

Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi Generasi Z di Kecamatan Medan Timur

Enzel Hikma Sari Saragih¹, Raya Panjitan²

Program Studi Manajemen, Universitas HKBP Nommensen Medan^{1,2}

Corresponding Author: enzel hikmasarisaragih@gmail.com

Info Artikel

Submitted: 09 Januari 2026

Revised : 19 Januari 2026

Accepted: 26 Januari 2026

Published: 27 Januari 2026

Keywords: *Fear of Missing Out, financial literacy, self-control, personal financial management, Generation Z.*

Kata Kunci: *Fear of Missing Out, literasi keuangan, kontrol diri, pengelolaan keuangan pribadi, Generasi Z.*

Abstract

The massive growth of social media makes Generation Z a vulnerable group to the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon. FoMO not only impacts psychological aspects but also influences economic behavior, particularly personal financial management. This study aims to analyze the influence of FoMO on the personal financial management of Generation Z in East Medan District, and to examine the role of financial literacy and self-control as moderating variables. The study used a quantitative approach with a survey method involving 96 Generation Z respondents selected through purposive sampling. Data were analyzed using linear regression and moderated regression analysis (MRA). The results showed that FoMO had a negative and significant effect on personal financial management. Financial literacy and self-control were shown to weaken the negative influence of FoMO. These findings emphasize the importance of strengthening financial literacy and self-control in dealing with social pressures in the digital age.

Abstrak

Perkembangan media sosial yang masif menjadikan Generasi Z kelompok yang rentan terhadap fenomena Fear of Missing Out (FoMO). FoMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi perilaku ekonomi, khususnya pengelolaan keuangan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh FoMO terhadap pengelolaan keuangan pribadi Generasi Z di Kecamatan Medan Timur, serta menguji peran literasi keuangan dan kontrol diri sebagai variabel moderasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 96 responden Generasi Z yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan regresi linear dan moderated regression analysis (MRA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh negatif dan signifikan terhadap pengelolaan keuangan pribadi. Literasi keuangan dan kontrol diri terbukti mampu memperlemah pengaruh negatif FoMO. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan literasi keuangan dan pengendalian diri dalam menghadapi tekanan sosial di era digital.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Nusantara

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial dan perilaku ekonomi masyarakat. Media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai

***Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi
Generasi Z di Kecamatan Medan Timur***
Enzel Hikma Sari Saragih¹, Raya Panjitan²

sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang utama pembentukan gaya hidup, preferensi konsumsi, serta standar keberhasilan sosial. Kondisi ini membuat individu, khususnya generasi muda, semakin terpapar arus informasi yang cepat dan masif, sehingga memengaruhi cara mereka mengambil keputusan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk keputusan keuangan.

Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh dan berkembang seiring dengan pesatnya kemajuan teknologi digital. Sebagai digital native, Generasi Z memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan keterhubungan sosial yang kuat di ruang digital. Paparan berlebihan terhadap aktivitas, pencapaian, dan gaya hidup orang lain di media sosial memunculkan tekanan sosial tersendiri yang mendorong individu untuk selalu mengikuti tren agar tidak merasa tertinggal dari lingkungannya.

Fenomena tersebut dikenal sebagai Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan cemas dan takut tertinggal dari pengalaman atau informasi yang dialami orang lain. FoMO tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga memengaruhi perilaku ekonomi individu. Dorongan untuk mengikuti tren konsumsi, gaya hidup, maupun keputusan finansial sering kali dilakukan secara impulsif tanpa mempertimbangkan kondisi dan kemampuan keuangan secara rasional.

Dalam konteks pengelolaan keuangan pribadi, FoMO berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan, seperti perilaku konsumtif berlebihan, rendahnya kebiasaan menabung, penggunaan fasilitas keuangan digital secara tidak bijak, hingga keputusan investasi yang tergesa-gesa. Pengelolaan keuangan pribadi yang seharusnya didasarkan pada perencanaan dan pengendalian diri menjadi terganggu akibat tekanan sosial dan emosional yang berasal dari lingkungan digital.

Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh Fear of Missing Out terhadap pengelolaan keuangan pribadi Generasi Z menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini secara khusus berfokus pada Generasi Z di Kecamatan Medan Timur dengan tujuan untuk menganalisis sejauh mana FoMO memengaruhi perilaku pengelolaan keuangan pribadi, serta menilai peran literasi keuangan dan kontrol diri sebagai faktor yang dapat memperlemah dampak negatif FoMO di era digital.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

***Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi
Generasi Z di Kecamatan Medan Timur***
Enzel Hikma Sari Saragih¹, Raya Panjitan²

1. Apakah Fear of Missing Out (FoMO) berpengaruh terhadap pengelolaan keuangan pribadi Generasi Z di Kecamatan Medan Timur?
2. Sejauh mana tingkat Fear of Missing Out (FoMO) memengaruhi perilaku pengelolaan keuangan pribadi Generasi Z, khususnya dalam penganggaran, pengendalian pengeluaran, dan kebiasaan menabung?
3. Apakah literasi keuangan mampu memoderasi pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap pengelolaan keuangan pribadi Generasi Z di Kecamatan Medan Timur?
4. Apakah kontrol diri mampu memoderasi pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap pengelolaan keuangan pribadi Generasi Z di Kecamatan Medan Timur?

Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap pengelolaan keuangan pribadi Generasi Z di Kecamatan Medan Timur.
2. Mengetahui sejauh mana tingkat Fear of Missing Out (FoMO) memengaruhi perilaku pengelolaan keuangan pribadi Generasi Z, khususnya dalam pengeluaran, tabungan, dan perencanaan keuangan.
3. Menganalisis peran literasi keuangan dalam memoderasi pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap pengelolaan keuangan pribadi Generasi Z di Kecamatan Medan Timur.
4. Menganalisis peran kontrol diri dalam memoderasi pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap pengelolaan keuangan pribadi Generasi Z di Kecamatan Medan Timur.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif, yang bertujuan untuk menguji hubungan dan pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap pengelolaan keuangan pribadi Generasi Z, serta mengkaji peran literasi keuangan dan kontrol diri sebagai variabel moderasi. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif dan analisis data secara statistik guna memperoleh kesimpulan yang dapat digeneralisasikan. Penelitian dilaksanakan di Kecamatan Medan Timur, Kota Medan, dengan pertimbangan bahwa wilayah tersebut memiliki tingkat aktivitas digital yang tinggi dan didominasi oleh Generasi Z. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada

***Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi
Generasi Z di Kecamatan Medan Timur***
Enzel Hikma Sari Saragih¹, Raya Panjitan²

periode September 2025 hingga Januari 2026, meliputi tahap penyusunan instrumen, pengumpulan data, pengolahan data, hingga analisis hasil penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Generasi Z yang berdomisili di Kecamatan Medan Timur, yaitu individu yang lahir pada rentang tahun 1997–2012. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria responden berusia minimal 17 tahun, berdomisili di Kecamatan Medan Timur, aktif menggunakan media sosial, serta mengelola keuangan pribadi secara mandiri. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sebanyak 96 responden yang dinilai telah memenuhi jumlah minimal sampel untuk analisis regresi. Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku teks, jurnal ilmiah, serta laporan resmi yang relevan dengan topik penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel penelitian dan diukur dengan skala Likert lima poin, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Variabel Fear of Missing Out (FoMO) diukur melalui indikator kecemasan sosial, ketakutan tertinggal informasi, dorongan mengikuti tren, dan perbandingan sosial. Variabel pengelolaan keuangan pribadi diukur melalui indikator penganggaran, pengendalian pengeluaran, kebiasaan menabung, perencanaan keuangan, dan manajemen utang. Literasi keuangan dan kontrol diri digunakan sebagai variabel moderasi. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) melalui tahapan uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, analisis regresi linear, dan analisis regresi moderasi (Moderated Regression Analysis). Pengujian hipotesis dilakukan pada tingkat signifikansi 5%.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh dari pengolahan data kuesioner yang disebarkan kepada 96 responden Generasi Z yang berdomisili di Kecamatan Medan Timur. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Tahap awal analisis dilakukan melalui uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan bahwa seluruh instrumen penelitian layak digunakan. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan pada variabel Fear of Missing Out (FoMO), literasi keuangan, kontrol diri, dan pengelolaan keuangan pribadi memiliki nilai koefisien

***Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi
Generasi Z di Kecamatan Medan Timur***
Enzel Hikma Sari Saragih¹, Raya Panjitan²

korelasi lebih besar dari nilai r-tabel, sehingga dinyatakan valid. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha masing-masing variabel berada di atas 0,70, yang menandakan bahwa instrumen penelitian reliabel dan konsisten.

Selanjutnya, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05. Uji multikolinearitas menunjukkan tidak adanya gejala multikolinearitas antarvariabel independen, yang ditandai dengan nilai tolerance di atas 0,10 dan nilai Variance Inflation Factor (VIF) di bawah 10. Selain itu, hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan tidak terdapat pola tertentu pada sebaran residual, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas.

Hasil analisis regresi linear menunjukkan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap pengelolaan keuangan

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kualitas pengelolaan keuangan pribadi Generasi Z di Kecamatan Medan Timur. Tingginya kecemasan sosial akibat paparan media sosial memicu perilaku konsumtif dan investasi yang impulsif, di mana individu cenderung mengabaikan analisis mendalam demi mengikuti tren atau mendapatkan kepuasan psikologis sesaat. Temuan ini juga mempertegas bahwa literasi keuangan dan kontrol diri berperan krusial sebagai faktor protektif yang mampu memitigasi atau memperlemah dampak buruk FoMO terhadap stabilitas finansial individu. Secara keseluruhan, pengelolaan keuangan yang buruk seperti kesulitan menabung dan penggunaan *paylater* yang tidak bijak merupakan implikasi nyata dari rendahnya kemampuan individu dalam meredam tekanan sosial di era digital

Saran

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan bagi Generasi Z untuk meningkatkan kesadaran diri dalam menggunakan media sosial agar tidak mudah terjebak dalam perbandingan sosial yang merugikan kondisi finansial. Pemerintah dan lembaga keuangan perlu merancang program literasi keuangan yang lebih menarik dengan menyertakan pendekatan psikologis untuk membantu generasi muda membedakan antara kebutuhan nyata dan keinginan yang didorong oleh tren. Bagi dunia pendidikan, penting untuk mengintegrasikan materi manajemen keuangan modern yang mencakup aspek perilaku

***Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi
Generasi Z di Kecamatan Medan Timur***
Enzel Hikma Sari Saragih¹, Raya Panjitan²

keuangan agar mahasiswa lebih siap menghadapi risiko ekonomi di ekosistem digital. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas ruang lingkup penelitian dengan mengkaji variabel lain seperti dampak penggunaan *paylater* secara lebih spesifik atau konteks perilaku keuangan pada generasi yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Alghazzawi, R. (2020). *The role of financial literacy in investment decision making. International Journal of Economics and Financial Issues*, 10(2), 1–7.
- Audri, M., & Marpaung, N. (2025). *Pengaruh Fear of Missing Out dan citra perusahaan terhadap keputusan investasi saham oleh Generasi Z di Kecamatan Medan Timur. Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 6703–6713.
- Ayu, N. P., Safitri, D., & Sujarwo. (2025). *Hubungan sindrom Fear of Missing Out (FoMO) terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa. Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(2), 1–10.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Hasil sensus penduduk 2020. BPS Republik Indonesia*.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik penggunaan teknologi informasi dan komunikasi. BPS Republik Indonesia*.
- Choi, E., & Lee, J. (2020). *The effects of fear of missing out on conspicuous consumption. Journal of Consumer Behaviour*, 19(3), 1–12.
- Dewi, R., Widyastuti, T., & Mulyana, A. (2023). *Peran kecerdasan finansial dalam memitigasi fear of missing out terhadap pembelian impulsif. Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 10(2), 145–158.
- Gitman, L. J. (2018). *Principles of managerial finance (16th ed.)*. Pearson Education.
- Hershfield, H. E., & Zhao, Y. (2019). *The psychology of financial decision making. Journal of Economic Psychology*, 70, 68–78.
- Kapoor, J. R., Dlabay, L. R., & Hughes, R. J. (2017). *Personal finance. McGraw-Hill Education*.
- Lestari, D. (2024). *Faktor-faktor yang memengaruhi pengambilan keputusan investasi. Jurnal Keuangan dan Perbankan*, 8(1), 55–68.
- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). *The economic importance of financial literacy. Journal of Economic Literature*, 52(1), 5–44.
- Muhammad, A., & Marpaung, N. (2025). *Dominasi investor Generasi Z dalam pasar modal Sumatera Utara. Jurnal Ekonomi Regional*, 6(1), 88–99.

***Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi
Generasi Z di Kecamatan Medan Timur***
Enzel Hikma Sari Saragih¹, Raya Panjitan²

- 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.*
- Ricciardi, V., & Simon, H. K. (2017). What is behavioral finance? Business Education & Accreditation Journal, 9(2), 1–20.*
- Santrock, J. W. (2019). Life-span development (17th ed.). McGraw-Hill Education.*
- Siregar, R., & Nasution, A. (2023). Perilaku konsumen offline dan online. Medan: Penerbit Akademik Nusantara.*
- Sitanggang, G., Silaban, P. H., & Sitorus, S. A. (2025). Pengaruh gaya hidup Fear of Missing Out (FoMO) dan hedonisme terhadap minat beli produk Maybelline New York di kalangan Generasi Z di Kecamatan Medan Timur. Economics and Digital Business Review, 6(2), 213–219.*
- Taneja, R., & Gupta, S. (2021). FoMO and consumer behavior: The role of social media influence and impulsiveness. International Journal of Consumer Studies, 45(4), 1–11.*
- Thaler, R. H. (2018). Misbehaving: The making of behavioral economics. W. W. Norton & Company.*
- Xiao, J. J., & O'Neill, B. (2018). Consumer financial education and financial capability. International Journal of Consumer Studies, 42(1), 1–10.*