

Parent Attachment With Fear Of Missing Out (Fomo) To Gen Z In Pekanbaru City

Dovi Andrika^{1*}, Itto Nesyia Nasution², Rini Hartati³, and Raudatul Jannah⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Politik, Universitas Abdurrab, Indonesia

* Corresponding Author: Raudatul Jannah. Email: raudatul.jannah21@student.univrab.ac.id

Abstrak

Fear of Missing Out (FoMO) adalah ketika seseorang takut tertinggal atau bahkan cemas akan kehilangan *moment* penting yang dilakukan oleh orang lain tanpa partisipasinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah *attachment* orang tua. *Attachment* merupakan hubungan emosional antara seseorang yang merupakan dasar dari rasa nyaman dan aman. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *attachment* orang tua dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Gen Z di Pekanbaru. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis parametrik *pearson product moment*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 348 Gen Z di Kota Pekanbaru dengan rentang usia antara 18 hingga 25 tahun dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Data diambil menggunakan skala *attachment* orang tua dengan skala *Fear of Missing Out (FoMO)*. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *attachment* orang tua dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Gen Z di Kota Pekanbaru. Semakin rendah *attachment* orang tua maka semakin tinggi *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Gen Z di Kota Pekanbaru dengan nilai korelasi antara *attachment* orang tua dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* sebesar ($r = -0.438, p = 0,000$). Di simpulkan bahwa semakin rendah *attachment* orang tua, maka semakin tinggi *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Gen Z di Kota Pekanbaru.

Kata Kunci: *Attachment* Orang Tua, *Fear of Missing Out (FoMO)*, Gen Z

Abstract

Fear of Missing Out (FoMO) is when a person is afraid of being left behind or even anxious about missing important moments made by others without their participation. One of the factors that influence *Fear of Missing Out (FoMO)* is parent attachment. Attachment is an emotional connection between a person that is the basis of a sense of comfort and security. This study aims to see the relationship between parent attachment and *Fear of Missing Out (FoMO)* in Gen Z in Pekanbaru. This study used quantitative methods with parametric *pearson product moment* analysis. The subjects in this study amounted to 348 Gen Z in Pekanbaru with an age range between 18 to 25 years using *quota sampling* techniques. Data was retrieved using a parent attachment scale with a *Fear of Missing Out (FoMO)* scale. The result of this study is that there is a significant negative relationship between parent attachment and *Fear of Missing Out (FoMO)* in Gen Z in Pekanbaru. The lower the parent attachment, the higher the *Fear of Missing Out (FoMO)* in Gen Z in Pekanbaru with a correlation value between parent attachment and *Fear of Missing Out (FoMO)* of ($r = -0.438, p = 0.000$). It is concluded that the lower the parent attachment, the higher the *Fear of Missing Out (FoMO)* in Gen Z in the Pekanbaru City.

Keywords: *Parent attachment, Fear of Missing Out (FoMO), Gen Z*

1. Pendahuluan

Teknologi Informasi Komunikasi (TIK) berkembang sangat cepat di era modern (Setiadi, 2016). Melalui mobile phone kemajuan teknologi dan informasi sangat mudah mempengaruhi gaya hidup dan kebutuhan seseorang khususnya individu yang berusia 18-25 tahun atau yang saat ini dikenal dengan sebutan Gen Z (Muyana & Widyastuti, 2017). Melalui laman yang dituliskan detik.com (2023) data Pew Research Center dan Biro Sensus AS, menyatakan bahwa Generasi Z merupakan generasi post-millennial yang dikenal juga sebagai generasi internet atau Generation dimana seseorang yang lahir dari tahun 1997 hingga 2012.

Terdapat beberapa kesamaan Gen Z dengan generasi millennial, generasi post-millennial memiliki keunggulan bahwa mereka adalah generasi multi tasking atau generasi yang dapat melakukan banyak hal sekaligus, seperti menggunakan smartphone lalu memainkan media sosial dan mendengarkan musik pada saat yang bersamaan (Wahyuningsih, 2023). Gen Z telah dibesarkan dengan kecanggihan teknologi dan akrab dengan perangkat yang canggih, sehingga tanpa disadari ini berdampak pada karakter individu (Putra, 2016). Menggunakan media sosial secara berlebihan dapat berdampak negatif, yaitu: menyebabkan stres, kecemasan, gangguan tidur, kecanduan, kesepian dan mempengaruhi kepercayaan diri (Ahmad, 2020).

Hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) yang dilakukan pada tahun 2021-2022, populasi usia 13-18 tahun memiliki penetrasi internet 99.16% dan populasi usia 19-34 tahun memiliki penetrasi internet 98.64% (DataIndonesia.id, 2022). Mayoritas remaja akan dipandang lebih menarik jika mereka berpartisipasi dalam aktifitas sosial media, sebaliknya remaja yang tidak berpartisipasi dalam aktifitas sosial media akan dipandang ketinggalan zaman dan tidak menarik (Aresti, et.al., 2023). Remaja mudah terbawa akan kehidupan di media sosial tanpa memikirkan efek positif dan negatif dari tindakan mereka (Aprillia, et.al., 2020). Penggunaan media sosial secara berlebihan membuat individu mengalami kecanduan, yang pada akhirnya membuat penggunaanya mengalami Fear of Missing Out (FoMO) (Fabris et al., 2020).

FoMO adalah ketakutan bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat, menyenangkan, dan menarik sementara individu tersebut tidak ada (Przybylski, et.al., 2013). Hal ini mengacu pada kecenderungan seseorang untuk selalu terhubung ke media sosial karena seseorang tidak ingin kehilangan sesuatu atau aktifitas penting, kondisi tersebut menyebabkan perasaan cemas akan ketakutan kehilangan momen jika mereka tidak terhubung ke sosial media (Kaloeti, et.al, 2021). Seseorang dapat dianggap FoMO jika mereka menunjukkan beberapa gejala, seperti: cemas, terobsesi dengan status dan postingan orang lain, gelisah bila tidak memeriksa akun media sosial, tidak dapat melepaskan diri dari ponsel, lebih mementingkan berkomunikasi dengan teman-teman di media sosial, merasa depresi bila hanya sedikit orang yang melihat akunnya dan mereka selalu ingin tampil seperti orang lain (Abel, et.al., 2016). Sejalan dengan hal tersebut didukung juga oleh studi pendahuluan yang dilakukan Maskar (2022) yang menyatakan sebagian besar remaja mengunggah kegiatan yang menyenangkan serta membandingkan diri dengan teman- temannya, perbandingan tersebut dilakukan

dalam hal kecerdasan, kegigihan, kesuksesan, pencapaian, dan ada juga karena melihat kehidupan temannya lebih menyenangkan.

FoMO yang bersifat serius dapat membahayakan individu yang mengalaminya untuk selalu terhubung dengan media sosial dan selalu mencari informasi terbaru, bahkan saat situasi yang berpotensi tidak layak atau berbahaya, misalnya menghadiri pelajaran atau saat mengemudi (Fuster, et.al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Jannah dan Rosyidiani (2022) mengatakan beberapa remaja di Kelurahan Cireunde menjadikan media sosial sebagai tempat pelarian dari kejenuhan, sering kali saat berkumpul mereka asik dengan gadget mereka masing-masing, sebab status yang dibagikannya dapat menyalurkan apa yang sedang mereka rasakan dan pikirkan, hingga kemungkinan untuk ditiru, misalnya, setelah melihat kehidupan para K-Pop, mereka akan mencoba untuk menirunya.

Tidak hanya membahayakan bagi keselamatan, FoMO juga berpengaruh negatif pada pola hidup individu, ini ditunjukkan oleh fakta bahwa banyak orang tidak bisa hidup tanpa internet dan selalu memeriksa gadget dari bangun tidur hingga tidur kembali (Kurniasih, 2017). FoMO pada remaja dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, faktor eksternal diantaranya adalah keluarga dan teman sebaya (Ibrahim, dkk, 2019). Pada faktor keluarga, salah satu yang menjadi pengaruh adalah parent attachment (Soh, et.al., 2014). Remaja memiliki pembentukan emosional yang kuat apabila mendapatkan dukungan dari kelekatan orang tua (Ikrima & Khoirunnisa, 2021). Menurut Santrock (2013) kelekatan (attachment) merupakan ikatan emosional yang kuat dan memiliki arti penting dalam hidupnya yang terjadi antara dua individu terbentuk karena adanya suatu interaksi. Attachment juga diartikan sebagai ikatan kasih sayang yang bertahan lama dengan intensitas yang besar (Armsden & Greenberg, 2009).

Pola perilaku anak-anak akan dipengaruhi oleh komunikasi orangtua dan anak yang konsisten serta kesiapan orang tua untuk memenuhi kebutuhan emosional dan fisik mereka (Arnawa, 2015). Mereka menjadikan orang tua sebagai pedoman yang aman dalam menjelajahi lingkungan, perilaku kelekatan ini berkaitan dengan emosional dan kognitif (Creeden, 2004). Remaja memerlukan peran serta respon orang tua sebagai "penguat" untuk setiap tindakan mereka (Fadhillah & Faradina, 2016).

Rasa kedekatan dari orang tua terhadap remaja serta dukungan emosional dapat membentuk kelekatan (Dewi & Valentina, 2013). Kelekatan atau hubungan yang kuat antara orang tua dan remaja akan membantu mereka menjadi mandiri, sehingga pertumbuhan kemandirian remaja bukan berarti penolakan terhadap pengaruh orang tua, sebaliknya, remaja akan mencari masukan dari orang tua untuk membuat keputusan (Fadhillah & Faradina, 2016). Hal ini didukung oleh penelitian Asyriati (2019) yang menyatakan parent attachment merupakan prediktor utama masalah penggunaan internet bagi remaja, tingkat adiksi atau mencegah adiksi remaja terhadap penggunaan internet dapat ditentukan dengan kualitas hubungan orang tua dan remaja melalui komunikasi serta perhatian yang diinginkan remaja.

Kelekatan pada orang tua dapat menyebabkan kontrol emosi dan pengendalian diri pada remaja (Puspitadesi, et.al., 2013). Kelekatan orang tua kepada remaja ini nantinya akan membuahkan hasil pada kontrol diri remaja yang sindrom terhadap FoMO. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam

membimbing, mengatur, serta mengarahkan segala tindakan diri untuk membentuk pengendalian emosi dalam diri individu tersebut (Puspitadesi, et.al., 2013).

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, telah diketahui bahwa penelitian yang dilakukan oleh Maskar (2023) menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari attachment terhadap fear of missing out pada remaja perempuan. Dalam penelitian ini tidak ada hubungan dan pengaruh antara kedua variabel menyebabkan dibutuhkan variabel lain untuk menjadi perantara jika ingin menjelaskan pengaruh attachment terhadap fear of missing out. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Filibiana dan Wibowo (2023) menyebutkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif signifikan antara fear of missing out dan kecanduan media sosial pada remaja awal bahwa semakin tinggi fear of missing out maka akan semakin tinggi juga kecanduan media sosial. Sebaliknya, semakin rendah fear of missing out, maka akan semakin rendah juga kecanduan media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Sitasari, et.al., (2021) menunjukkan adanya pengaruh positif signifikan fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja semakin tinggi fear of missing out maka remaja tersebut akan melakukan phubbing. Sebaliknya, semakin rendah fear of missing out maka remaja tersebut tidak melakukan phubbing.

Alasan-alasan tersebut kemudian menjadi latar belakang ketertarikan penulis untuk meneliti attachment orang tua dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada gen z di kota Pekanbaru. Adapun hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *attachment* orang tua dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Gen Z di Kota Pekanbaru.

2. Tinjauan Pustaka

2.1 *Fear of Missing Out* (FoMO).

Menurut Alabri (2022) FoMO adalah perasaan yang menguras tenaga yang berhubungan dengan tekanan mental dan emosional yang disebabkan oleh kekhawatiran bahwa seseorang kehilangan kesempatan untuk mendapatkan pengalaman yang bermanfaat secara sosial yang sering terlihat di jaringan media sosial. *FoMO* sebenarnya merupakan bentuk ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. dari individu yang merasa bahwa akan ada peristiwa menyenangkan dan menarik yang akan terjadi di suatu tempat sehingga memicu seseorang itu harus ikut mengalami kejadian ada di sana (Carolina & Mahestu, 2020).

Indikator-Indikator *Fear of Missing Out* (FoMO)

Indikator-indikator *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut Przybylski, et. al (2013), yaitu:

a. Ketakutan (*fears*)

Ketakutan ini merupakan keadaan emosional dan perasaan terancam pada seseorang, yang timbul karena melihat orang lain memiliki pengalaman dan peristiwa yang lebih menyenangkan.

b. Kekhawatiran (*worries*)

Kekhawatiran merupakan perasaan penolakan oleh lingkungan sosial yang membuat individu berusaha keras untuk menampilkan citra diri sesuai dengan keinginan lingkungan sosialnya yang luas.

c. Kecemasan (*anxiety*)

Kecemasan ini muncul ketika rasa ingin terus terhubung dengan individu lain, seorang individu tidak menyadari aktifitas orang lain, yang akhirnya mendorong individu mencari sosial media untuk mempertahankan kontak dengan orang lain tersebut.

2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)*

Menurut Przybylski, et.al. (2013) menjelaskan bahwa FoMO dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

a. Kompetensi (*Competence*)

Kompetensi diartikan suatu kemampuan seseorang untuk berinteraksi serta beradaptasi terhadap lingkungan sosialnya dengan tujuan mencapai suatu tantangan, contohnya seperti memiliki tantangan yang optimal dan perasaan mampu untuk mencoba tantangan tersebut, merasa yakin dengan kemampuan sendiri, dan merasa dapat mencapai suatu tujuan.

b. Otonomi (*Autonomy*)

Kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan yang dilakukan oleh dirinya, individu bebas menentukan tanpa ada dorongan dari individu lain, contohnya seperti perasaan bahwa diri memegang kendali dan memiliki pilihan, dapat membuat keputusan berdasarkan keyakinan, bertanggung jawab atas keputusan yang sudah diambil dan merasa bebas.

c. Keterkaitan (*Relatedness*)

Keinginan individu untuk tergabung akan kelekatan atau keterhubungan dengan individu lain serta memiliki rasa memiliki dalam lingkungan, contohnya seperti merasa terhubung dengan keluarga, teman, dan kolega, memiliki dukungan sosial yang baik, merasa dicintai, diperhatikan dan diperdulikan oleh orang lain.

d. Usia

Przybylski, et al. (2013) melakukan penelitian yang menyatakan subjek dengan usia lebih muda menunjukkan tingkat *FoMO* lebih tinggi dibandingkan subjek yang lebih tua. Hal tersebut disebabkan oleh fakta bahwa usia muda memiliki minat yang lebih besar dalam mengakses sosial media ketimbang orang lebih tua, yang tidak memiliki banyak waktu kosong dalam menggunakannya.

e. *Gender*

Sianipar dan Kaloeti (2019) dalam penelitiannya mendapati perempuan memiliki tingkat *FoMO* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung mudah terkena stres ketika ia merasa tidak

terkenal khususnya di media sosial, hal itu disebabkan karena kebutuhan perempuan yang tinggi untuk diterima dan rasa ingin diakui di suatu kelompok.

f. Komunikasi antara Orang Tua dan Anak

Komunikasi antara orang tua dan anak sangat berpengaruh dengan faktor dari *Fear of Missing Out (FoMO)*. Penelitian yang dilakukan oleh Alt dan Boniel (2018) menyatakan bahwa hubungan komunikasi yang erat dan baik antara orang tua dan anak serta rasa saling keterbukaan dapat meminimalisir tingkat *FoMO* pada remaja.

2.3 Attachment Orang Tua

Kelekatan dapat diartikan sebagai ikatan emosional antara seseorang dengan individu lainnya yang memiliki arti khusus, ikatan yang dibina akan bertahan cukup lama dan menumbuhkan rasa percaya diri serta memberikan rasa aman (Sari, et.al., 2018). Kemudian menurut Papalia dan Feldman (2014) mengartikan *attachment* orang tua sebagai ikatan emosional atau hubungan yang saling menguntungkan dan bertahan lama antara anak dan orang tuanya, yang masing-masing membantu meningkatkan kualitas hubungan antara keduanya. Kelekatan memainkan peran penting dalam membantu remaja dalam menyelesaikan tanggung jawab perkembangan mereka, terutama dalam mencapai tujuan (Fadhillah & Faradina, 2016).

Dimensi-Dimensi Attachment Orang Tua

Menurut Armsden dan Greenberg (2009) *attachment* orang tua memiliki tiga dimensi. Tiga dimensi tersebut, yaitu:

a. Kepercayaan (*trust*)

Kepercayaan terbentuk dari ikatan yang kuat dimana masing-masing individu merasa bahwa mereka saling bergantung. Dimensi Kepercayaan (*trust*) ini meliputi saling memahami dan menghormati terhadap figur kelekatan. Anak akan merasa aman berada didekat orang tua apabila orang tua memberikan rasa kepercayaan terhadap anaknya.

b. Komunikasi (*communication*)

Persepsi komunikasi remaja dengan orang tua memiliki makna bahwa kelekatan tercipta ketika orang tua mampu menilai kualitas juga mampu berkomunikasi verbal serta mampu mendengarkan emosi mereka. Terbentuknya komunikasi yang baik antara orang tua dan anak dapat diperlihatkan dengan keterbukaan perasaan keduanya. Ketika anak jujur terhadap orang tua dan dapat menceritakan seluruh masalah yang dihadapi, sehingga orang tua mampu memberikan solusi terhadap masalah tersebut.

c. Keterasingan (*alienation*)

Keterasingan dapat diartikan sebagai bentuk perasaan yang dialami oleh remaja terkait kemarahan dan perasaan terkucilkan dimana perasaan dapat muncul akibat pengabaian dan ketidak konsistenan figur lekat untuk selalu ada bagi seseorang sehingga terjalin ikatan emosional melemah diantara figur lekatnya dan seseorang tersebut. Kondisi ini biasanya seseorang mendapatkan penolakan atas dirinya serta tidak diperdulikan oleh lingkungannya.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah gen z berusia 18-25 tahun yang mempunyai smartphone dan pengguna aktif sosial media di Pekanbaru yang diperoleh dengan menggunakan metode quota sampling. Peneliti menyebarkan kuisioner dengan menggunakan google form ke beberapa sosial media peneliti (Whatsapp dan instagram). Sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti berjumlah 348 orang dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 167 orang dan perempuan berjumlah 181 orang. Penetapan jumlah sampel didasarkan atas pertimbangan margin of error 5% dengan populasi sebanyak 249.229 orang.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan memberikan skala Fear of Missing Out (FoMO) yang disusun oleh Przyblyski, et.al. (2013) untuk mengukur FoMO yang diadaptasi dalam Bahasa Indonesia. Alat ukur tersebut sejauh ini memiliki reliabilitas yang tinggi yakni $\alpha = 0,950$. Indikator yang diukur didalam FoMO ini adalah ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan yang terdiri dari 22 aitem. Sedangkan attachment orang tua diukur dengan skala attachment orang tua dari dimensi-dimensi dari Armsden dan Greenberg (2009). Alat ukur tersebut memiliki dimensi-dimensi yakni kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan yang terdiri dari 14 aitem dengan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,920$.

Metode analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi parametrik *product moment* untuk melihat hubungan antara *attachment* orang tua dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada gen z di Kota Pekanbaru yang dilakukan dengan bantuan program *SPSS 26.0 Version for Windows*.

4. Hasil dan Pembahasan

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *attachment* orang tua dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada gen z di Kota Pekanbaru. Hasil uji statistik parametrik *pearson product moment* diperoleh koefisien korelasi $r = -0.438$ dengan taraf signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *attachment* orang tua dengan FoMO. Derajat hubungan antara kedua variabel tersebut berada dikategori sedang.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis Pearson Product Moment

Variabel	Sig	Korelasi	Keterangan
<i>Attachment</i> orang tua * <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMo)	0.000	-.438	Signifikan
Ket : Sig < 0,05			

Tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikan untuk pengujian hubungan antara *attachment* orang tua dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah sebesar -0.438 artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel *attachment* orang tua dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah sedang dengan berada di interval 0,40-0,599. Angka dari koefisien korelasi pada tabel di atas bernilai negatif -0,438,

sehingga arah hubungannya negatif antara variabel attachment orang tua dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Gen Z di Kota Pekanbaru dan hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

Tabel 2 Deskripsi Statistik Variabel Attachment Orang Tua dan Fear of Missing Out (FoMO)

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Maks	Min	Mean	Sd	Maks	Min	Mean	Sd
Attachment Orang Tua	70	20	58,14	5,1	70	14	56	9,3
Fear of Missing Out (FoMO)	107	44	84,26	7,4	110	22	66	14,6

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *mean* empirik pada *attachment* orang tua lebih tinggi dibandingkan *mean* hipotetik ($58,14 > 56$), dapat diartikan bahwa *attachment* orang tua yang dimiliki subjek dominan tinggi. Sedangkan *Fear of Missing Out (FoMO)* lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik ($84,26 > 66$), dapat diartikan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dimiliki subjek lebih dominan tinggi.

Tabel 3 Kategorisasi Variabel Attachment Orang Tua dan Fear of Missing Out (FoMO)

Attachment Orang Tua				Fear of Missing Out (FoMO)		
Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 32,7$	34	9,8%	$X < 51,4$	3	9%
Sedang	$32,7 \leq X < 51,3$	172	49,4%	$51,4 \leq X < 80,6$	134	38,5%
Tinggi	$X > 51,3$	142	40,8%	$X > 80,6$	211	60,6%
Total		348	100%		348	100%

Berdasarkan dari data di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi attachment orang tua kebanyakan ada dikategori sedang yaitu 172 (49,4%), sedangkan yang paling sedikit frekuensinya adalah dikategori rendah yaitu 34 (9,8%). Hal ini dapat diartikan bahwa attachment orang tua termasuk dalam kategori sedang. Untuk *Fear of Missing Out (FoMO)* kebanyakan ada dikategori tinggi yaitu 211 (60,6%), sedangkan yang paling sedikit frekuensinya adalah dikategori rendah yaitu 3 (9%). Hal ini dapat diartikan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* termasuk dalam kategori tinggi.

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa frekuensi *Fear of Missing Out (FoMO)* kebanyakan ada dikategori tinggi yaitu 211 (60,6%), sedangkan yang paling sedikit frekuensinya adalah dikategori

rendah yaitu 3 (9%). Hal ini dapat diartikan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) termasuk dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan terbukti bahwa attachment orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Gen Z di Kota Pekanbaru. Dilihat dari penelitian ini, diketahui bahwa ada hubungan yang negatif antara attachment orang tua dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Gen Z di Kota Pekanbaru, artinya semakin tinggi attachment orang tua, maka semakin rendah Fear of Missing Out (FoMO) pada Gen Z di Kota Pekanbaru. Penelitian ini didukung oleh penelitian Maskar (2023) yang mengatakan bahwa semakin tinggi attachment orang tua maka semakin rendah Fear of Missing Out (FoMO).

Fear of Missing Out (FoMO) adalah ketakutan bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat, menyenangkan, dan menarik sementara individu tersebut tidak ada (Przybylski, et.al., 2013). Berdasarkan hasil analisa dalam penelitian ini, Gen Z di Kota Pekanbaru mengalami Fear of Missing Out (FoMO) dalam kategori tinggi, terlihat dari deskripsi kategori terbanyak adalah tinggi, sehingga dapat dikatakan Gen Z di Kota Pekanbaru mengalami Fear of Missing Out (FoMO). Sejalan dengan hal tersebut didukung juga oleh studi pendahuluan yang dilakukan Maskar (2023) yang menyatakan sebagian besar remaja mengunggah kegiatan yang menyenangkan serta membandingkan diri dengan teman-temannya, perbandingan tersebut dilakukan dalam hal kecerdasan, kegigihan, kesuksesan, pencapaian, dan ada juga karena melihat kehidupan temannya lebih menyenangkan.

Penelitian Maskar (2023) mengatakan bahwa attachment orang tua akan mempengaruhi kepercayaan anak, anak tidak akan merasa terasingkan, dan nyaman dengan kedua orang tua dan menghasilkan adanya hubungan negatif antara FoMO dan attachment orang tua, jika attachment orang tua rendah maka Fear of Missing Out (FoMO) yang terjadi semakin meningkat. Diperkuat dengan hasil kategorisasi attachment orang tua pada Gen Z di Kota Pekanbaru ada pada kategori sedang, artinya hanya sebagian Gen Z yang lekat dengan orang tuanya, sehingga menyebabkan tingginya Fear of Missing Out (FoMO) karena remaja mencari perbandingan di media sosial.

Hal ini sesuai dengan hasil uji hipotesis terdapat hubungan yang negatif antara attachment orang tua dengan Fear of Missing Out (FoMO), angka dari koefisien korelasi pada tabel di atas bernilai negatif - 0.438, sehingga arah hubungannya negatif antara variabel attachment orang tua dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Gen Z di Kota Pekanbaru dengan kategori sedang. Hasil tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maskar (2023), yang menemukan bahwa tingkat attachment tidak berpengaruh tinggi terhadap Fear of Missing Out (FoMO), maka peneliti berasumsi ada faktor lain yang menghubungkan variabel Fear of Missing Out (FoMO).

Berdasarkan hasil analisa dan penjelasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa orang dengan attachment orang tuanya tinggi maka semakin rendah tingkat FoMO, sebaliknya orang dengan attachment orang tuanya rendah maka semakin tinggi tingkat FoMO pada Gen Z di Kota Pekanbaru.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis ingin berterima kasih kepada prodi psikologi abdurrah yang telah bersedia membiayai paper penelitian peneliti, dan peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada ibu Itto Nesya Nasution, M.Psi.,Psikolog, Rini Hartati, M.Psi.,Psikolog, Nurul Aiyuda, M.A dan Dovi Andrika, S. Psi yang telah memberikan bantuan teknis dan diskusi yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih juga kepada teman-teman yang telah bersedia membantu penulis dalam menulis penelitian ini.

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. <https://doi.org/10.19030/jber.v14il.9554>
- Ahmad, A. (2020). *Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial*. 08(02), 134–148.
- Alabri, A. (2022). Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022. 1–12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–Adolescent Communication And Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear Of Missing Out (FoMO). *Journal of Family Issues*, 39(13), 3391-3409. <https://doi.org/10.1177/0192513X187834493>
- Aprillia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Journal of Nursing Care*. 3(1).
- Aresti, N. G., Lukmatoro, T., & Ulfa, N.S. (2023). Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja. *Interaksi Online*. 11(3), 272-284.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (2009). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Arnawa, G. M. J. D. (2015). Hubungan antara Secure Attachment Orangtua–Remaja dengan Perilaku Seksual Siswa di SMA “X” Makassar. *Doctoral dissertation*. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.
- Asyriati, R. (2019). Parent Attachment And Adolescent’s Problematic Internet Use: A Literature Review. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395, 124-128.
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Perilaku Komunikasi Remaja Dengan Kecenderungan FoMO. *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)*, 11(1). <https://doi.org/10.31506/jrk.v11il.8065>
- Creeden, K. (2004). The neurodevelopmental impact of early trauma and insecure attachment: re-thinking our understanding and treatment of sexual behavior problems. *Sexual Addiction dan Compulsivity*, 11:223-247. Retrieved from <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5e4c35d1-67c7-4e0cb076-cb720bb15217%40sessionmgr115danvid=6danhid=110>

- Dewi, A. A. A., & Valentina, T. D. (2013). Hubungan Kelekatan Orangtua-Remaja dengan Kemandirian pada Remaja di Smkn 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 181–189. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p18>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Addictive Behaviors Investigating the links between fear of missing out , social media addiction , and emotional symptoms in adolescence : The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106(November 2019), 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Fadhillah, N., & Faradina, S. (2016). Hubungan Kelekatan Orangtua Dengan Kemandirian Remaja SMA Di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(4), 42–51. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/Psikologi/article/view/1429/761>
- Filibiana, N. D., & Wibowo, D. H. (2023). Fear of Missing Out dan kecanduan media sosial pada remaja awal. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 18(2), 157-165.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia*, 35(1), 23–30.
- Ibrahim, M., & Suryanti, S. A. (2019). Relationship External Factors with Internet Addiction in Adolescent age 15-18 years. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 7(3), 255-265.
- Ikrima, N., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Attachment (Kelekatan) Orang Tua Dengan Kemandirian Emosional Pada Remaja Jalanan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 37-47.
- Jannah, S. N. F., & Rosyidiani, T. S. Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*, 3(1).
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 34(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18189896>
- Kurniasih, N. (2017). Internet Addiction, Lifestyle or Mental Disorder? A Phenomenological Study on Social Media Addiction in Indonesia. The International Conference on Design and Technology, *KnE Social Sciences*. 135–144.
- Maskar, S. S. (2023). Pengaruh Peer Attachment Terhadap Fear Of Missing Out Pada Remaja Perempuan (Universitas Negeri Jakarta). Retrieved from <http://repository.unj.ac.id/38263>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Experience Human Development: Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- 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>
- Puspitadesi, et. al. (2013). Hubungan Antara Figur Kelekatan Orangtua dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Remaja Negeri 11 Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 1(4).
- Putra, Y. S. (2016). Theoretical Review : Teori Perbedaan Generasi. *Jurnal Among Makarti*, 9(18).

- Santrock, J. W. (2013). *Perkembangan Masa Hidup*. Jilid II. (Terjemahan. B. Widiasinta). Jakarta: Erlangga.
- Sari, S. L., Devianti, R., & Nur'aini, S. (2018). Kelekatan orangtua untuk pembentukan karakter anak. *Educational guidance and counseling development journal*, 1(1), 16-31.
- Setiadi, A. (2016). Pemanfaatan media sosial untuk efektifitas komunikasi. *Cakrawala: Jurnal Humaniora Bina Sarana Informatika*, 16(2).
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal empati*, 8(1), 136-143.
- Sitasari, N. W., Hura, M. S., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(02). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v19i2.191>
- Soh, P. C-H., Charlton, J. P. dan Chew, K. W. (2014). The Influence of Parental and Peer Attachment on Internet Usage Motives and Addiction. *First Monday*, 19(7). <https://doi.org/10.5210/fm.v19i7.5099>
- Wahyuningsih, I. (2023). Gen Z (iGeneration). *Tribunnewswiki.com*. Retrieved from <https://www.tribunnewswiki.com/2023/09/26/gen-z-igeneration>.