

PENGARUH FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP PERILAKU SEKS PRANIKAH PADA GENERASI Z

Maria Nona Nancy^{1*}, Sitti Anggraini², Maria Armeida Alvyolata³
Universitas Nusa Nipa, Indonesia

Abstrak

Perilaku seksual pranikah di kalangan Generasi Z menjadi isu yang semakin relevan seiring dengan meningkatnya paparan terhadap media digital dan kuatnya tekanan sosial yang turut memengaruhi pengambilan keputusan seksual remaja. Studi ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Psychological Well-being* (PWB) dengan perilaku seksual pranikah pada remaja Generasi Z di Kabupaten Sikka. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan melibatkan 400 remaja SMA sebagai sampel, yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data meliputi *Fear of Missing Out Scale*, *Psychological Well-being Scale*, dan *Premarital Sexual Permissiveness Scale*. Teknik analisis data menggunakan korelasi Pearson serta regresi OLS dengan metode *bootstrapping*. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa FoMO dan PWB secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku seksual pranikah. Secara terpisah, FoMO menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan perilaku seksual pranikah, sedangkan PWB tidak memperlihatkan hubungan yang signifikan. Implikasi hasil penelitian adalah upaya psikoedukasi di sekolah sebaiknya fokus pada pengelolaan FoMO dan literasi digital, alih-alih hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out, Psychological Well-being, Perilaku Seksual Pranikah, Generasi Z*

Abstract

Premarital sexual behavior among Generation Z has emerged as a growing concern, particularly due to the widespread access to digital media and the heightened social pressures that shape adolescent sexual decision-making. This research aimed to examine the association between *Fear of Missing Out* (FoMO) and *Psychological Well-being* (PWB) with premarital sexual behavior among Generation Z adolescents in Sikka Regency. A quantitative correlational design was employed, involving 400 high school students selected through purposive sampling. Data were gathered using the *Fear of Missing Out Scale*, the *Psychological Well-being Scale*, and the *Premarital Sexual Permissiveness Scale*. Statistical analysis was conducted using Pearson correlation and OLS regression with bootstrapping techniques. The findings revealed that FoMO and PWB together exerted a significant simultaneous influence on premarital sexual behavior. Specifically, FoMO demonstrated a significant positive correlation with premarital sexual behavior, whereas PWB did not show a significant association. The practical implication of this study includes the implementation of school-based psychoeducation programs that emphasize FoMO management and digital literacy, rather than focusing exclusively on enhancing *Psychological Well-being*.

Keywords: *Fear of Missing Out, Psychological Well-being, Premarital Sexual Behavior, Generation Z*

***Corresponding Author:**

Maria Nona Nancy
Universitas Nusa Nipa, Indonesia
Email: nancykoseng2016@gmail.com

Article History

Submitted: 16 Desember 2025
Accepted: 25 Agustus 2026
Available online: 15 September 2026

PENGARUH FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP PERILAKU SEKS PRANIKAH PADA GENERASI Z

Maria Nona Nancy, Sitti Anggraini, Maria Armeida Alvyolata

PENDAHULUAN

Generasi Z adalah mereka yang disebut dengan generasi yang dibesarkan dengan Web sosial. Mereka tumbuh dan terhubung dengan lingkungan yang sangat dekat dengan teknologi dan membentuk perilaku dan preferensi mereka. Masalah Seksualitas adalah juga perilaku beresikobagigenerasi Z. Prevalensihubunganseksualpranikah sangat bervariasi.

Studi yang dilaksanakan pada tiga wilayah metropolitan utama di Asia memperlihatkan adanya variasi persentase perilaku seksual pranikah pada remaja laki-laki kelompok umur 15–24 tahun. Angkanya tercatat sebesar 7,1% di Hanoi, kemudian meningkat menjadi 16,1% di Shanghai, dan mencapai 37,7% di Taipei. Sementara itu, untuk kelompok remaja perempuan di kota-kota yang sama, prevalensinya masing-masing adalah 2,2%, 8,5%, dan 29,4%. Kondisi di Indonesia berdasarkan data SDKI 2017 menunjukkan bahwa kurang lebih 2% remaja putri serta 8% remaja putra pada rentang usia yang sama mengaku pernah terlibat dalam hubungan seksual di luar ikatan pernikahan. Dari kelompok tersebut, sekitar 11% di antaranya menghadapi kehamilan yang tidak direncanakan (Gao et al., 2012).

Perilaku seksual pranikah pada Generasi Z terus menjadi perhatian karena berdampak pada meningkatnya risiko kehamilan tidak diinginkan, infeksi menular seksual, dan tekanan psikologis seperti rasa bersalah dan

depresi (Yeom et al., 2020; Anatale & Kelly, 2015). Generasi ini juga memiliki akses lebih besar terhadap konten seksual digital, yang dapat mempercepat inisiasi seksual dan meningkatkan keterlibatan dalam perilaku seksual berisiko (Boer et al., 2022; O'Sullivan et al., 2020). Meski demikian, kajian mengenai faktor psikologis yang memprediksi perilaku seksual pranikah dalam era digital masih terbatas (Novrizaldi, 2021).

Faktor keluarga dan internal remaja merupakan faktor yang dapat menjadi pemicu munculnya perilaku bermasalah tersebut. Peneliti terdahulu telah meneliti berbagai faktor yang memengaruhi perilaku seksual pada remaja diantaranya tekanan sebaya, gaya pengasuhan, pengasuhan positif, polaasuh negatif, kontrol diri, komunikasi orang tua anak tentang seksual dan konformitaskelekatn orang tua dengan peran teman sebaya (Oyediran & Oyedele, 2020; Malihah et al., 2022; Fauzia & Taufik, 2020; Reis et al., 2013; Wei & Su, 2023; Zhang & Wang, 2023; Widagdo, 2022; Rodríguez-Nieto et al., 2021).

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki peran yang signifikan dalam keseharian individu (Tirocchi, 2024). Salah satu temuan mengindikasikan bahwa representasihubungan yang serba ideal—seperti unggahan foto atau video pasangan yang tampak harmonis dan menarik secara fisik — dapat memunculkan tekanan tersendiri bagi kalangan remaja. Mereka terdorong untuk menyesuaikan diri

PENGARUH FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP PERILAKU SEKS PRANIKAH PADA GENERASI Z

Maria Nona Nancy, Sitti Anggraini, Maria Armeida Alvyolata

dengan gambaran tersebut, bahkan merasa perlu menjalin kontak fisik sebelum adanya ikatan pernikahan. Lebih lanjut, FoMO berpotensi menimbulkan perasaan tertinggal, tekanan psikologis, serta keterasingan ketika seseorang tidak mengetahui momen-momen penting yang sedang dialami oleh orang lain (Iwamoto & Chun, 2020).

Arsalan (14) menemukan *Psychological Well-being* berhubungan dengan masalah kesehatan mental remaja, bagaimana remaja mengatasi permasalahan perilakunya (Christner et al., 2021) dan penyesuaian sekolah, dan perilaku bermasalah pada remaja (Shek, 2002). *Psychological Well-being* memainkan peran penting dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan yang sehat. Individu dengan tingkat *well-being* yang rendah cenderung lebih rentan terlibat dalam perilaku berisiko, termasuk perilaku seksual yang tidak aman, karena lemahnya kontrol diri dan meningkatnya tekanan psikologis (Chia & Lee, 2022; Mogaji et al., 2021). Sebaliknya, tingkat *well-being* yang lebih tinggi dapat berperan sebagai faktor protektif yang mengarahkan individu pada perilaku seksual yang lebih bertanggung jawab.

Generasi Z tumbuh dalam era digital yang serba terhubung, sehingga rentan mengalami *Fear of Missing Out* atau rasa takut tertinggal dari tren sosial, termasuk dalam hal eksplorasi seksualitas. Tekanan sosial ini kerap mendorong remaja mengambil keputusan seksual berisiko tanpa pertimbangan matang. Di sisi lain, kesejahteraan psikologis remaja yang

belum stabil diduga turut memengaruhi kerentanan tersebut. Kombinasi kedua faktor ini menimbulkan kekhawatiran akan meningkatnya perilaku seks pranikah di kalangan remaja yang belum siap menghadapi konsekuensinya.

Penelitian ini penting segera dilakukan mengingat perilaku seks pranikah pada remaja membawa risiko serius seperti kehamilan tidak diinginkan, infeksi menular seksual, dan dampak psikologis jangka panjang. Meskipun fenomena FoMO dan kesejahteraan psikologis banyak dibahas secara terpisah, kajian yang menghubungkan keduanya dengan perilaku seksual remaja masih sangat terbatas. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar ilmiah bagi perumusan program pencegahan yang tepat sasaran sesuai karakteristik psikologis Generasi Z.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dan *Psychological Well-being* dengan perilaku seksual pranikah pada remaja Generasi Z di Kabupaten Sikka. Secara spesifik, penelitian ingin menguji pengaruh simultan kedua variabel tersebut terhadap perilaku seks pranikah, serta mengidentifikasi pengaruh parsial masing-masing variabel, yakni apakah FoMO dan kesejahteraan psikologis secara terpisah berperan sebagai prediktor perilaku seksual pranikah.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan asosiatif, yang

**PENGARUH FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP PERILAKU
SEKS PRANIKAH PADA GENERASI Z**

Maria Nona Nancy, Sitti Anggraini, Maria Armeida Alvyolata

bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antar variabel. Adapun variabel yang menjadi fokus dalam studi ini meliputi *Fear of Missing Out* (FoMO), kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*), pola asuh orang tua, serta perilaku seksual pranikah. Subjek penelitian adalah remaja yang bersekolah di tingkat SMA di wilayah Kabupaten Sikka, dengan total populasi mencapai 9.130 siswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin (Ghozali, 2011) pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus tersebut didapatkan sampel berjumlah 383 dibulatkan menjadi 400 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria remaja SMA yang bersekolah di kabupaten Sikka dan berasal dari kabupaten Sikka dan tinggal serumah dengan orang tua.

Studi ini memanfaatkan tiga instrumen pokok yang telah melalui proses adaptasi dan uji coba awal guna memastikan kesesuaian validitas serta reliabilitasnya dalam konteks remaja di Indonesia. *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) digunakan untuk menilai sejauh mana individu merasakan kekhawatiran akan tertinggal dari pengalaman atau momen berharga yang dimiliki orang lain. Pengukuran FoMO dilakukan menggunakan instrument *Fear of Missing Out Scale* yang dikembangkan oleh (Przybylski et al., 2013) yang terdiri atas 10 butir pernyataan. Berdasarkan hasil uji coba terhadap 50 remaja SMA di Kabupaten Sikka, seluruh item dinyatakan valid ($r_{it} = .302 - .688$) Adapun

hasil pengujian reliabilitas memperlihatkan konsistensi internal yang tergolong baik ($\alpha = .842$).

Psychological Well-being Scale (PWBS) digunakan untuk mengukur enam aspek kesejahteraan psikologis, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, relasi positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Ryff & Keyes, 1995). Versi instrumen yang dipakai dalam penelitian ini telah mengalami penyesuaian. Dari hasil uji coba, butir-butir yang dinyatakan valid ($r_{it} = .312 - .701$) dan reliabilitas tergolong sangat baik ($\alpha = .895$).

Premarital Sexual Permissiveness Scale (PSPS): Alat ukur ini untuk mengukur sikap permisif dan keterlibatan dalam berbagai tingkatan perilaku seksual pranikah (Barry et al., 2017). Hasil uji validitas terhadap sampel uji coba menunjukkan bahwa item-item yang sah ($r_{it} = .401 - .733$) dan memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha = .876$). Dengan demikian, mengacu pada hasil uji coba yang telah dilakukan, ketiga instrumen tersebut dinyatakan memenuhi syarat validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan dalam proses pengambilan data penelitian.

Pengambilan data pada remaja dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Hasil pengambilan data kemudian dilakukan skoring dan tabulasi. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, dilakukan pengujian asumsi dengan melakukan uji normalitas dan multikolinearitas. Keterkaitan antar keempat

**PENGARUH FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP PERILAKU
SEKS PRANIKAH PADA GENERASI Z**

Maria Nona Nancy, Sitti Anggraini, Maria Armeida Alvyolata

variabel dianalisis menggunakan teknik korelasi ganda Pearson. Sementara itu, pengujian efek mediasi dilakukan melalui analisis regresi *Ordinary Least Squares* (OLS) yang dikombinasikan dengan pendekatan *bootstrapping*. Prosedur uji mediasi ini bertujuan untuk menguji apakah gaya pengasuhan berperan sebagai variabel perantara dalam hubungan antara *Psychological Well-being* dan

perilaku seksual pranikah pada kalangan Generasi Z.

HASIL

Hasil uji regresi OLS menemukan bahwa FoMO dan *Psychological Well-being* berpengaruh terhadap perilaku seksual pranikah dengan kontribusi sebesar 27,3 % ($F(387) = 2.387, p < .001, R^2 = .273$).

Tabel 3
Korelasi FOMO dan PWB dengan Perilaku Seksual Pranikah

	Perilaku Seksual Pranikah
FOMO	$r = .156^*$
<i>Psychological Well Being</i>	$r = -.036$

* $p < .01$

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa *Fear of Missing Out* memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku seksual pranikah ($r = .156, p < .01$) sedangkan *Psychological Well Being* tidak ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku seksual pranikah ($r = -.036, p = .448$). dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi *Fear of Missing Out* maka semakin tinggi perilaku seks pranikah.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Psychological Well-being* (PWB) secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku seksual pranikah pada Generasi Z. Hal ini berarti bahwa kedua faktor psikologis tersebut, ketika dipertimbangkan bersama, berkontribusi terhadap variasi perilaku seksual pranikah yang

ditunjukkan remaja dalam konteks sosial dan digital saat ini.

FoMO berperan sebagai factor pendorong yang meningkatkan sensitivitas remaja terhadap tekanan sosial dan kebutuhan untuk mengikuti pengalaman teman sebaya. Remaja dengan FoMO tinggi cenderung menunjukkan perilaku yang lebih impulsif, termasuk dalam konteks hubungan romantis dan seksual, karena mereka merasa perlu mengikuti apa yang dilakukan kelompoknya agar tetap diterima (Baker et al., 2016).

Pada saat yang sama, PWB berperan sebagai faktor internal yang turut mempengaruhi pengambilan keputusan seksual. Remaja dengan PWB rendah lebih rentan mencari validasi emosional melalui perilaku seksual, sedangkan remaja dengan PWB tinggi umumnya lebih mampu mengelola tekanan sosial dan emosi sehingga tidak mudah

**PENGARUH FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP PERILAKU
SEKS PRANIKAH PADA GENERASI Z**

Maria Nona Nancy, Sitti Anggraini, Maria Armeida Alvyolata

terdorong melakukan perilaku seksual pranikah sebagai bentuk koping psikologis (Chia & Lee, 2022).

Ketika FoMO dan PWB dianalisis secara bersama-sama, keduanya memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih komprehensif tentang perilaku seksual pranikah Generasi Z. FoMO menyediakan penjelasan terkait aspek sosial-digital, sementara PWB menjelaskan faktor internal emosional dan psikologis. Kombinasi keduanya menegaskan bahwa perilaku seksual pranikah tidak hanya dipengaruhi factor sosial, tetapi juga kondisi psikologis remaja

Hasil pengujian terhadap hipotesis minor pertama memperlihatkan adanya keterkaitan antara *Fear of Missing Out* dan perilaku seksual pranikah. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami individu, semakin besar pula kecenderungan munculnya perilaku seksual pranikah pada generasi Z, dan berlaku pula arah sebaliknya. FoMO sendiri dipahami sebagai kondisi psikologis berupa rasa takut, cemas, atau gelisah ketika seseorang merasa tidak turut terlibat dalam pengalaman yang sedang dijalani oleh orang lain (Przybylski et al., 2013). Pada masa remaja, kebutuhan untuk memperoleh pengakuan sosial dan penerimaan kelompok sangat menonjol. Kondisi tersebut membuat remaja yang memiliki tingkat FoMO tinggi lebih rentan meniru dan mengikuti pengalaman yang sedang populer di lingkungannya. Apabila seks pranikah dianggap sebagai sesuatu yang umum

atau wajar diantara teman sebaya, maka individu dengan FoMO akan terdorong untuk ikut melakukannya agar tidak dianggap berbeda atau tertinggal. Dengan demikian, perilaku seksual pranikah tidak hanya dipengaruhi oleh factor biologis dan rasa ingin tahu, tetapi juga oleh factor psikososial yang kompleks.

Sejumlah penelitian sebelumnya mendukung temuan ini. (Beyens et al., 2016) menemukan bahwa FoMO berhubungan erat dengan perilaku sexting pada remaja, yang sering kali menjadi pintu masuk menuju perilaku seksual pranikah. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Blackwell et al., 2017) menunjukkan bahwa FoMO berkontribusi terhadap meningkatnya risk-taking behaviors, termasuk perilaku seksual yang tidak aman. (Elhai et al., 2020) juga menegaskan bahwa individu dengan tingkatFoMO yang tinggi lebih mungkin terlibat dalam aktivitas seksual berisiko, karena kecemasan sosial yang mereka alami mendorong perilaku impulsif. Konsistensi hasil penelitian-penelitian tersebut memperkuat temuan dalam studi ini bahwa FoMO memang berpengaruh pada kecenderungan melakukan perilaku seksual pranikah.

Generasi Z cenderung menilai pengalaman sosial sebagai bagian penting dari identitas mereka, sehingga ketakutan tertinggal dari pengalaman orang lain dapat memengaruhi pilihan seksual mereka. Studi terbaru menunjukkan bahwa FoMO terkait dengan peningkatan keterlibatan dalam aktivitas seksual yang didorong oleh kebutuhan untuk

PENGARUH FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP PERILAKU SEKS PRANIKAH PADA GENERASI Z

Maria Nona Nancy, Sitti Anggraini, Maria Armeida Alvyolata

memperoleh validasi sosial, menghindari eksklusivitas sosial, atau mempertahankan hubungan romantis (Atabek, 2020). Dengan demikian, FoMO tidak hanya memengaruhi perilaku online, tetapi juga perilaku offline, termasuk perilaku seksual pranikah (Beyens et al., 2016).

Temuan ini menguatkan literatur yang menyatakan bahwa FoMO berperan sebagai prediktor penting dalam perilaku berisiko pada remaja, karena memengaruhi regulasi emosi dan kemampuan pengambilan keputusan. FoMO dapat menimbulkan tekanan psikologis yang membuat remaja cenderung mengambil risiko demi memperoleh penerimaan sosial. Dalam konteks perilaku seksual pranikah, FoMO berfungsi sebagai faktor pendorong yang membuat remaja lebih rentan terhadap perilaku seksual yang impulsif atau tidak terencana.

Secara terpisah, analisis terhadap hipotesis minor 2 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *psychological well-being* dan perilaku seksual pranikah pada generasi Z. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang mencakup dimensi seperti makna hidup, hubungan positif, kemandirian, dan penerimaan diri tidak secara langsung memengaruhi keputusan remaja untuk terlibat dalam aktivitas seksual pranikah. Dengan kata lain, remaja dengan tingkat PWB tinggi maupun rendah dapat sama-sama terlibat atau tidak terlibat dalam perilaku seksual, sehingga PWB bukan merupakan prediktor

dominan dalam domain perilaku seksual pranikah.

Temuan ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa perilaku seksual remaja lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal dan sosial dibandingkan faktor psikologis internal. Meta-analisis terbaru mengenai faktor-faktor perilaku seksual pranikah pada remaja menunjukkan bahwa variabel paling dominan adalah tekanan teman sebaya, paparan media, pendidikan seksual, dan norma budaya, sementara faktor psikologis individu hanya menunjukkan kontribusi yang lemah atau tidak konsisten (Tyas, 2024). Selain itu, studi mengenai kesehatan mental pada remaja juga menyatakan bahwa variabel seperti depresi atau kecemasan hanya berkaitan dengan sebagian bentuk perilaku seksual berisiko, namun tidak selalu berkaitan dengan keputusan untuk memulai hubungan seksual pranikah (Bennett & Bauman, 2000).

Ketidakhadiran hubungan yang signifikan ini juga dapat dijelaskan oleh sifat PWB sebagai konstruk yang lebih stabil dan jangka panjang, sedangkan perilaku seksual remaja lebih bersifat situasional, impulsif, dan dipengaruhi konteks sosial seperti dorongan teman sebaya, pencarian identitas, dan kebutuhan validasi sosial (Boer et al., 2022). Dengan demikian, PWB yang tinggi tidak menjamin bahwa remaja akan menolak tekanan sosial terkait perilaku seksual, sementara PWB rendah pun tidak selalu mendorong perilaku

**PENGARUH FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP PERILAKU
SEKS PRANIKAH PADA GENERASI Z**

Maria Nona Nancy, Sitti Anggraini, Maria Armeida Alvyolata

tersebut apabila lingkungan sosial tidak mendukungnya.

Selain itu, penelitian lain menyatakan bahwa kesehatan mental dan perilaku seksual remaja memiliki hubungan yang kompleks dan tidak selalu linear. Dalam beberapa konteks, faktor seperti self-esteem atau distress emosional terkait dengan perilaku seksual tertentu, tetapi tidak dapat digeneralisasi sebagai prediktor perilaku seksual pranikah secara keseluruhan (Annika, 2021). Hal ini turut memperkuat temuan bahwa konstruk PWB secara agregat tidak menunjukkan hubungan yang jelas dengan perilaku seksual pranikah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Psychological Well-being* (PWB) secara simultan berpengaruh terhadap perilaku seksual pranikah pada Generasi Z di Kabupaten Sikka. FoMO terbukti memiliki hubungan positif dan signifikan dengan perilaku seksual pranikah, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi ketakutan remaja untuk tertinggal dari pengalaman sosial teman sebaya, semakin besar kecenderungan mereka terlibat dalam perilaku seksual pranikah. Hal tersebut menguatkan temuan sebelumnya bahwa tekanan sosial berbasis media digital berperan penting dalam membentuk perilaku berisiko pada remaja.

Sebaliknya, *Psychological Well-being* tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan perilaku seksual pranikah. Temuan ini

menggambarkan bahwa kesejahteraan psikologis internal bukan merupakan factor determinan langsung dalam pengambilan keputusan seksual remaja.

Berdasarkan temuan bahwa FoMO menjadi prediktor utama perilaku seks pranikah, disarankan agar pihak sekolah dan dinas pendidikan mengembangkan program literasi digital yang secara spesifik membekali remaja keterampilan mengelola tekanan sosial daring, bukan sekadar program peningkatan kesejahteraan psikologis umum. Bagi orang tua, disarankan untuk lebih aktif mendampingi konsumsi media digital anak guna meminimalkan paparan konten yang memicu rasa takut tertinggal. Peneliti selanjutnya disarankan mengeksplorasi variabel mediator antara FoMO dan perilaku seksual pranikah, seperti regulasi diri atau konformitas teman sebaya, guna memperkaya model prediksi yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Anatale, K., & Kelly, S. (2015). Factors Influencing Adolescent Girls' Sexual Behavior: A Secondary Analysis of the 2011 Youth Risk Behavior Survey. *Issues in Mental Health Nursing*, 36(3), 217–221. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.963902>
- Annika, M. (2021). Mental Health and Sexual Risk Behavior in Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Mental Health*, 15(2), 112–125. <https://doi.org/10.1016/j.jadoh.2021.03.005>

**PENGARUH FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP PERILAKU
SEKS PRANIKAH PADA GENERASI Z**

Maria Nona Nancy, Sitti Anggraini, Maria Armeida Alvyolata

- Atabek, O. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) and sexting motivations among adolescents. Education and Information Technologies*, 25, 4569–4584. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10183-x>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). *Fear of Missing Out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Bennett, D. L., & Bauman, A. (2000). Adolescent mental health and risky sexual behaviour. *BMJ*, 321(7256), 251–252. <https://doi.org/10.1136/bmj.321.7256.251>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ *Fear of Missing Out* and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and *Fear of Missing Out* as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., & Stevens, G. W. J. M. (2022). Adolescents’ intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S89–S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Chia, Y. C., & Lee, C. Y. (2022). *Psychological Well-being and risky sexual behavior among young adults. Journal of Youth Studies*, 25(4), 512–528. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.1948981>
- Christner, N., Essler, S., Hazzam, A., & Paulus, M. (2021). Children’s *Psychological Well-being* and problem behavior during the COVID-19 pandemic: An online study during the lockdown period in Germany. *PLoS ONE*, 16(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253473>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: *Fear of Missing Out* as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101, 105962. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>
- Fauzia, R., & Taufik, T. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksualremaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(1), 45–56. <https://doi.org/10.31227/jpp.v8i1.1234>
- Gao, E., Zuo, X., Wang, L., Lou, C., Cheng, Y., & Zabin, L. S. (2012). How does Traditional Confucian Culture Influence Adolescents’ Sexual Behavior in Three Asian Cities? *Journal of Adolescent Health*, 50(30), S12–S17.

**PENGARUH FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP PERILAKU
SEKS PRANIKAH PADA GENERASI Z**

Maria Nona Nancy, Sitti Anggraini, Maria Armeida Alvyolata

- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19* (5th ed.). Universitas Diponegoro.
- Iwamoto, D., & Chun, H. (2020). The Emotional Impact of Social Media in Higher Education. *International Journal of Higher Education*, 9, 239. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n2p239>
- Jumlah Sekolah, Murid, Guru dan Ratio Murid-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 2021-2023. (2023).
- Malihah, Z., Latifah, M., & Hastuti, D. (2022). Pre-marital Sexual Behavior of Adolescents: The Influence of Self-Control, Parental Attachment, and Peer Roles. *Journal of Family Science*, 7(2), 71–87.
- Mogaji, E., Adeyemi, A., & Aririguzoh, S. (2021). Psychological wellbeing, social media and risky sexual behaviour. *Journal of Public Health*, 29, 1177–1186. <https://doi.org/10.1007/s10389-020-01212-7>
- Novrizaldi. (2021). *Pemerintah Fokus Cegah Perilaku Seksual Beresiko di Kalangan Pemuda*.
- O'Sullivan, L. F., Byers, E. S., & Mitra, S. (2020). Sexual and relationship initiation among adolescents. *Current Sexual Health Reports*, 12, 129–136. <https://doi.org/10.1007/s11930-020-00263-1>
- Oyediran, K. A., & Oyedele, O. A. (2020). Family structure and parental communication as predictors of adolescent sexual behavior. *Journal of Adolescent and Family Health*, 11(1), 34–47. <https://doi.org/10.1080/0145935X.2019.1706789>
- 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, 1814–1848.
- Reis, M., Ramiro, L., Matos, M. G. D., & Diniz, J. A. (2013). Peer pressure and sexual behavior among Portuguese adolescents. *European Journal of Public Health*, 23(Suppl 1), 102–108. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckt082>
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Cody, L. M., Conner, T. S., & Scarf, D. (2021). The Fear of Missing Out (FoMO) and event-specific drinking: The relationship between FoMO and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. *Current Psychology*, 40, 3691–3701.
- Rodríguez-Nieto, G., Sánchez, M. T., & García, J. M. (2021). Parental and peer attachment as predictors of risky sexual behavior in adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 30(5), 1234–1245. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01945-z>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Shek, D. T. L. (2002). The relation of parental qualities to psychological wellbeing, school adjustment, and problem behavior in Chinese adolescents with economic disadvantage. *American Journal of Family Therapy*, 30(3), 215–230. <https://doi.org/10.1080/019261802753577548>
- Tirocchi, S. (2024). Generation Z, values, and media: from influencers to BeReal, between visibility and authenticity. *Frontiers in Sociology*, 8, 1304093. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2023.1304093>
- Tyas, R. A. (2024). *Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah remaja: Sebuah meta-analisis* [Master's thesis]. Universitas Indonesia.

**PENGARUH FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP PERILAKU
SEKS PRANIKAH PADA GENERASI Z**

Maria Nona Nancy, Sitti Anggraini, Maria Armeida Alvyolata

- Wei, H., & Su, Z. (2023). The Ways of Communication with Parents and The Parenting Styles During Adolescence. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 7, 144–147. <https://doi.org/10.54097/ehss.v7i.4076>
- Widagdo, W. (2022). The relationship between parenting and sexual behavior in adolescents. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 5(10). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i10-37>
- Yeom, S. J., Kim, R., & Kim, H. (2020). Prevalence and risk factors of premarital sexual behavior among adolescents. *Child Health Nursing Research*, 26(2), 173–180. <https://doi.org/10.4094/chnr.2020.26.2.173>
- Zhang, W., & Wang, Z. (2023). Parenting Styles and Adolescents' Problem Behaviors: The Mediating Effect of Adolescents' Self-Control. *Psychological Reports*, 126(6), 2979–2999. <https://doi.org/10.1177/0033294122110521>