

**PENGARUH PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP
SOCIAL MEDIA FATIGUE PADA GENERASI Z DI KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu
Departemen Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas
Andalas



Acc Sidang Skripsi I
Pembimbing I
yud 6/10²⁵

Acc Sidang skripsi
Pembimbing II
Dedion 6/10²⁵

**DEPARTEMEN ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2025**

**PENGARUH PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP
SOCIAL MEDIA FATIGUE PADA GENERASI Z DI KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu
Departemen Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas
Andalas



**DEPARTEMEN ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG**

2025

ABSTRAK

PENGARUH PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP *SOCIAL MEDIA FATIGUE* PADA GENERASI Z DI KOTA PADANG

Oleh:

Agung Izfa Oktaviandra
2110863005

Pembimbing:

Yayuk Lestari, S.Sos, M.A
Novi Elian, S.P, M.Si

Era digital dan pesatnya perkembangan media sosial telah mengubah cara berkomunikasi, terutama bagi Generasi Z yang lahir dan besar di tengah transformasi teknologi. Salah satu gejala yang muncul adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yakni kecemasan akan tertinggal informasi atau momen penting di dunia maya. FoMO yang berlebihan dapat berujung pada *social media fatigue*, kondisi ketika seseorang merasa jenuh, lelah, dan terbebani akibat penggunaan media sosial yang intensif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh FoMO terhadap *social media fatigue* pada Generasi Z di Kota Padang. Lewat pendekatan kuantitatif, data dikumpulkan dari 100 responden pengguna aktif media sosial melalui kuesioner, lalu dianalisis dengan regresi linear sederhana. Penelitian ini menggunakan kerangka teori *Theory of Compensatory Internet Use* (TCIU), yang menjelaskan kecenderungan individu menggunakan media digital untuk meredakan perasaan negatif, meskipun pada akhirnya dapat menimbulkan efek samping berupa kelelahan digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat FoMO pada Generasi Z di Kota Padang berada pada kategori sedang, sedangkan tingkat SMF juga berada pada kategori sedang. Nilai koefisien regresi sebesar 0,772 menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan SMF. Kontribusi FoMO memengaruhi *social media fatigue* sebesar 34,3%, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar kajian ini.

Kata kunci : *Fear of Missing Out*, Generasi Z, Media Sosial, *Social Media Fatigue*, TCIU

ABSTRACT

THE EFFECT OF FEAR OF MISSING OUT BEHAVIOR ON SOCIAL MEDIA FATIGUE AMONG GENERATION Z IN PADANG

By:

**Agung Izfa Oktaviandra
2110863005**

Supervisors:

**Yayuk Lestari, S.Sos, M.A
Novi Elian, S.P, M.Si**

The digital age and the rapid development of social media have changed the way we communicate, especially for Generation Z, who were born and raised amid technological transformation. One of the symptoms that has emerged is Fear of Missing Out (FoMO), which is the anxiety of being left behind in terms of information or important moments in the virtual world. Excessive FoMO can lead to social media fatigue, a condition where a person feels bored, tired, and burdened due to intensive use of social media. This study was conducted to determine the effect of FoMO on social media fatigue among Generation Z in Padang City. Using quantitative approach, data was collected from 100 active social media users through a questionnaire, then analyzed using simple linear regression. This study used the Theory of Compensatory Internet Use (TCIU) theoretical framework, which explains the tendency of individuals to use digital media to alleviate negative feelings, even though it can ultimately cause side effects in the form of digital fatigue. The results show that the level of FoMO among Generation Z in Padang City is in the moderate category, while the level of SMF is also in the moderate category. The regression coefficient value of 0.772 indicates a significant positive relationship between FoMO and SMF. FoMO contributes 34.3% to social media fatigue, while the rest is influenced by other variables outside the scope of this study.

Keywords: Fear of Missing Out, Generation Z, Social Media, Social Media Fatigue, TCIU