

Perbaikan 5, Artikel Maria Nona Nancy.pdf

By Turnitin LLC

FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, DENGAN PERILAKU SEKS PRANIKAH PADA GENERASI Z

Maria Nona Nancy^{1*}, Sitti Anggraini², Maria Armeida Alvyolata³
Universitas Nusa Nipa, Indonesia ^{1,2,3}

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 asosiatif 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 ($R = 0,523$; $R^2 = 0,273$; $p < 0,001$). Secara terpisah, FoMO menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan perilaku seksual pranikah ($r = 0,156$; $p = 0,001$), sedangkan PWB tidak memperlihatkan hubungan yang signifikan ($r = -0,036$; $p = 0,448$). Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO berperan sebagai prediktor perilaku seksual pranikah, sedangkan PWB tidak menjadi faktor penentu langsung. Implementasi hasil penelitian adalah berupa psikoedukasi di sekolah yang fokus pada pengelolaan FoMO dan literasi digital, alih-alih hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis. Strategi pencegahan menasar kampanye kenyamanan tanpa validasi daring serta lokakarya bagi orang tua agar mampu menekan dorongan FoMO pemicu perilaku seksual berisiko pada remaja.

2

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 associative 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 ($R = 0.523$; $R^2 = 0.273$; $p < .001$). Specifically, FoMO demonstrated a significant positive correlation with premarital sexual behavior ($r = 0.156$; $p = .001$), whereas PWB did not show a significant association ($r = -0.036$; $p = .448$). These results suggest that FoMO serves as a contributing predictor of premarital sexual behavior, while PWB does not function as a direct determinant. 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. Prevention strategies should also incorporate online campaigns promoting comfort without external validation, as well as workshops aimed at equipping parents to help mitigate FoMO-driven impulses that may lead to risky sexual behavior among adolescents.

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: xx xxx 202x

Accepted: xx xxx 202x

Available online: xx xxx 202x

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 beresiko bagi generasi Z. Prevalensi hubungan seksual pranikah 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. Penelitian yang dilakukan Nancy & Novianti mendeskripsikan gambaran perilaku seksual para remaja. (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) telah meneliti berbagai faktor yang memengaruhi perilaku seksual pada remaja diantaranya tekanan sebaya, gaya pengasuhan, pengasuhan positif, pola asuh negatif, kontrol diri, komunikasi orang tua anak tentang seksual dan konformitas kelekatan orang tua dengan peran teman sebaya.

Fenomena **fear of missing out (FoMO)** memiliki peran yang signifikan dalam keseharian individu (Tirocchi, 2024) Salah satu temuan mengindikasikan bahwa representasi hubungan 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 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).

Arsilan (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.

2

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.

11

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan asosiatif, yang 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 (Jumlah Sekolah, Murid, Guru Dan Ratio Murid-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 2021-2023, 2023). 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.

5

Fear of missing out (FoMO) merujuk pada perasaan kehilangan terhadap pengalaman atau momen yang dibagikan orang lain di media sosial dan dianggap bernilai untuk disaksikan. FoMO erat kaitannya dengan pola penggunaan media sosial yang kurang sehat (Riordan et al., 2021). Pengukuran FoMO dilakukan menggunakan instrumen Fear of Missing Out Scale yang dikembangkan oleh (Przybylski et al., 2013) yang terdiri atas 10 butir pernyataan. Sementara itu, psychological well-being didefinisikan oleh Diener et al. (2010) sebagai penilaian subjektif individu terhadap kehidupannya yang ditandai oleh adanya emosi positif, keterlibatan, dan kebermaknaan. Konsep ini mencakup beragam pengalaman positif seperti rasa bahagia, kepuasan hidup, dan perasaan terpenuhi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel ini adalah Psychological Well-being Scale (Diener et al., 2010). Psychological Well-being Scale (Ryff & Keyes, 1995), yang memuat enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff & Keyes, 1995).

12

Perilaku seksual pranikah dipahami sebagai segala bentuk tindakan yang didorong oleh hasrat seksual untuk memperoleh kenikmatan dan rangsangan pada organ reproduksi, yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan tanpa adanya ikatan pernikahan yang sah. Variabel ini diukur menggunakan

1

Premarital Sexual Permissiveness Scale of Reiss (Barry et al., 2017)

Sebelum pengumpulan data inti dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan uji coba instrumen pengukuran untuk keempat variabel terhadap 50 remaja SMA yang memiliki karakteristik serupa dengan partisipan penelitian sesungguhnya. Pengujian validitas tiap butir pernyataan dilakukan melalui analisis validitas item menggunakan rumus korelasi Product Moment. Adapun tingkat reliabilitas instrumen diuji dengan menerapkan teknik Alpha Cronbach.

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 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

1. Hubungan antara FoMO dan *psychological well-being* dengan perilaku seksual pranikah pada generasi Z.

Tabel 1

4
Model Summary - Perilaku Seksual Pranikah

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	6.023
M ₁	0.523	0.273	0.159	5.524

Note. M₁ includes PWB, Fear of missing Out

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa FoMO dan *psychological well-being* berpengaruh terhadap perilaku seksual pranikah dengan koefisien regresi sebesar 0.523. FoMO

dan *psychological well-being* berkontribusi sebesar 27,3 % terhadap perilaku seksual pranikah.

Tabel 2

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	4,442	61	72.82	2.387	< .001

ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Residual	11,807	387	30.51		
Total	16,249	448			

Note. M₁ includes PWB, Fear of missing Out

8

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Tabel ini menjelaskan bahwa FoMO pranikah dengan nilai F sebesar 2.387 pada taraf dan *psychological well-being* secara bersama-sama berpengaruh terhadap perilaku seksual signifikan 0.001.

2. Hubungan antara FoMo dengan perilaku seksual pranikah pada Generasi Z

Tabel 3

Pearson's Correlations

			Pearson's r	p
Perilaku Seksual Pranikah	-	FoMO	0.156	.001

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa fear of missing out memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku seksual pranikah dengan koefisien korelasi sebesar 0.156 pada taraf signifikan 0,001.

5 Dengan demikian hipotesisnya terbukti sehingga dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin tinggi perilaku seks pranikah.

3. Hubungan antara *psychological well-being* dengan perilaku seksual pranikah pada Generasi Z

Tabel 4

Pearson's Correlations

			Pearson's r	p
Perilaku Seksual Pranikah	-	PWB	-0.036	.448

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa koefisien korelasi sebesar -0.036 pada taraf

signifikan 0.448 artinya psychological well-being tidak berkorelasi dengan perilaku seksual pranikah pada Generasi Z. meskipun koefisien menunjukkan korelasi negative namun tidak signifikan.

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. Instrumen ini memuat 10 butir pernyataan. Berdasarkan hasil uji coba terhadap 50 remaja SMA di Kabupaten Sikka, seluruh item dinyatakan valid dengan nilai korelasi item-total terkoreksi berkisar antara 0,302 sampai 0,688. Adapun hasil pengujian reliabilitas memperlihatkan konsistensi internal yang tergolong baik, dengan perolehan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,842.

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. Versi instrumen yang dipakai dalam penelitian ini telah mengalami penyesuaian. Dari hasil uji coba, butir-butir yang dinyatakan valid memiliki koefisien korelasi item-total berkisar antara 0,312 hingga 0,701. Tingkat reliabilitas instrumen ini tergolong sangat baik dengan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,895.

Premarital Sexual Permissiveness Scale (PSPS): Alat ukur ini untuk mengukur sikap permisif dan keterlibatan dalam berbagai tingkatan perilaku seksual pranikah. Hasil uji validitas terhadap sampel uji coba menunjukkan bahwa item-item yang sah memiliki koefisien korelasi item-total yang berkisar antara 0.401 hingga 0.733. Uji reliabilitas pada skala ini menghasilkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0.876, yang menunjukkan konsistensi internal yang tinggi.

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.

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 faktor 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 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 faktor 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 di antara 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 faktor biologis dan rasa ingin tahu, tetapi juga oleh faktor 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 tingkat FoMO 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 memperoleh validasi sosial, menghindari eksklusi 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 dibanding 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 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

9 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 faktor 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>
- 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 seksual remaja 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.
- 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.
- 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>

Perbaikan 5, Artikel Maria Nona Nancy.pdf

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	ejurnalmalahayati.ac.id Internet	145 words — 4%
2	ojs.co.id Internet	65 words — 2%
3	Celine Vandea A. Tumundo, Fransisca Iriani R. Dewi. "Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dan Perilaku Prososial pada Generasi Z di Jabodetabek", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026 Crossref	36 words — 1%
4	idr.uin-antasari.ac.id Internet	34 words — 1%
5	repositori.unibos.ac.id Internet	30 words — 1%
6	ocs.unud.ac.id Internet	26 words — 1%
7	Nada Fristy Yusri, Reggiana Brescia, Deasy Dwi Cahyaningtyas Arifin, Farouq Fathurrahman, Risma Kumara Rani. "Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Tingkat Stres pada Siswa", JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN, 2026 Crossref	25 words — 1%
8	jurnal.erapublikasi.id Internet	24 words — 1%
9	repository.uinsaizu.ac.id Internet	24 words — 1%
10	sejurnal.com Internet	23 words — 1%
11	repository.ar-raniry.ac.id	

Internet

22 words — 1%

12 Faizah Najlawati, Indriyati Eko Purwaningsih. "Kesejahteraan psikologis keluarga penyintas bunuh diri", JURNAL SPIRITS, 2019

Crossref

21 words — 1%

13 repository.usd.ac.id

Internet

20 words — 1%

EXCLUDE QUOTES	OFF	EXCLUDE SOURCES	< 1%
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY	ON	EXCLUDE MATCHES	OFF