E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap *Fear Of Missing Out* (Fomo) Pada Generasi Z Di Jakarta Selatan

Nafisa Kaila Putri[1], Wahyu Budi Priatna[2]
[1]Komunikasi Digital dan Media, IPB University, nafisakp04kaila@apps.ipb.ac.id
[2]Komunikasi Digital dan Media, IPB University , wahyupr@apps.ipb.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Jakarta Selatan. Lokasi penelitian dipilih karena Jakarta Selatan merupakan kawasan urban dengan mobilitas sosial tinggi, gaya hidup kompetitif, dan penetrasi media sosial yang intens, sehingga relevan untuk mengkaji dampak psikologis penggunaan Instagram. Penelitian ini mengisi celah dari studi sebelumnya yang masih bersifat umum dan belum berfokus pada Instagram serta kelompok dewasa awal di wilayah urban. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei eksplanatori yang melibatkan 204 partisipan berusia 18–27 tahun. Pengambilan data dilaksanakan secara daring menggunakan kuesioner yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,744 untuk variabel intensitas penggunaan Instagram serta 0,911 untuk variabel FoMO. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif, uji korelasi Pearson, serta uji regresi linear sederhana. Temuan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram dan tingkat FoMO responden tergolong tinggi. Uji korelasi Pearson memperlihatkan hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan Instagram dan FoMO dengan koefisien korelasi 0,623 ($p < 0,001$). Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram berpengaruh positif dan signifikan terhadap FoMO dengan kontribusi sebesar 38,8% ($R^2 = 0,388$). Implikasinya, peningkatan literasi digital dan kesadaran akan dampak psikologis media sosial sangat diperlukan bagi generasi muda di lingkungan perkotaan.

Kata Kunci: Intensitas Instagram, FoMO, Generasi Z, Jakarta Selatan, Perbandingan Sosial

Abstract

This study aims to examine the effect of Instagram usage intensity on Fear of Missing Out (FoMO) among Generation Z in South Jakarta. The research location was chosen because South Jakarta is an urban area with high social mobility, a competitive lifestyle, and intense social media penetration, making it relevant for examining the psychological impact of Instagram use. This study fills the gap from previous research that was still general and had not focused specifically on Instagram and young adults in urban areas. This research employed a quantitative approach with an explanatory survey method involving 204 participants aged 18–27 years. Data were collected online using a questionnaire that had been tested for validity and reliability, with Cronbach's Alpha values of 0.744 for the Instagram usage intensity variable and 0.911 for the FoMO variable. Data analysis was conducted using descriptive statistics, Pearson correlation tests, and simple linear regression. The findings indicate that both Instagram usage intensity and FoMO levels among respondents are high. The Pearson correlation test revealed a positive and significant relationship between Instagram usage intensity and FoMO, with a correlation coefficient of 0.623 ($p < 0.001$). The results of the simple linear regression test showed that Instagram usage intensity has a positive and significant effect on FoMO, contributing 38.8% ($R^2 = 0.388$). The implication is that improving digital literacy and awareness of the psychological effects of social media is essential for the younger generation in urban environments.

Keywords: Instagram intensity, FoMO, Generation Z, South Jakarta, Social Comparison

Corresponding Author:
Nafisa Kaila Putri
IPB University, nafisakp04kaila@apps.ipb.ac.id

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

PENDAHULUAN

Selama beberapa dekade terakhir, kemajuan di bidang teknologi digital telah mengubah secara drastis cara masyarakat berkomunikasi dan membangun hubungan sosial. Internet, yang dulunya lebih banyak dimanfaatkan sebagai sumber informasi, kini telah menjelma menjadi ruang utama untuk berinteraksi dan melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Banyak kegiatan komunikasi yang sebelumnya dilakukan secara langsung (tatap muka) kini beralih ke ranah digital karena dinilai lebih cepat, praktis, serta tidak dibatasi oleh jarak dan waktu. Menurut laporan (Good Stats, 2024), jumlah pengguna internet di dunia saat ini telah melampaui angka 5,52 miliar orang, dengan tren yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Sementara itu, (Badan Pusat Statistik, 2025)mencatat bahwa angka pengguna internet di Indonesia menyentuh sekitar 204,7 juta penduduk, atau sebanding dengan 72,78 persen dari total populasi. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia sudah terhubung dengan dunia digital. Salah satu pemanfaatan internet yang paling mendominasi saat ini adalah media sosial. Di antara berbagai platform yang tersedia, Instagram tercatat sebagai salah satu platform media sosial yang paling populer di kalangan Generasi Z. Berdasarkan data pada (Katadata, 2024), Instagram menduduki posisi pertama sebagai platform yang paling sering diakses oleh Generasi Z di Indonesia, dengan persentase mencapai 51,9 persen. Hal ini memperlihatkan bahwa Instagram bukan sekadar berperan sebagai media hiburan, melainkan juga menjelma sebagai ruang sosial untuk Generasi Z untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, serta mengikuti berbagai aktivitas dan tren yang sedang berkembang di dunia digital.

Dalam kerangka teori Uses and Gratifications, individu dipandang memiliki kebebasan untuk memilih media berdasarkan kebutuhan dan kepuasan yang ingin mereka peroleh (Puspianto, 2022) .Semakin besar kebutuhan seseorang terhadap suatu media, maka semakin tinggi pula intensitas penggunaannya. Dalam konteks Instagram, intensitas penggunaan dapat dilihat dari seberapa sering individu membuka aplikasi tersebut, berapa lama waktu yang dihabiskan, serta seberapa besar perhatian yang diberikan terhadap berbagai konten yang ada di dalamnya. Kemudahan akses ke Instagram dapat memengaruhi pola aktivitas fisik individu dalam kehidupan sehari-hari (Firdausi dkk., 2022). Namun, penggunaan media sosial yang terlalu intens juga berpotensi menimbulkan dampak psikologis bagi para penggunanya. Konten yang menampilkan kehidupan yang tampak ideal, pencapaian, atau kebahagiaan orang lain sering kali mendorong individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Berdasarkan perspektif Social Comparison Theory, kecenderungan untuk membandingkan diri akan semakin kuat ketika seseorang melihat orang lain yang dianggap lebih sukses, lebih populer, atau memiliki kehidupan yang lebih baik, seperti yang sering terlihat pada influencer maupun teman sebaya (Maheswara & Purworini, 2025).

Dalam studi ini, intensitas penggunaan Instagram dipahami sebagai tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan platform tersebut. Intensitas ini diukur melalui tiga aspek utama, yaitu frekuensi akses, durasi penggunaan, dan tingkat perhatian atau atensi pengguna (Aurelia hermansyah et al., 2026). Semakin tinggi frekuensi, durasi, dan atensi yang diberikan saat menggunakan Instagram, maka semakin besar pula paparan terhadap berbagai konten di platform digital. Paparan yang berlangsung secara berulang-ulang dapat memicu munculnya rasa takut tertinggal atau FoMO. Perilaku FoMO ini diartikan sebagai kondisi saat seorang individu merasakan cemas maupun khawatir karena khawatir terlewat informasi, pengalaman, ataupun aktivitas sosial yang dialami oleh individu lain (Fitri et al., 2024). Rasa takut tertinggal ini umumnya muncul akibat proses perbandingan sosial yang terjadi secara berulang. Individu dapat merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri ketika melihat pencapaian atau kegiatan individu lain di platform digital. Dalam hal penggunaan media sosial, FoMO dipahami sebagai kecemasan yang muncul karena individu merasa

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

tidak ikut terlibat dalam peristiwa atau pengalaman yang sedang terjadi di lingkungan digital (Sutinah & Hanifah, 2025).

Beberapa penelitian dalam beberapa tahun terakhir juga menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan meningkatnya kecenderungan FoMO. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh (Rahardjo & Soetjiningsih, 2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara intensif memiliki hubungan positif dengan munculnya FoMO. Kondisi tersebut bahkan dapat memicu kecanduan media sosial dan berdampak pada kesejahteraan psikologis individu. Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh dan berkembang di tengah perkembangan teknologi digital, sehingga memiliki keterikatan yang tinggi dengan media sosial, khususnya Instagram. Tingginya intensitas interaksi di media sosial serta paparan terhadap konten kehidupan yang tampak ideal membuat Generasi Z lebih rentan mengalami FoMO. Kondisi ini juga terlihat pada masyarakat di wilayah urban seperti Jakarta Selatan, yang memiliki mobilitas sosial tinggi, gaya hidup kompetitif, serta tuntutan untuk selalu mengikuti perkembangan sosial di media digital. Meskipun penelitian mengenai korelasi antara pemakaian platform media sosial dan FoMO sudah cukup banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus membahas pengaruh intensitas penggunaan Instagram pada tingkat FoMO pada Generasi Z di wilayah urban seperti Jakarta Selatan masih dikategorikan terbatas.

Perbedaan dan kebaruan penelitian ini terletak pada beberapa aspek. Pertama, penelitian terdahulu umumnya membahas penggunaan media sosial secara umum, seperti Facebook, Twitter, atau beberapa platform sekaligus, sedangkan penelitian ini secara khusus berfokus pada Instagram yang memiliki karakteristik visual dan interaktif yang dapat memengaruhi *munculnya Fear of Missing Out* (FoMO). Kedua, sebagian besar penelitian sebelumnya meneliti remaja berusia di bawah 18 tahun, sementara penelitian ini menyoroti Generasi Z usia dewasa awal (18–29 tahun) yang memiliki pola penggunaan Instagram yang berbeda dalam hal durasi, frekuensi, dan keterlibatan saat menggunakan platform tersebut. Ketiga, penelitian mengenai pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap FoMO pada Generasi Z di Jakarta masih relatif terbatas, khususnya di wilayah urban yang memiliki tingkat aktivitas digital dan interaksi sosial yang tinggi. Selain itu, penelitian ini menggunakan dua teori, yaitu Uses and Gratifications Theory dan Social Comparison Theory, untuk menjelaskan hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan FoMO secara lebih menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan temuan yang lebih spesifik dan sesuai dengan kondisi Generasi Z saat ini dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya.

Dengan demikian, riset ini bermaksud untuk mendeskripsikan tingkat intensitas penggunaan Instagram serta menganalisis pengaruh intensitas pemakian Instagram terhadap*rasa takut tertinggal* (FoMO) pada Generasi Z Jakarta Selatan. Penelitian ini difokuskan pada Generasi Z usia 18 hingga 29 tahun yang berdomisili di Jakarta Selatan, dengan intensitas penggunaan Instagram sebagai variabel independen (X) serta variabel FoMO sebagai variabel dependen (Y).

Walaupun sejumlah studi sebelumnya memperlihatkan terdapat korelasi yang positif natara pemanfaatan media sosial dengan rasa takut tertinggal atau perilaku FoMO, sebagian besar penelitian tersebut masih membahas media sosial secara umum dan belum berfokus secara khusus pada Instagram. Selain itu, banyak penelitian yang lebih banyak meneliti kelompok remaja usia di bawah 18 tahun. Padahal, penggunaan Instagram pada Generasi Z usia dewasa awal (sekitar 18–29 tahun) memiliki karakteristik yang berbeda. Tidak hanya dilihat dari seberapa sering aplikasi diakses, tetapi juga dari lamanya penggunaan dan tingkat perhatian pengguna saat menggunakan Instagram. Penelitian yang membahas intensitas penggunaan Instagram sebagai faktor yang memengaruhi FoMO pada Generasi Z di wilayah perkotaan, khususnya Jakarta Selatan, juga masih terbatas.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Jakarta Selatan memiliki lingkungan sosial yang cukup unik karena dikenal sebagai pusat gaya hidup modern dengan aktivitas sosial yang tinggi. Paparan terhadap konten influencer, kebutuhan untuk tetap terlihat eksis di media sosial, serta adanya persaingan sosial di lingkungan digital dapat mendorong individu untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain. Kondisi tersebut sejalan dengan Social Comparison Theory, yang menjelaskan bahwa seseorang cenderung melakukan perbandingan sosial ketika melihat kehidupan orang lain di media sosial. Jika kondisi ini tidak dikaji secara lebih spesifik, maka dampak psikologis negatif dari penggunaan Instagram, terutama yang berkaitan dengan FoMO, dapat kurang diperhatikan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan penelitian yang masih ada. Penelitian ini menggabungkan Uses and Gratifications Theory dan Social Comparison Theory sebagai dasar dalam mengkaji korelasi antara intensitas pemakaian Instagram dengan Tingkat perilaku Fear of Missing Out. Secara khusus, studi ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat intensitas penggunaan Instagram pada Generasi Z di Jakarta Selatan, serta menguji apakah intensitas penggunaan Instagram yang meliputi frekuensi, durasi, dan atensi berdampak positif dan signifikan pada tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO). Melalui kajian teori yang telah dilakukan, hipotesis penelitian yang diajukan adalah H1: terdapat efek positif dan nyata antara intensitas penggunaan studi yang dirumuskan terhadap tingkat FoMO pada Generasi Z di Jakarta Selatan.

Oleh karena itu, riset ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi pengembangan studi komunikasi digital, sekaligus berfungsi sebagai masukan dalam meningkatkan literasi digital dan perhatian terhadap kesehatan mental generasi muda, khususnya di lingkungan perkotaan.

METODE

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif menggunakan metode survei eksplanatori guna menganalisis pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Jakarta Selatan (Pandiangan & Albina, 2025). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pengumpulan data dalam bentuk angka yang kemudian dianalisis berdasarkan analisis statistik untuk melihat hubungan antarvariabel secara objektif. Penelitian dilaksanakan di Jakarta Selatan pada Februari hingga Juni 2026. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya penggunaan internet dan media sosial di wilayah perkotaan, khususnya di kalangan Generasi Z. Populasi dalam studi ini adalah Generasi Z yang lahir dalam rentang tahun 1997 hingga 2012, sesuai dengan klasifikasi Badan Pusat Statistik (2025). Namun, penelitian ini membatasi responden pada rentang usia 18–29 tahun karena kelompok tersebut tergolong dewasa awal yang dipandang aktif sebagai pengguna media sosial dan lebih rentan mengalami FoMO. Teknik sampling yang diterapkan adalah non-probability sampling dengan teknik purposive sampling, yaitu responden dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, seperti berdomisili di Jakarta Selatan, memiliki akun Instagram aktif, menggunakan Instagram dalam tiga bulan terakhir, dan mengakses Instagram setiap hari. Guna menghitung jumlah sampel minimal, studi ini memakai rumus Lemeshow dengan taraf keyakinan 95% serta batasan kesalahan atau margin of error 10%. Berdasarkan hasil hitung tersebut, maka didapatkan jumlah sampel minimal sebesar 96 responden. (Nisa & Saputro, 2025). Dalam pelaksanaannya, penelitian ini berhasil memperoleh 204 partisipan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

Proses pengambilan data dilaksanakan melalui mendistribusikan kuesioner secara online melalui Google Formulir, yang dibagikan melalui Instagram, TikTok, WhatsApp, dan Facebook. Sebelum digunakan pada penelitian utama, instrumen terlebih dahulu dilakukan pengujian awal atau uji pendahuluan pada 30 responden guna memastikan bahwa setiap pernyataan dapat dipahami dengan baik serta memenuhi syarat validitas dan reliabilitas.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Penelitian ini memakai skala Likert yang terdiri atas lima opsi jawaban responden, dengan skor 1 merepresentasikan sangat tidak setuju sampai dengan skor 5 yang merepresentasikan sangat setuju.

Instrumen pada variabel intensitas penggunaan Instagram (X) terdiri dari 6 item pernyataan yang mengukur aspek frekuensi, atensi, dan durasi. Sementara instrumen variabel *Fear of Missing Out* atau variebel Y terdiri dari 9 item pernyataan yang mengukur ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa hasil dari seluruh item pernyataan variabel dependen dan variabel independent dinyatakan valid karena nilai Corrected Item-Total Correlation lebih besar dari nilai kritis r-tabel yakni sebesar 0,138. Pengujian reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,581 untuk variabel intensitas penggunaan Instagram, nominal ini dinilai cukup reliabel untuk penelitian eksploratori dan 0,898 untuk variabel FoMO, maka nilai ini dinilai cukup reliabel. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan SPSS melalui analisis deskriptif, pengujian asumsi klasik yang mencakup uji normalitas Kolmogorov–Smirnov serta uji linearitas dengan Test for Linearity, serta pengujian regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap tingkat FoMO pada kelompok Generasi Z di Jakarta Selatan. Untuk analisis deskriptif, skor total setiap variabel dibagi terlebih dahulu dengan jumlah item pernyataannya untuk mendapatkan rata-rata per item. Selanjutnya, rata-rata per item tersebut dikategorikan menjadi Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat Tinggi berdasarkan tabel rentang skala penelitian dibawah.

Tabel 1 Rentang Skala Penelitian

Skor	Kategori Penilaian	Rentang Skala
1	Sangat Rendah / Sangat Tidak Setuju	1,00 – 1,80
2	Rendah / Tidak Setuju	1,81 – 2,60
3	Sedang / Netral	2,61 – 3,40
4	Tinggi / Setuju	3,41 – 4,20
5	Sangat Tinggi / Sangat Setuju	4,21 – 5,00

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah semua data penelitian yang berhasil dikumpulkan dan diolah, dan dinyatakan dapat digunakan dalam proses analisis, tahap berikutnya adalah melakukan analisis data untuk mengetahui gambaran umum serta hubungan antarvariabel dalam penelitian. Proses analisis diawali dengan uji statistik deskriptif yang bertujuan untuk melihat kecenderungan data pada variabel intensitas konsumsi Instagram beserta tingkat *Fear of Missing Out* atau FoMO yang dialami oleh kelompok Generasi Z di Jakarta Selatan.

Uji Statistik Deskriptif

Pada tahap uji analisis deskriptif ini dilakukan guna memperoleh gambaran menyeluruh dari hasil data yang dikumpulkan pada setiap variabel yang nantinya digunakan. Analisis ini membantu peneliti mengetahui kecenderungan data berdasarkan nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Temuan dari analisis statistika deskriptif terhadap variabel intensitas penggunaan Instagram beserta perilaku FoMO pada kelompok generasi Z di Jakarta Selatan dipaparkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Instagram (X)	204	15,00	30,00	24,5833	3,06705
Fear of Missing Out (Y)	204	10,00	43,00	32,9559	7,91600

Berdasarkan Tabel 2, variabel intensitas penggunaan Instagram (X) memiliki nilai mean sebesar 24,5833 dengan standar deviasi 3,06705. Skor terendah yang diperoleh responden adalah 15,00 dan skor tertinggi mencapai 30,00. Jika nilai mean tersebut dibagi dengan jumlah item pernyataan (6 item), maka diperoleh rata-rata skor per item sebesar 4,10. Berdasarkan kategori pada Tabel 1, nilai tersebut termasuk dalam kategori Tinggi/Setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden Generasi Z di Jakarta Selatan menggunakan Instagram secara aktif dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk memperoleh informasi, berinteraksi dengan orang lain, maupun mengikuti berbagai tren yang berkembang di media sosial. Selain itu, nilai standar deviasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa jawaban responden cenderung seragam, sehingga dapat menggambarkan adanya kesamaan pola penggunaan Instagram di kalangan Generasi Z. Kondisi ini juga sejalan dengan karakteristik Jakarta Selatan sebagai wilayah dengan akses internet yang tinggi, sehingga penggunaan media sosial telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari masyarakatnya.

Pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) atau variabel Y, diperoleh nilai mean sebesar 32,9559 dengan standar deviasi 7,91600. Skor minimum yang diperoleh responden adalah 10,00, sedangkan skor maksimum mencapai 43,00. Jika nilai mean dibagi dengan jumlah item pernyataan yang berjumlah 9 item, diperoleh rata-rata skor per item sebesar 3,66. Berdasarkan kategori pada Tabel 1, nilai tersebut juga termasuk dalam kategori Tinggi/Setuju. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat FoMO yang dialami responden tergolong cukup tinggi. Tingginya tingkat FoMO dapat dijelaskan melalui Social Comparison Theory yang menyatakan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain. Dalam konteks Instagram, berbagai unggahan yang menampilkan pengalaman menyenangkan, pencapaian, maupun kebahagiaan orang lain dapat mendorong munculnya perbandingan sosial. Ketika individu merasa tidak memiliki pengalaman yang sama, maka dapat timbul perasaan khawatir atau takut tertinggal. Keadaan ini semakin diperkuat oleh lingkungan Jakarta Selatan yang dinamis dan kompetitif, sehingga banyak individu merasa perlu untuk terus mengikuti perkembangan informasi dan aktivitas sosial agar tidak merasa tertinggal.

Jika dibandingkan dengan variabel intensitas penggunaan Instagram, standar deviasi pada variabel FoMO terlihat lebih besar. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat FoMO antarresponden memiliki variasi yang lebih beragam. Dengan kata lain, meskipun sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan Instagram yang tinggi, tingkat FoMO yang mereka rasakan tidak selalu sama. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kemampuan mengendalikan diri, dukungan sosial yang dimiliki, maupun tingkat harga diri (self-esteem). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Fitri H et al, 2024) yang menyebutkan bahwa faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi hubungan antara penggunaan media sosial dan FoMO.

Secara keseluruhan, hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa Generasi Z di Jakarta Selatan memiliki intensitas penggunaan Instagram yang tinggi dan diikuti oleh tingkat FoMO yang juga relatif tinggi. Temuan ini mendukung asumsi penelitian bahwa penggunaan Instagram yang tinggi dalam lingkungan digital yang aktif dan padat dapat

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

mendorong munculnya perbandingan sosial, yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO).

Uji Korelasi Pearson

Setelah dilakukan analisis statistik deskriptif, tahap selanjutnya yaitu menguji korelasi antara tingkat penggunaan instagram dengan kecenderungan perilaku FoMO pada populasi di kalangan Generasi Z Jakarta Selatan. Pengujian dilakukan dengan analisis korelasi pearson guna mengidentifikasi arah dan derajat korelasi antarvariabel intensitas penggunaan Instagram dengan perilaku FoMO. Uji ini digunakan karena data penelitian berbentuk numerik serta telah memenuhi syarat uji asumsi klasik, sehingga dapat digunakan untuk melihat keeratan hubungan antarvariabel secara statistik.

Tabel 3. Korelasi Pearson

		Total X	Total Y
Total Intensitas Penggunaan (X)	Pearson Correlation	1	0,623
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	204	204
Total Perilaku Fear of Missing Out (Y)	Pearson Correlation	0,623	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	204	204

Merujuk hasil uji Korelasi Pearson pada Tabel 3, diperoleh nilai Pearson Correlation sebesar 0,623 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) kurang dari 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara intensitas penggunaan Instagram dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Jakarta Selatan. Artinya, semakin sering individu menggunakan Instagram, maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk merasa khawatir tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman sosial yang dibagikan oleh orang lain melalui media sosial.

Hubungan positif yang cukup kuat ini dapat dijelaskan melalui Social Comparison Theory, yang menyatakan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain. Dalam penggunaan Instagram, responden sering melihat berbagai unggahan yang menampilkan kehidupan yang dianggap ideal, seperti liburan, pencapaian pribadi, maupun momen kebahagiaan teman sebaya. Paparan tersebut dapat mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial. Ketika mereka merasa belum memiliki pengalaman yang sama, maka dapat muncul perasaan cemas dan takut tertinggal atau FoMO. Bagi Generasi Z yang hidup di lingkungan perkotaan seperti Jakarta Selatan, di mana interaksi sosial dan eksistensi di media sosial memiliki peran yang cukup besar, kondisi ini dapat terjadi secara lebih intens dan berkelanjutan. Akibatnya, semakin tinggi frekuensi penggunaan Instagram, semakin besar pula peluang individu mengalami perbandingan sosial yang dapat memicu FoMO.

Nilai signifikansi yang berada di bawah 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan secara statistik. Dengan kata lain, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini tidak terjadi secara kebetulan. Temuan ini juga sejalan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

dengan penelitian (Rahardjo & Soetjiningsih, 2022) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara intensif berhubungan dengan munculnya FoMO pada mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang lebih sering menggunakan media sosial cenderung memiliki kekhawatiran yang lebih tinggi ketika merasa tertinggal informasi maupun aktivitas sosial yang sedang dialami orang lain. Namun, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik karena berfokus pada penggunaan Instagram sebagai salah satu platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh Generasi Z, sehingga hasil yang diperoleh lebih sesuai dengan konteks penelitian.

Temuan ini menunjukkan bahwa Instagram tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sosial sehari-hari Generasi Z. Intensitas penggunaan yang tinggi membuat individu lebih sering terpapar berbagai aktivitas dan pengalaman yang dibagikan oleh orang lain. Paparan tersebut dapat meningkatkan kecenderungan munculnya perasaan takut tertinggal atau *Fear of Missing Out* (FoMO). Oleh karena itu, hubungan positif yang kuat antara intensitas penggunaan Instagram dan FoMO dalam penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena tersebut tidak hanya berkaitan dengan lamanya penggunaan media sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh proses perbandingan sosial yang terus terjadi dalam lingkungan digital.

Uji Regresi Linear Sederhana

Setelah diketahui bahwa korelasi antara intensitas pemakaian Instagram dan perilaku FoMO yang signifikan secara statistik, tahap berikutnya adalah menentukan sejauh mana variabel independen memengaruhi variabel dependen. Uji dilakukan memanfaatkan pengujian regresi linear sederhana. Analisis ini dilaksanakan guna mengidentifikasi besarnya pengaruh intensitas penggunaan Instagram kepada perubahan perilaku FoMO pada Generasi Z di Jakarta Selatan, sekaligus untuk memverifikasi hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Temuan dari analisis regresi linear sederhana tersebut disajikan pada Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Regresi Linear Sederhana

Variabel	Unstandardized B	Std. Error	Standardized Beta	t	Sig.
Constant	-6,582	3,518		-1,871	,063
Intensitas Instagram (X)	1,608	,142	,623	11,324	<0,001

Berdasarkan hasil pada Tabel 4, nilai R Square sebesar 0,388 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram mampu menjelaskan 38,8% perubahan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Jakarta Selatan. Sementara itu, 61,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti kondisi psikologis, lingkungan sosial, serta karakteristik pribadi masing-masing responden. Selain itu, nilai F sebesar 128,235 dengan tingkat signifikansi < 0,001 menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini layak dan signifikan secara statistik untuk menjelaskan pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap FoMO.

Hasil analisis regresi juga menunjukkan nilai koefisien regresi (Unstandardized B) sebesar 1,608. Nilai ini mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu poin pada intensitas penggunaan Instagram akan diikuti oleh peningkatan tingkat FoMO sebesar 1,608 poin.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Karena nilai signifikansi yang diperoleh berada di bawah 0,001, maka Hipotesis 1 (H1) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara intensitas penggunaan Instagram terhadap FoMO dapat diterima.

Temuan penelitian ini memberikan bukti empiris yang lebih spesifik dibandingkan penelitian sebelumnya, seperti penelitian (Aulia Fadhilah et al, 2023) yang juga meneliti penggunaan Instagram pada Generasi Z di Jakarta Selatan. Penelitian tersebut menemukan bahwa penggunaan Instagram secara umum berpengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku komunikasi secara langsung dengan nilai R Square sebesar 0,455 (45,5%). Namun, penelitian tersebut belum membahas aspek psikologis seperti *Fear of Missing Out* (FoMO) dan belum mengukur intensitas penggunaan Instagram secara lebih rinci berdasarkan frekuensi, atensi, dan durasi penggunaan. Oleh karena itu, penelitian ini melengkapi temuan sebelumnya dengan menguji secara langsung pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap FoMO. Meskipun nilai R Square dalam penelitian ini (38,8%) sedikit lebih rendah dibandingkan penelitian Hana et al. (2023), hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa Instagram tetap memiliki peran yang signifikan dalam memunculkan FoMO pada Generasi Z, khususnya yang berada di wilayah perkotaan. Selain itu, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik karena berfokus pada intensitas penggunaan Instagram sebagai faktor yang memengaruhi kondisi psikologis tersebut.

Jika ditinjau dari Uses and Gratifications Theory, tingginya intensitas penggunaan Instagram pada Generasi Z menunjukkan bahwa media sosial digunakan untuk memenuhi berbagai kebutuhan, seperti memperoleh informasi, mencari hiburan, dan menjalin interaksi sosial. Namun, penggunaan yang dilakukan secara terus-menerus juga membuat individu semakin sering terpapar pada berbagai konten yang menampilkan kehidupan ideal orang lain. Melalui Social Comparison Theory, kondisi ini dapat mendorong individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Ketika mereka merasa tidak memiliki pengalaman atau pencapaian yang setara, maka dapat muncul rasa khawatir tertinggal informasi, pengalaman, maupun aktivitas sosial yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO).

Tingginya tingkat FoMO pada Generasi Z di Jakarta Selatan juga dapat dipahami dari karakteristik lingkungan perkotaan yang dinamis dan kompetitif. Sebagai wilayah urban dengan mobilitas sosial yang tinggi dan perkembangan budaya digital yang pesat, Jakarta Selatan mendorong individu untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya melalui media digital. Paparan yang terus-menerus terhadap konten influencer, tren gaya hidup, serta aktivitas sosial teman sebaya membuat individu merasa perlu untuk selalu mengikuti perkembangan yang ada. Kondisi tersebut semakin memperkuat hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan tingkat FoMO yang dialami.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Instagram tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang cukup besar bagi Generasi Z. Tingginya intensitas penggunaan Instagram dapat meningkatkan kecenderungan munculnya FoMO, terutama pada individu yang hidup di lingkungan urban dengan aktivitas sosial dan digital yang tinggi seperti Jakarta Selatan.

SIMPULAN

Merujuk Penelitian ini menghasilkan dua temuan utama. Pertama, tingkat intensitas penggunaan Instagram pada Generasi Z di Jakarta Selatan berada pada kategori tinggi, dengan rata-rata skor sebesar 4,10 per item. Selain itu, tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dimiliki responden juga tergolong tinggi, dengan rata-rata skor sebesar 3,66 per item. Kedua, hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram memiliki

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

pengaruh positif dan signifikan terhadap FoMO. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji regresi yang memperoleh nilai R Square sebesar 0,388 ($p < 0,001$) dan koefisien regresi sebesar 1,608, sehingga Hipotesis 1 (H1) dapat diterima. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, maka semakin tinggi pula tingkat FoMO yang dirasakan oleh responden.

Kontribusi utama penelitian ini adalah memberikan temuan yang lebih spesifik terkait pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap FoMO pada Generasi Z usia dewasa awal di Jakarta Selatan. Penelitian ini mengukur intensitas penggunaan Instagram melalui aspek frekuensi, atensi, dan durasi penggunaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Instagram yang dilakukan secara intensif tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga dapat menimbulkan dampak psikologis berupa *Fear of Missing Out* (FoMO). Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya peningkatan literasi digital serta kesadaran dalam mengelola waktu penggunaan media sosial agar Generasi Z dapat menggunakan Instagram secara lebih bijak dan seimbang.

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan metode kuantitatif melalui kuesioner belum mampu menggambarkan pengalaman subjektif responden secara lebih mendalam. Kedua, sampel penelitian hanya berfokus pada Generasi Z di Jakarta Selatan sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Ketiga, penelitian ini hanya meneliti satu platform media sosial, yaitu Instagram. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan mixed methods, memperluas cakupan wilayah penelitian dan jenis media sosial yang diteliti, serta menambahkan variabel lain seperti kontrol diri dan dukungan sosial agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi FoMO.

UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa Syukur serta ucapan terima kasih serta penghormatan yang mendalam peneliti tujukan kepada Bapak Wahyu Budi Priatna sebagai dosen pembimbing peneliti yang senantiasa selalu memberikan nasihat, bimbingan, dan arahan sepanjang proses penelitian sampai dengan selesai. Rasa terima kasih juga ditujukan kepada semua partisipan Generasi Z yang berdomisi di Jakarta Selatan, yang sudah berkenan dengan sukarela meluangkan waktunya guna mengisi kuesioner. Keikutsertaan partisipan yang diberikan amat membantu kelancaran peneliti pada penelitian ini. Selain itu, peneliti juga berterima kasih kepada Sekolah Vokasi Institut Pertanian Bogor (IPB University), yaitu pada Prodi Komunikasi Digital dan Media, Sekolah Vokasi IPB University, berkat segala dukungan dan fasilitas akademik yang telah diberikan selama penelitian berjalan. Ucapan terima kasih serta penghargaan terakhir peneliti sampaikan teruntuk keluarga dan sahabat yang senantiasa selalu mengirimkan doa, dukungan, dan motivasi sepanjang proses penyelesaian penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Aulia Fadhilah Hana, S. H. W., Hasan, B. M., & Fantini, E. (2023). Pengaruh media sosial Instagram terhadap perubahan perilaku komunikasi secara langsung pada Generasi Z di Jakarta Selatan. *Discourse: Journal of Social Studies and Education, 1*(1). https://doi.org/10.69875/djosse.v1i1.65

Aureliahermansyah, N., Priatna, W. B., & Pranata, R. T. H. (2026). Hubungan intensitas penggunaan Instagram Story dengan interaksi sosial mahasiswa Program Studi Komunikasi Digital dan Media, Sekolah Vokasi IPB University. *Jurnal Netnografi Komunikasi, 5*(1), 1–16. https://doi.org/10.59408/jnk.v5i1.127

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Badan Pusat Statistik. (2025). *Statistik telekomunikasi Indonesia 2024*. BPS. https://www.bps.go.id/id/publication/2025/08/29/beaa2be400eda6ce6c636ef8/statistik-telekomunikasi-indonesia-2024.html

Firdausi, A., Khomsan, A., & Rahman, P. H. (2022). Hubungan penggunaan Instagram dengan pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa IPB. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik, 1*(1), 16–24. https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.16-24

Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi, 1*(4), 21–33. https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823

Good Stats. (2024, November 8). *Simak perkembangan pengguna internet dunia selama 10 tahun terakhir*. Good Stats. https://goodstats.id/article/simak-perkembangan-pengguna-internet-dunia-selama-10-tahun-terakhir-GcIqd

Katadata. (2024, September 29). *Media sosial favorit Gen Z dan Milenial Indonesia*. Katadata. https://databoks.katadata.co.id/infografik/2024/09/24/media-sosial-favorit-gen-z-dan-milenial-indonesia

Maheswara, R. P., & Purworini, D. (2025). *Perilaku orang-orang dalam membeli tiket online Coldplay menggunakan teori perbandingan sosial (Social Comparison Theory).* Universitas Muhammadiyah Surakarta. http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/135251

Nisa, L. K., & Saputro, E. P. (2025). Strategi komunikasi pemasaran melalui endorsement Fadil Jaidi terhadap minat beli konsumen. *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi, 8*(2), 194–207. https://doi.org/10.23969/linimasa.v8i2.24486

Pandiangan, D. F., & Albina, M. (2025). Model dan tahapan penelitian kuantitatif: Pendekatan teoretis dan praktis dalam kajian pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 3*(3), 724–730. https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i3.1494

Puspianto, A. (2022). Peluang dan tantangan media massa di era cyber (Perspektif hypodermic needle theory dan uses and gratification theory). *An-Nida: Jurnal Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam, 10*(2), 22–45. https://e-jurnal.stail.id/index.php/annida/article/view/400

Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4*(3), 460–465. https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328

Sutinah, & Hanifah, R. (2025). Hubungan antara kontrol diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada siswa pengguna media sosial di SMK X Pringsewu. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi, 7*(1), 33–45. https://doi.org/10.37278/jipsi.v7i1.982