budaya, dan lingkungan. Neff (2003b) menemukan wanita cenderung memiliki *self-compassion* lebih rendah dibanding laki-laki, dan tingkat *self-compassion* meningkat seiring

bertambahnya usia (Neff & Vonk, 2009; Neff, 2023). Budaya juga berpengaruh, dengan tingkat *self-compassion* lebih tinggi di negara kolektivis seperti Thailand dibanding negara individualis seperti Amerika (Neff et al., 2008). Faktor kepribadian berkaitan positif dengan *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan negatif dengan *neuroticism* (Neff et al., 2007b). Lingkungan, terutama dukungan keluarga sejak masa kanak-kanak, berperan penting dalam membentuk *self-compassion* (Germer & Neff, 2015; Neff & McGehee, 2010).

Self-compassion berfungsi mengurangi *self-criticism*, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan *emotional intelligence*, *self-determination*, dan *subjective well-being* (Neff, 2003a; Neff et al., 2007a). Individu dengan *self-compassion* tinggi mampu mengelola emosi negatif, menunjukkan ketahanan psikologis, dan menemukan makna serta harapan dalam hidup, termasuk pada orang tua anak dengan autisme (Neff & McGehee, 2010; Neff & Faso, 2014).

Fear of Missing Out

Fear of missing out (FoMO) mulai dikenal secara luas dalam ranah akademis setelah didefinisikan oleh Przybylski et al. (2013) sebagai kecemasan akan kemungkinan tertinggal pengalaman

berharga yang sedang dinikmati orang lain. Keadaan ini ditandai dengan dorongan kuat untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial. Abel et al. (2016) menambahkan bahwa FoMO merupakan pengalaman emosional dan sosial, ditandai rasa takut atau cemas ketika seseorang tidak dapat mengikuti kegiatan orang lain, terutama melalui media sosial.

Menurut Groenestein et al. (2024), FoMO terdiri dari dua dimensi utama: *pervasive apprehension*, yaitu kecemasan terus-menerus akan melewatkan peluang sosial, dan *desire for connection*, dorongan untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain. Sette et al. (2020) mengembangkan *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) Scale yang mengidentifikasi empat dimensi spesifik dalam konteks media sosial, yaitu *need to belong* (dorongan untuk diterima dalam komunitas), *need for popularity* (keinginan memperoleh pengakuan sosial), *anxiety* (kecemasan saat tidak terhubung), dan *addiction* (ketergantungan berulang pada media sosial).

FoMO dipengaruhi oleh faktor demografis, psikologis, dan sosial (Przybylski et al., 2013). Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan psikologis terkait keterhubungan (*relatedness*) dan aktualisasi diri (*self*) meningkatkan risiko FoMO (Muzhar & Purba, 2024). Abel et al. (2016)

menambahkan rendahnya *self-esteem* serta kurangnya *relatedness* sebagai faktor penting. Faktor eksternal seperti penggunaan media sosial, budaya, relasi pertemanan, dan pola asuh juga memengaruhi pengalaman FoMO pada remaja dan dewasa muda (Astuti, 2021; Perdana et al., 2024; Bloemen & Coninck, 2020).

FoMO dapat mendorong perilaku konsumtif dan pengeluaran finansial berlebihan (Taswiyah, 2022; Apolo & Kurniawati, 2023; Rizky et al., 2024), serta menimbulkan kelelahan mental, perubahan suasana hati, kecemasan, rasa kesepian, hingga depresi (Bella et al., 2023; Abel et al., 2016). Jika tidak dikelola, FoMO berpotensi menurunkan kualitas tidur, mengganggu keterlibatan sosial di dunia nyata, dan menimbulkan gangguan psikologis (Casale & Fioravanti, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan mahasiswa S1 generasi Z (Gen Z) berusia 18 hingga 25 tahun yang berdomisili di wilayah Jabodetabek dan aktif menggunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, dan X. Total partisipan yang dianalisis berjumlah 421 orang setelah melalui proses penyaringan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, termasuk frekuensi penggunaan media

sosial minimal sekali sehari. Rentang usia ini dipilih karena merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas diri, sehingga relevan untuk menelaah hubungan antara *self-compassion* dan *fear of missing out* (FoMO).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2019), *purposive sampling* merupakan teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu. Pendekatan ini dipilih agar data yang dikumpulkan benar-benar mencerminkan karakteristik mahasiswa Gen Z yang aktif menggunakan media sosial, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan hubungan antara *self-compassion* dan FoMO dengan lebih relevan.

Pendekatan penelitian bersifat kuantitatif korelasional, dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara *self-compassion* dan FoMO pada mahasiswa Gen Z. Penelitian ini tidak bertujuan menguji hubungan sebab-akibat, melainkan menilai keterkaitan kedua variabel secara statistik. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring yang memuat dua skala utama.

Pengukuran *self-compassion* dalam penelitian ini menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang pertama kali dikembangkan oleh Neff (2003). Dalam

penelitian ini digunakan versi terjemahan Bahasa Indonesia yang telah disusun dan disesuaikan oleh Sugianto dkk. (2020), serta telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Pengukuran FoMO dilakukan menggunakan *Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale*, yang dikembangkan oleh Sette et al. (2020) sebagai adaptasi dari *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013). Versi terjemahan Bahasa Indonesia yang digunakan telah disusun dan disesuaikan oleh Kurniawan dan Utami (2022) serta terbukti valid dan reliabel.

Pelaksanaan penelitian dilakukan secara daring melalui platform Google Form, sehingga partisipan dapat mengisi kuesioner sesuai waktu dan tempat yang mereka pilih. Setiap skala menggunakan skala Likert 5 poin untuk menilai tingkat *self-compassion* dan FoMO. Data yang terkumpul kemudian diunduh dan disimpan dalam format Microsoft Excel, sebelum dilanjutkan ke tahap analisis.

Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Data diperiksa kelengkapannya, kemudian dilakukan uji reliabilitas untuk memastikan konsistensi internal alat ukur. Selanjutnya, penelitian menggunakan teknik analisis korelasi untuk menilai

kekuatan dan arah hubungan antara *self-compassion* dan FoMO. Hasil analisis ini kemudian dijadikan dasar untuk menyusun laporan penelitian, pembahasan, kesimpulan, serta saran yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis korelasi yang dilakukan menggunakan uji non-parametrik Spearman correlation, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,433$ dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *fear of missing out* (FoMO). Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat FoMO yang mereka rasakan. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa Gen Z pengguna media sosial, maka semakin tinggi tingkat FoMO yang mereka rasakan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) dinyatakan diterima.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Variabel *Self-Compassion* dan *Fear of Missing Out*

Variabel	r	p	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> dan <i>Fear of Missing Out</i>	-0.433	0.001	Memiliki hubungan negatif dan signifikan

Self-compassion pada penelitian ini dianalisis berdasarkan beberapa

dimensinya. Pada dimensi *self-kindness*, diperoleh nilai korelasi positif sebesar $0,153$ dengan signifikansi $p < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-kindness* dan FoMO. Pada dimensi *self-judgment*, ditemukan korelasi negatif sebesar $-0,478$ dengan $p < 0,05$, yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Pola serupa juga terlihat pada dimensi *isolation* ($r = -0,561$, $p < 0,05$) dan *over-identification* ($r = -0,567$, $p < 0,05$), yang sama-sama menunjukkan hubungan negatif signifikan dengan FoMO.

Sementara itu, dimensi *common humanity* ($r = 0,092$, $p = 0,059$) dan *mindfulness* ($r = 0,085$, $p = 0,083$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, karena nilai signifikansinya melebihi batas $0,05$. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-kindness* yang tinggi cenderung memiliki FoMO yang lebih besar, sedangkan individu dengan tingkat *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* yang tinggi justru cenderung memiliki FoMO yang lebih rendah. Dimensi *common humanity* dan *mindfulness* tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan FoMO.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Dimensi *Self-Compassion* dengan *Fear of Missing Out*

Dimensi Self-Compassion	Fear of Missing Out	
	r	p
Self-Kindness	0.153	0.002
Self-Judgment	-0.478	0.001
Common Humanity	0.092	0.059
Isolation	-0.561	0.001
Mindfulness	0.085	0.083
Over-Identification	-0.567	0.001

FoMO pada penelitian ini juga dianalisis berdasarkan beberapa dimensinya. Berdasarkan hasil uji korelasi, diketahui bahwa dimensi *need to belong* memiliki nilai korelasi sebesar $-0,406$ dengan $p < 0,05$, yang menandakan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan *self-compassion*. Dimensi *need for popularity* juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan *self-compassion* ($r = -0,324$, $p < 0,05$). Sementara itu, dimensi *anxiety* ($r = -0,260$, $p < 0,05$) dan *addiction* ($r = -0,405$, $p < 0,05$) turut memperlihatkan hubungan negatif yang signifikan terhadap *self-compassion*.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan FoMO pada seluruh dimensinya.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Dimensi Fear of Missing Out dengan Self-Compassion

Dimensi Fear of Missing Out	Self-Compassion	
	r	p
Need to Belong	-0.406	0.001
Need for Popularity	-0.324	0.001
Anxiety	-0.260	0.001
Addiction	-0.405	0.001

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah hubungan antara *self-compassion* dan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa generasi Z (Gen Z) pengguna media sosial. Banyak mahasiswa Gen Z mengalami kecemasan akan tertinggal dari tren, interaksi pertemanan, maupun pencapaian orang lain di dunia maya. *Self-compassion* berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu menerima diri, menyadari ketidaksempurnaan sebagai bagian alami kehidupan, serta mengurangi perbandingan sosial.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dan FoMO. Semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin rendah kecenderungan mengalami FoMO. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmania dan Rahmayanti (2023) pada pengguna Instagram, Hanifah et al. (2024) yang menekankan peran *self-compassion* dan *gratitude*, serta Phillips et al. (2021)

dan Barry dan Wong (2020) yang menunjukkan individu dengan *self-compassion* tinggi menggunakan media sosial lebih bijak dan mengalami FoMO lebih rendah.

Menurut Neff (2003), *self-compassion* terdiri atas *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* memungkinkan individu bersikap penuh pengertian terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan, *common humanity* membantu menyadari ketidaksempurnaan sebagai pengalaman universal, dan *mindfulness* mendukung pengelolaan emosi secara seimbang. Sebaliknya, individu dengan *self-compassion* rendah cenderung perfeksionis dan bergantung pada pengakuan eksternal, sehingga lebih rentan mengalami FoMO, sesuai teori FoMO oleh Przybylski et al. (2013) yang menekankan kebutuhan terkait keterhubungan sosial, kompetensi, dan otonomi.

Hubungan negatif antara *self-compassion* dan FoMO dapat dijelaskan melalui kemampuan individu yang tinggi *self-compassion* untuk mengelola emosi negatif secara adaptif. Mahasiswa Gen Z yang terbiasa beraktivitas sosial daring lebih rentan mengalami FoMO, namun pengembangan *self-compassion* melalui edukasi kesehatan mental dan literasi digital dapat membantu mereka memanfaatkan

media sosial secara bijak dan menurunkan rasa takut tertinggal.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi bagi psikologi pendidikan dan kesehatan mental, khususnya dalam pengembangan program intervensi atau pelatihan *mindfulness* untuk menumbuhkan penerimaan diri dan mengurangi FoMO. Keterbatasan penelitian mencakup ketidakseimbangan demografis partisipan serta belum dianalisisnya pengaruh faktor kontekstual penggunaan media sosial seperti jenis, frekuensi, dan motivasi penggunaannya.

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa generasi Z pengguna media sosial, dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai korelasi $-0,443$. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* mahasiswa, semakin rendah tingkat FoMO yang mereka rasakan, dan sebaliknya, semakin tinggi FoMO, semakin rendah *self-compassion* individu. Temuan ini menegaskan hipotesis H1 dan memberikan kontribusi terhadap pemahaman psikologi positif serta sosial dalam konteks perilaku digital generasi muda.

Penelitian ini juga memberikan beberapa rekomendasi yang dapat dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya. Secara teoretis, disarankan untuk memperluas variabel dengan memasukkan aspek psikologis lain, seperti *self-esteem*, regulasi emosi, atau kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Penggunaan metode campuran (*mixed methods*) juga dapat dipertimbangkan agar pemahaman yang diperoleh tidak hanya bersifat statistik, tetapi juga menjelaskan proses psikologis di balik fenomena yang terjadi.

Secara praktis, temuan ini dapat menjadi acuan bagi universitas, lembaga konseling, dan praktisi kesehatan mental untuk merancang program penguatan *self-compassion* di kalangan mahasiswa, misalnya melalui pelatihan *mindfulness*, lokakarya *self-compassion*, atau kampanye literasi digital. Dosen dan fakultas juga dianjurkan mengintegrasikan edukasi kesehatan mental dan penerimaan diri dalam pengembangan mahasiswa. Bagi individu, hasil penelitian ini mendorong penerimaan diri, mengurangi perbandingan sosial, dan penggunaan media sosial secara lebih bijak agar terhindar dari FoMO.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44.
- Almayniwati, & Kurniawan, R. (2024). Pengaruh social comparison terhadap fear of missing out pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 1(4), 132–140. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i4.149>
- Amanda, G. A. S., Asrori, M., & Yuline. (2023). Efektivitas pelatihan self compassion untuk menghilangkan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 10 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 12(1), 9–16. <https://doi.org/10.26418/jppk.v12i1.61058>
- Amelia, D. T. (2023). Fear of missing out (FOMO) pada masa dewasa awal. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(1), 28–37. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i1.5>
- Amita, N., Siregar, J., & Listyani, N. (2024). Pelatihan self-compassion untuk mengurangi self-criticism pada mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(1), 13–24. <https://doi.org/10.20885/intervensi-psikologi.vol16.iss1.art2>
- Andhita, N., & Boediman, L. M. (2024). Empowering high school students: The impact of group self-compassion interventions on anxiety tendencies. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(4), 499–509. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i4.16778>
- Apolo, M., & Kurniawati, M. (2023). Pengaruh fear of missing out (Fomo) terhadap perilaku konsumtif penggemar Kpop remaja akhir pada produk merchandise Kpop. *Innovative:*

- Journal of Social Science Research*, 3(6), 3847–3858. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/6424>
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- Astuti, C. N. (2021). Hubungan kepribadian neurotisme dengan fear of missing out pada remaja pengguna aktif media sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>
- Ayuningtyas, R. F., & Wiyono, B. D. (2020). Studi mengenai kecanduan internet dan fear of missing out (FOMO) pada siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 413–419. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33592>
- 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>
- Bella, S., Raudhoh, S., & Annisa, V. (2023). The correlation between Instagram usage intensity and fear of missing out (FOMO) in emerging adulthood in Jambi City during the Covid-19 pandemic. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research/Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 179–187. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-110-4_19
- Bintang, J. M. (2023). Pengaruh sosial media pada masa dewasa awal. *PENSA : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(3), 1–9. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa/article/view/4345/2007>
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media + Society*, 6(4), 1–11. <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2020). Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addictive Behaviors*, 102, 106179. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106179>
- Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., & Healy, C. (2023, April 28). *Gen Z mental health: The impact of tech and social media*. McKinsey Health Institute. <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>
- Fatahya, & Abidin, F. A. (2022). Literasi kesehatan mental dan status kesehatan mental dewasa awal pengguna media sosial. *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development*, 6(2), 165–175. <https://doi.org/10.15294/higeia.v6i2.49871>
- Fazria, N., Firman, & Netrawati. (2024). Fear of missing out (FoMO) in analysis of cognitive behavior therapy (CBT). *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(3), 1193–1202. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201204.040>
- Firdaus, N. H. (2024). Dampak fomo media sosial pada kepercayaan diri remaja. *Jurnal Lingkaran Pembelajaran Inovatif*, 5(11), 20–

27.
<https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jpi/article/view/5679>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2015). *Mindfulness-oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices* (pp. 43–58). The Guilford Press.
- Groenestein, E., Willemsen, L., Koningsbruggen, V., & Kerkhof, P. (2024). Exploring the dimensionality of fear of missing out: Associations with related constructs. *Cyberpsychology (Brno)*, 18(1).
<https://doi.org/10.5817/cp2024-1-4>
- Hanifah, R., Saikhoni, Wigati, M., Wilantika, R., & Syaifussalam, M. L. (2024). Mengarungi gelombang digital: Peran self-compassion dan gratitude terhadap online FoMO pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 9(1), 27–44.
<https://doi.org/10.24176/perseptual.v9i1.12380>
- Hasanah, N., Mardiaty, Ardianti, W., & Sitepu, F. (2024). Pengaruh self compassion terhadap resiliensi remaja pada siswa di SMA Negeri 3 Binjai. *Jurnal Psikologi Prima*, 7(2), 137–146.
<https://doi.org/10.34012/psychoprima.v7i2.5987>
- Hudoyo, C. L. C., Baqita, C. R., & Silitonga, D. S. S. R. B. (2025). Analisis dampak fear of missing out terhadap kesehatan mental Generasi Z: Studi empiris penggunaan media sosial. *AZZAHRA: Scientific Journal of Social Humanities*, 3(1), 58–65.
<https://journal.csspublishing.com/index.php/azzahra/article/view/1044>
- Ibrahim, R. binti, Abdullah, N., Handrianto, C., Muliana, I. L., & Nykonenko, N. (2021). Development of information and communication technology (ICT) skills among students with learning disabilities (SLD) in Malaysia and Ukraine. *International Journal of Educational Best Practices (IJE BP)*, 5(2), 121–131.
<https://doi.org/10.32851/ijebp.v5n2.p121-131>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1), 47–55.
<https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of online fear of missing out (ON-FoMO) scale in Indonesian version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1–10.
<https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Kusniawati, Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Peran self-compassion dalam menghadapi loneliness pada mahasiswa perantau. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 739–745.
<https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.466>
- 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 : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148–157.
<https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Mulyadi, D. L. D., Rohayati, N., & Maulidia, A. S. (2024). Kontribusi self-compassion terhadap psychological well-being dewasa awal yang mengalami quarter life crisis di Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(2), 454–462.
<https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.412>
- Muzhar, W. M., & Purba, A. W. D. (2024). Studi identifikasi faktor-

- faktor yang mempengaruhi fear of missing out (FOMO) pada pemain TikTok di SMK Swasta Sahata Pematangsiantar. *Jurnal Islamika Granada*, 4(3), 132–138. <http://penelitimuda.com/index.php/IG/article/view/220>
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y.-P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2014). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Nur, R. R., Latipah, E., & Izzah, I. (2023). Perkembangan kognitif mahasiswa pada masa dewasa awal. *ARZUSIN*, 3(3), 211–219. <https://doi.org/10.58578/arzusin.v3i3.1081>
- Nurlaila, C., Aini, Q., Setyawati, S., & Laksana, A. (2024). Dinamika perilaku Gen Z sebagai generasi internet. *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, 1(6), 95–102. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.464>
- Pangarak, E. C., Alwi, M. A., & Sulastri, T. (2023). The influence of self-compassion on subjective well-being with self-adjustment as a moderating variable in students at university. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(5), 173–181. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/50812>
- Pangestu, R. A., Hamidah, S. N., & Sofi, S. L. (2024). Efektivitas penggunaan media sosial dalam pemasaran bagi Generasi Z. *AL - KAFF: JURNAL SOSIAL*

- HUMANIORA*, 2(4), 341–349.
<https://doi.org/10.30997/al-kaff.v2i4.14140>
- Perdana, D. D., Widiyanti, W., Gushevinalti, G., & Perdana, D. D. (2024). Fenomena fear of missing out (FOMO) Pada Generasi Z pengguna media sosial Instagram. *SOURCE : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 54.
<https://doi.org/10.35308/source.v10i1.8381>
- Phillips, W. J., & Wisniewski, A. T. (2021). Self-compassion moderates the predictive effects of social media use profiles on depression and anxiety. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100128.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100128>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Raniah, T. (2024). Analisis faktor yang mempengaruhi minat masyarakat terhadap penggunaan ruang terbuka hijau publik di wilayah Jabodetabek. *Ruang*, 10(2), 90–99.
<https://doi.org/10.14710/ruang.10.2.90-99>
- Rahmania, F. A., & Rahmayanti, F. D. (2023). Self-compassion dan online-fear of missing out pada pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Islam*, 2(2), 72–82.
https://www.researchgate.net/publication/376314900_Self-Compassion_dan_Online-Fear_of_Missing_Out_pada_Pengguna_Instagram
- Ramadhan, A., & Yusra, Z. (2023). Kontribusi FOMO (fear of missing out) terhadap nomophobia pada mahasiswa pengguna media sosial di Bukittinggi. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(3), 22–37.
<https://doi.org/10.62260/causalita.v1i3.29>
- Ramadhanti, I. A. (2024). *Krisis seperempat kehidupan di masa dewasa awal (Esai eksposisi analitis)*. <https://psikopend-sps.upi.edu/beranda/quarter-life-crisis-pada-masa-dewasa-awal-essai-eksposisi-analitis/>
- Riyanto, A. D. (2025, February 28). *Hootsuite (We Are Social): Data Digital Indonesia 2025*. Andi.link.
<https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2025/>
- Rizky, A., Mulyadi, D., & Sungkono. (2024). Pengaruh fear of missing out (FOMO) terhadap perilaku konsumen dalam pembelian produk viral di media sosial pada Gen-Z (Studi kasus di Kabupaten Karawang). *Neraca: Jurnal Ekonomi, Manajemen Dan Akuntansi*, 2(9), 211–219.
<https://jurnal.kolibri.org/index.php/neraca/article/view/2321>
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 20–29.
<https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Simon-Thomas, E. R. (2022). *How self-compassionate are different groups of people?* Greater Good. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_self_compassionate_are_different_groups_of_people
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
<https://doi.org/10.24854/jpu107>

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Ta'ani, M. Q. A., Gadis, A., Maharani, N. P., Azzahrah, O., Ghoni, A., Paramita, A., Kenia, A., Gustaf, R. M., Siham, A. F., Alwi, M. S., & Husna, V. N. (2023). Pengaruh tingkat kepadatan penduduk terhadap densitas bangunan menggunakan transformasi digital urban index di wilayah urban DKI Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional FISIP UNNES*, 208–219. <https://proceeding.unnes.ac.id/psnf/article/view/3061>
- Taswiyah. (2022). Mengantisipasi gejala fear of missing out (FoMO) terhadap dampak sosial global 4.0 dan 5.0 melalui subjective well-being dan joy of missing out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1), 103–119. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/article/view/15434>
- Tempo.co. (2024, July 25). *5 Negara Pengguna Media Sosial Terbanyak, Indonesia Termasuk*. Tempo. <https://www.tempo.co/digital/5-negara-pengguna-media-sosial-terbanyak-indonesia-termasuk-36700>
- Tokii, A. S., Sinring, A., & Aryani, F. (2025). Fear of missing out (FOMO): Penyebab, dampak, dan penanganannya di lingkungan sekolah menengah atas. *RISTEKDIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 77–85. <https://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/20184>
- UNICEF. (2025, June 3). *UNICEF perception of youth mental health report 2025*. Youthmentalhealthcoalition.org. <https://www.youthmentalhealthcoalition.org/gen-z#downloads>
- Yuwono, A. C., & Yudiarso, A. (2024). Efektivitas program self-compassion untuk meningkatkan resiliensi individu dewasa awal. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 12(2), 51–57. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i2.29799>