

# HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* DAN *SOCIAL MEDIA FATIGUE* PADA GENERASI Z PENGGUNA INSTAGRAM

Cindy Marshandasari Putri Guchy  
10522341

## ABSTRAK

*Social media fatigue* pada Generasi Z pengguna Instagram ditandai dengan munculnya kejenuhan, kelelahan emosional, serta menurunnya minat untuk berinteraksi di media sosial akibat intensitas penggunaan yang tinggi dan paparan informasi yang terus-menerus. Kondisi ini berkaitan dengan adanya *fear of missing out* pada individu, yaitu kekhawatiran akan tertinggal dari pengalaman atau aktivitas sosial orang lain yang mendorong penggunaan Instagram secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dan *social media fatigue* pada Generasi Z pengguna Instagram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*, yang mana terdapat kriteria subjek yaitu; Generasi Z berusia 13–28 tahun, memiliki akun Instagram aktif, pengguna aktif Instagram, aktif melihat *stories*, *feed*, dan *reels*, merasa tidak ingin ketinggalan *update* dari teman maupun konten di Instagram, serta pernah membandingkan diri dengan konten yang dilihat di Instagram. Penelitian ini menggunakan dua skala pengukuran yaitu, *Social Media Fatigue Scale* (SMFS) untuk mengukur *social media fatigue* dan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) untuk mengukur *fear of missing out*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dengan bantuan *software IBM SPSS 26.0 for Windows*.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, *Social Media Fatigue*, Generasi Z, Instagram, Media Sosial