

Analisis Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Cyberbullying* dengan Kualitas Tidur pada Generasi Z di Kalimantan Selatan

Indra Haryanto Ali*, Musafaah, Dian Rosadi, Najwa Femilia Andini, dan Dyna Ariva Maulidya

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia; email: indra.ali@ulm.ac.id

Abstrak: Meningkatnya paparan media sosial dan penggunaan *smartphone* pada generasi Z berkontribusi pada munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan risiko *cyberbullying* yang berpotensi menurunkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan FoMO dan *cyberbullying* dengan kualitas tidur pada generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh generasi Z yang lahir antara tahun 1997–2012 yang berada di Kalimantan Selatan. Berdasarkan penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Lemeshow maka jumlah sampel minimum yang dibutuhkan sebanyak 384 responden. Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Total responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 408 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Pengukuran variabel FoMO menggunakan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS), variabel *cyberbullying* menggunakan *Cyberbullying and Online Aggression Survey Instrument*, dan variabel kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan untuk variabel kualitas tidur dengan kategori buruk sebanyak 376 responden (92,2%) dan hanya 32 responden (7,8%) yang memiliki kualitas tidur baik. Variabel FoMO sebanyak 189 responden (46,3%) berada pada kategori FoMO tinggi, sedangkan 219 responden (53,7%) berada pada kategori FoMO rendah. Variabel *cyberbullying* sebanyak 127 responden (31,1%) teridentifikasi sebagai korban *cyberbullying*, sedangkan mayoritas responden yaitu 281 responden (68,9%) bukan korban *cyberbullying*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan kualitas tidur (POR = 2,347) dan terdapat hubungan antara *cyberbullying* dengan kualitas tidur (POR = 3,403) pada generasi Z di Kalimantan Selatan.

Kata kunci: *fear of missing out*; *cyberbullying*; kualitas tidur; generasi Z

Abstract: The increasing exposure to social media and *smartphone* use among Generation Z has contributed to the rise of *Fear of Missing Out* (FoMO) and *cyberbullying*, both of which have the potential to impair sleep quality. This study aims to analyze the relationship between FoMO and *cyberbullying* with sleep quality among Generation Z. A quantitative method with a *cross-sectional* design was employed. The study population included all individuals born between 1997 and 2012 residing in South Kalimantan. Based on the sample size calculation using the Lemeshow formula, the minimum required sample size was 384 respondents. This study employed a *non-probability sampling* technique using a *convenience sampling* method. A total of 408 respondents who met the inclusion criteria participated in this study. Data were collected using a questionnaire. FoMO was measured using the *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS), *cyberbullying* was assessed using the *Cyberbullying and Online Aggression Survey Instrument*, and sleep quality was measured using the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data were analyzed using the *chi-square* test. The findings showed that 376 respondents (92,2%) had poor sleep quality, while only 32 respondents (7,8%) had good sleep quality. A total of 189 respondents (46,3%) had high FoMO, while 219 respondents (53,7%) had low FoMO. Additionally, 127 respondents (31,1%) were identified as victims of *cyberbullying*, whereas the majority 281 respondents (68,9%) were not victims. The results indicate a significant association between FoMO sleep quality (POR = 2,347) and *cyberbullying* with sleep quality (POR = 3,403) among Generation Z in South Kalimantan.

Keywords: *fear of missing out*; *cyberbullying*; sleep quality; Generation Z

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi dan media sosial telah mengubah pola interaksi sosial, terutama pada Generasi Z yang tumbuh dalam era konektivitas terus menerus. Penggunaan media sosial dan ponsel pintar pada generasi Z bukan sekedar alat komunikasi, tetapi juga menjadi ruang utama pembentukan identitas, relasi dan validasi sosial. Kehadiran notifikasi, unggahan teman, dan forum daring menciptakan tekanan konstan untuk terlibat dan tidak ketinggalan. Tekanan digital yang berkaitan dengan psikologis salah satunya *Fear of Missing Out* (FoMO), keadaan yang mendorong penggunaan media sosial sampai larut malam dan mengganggu kebiasaan tidur. Penelitian menunjukkan hubungan yang konsisten antara FoMO, penggunaan gawai berlebihan, dan gangguan kualitas tidur serta meningkatnya gejala insomnia pada remaja dan dewasa muda (Brombach, Kuhn, and Dietch 2025; Chin 2025; Li et al. 2020; Oliveira, Neta, and Athayde 2024).

FoMO didefinisikan sebagai perasaan khawatir atau takut yang timbul ketika seseorang merasa ketinggalan dalam hal informasi, pengalaman, atau kesempatan yang dianggap penting oleh orang lain. Orang yang mengalami FoMO biasanya sering memeriksa media sosial, membandingkan hidupnya dengan orang lain, dan merasa dirinya kurang atau tidak cukup baik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FoMO dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, seperti meningkatkan kecemasan dan depresi. FoMO muncul karena manusia pada dasarnya memiliki kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain dan ingin tahu apa yang sedang mereka lakukan. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, seseorang bisa mengalami ketidakstabilan emosi atau kesulitan mengatur dirinya, yang kemudian memicu munculnya FoMO. Kondisi tersebut mendorong mereka untuk lebih aktif di media sosial sebagai upaya memenuhi kebutuhan tersebut. Kekurangan kebutuhan psikologis inilah yang menjadikan FoMO sebagai jembatan antara ketidakpuasan diri dan meningkatkan penggunaan media sosial (Fazria, Firman, and Netrawati 2024; Romadhoni and Rahayu 2025).

Individu dengan FoMO tinggi melaporkan sering menunda tidur untuk memantau media sosial, mengalami kesulitan memutus interaksi daring, dan menunjukkan gejala insomnia ringan hingga sedang. Akibat biologisnya antara lain gangguan ritme sirkadian, penurunan efisiensi tidur, dan perasaan mengantuk sepanjang hari yang mempengaruhi kognisi dan regulasi emosi. Temuan-temuan ini menguatkan peran FoMO sebagai faktor risiko perburukan kualitas tidur (Aslan 2025; Gupta 2025; Oliveira, Neta, and Athayde 2024). Selain FoMO, faktor *cyberbullying* atau perundungan melalui *platform* digital memberi dampak emosional yang berkepanjangan karena sifatnya yang dapat terulang kapan saja. Korban *cyberbullying* melaporkan peningkatan kecemasan, perasaan terancam, dan kewaspadaan yang sering mengganggu waktu malam seperti mengalami mimpi buruk. Beberapa studi mengaitkan paparan *cyberbullying* dengan gangguan tidur pada remaja dan dewasa (Demirdiř and Demirdiř 2024; Nagata et al. 2023).

Cyberbullying adalah tindakan intimidasi atau pelecehan yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang melalui media digital, seperti media sosial, pesan daring, atau platform komunikasi lainnya. Perilaku ini dilakukan secara sengaja dan berulang dengan tujuan menyakiti orang lain. Bentuknya bisa berupa penghinaan, ancaman, menyebarkan

informasi palsu, membocorkan data pribadi tanpa izin, atau mengucilkan seseorang dari kelompok di dunia maya. Remaja menjadi kelompok yang paling rentan karena mereka sangat aktif menggunakan internet. *Cyberbullying* tidak hanya berdampak pada kondisi emosional korban, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental secara serius (Soulthoni and Rizki 2025; Setiawan, Wirayana, and Adiaksa 2025).

Data *Global Web Index* menunjukkan bahwa prevalensi FoMO di Indonesia menempati posisi kedua dengan persentase sebesar 39%, kelompok umur yang paling banyak mengalami FoMO yaitu 16-24 tahun (Global Web Index 2018). Berbagai data dan penelitian menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang paling banyak menjadi korban *cyberbullying*. Survei mengungkapkan secara global bahwa sekitar 70% remaja di seluruh dunia pernah mengalami perundungan daring, di Amerika Serikat tercatat sekitar 46% remaja mengalami *cyberbullying*. Di Indonesia, dilaporkan bahwa 45% remaja berusia 14-24 tahun pernah menjadi korban *cyberbullying* (Jannah and Setiyowati 2024; Mayunita and Maemunah Maemunah 2025). *National Sleep Foundation* melaporkan bahwa 80% remaja di Amerika kekurangan tidur dan 50% merasa kurang puas dengan kualitas tidur mereka sehingga berdampak pada kesehatan mental mereka, seperti depresi dan kesepian. Di Indonesia, 51% masyarakat tidur kurang dari yang dibutuhkan dan 21% tidur kurang dari lima jam per hari (Anggraini et al. 2025; National Sleep Foundation 2024).

Interaksi antara FoMO dan *cyberbullying* dapat bersifat saling memperkuat. Individu dengan FoMO tinggi cenderung lebih lama berada di media sosial, yang secara tidak langsung meningkatkan peluang terpapar perundungan *online*. Sebaliknya, mereka yang mengalami *cyberbullying* sering tetap bertahan di platform digital karena rasa tidak ingin tertinggal dari lingkungan sosial, meskipun hal tersebut semakin memperburuk kecemasan dan kualitas tidur mereka. Pola ini memperlihatkan bahwa kualitas tidur generasi Z tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh dinamika psikososial digital yang kompleks. Penelitian mengenai hubungan kedua faktor ini sangat penting karena kualitas tidur merupakan fondasi kesehatan fisik dan mental. Tidur yang buruk dapat berdampak pada konsentrasi belajar, prestasi akademik, regulasi emosi, dan kapasitas berinteraksi sosial secara sehat (Li et al. 2020; Nagata et al. 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan FoMO dan *cyberbullying* dengan kualitas tidur pada generasi Z di Kalimantan Selatan. Meskipun hubungan antara FoMO dan *cyberbullying* dengan kualitas tidur telah banyak diteliti secara terpisah, penelitian yang mengkaji kedua faktor tersebut pada populasi generasi Z masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi dengan mengevaluasi hubungan masing-masing faktor terhadap kualitas tidur dalam satu penelitian sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor psikososial digital yang berkaitan dengan kualitas tidur.

2. Material dan Metode

Material

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Pengukuran variabel FoMO menggunakan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS), variabel *cyberbullying* menggunakan *Cyberbullying and Online Aggression Survey Instrument*, dan variabel kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh generasi Z yang lahir antara tahun 1997–2012 yang berada di Kalimantan Selatan. Berdasarkan penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Lemeshow untuk penelitian *cross-sectional* maka jumlah sampel minimum yang dibutuhkan sebanyak 384 responden. Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Kriteria inklusi yaitu responden merupakan generasi Z yang lahir tahun 1997–2012, berdomisili di wilayah Kalimantan Selatan, bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner secara lengkap. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu kuesioner tidak lengkap dan terdapat duplikasi pengisian (responden mengisi lebih dari satu kali). Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *google form* yang disebar secara daring.

Variabel kualitas tidur dikategorikan berdasarkan PSQI skor ≤ 5 kategori baik sedangkan >5 kategori buruk, FoMO berdasarkan nilai *mean*, dan *cyberbullying* dikategorikan menjadi korban dan bukan korban. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuesioner baku yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Sebelum mengisi kuesioner seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat, kerahasiaan data, serta hak untuk mengundurkan diri kapan saja. Responden yang bersedia berpartisipasi memberikan persetujuan (*informed consent*) secara elektronik sebelum mengisi kuesioner.

3. Hasil

Tabel 1. Analisis univariat variabel penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kualitas Tidur	Buruk	376	92,2
	Baik	32	7,8
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	Tinggi	189	46,3
	Rendah	219	53,7
<i>Cyberbullying</i>	Korban	127	31,1
	Bukan Korban	281	68,9
Total		408	100

Tabel 2. Hubungan FoMO terhadap kualitas tidur

FoMO	Kualitas Tidur				Total		POR	95% CI	<i>p-value</i>
	Buruk		Baik						
	n	%	n	%	n	%			
Tinggi	180	95,2	9	4,8	189	100	2,347	1,058 – 5,206	0,049
Rendah	196	89,5	23	10,5	219	100			

Tabel 3. Hubungan *cyberbullying* terhadap kualitas tidur.

Cyberbullying	Kualitas Tidur				Total		POR	95% CI	p-value
	Buruk		Baik						
	n	%	n	%	n	%			
Korban	123	96,9	4	3,1	127	100	3,403	1,168 – 9,917	0,030
Bukan Korban	253	90	28	10	281	100			

4. Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan bahwa total responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 408 responden. Hasil penelitian menunjukkan untuk variabel kualitas tidur sebanyak 376 responden (92,2%) memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk dan hanya 32 responden (7,8%) yang memiliki kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan kualitas tidur merupakan kondisi yang dominan pada responden penelitian. Distribusi variabel kualitas tidur pada penelitian ini tidak seimbang karena sebagian besar responden berada pada kategori kualitas tidur buruk. Meskipun analisis statistik tetap dilakukan sesuai dengan asumsi uji yang digunakan, kondisi tersebut dapat mempengaruhi stabilitas estimasi hubungan dan membatasi generalisasi hasil pada populasi dengan distribusi kualitas tidur yang lebih seimbang.

Variabel FoMO sebanyak 189 responden (46,3%) berada pada kategori FoMO tinggi, sedangkan 219 responden (53,7%) berada pada kategori FoMO rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden berada pada kategori FoMO rendah, namun hampir setengah responden masih memiliki tingkat FoMO tinggi. Sehingga kondisi tersebut tetap perlu mendapat perhatian. Variabel *cyberbullying* sebanyak 127 responden (31,1%) teridentifikasi sebagai korban *cyberbullying*, sedangkan mayoritas responden yaitu 281 responden (68,9%) bukan korban *cyberbullying*. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami perundungan di dunia maya, baik dalam bentuk hinaan, komentar negatif, maupun perlakuan tidak menyenangkan secara daring/*online*. Meskipun demikian, proporsi korban *cyberbullying* yang mencapai hampir sepertiga dari total responden menunjukkan bahwa fenomena tersebut masih cukup banyak ditemukan pada generasi Z dan berpotensi memengaruhi kondisi psikologis maupun kesehatan mereka.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa proporsi kualitas tidur buruk lebih tinggi pada kelompok responden dengan tingkat FoMO tinggi dibandingkan dengan kelompok FoMO rendah. Pada responden dengan FoMO tinggi, sebanyak 95,2% mengalami kualitas tidur buruk, sementara hanya 4,8% yang memiliki kualitas tidur baik. Sebaliknya, pada kelompok dengan FoMO rendah, proporsi kualitas tidur buruk lebih rendah yaitu 89,5% dan 10,5% memiliki kualitas tidur baik. Pola ini menunjukkan bahwa semakin tinggi

tingkat FoMO yang dialami seseorang, semakin besar kemungkinan kualitas tidurnya terganggu.

Hasil analisis menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur ($p = 0,049$). Nilai POR sebesar 2,347 mengindikasikan bahwa responden dengan FoMO tinggi memiliki peluang sekitar 2,3 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan responden yang memiliki FoMO rendah. Interval kepercayaan 95% (1,058–5,206) tidak mencakup angka 1, sehingga hubungan ini dapat dikatakan bermakna secara statistik. Besarnya nilai POR menunjukkan adanya hubungan dengan kekuatan sedang, sehingga FoMO berpotensi menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kualitas tidur pada generasi Z. Secara praktis, temuan ini mengindikasikan pentingnya upaya pengelolaan FoMO melalui edukasi penggunaan media sosial yang sehat sebagai bagian dari strategi untuk mendukung kualitas tidur pada generasi Z.

Rasa takut ketinggalan informasi atau pengalaman yang penting atau yang dikenal sebagai FoMO mendorong seseorang untuk terus terhubung dengan ponsel dan media sosial, bahkan hingga larut malam. Dorongan untuk selalu memeriksa notifikasi, unggahan terbaru, atau aktivitas teman membuat waktu tidur tertunda. Kondisi ini sering berkembang menjadi *bedtime procrastination*, ketika keinginan untuk tetap online mengalahkan kebutuhan tubuh untuk beristirahat. Penggunaan ponsel yang intens di malam hari juga meningkatkan rangsangan kognitif, membuat pikiran sulit tenang, sehingga proses transisi menuju tidur menjadi lebih lambat. Secara teoritis paparan cahaya dari layar gawai dapat menekan produksi melatonin dan mengganggu ritme sirkadian, sehingga menyebabkan kualitas tidur menjadi kurang dan tubuh tidak dapat melakukan pemulihan secara optimal (Oliveira, Neta, and Athayde 2024). Hal yang sama terlihat pada remaja, dimana FoMO menjadi pemicu kuat aktivitas media sosial pada malam hari, sehingga kualitas tidur menurun dan kelelahan meningkat keesokan harinya (Scott and Woods 2018).

Pada tingkat psikologis, berdasarkan teori bahwa FoMO berkaitan dengan munculnya ruminasi pikiran berulang tentang apa yang mungkin terlewatkan. Ketika pikiran terus berputar, tubuh tetap berada dalam kondisi terjaga, sehingga tidur lebih sulit tercapai dan kualitasnya menurun. Mekanisme ini tampak ketika ruminasi menjadi jalur yang menjembatani pengaruh FoMO terhadap penurunan kualitas tidur, membuat seseorang semakin sulit menenangkan pikiran sebelum tidur (Flores et al. 2023). Selain itu, FoMO sering berjalan berdampingan dengan kecanduan *smartphone*, yang memperkuat pola penggunaan media sosial secara kompulsif dan menyebabkan gangguan tidur yang lebih parah (Li et al. 2020). Dalam jangka panjang, siklus FoMO yang mendorong penggunaan gawai secara berlebihan dan kemudian menyebabkan gangguan tidur dapat merusak kesejahteraan emosional, dan bahkan menjadi jalur perilaku yang memicu munculnya insomnia yang berlanjut pada gejala depresi (Chin 2025).

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian oleh Oliveira, Neta, and Athayde (2024), yang melibatkan 142 mahasiswa kedokteran di Brasil menunjukkan bahwa tingkat FoMO yang tinggi berasosiasi dengan kualitas tidur yang buruk. Rata-rata skor FoMO ($22,08 \pm 6,71$) pada responden disertai skor PSQI yang tinggi ($7,26 \pm 3,08$), dan sebanyak 83,8% peserta mengalami gangguan kualitas tidur ($PSQI > 5$). Analisis korelasi

menunjukkan bahwa FoMO berkorelasi signifikan dengan kualitas tidur buruk ($r = 0.147$; $p = 0.04$). Penelitian ini juga menemukan bahwa peserta dengan tingkat FoMO tinggi lebih mungkin memiliki kecemasan ($r = 0.318$; $p < .001$), depresi, serta kecanduan *smartphone* bahwa semuanya faktor yang berkontribusi pada penurunan kualitas tidur.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Li et al. (2020), pada 1.164 mahasiswa universitas di Tiongkok. Penelitian ini menemukan bahwa *negative affect* memiliki hubungan kuat dengan kualitas tidur buruk ($r = 0.42$; $p < .01$), dan hubungan tersebut sebagian dimediasi oleh FoMO (baik *trait* maupun *state*) serta kecanduan *smartphone*. Trait-FoMO sendiri berkorelasi positif dengan kecanduan *smartphone* ($r = 0.33$; $p < .01$) dan kualitas tidur yang buruk ($r = 0.23$; $p < .01$). Model mediasi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan emosi negatif cenderung memiliki tingkat FoMO lebih tinggi, lebih rentan terhadap kecanduan *smartphone*, dan pada akhirnya memiliki kualitas tidur yang lebih buruk. Hal ini menegaskan bahwa FoMO dapat memperburuk kesehatan tidur melalui jalur emosional dan perilaku yang berlapis.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Flores et al. (2023), yang meneliti 213 peserta berusia 17–30 tahun. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa FoMO tidak berdampak langsung pada kualitas tidur, namun bekerja melalui mekanisme psikologis berupa ruminasi dan perilaku menunda waktu tidur (*bedtime procrastination*). FoMO secara signifikan meningkatkan ruminasi ($\beta = 0.27$; $p < .001$), yang kemudian meningkatkan kecenderungan untuk menunda tidur ($\beta = 0.26$; $p < .01$), dan akhirnya memperburuk kualitas tidur ($\beta = 0.18$; $p < .01$). Analisis mediasi serial menunjukkan bahwa FoMO memengaruhi kualitas tidur secara tidak langsung melalui peningkatan ruminasi yang kemudian mendorong perilaku menunda tidur, sehingga proses kognitif dan kebiasaan sebelum tidur menjadi faktor penting yang menjelaskan penurunan kualitas tidur.

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa proporsi kualitas tidur buruk lebih tinggi pada kelompok responden yang menjadi korban *cyberbullying* dibandingkan dengan kelompok yang bukan korban. Pada responden yang mengalami *cyberbullying*, sebanyak 96,9% mengalami kualitas tidur buruk, sementara hanya 3,1% yang memiliki kualitas tidur baik. Sebaliknya, pada kelompok yang bukan korban, proporsi kualitas tidur buruk lebih rendah yaitu 90% dan 10% memiliki kualitas tidur baik. Perbedaan ini menunjukkan bahwa keterpaparan terhadap pengalaman *cyberbullying* berpotensi memperburuk kualitas tidur seseorang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa status sebagai korban *cyberbullying* memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur ($p = 0.030$). Nilai POR sebesar 3,403 mengindikasikan bahwa responden yang menjadi korban *cyberbullying* memiliki peluang sekitar 3,4 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami *cyberbullying*. Interval kepercayaan 95% (1,168–9,917) tidak mencakup angka 1, sehingga hubungan ini dinyatakan bermakna secara statistik. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan antara *cyberbullying* dan kualitas tidur pada responden, sehingga individu yang mengalami *cyberbullying* cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan yang bukan korban.

Menjadi korban *cyberbullying* dapat menciptakan kondisi emosional yang sangat tidak stabil dan memicu rasa terancam yang terus terbawa hingga waktu tidur. Komentar

merendahkan, penghinaan publik, atau penyebaran informasi pribadi di media sosial dapat menimbulkan rasa takut, malu, marah, dan cemas yang menetap. Emosi-emosi tersebut memicu *hyperarousal* baik secara kognitif maupun fisiologis yang membuat pikiran terus aktif, memikirkan kemungkinan serangan berikutnya, atau mengulang kembali kejadian yang menyakitkan. Kondisi kewaspadaan yang tidak kunjung reda ini menghambat proses relaksasi alami menjelang tidur, sehingga seseorang menjadi sulit untuk memulai tidur, mudah terbangun, atau mengalami tidur yang kurang dan tidak memulihkan energi. Fenomena ini terlihat pada remaja yang mengalami *cyberbullying*, yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami kesulitan tidur dan gangguan tidur berkelanjutan (Nagata et al. 2023; Nixon 2014).

Di samping itu, dampak emosional dari *cyberbullying* sering kali berkembang menjadi stres psikologis, kecemasan sosial, dan depresi, dan ketiga kondisi tersebut berperan besar dalam menurunkan kualitas tidur. Stres yang meningkat setelah pengalaman *cyberbullying* dapat memperberat aktivitas kognitif sebelum tidur, menyebabkan ruminasi, dan menurunkan kemampuan tubuh untuk masuk ke fase tidur yang dalam. Kecemasan sosial juga dapat muncul dari rasa takut dinilai atau dihakimi secara negatif di dunia maya, dan perasaan ini kemudian mengganggu kestabilan emosi pada malam hari. Depresi yang muncul sebagai respons lanjutan terhadap *cyberbullying* pun dapat memperburuk gangguan tidur karena perubahan pada sistem regulasi emosi dan meningkatnya perasaan sedih atau tidak berdaya (Suo et al. 2023; Xuechen et al. 2020). Gangguan tidur sendiri dapat memperkuat kembali kondisi emosional yang negatif, sehingga terbentuk siklus yang membuat korban semakin sulit pulih dari dampak psikologis *cyberbullying* (Bansal et al. 2024; Ray, McDermott, and Nicho 2024; Kwon et al. 2020).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu penggunaan desain *cross-sectional* tidak memungkinkan peneliti untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat antara FoMO, *cyberbullying*, dan kualitas tidur. Selain itu, seluruh data diperoleh melalui kuesioner *self-report* sehingga berpotensi menimbulkan *recall bias* atau *social desirability bias*. Dan yang terakhir penelitian ini belum mengendalikan beberapa variabel perancu yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, seperti tingkat stres, kecemasan, depresi, penggunaan media sosial, aktivitas fisik, maupun konsumsi kafein.

5. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dan *cyberbullying* dengan kualitas tidur pada generasi Z di Kalimantan Selatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor psikososial digital perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada generasi Z. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, peningkatan literasi digital, serta promosi kesehatan mental untuk meminimalkan dampak negatif FoMO dan *cyberbullying* terhadap kualitas tidur. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau analisis multivariat dengan mempertimbangkan variabel perancu, seperti tingkat stres, kecemasan, depresi, durasi penggunaan media

sosial, dan faktor gaya hidup lainnya agar hubungan antar variabel dapat dipahami secara lebih komprehensif.

Pendanaan

Penelitian ini didanai oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Lambung Mangkurat tahun 2025 dengan nomor kontrak 1781/UN8/LT/2025.

Kelaikan Etik

Penelitian telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan DPD PPNI Kota Banjarbaru dengan nomor 215/EC/KEPK-DPDPPNI/VIII/2025.

Daftar Pustaka

- Anggraini, Nourmayansa Vidya, Ritanti Ritanti, Akbar Ridho Rifai, Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan, Nasional Veteran, et al. 2025. "Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA X di Kabupaten Bogor." *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 10 (1): 90-99. <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>.
- Aslan, Yavuz. 2025. "Fear of Missing out (FoMO) and Sleep Disturbance as Sequential Mediators in the Relationship between Excessive Screen Time and Life Satisfaction in Turkish Young Adults." *BMC Public Health* 25 (1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24547-6>.
- Bansal, Suhans, Naval Garg, Jagvinder Singh, and Freda Van Der Walt. 2024. "Cyberbullying and Mental Health: Past, Present and Future." *Frontiers in Psychology* 14 (2023). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1279234>.
- Brombach, Ruth K., Kali Kuhn, and Jessica R. Dietch. 2025. "Systematic Review and Meta-Analysis of Correlation Coefficients Between Fear of Missing Out and Sleep Health Dimensions." *Psychological Reports* 5. <https://doi.org/10.1177/00332941251399088>.
- Chin, Brian N. 2025. "Insomnia as a Behavioral Pathway from Fear of Missing Out to Depression in Emerging Adults." *Brain Sciences* 15 (9): 917. <https://doi.org/10.3390/brainsci15090917>.
- Demirdiş, Bahaddin, and Semra Demirdiş. 2024. "Unravelling the Nexus: Cyberbullying, Sleep Quality, and Sleep-Related Impairments on Digital Platforms Among Young Adults." *International Journal of Social Inquiry* 17 (2): 177-95. <https://doi.org/10.37093/ijsi.1460112>.
- Fazria, Nurul, Firman, and Netrawati. 2024. "Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial: Studi Pendahuluan." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling* 2 (3): 1193-1202. <https://doi.org/10.47233/jpdsk.v2i3>.

- Flores, Juliane Gabrielle Salunat, Venetta Angeline Li-Min Ho, Sarah Ann-Li Kok, and Ai Ni Teoh. 2023. "FOMO Predicts Bedtime Procrastination and Poorer Sleep Quality via Rumination." *American Journal of Health Behavior* 47 (6): 1221–30. <https://doi.org/10.5993/AJHB.47.6.15>.
- Global Web Index. 2018. "Fear of Missing Out (FOMO) on Social Media." <https://www.globalwebindex.com>.
- Gupta, Saadhya. 2025. "Fear of Missing out and Its Association with Sleep Quality among College Students in Delhi and Noida." *The International Journal of Indian Psychology* 13 (4): 925–30. <https://doi.org/10.25215/1304.084>.
- Jannah, Dwi Susi Miftakhul, and Ninik Setiyowati. 2024. "Systematic Literature Review Using Big Data Analysis: Cyberbullying dan Forgiveness Pada Remaja." *Psyche 165 Journal* 17 (1): 33–40. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i1.325>.
- Kwon, Misol, Young S Seo, Amanda B Nickerson, Suzanne S Dickerson, Eunhee Park, and Jennifer A Livingston. 2020. "Sleep Quality as a Mediator of the Relationship Between Cyber Victimization and Depression." *Journal of Nursing Scholarship* 52 (4): 416–25. <https://doi.org/10.1111/jnu.12569>.
- Li, Li, Mark D. Griffiths, Songli Mei, and Zhimin Niu. 2020. "Fear of Missing Out and Smartphone Addiction Mediates the Relationship Between Positive and Negative Affect and Sleep Quality Among Chinese University Students." *Frontiers in Psychiatry* 11: 877. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00877>.
- Mayunita, Abela, and Maemunah Maemunah. 2025. "Pengaruh Literasi Digital, Online Resilience Dan Peran Orang Tua Terhadap Pencegahan Cyberbullying Pada Remaja SMAN 1 Cijaku Di Kabupaten Lebak Tahun 2025." *Jurnal Ners* 9 (2): 1658–65. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.42035>.
- Nagata, Jason M, Joanne H Yang, Gurbinder Singh, Orsolya Kiss, Kyle T Ganson, Alexander Testa, Dylan B Jackson, and Fiona C Baker. 2023. "Cyberbullying and Sleep Disturbance Among Early Adolescents in the U.S." *Academic Pediatrics* 23 (6): 1220–25. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2022.12.007>.
- National Sleep Foundation. 2024. "National Sleep Foundation's 2024 Sleep in America Poll: Teens' Sleep and Mental Health Are Strongly Connected."
- Nixon, Charisse L. 2014. "Current Perspectives: The Impact of Cyberbullying on Adolescent Health." *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics* 5: 143–58. <https://doi.org/10.2147/ahmt.s36456>.
- Oliveira, Jullyane Laysa de Carvalho, Otília Jurema de Carvalho Neta, and Rodolfo Augusto Bacelar de Athayde. 2024. "Fear of Missing Out Syndrome and Its Impact on Sleep Quality in Medical Students: A Cross-Sectional Study." *Sleep Science* 17 (3): e227--e234. <https://doi.org/10.1055/s-0044-1780499>.

-
- Ray, Geraldine, Christopher D McDermott, and Mathew Nicho. 2024. "Cyberbullying on Social Media: Definitions, Prevalence, and Impact Challenges." *Journal of Cybersecurity* 10 (1). <https://doi.org/10.1093/cybsec/tyae026>.
- Romadhoni, Quraini Tiara, and Novia Fitri Rahayu. 2025. "Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) terhadap Kecemasan dan Depresi Kepada Generasi Z: Analisis Mediasi Penggunaan Media Sosial." *AIB Journal of Economic Insights* 01 (1): 35–46.
- Scott, Holly, and Heather Cleland Woods. 2018. "Fear of Missing out and Sleep: Cognitive Behavioural Factors in Adolescents' Nighttime Social Media Use." *Journal of Adolescence* 68 (2018): 61–65. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2018.07.009>.
- Setiawan, Rifan Fauzi, Wayan Wirayana, and Muhammad Dhino Ridho Adiaksa. 2025. "Pengaruh Cyberbullying Pada Kesehatan Mental Mahasiswa Di Daerah Istimewa Yogyakarta." *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* 01 (04): 161–66.
- Soulthoni, Hannin Pradita Nur, and Dian Puspita Rizki. 2025. "Dampak Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru di Universitas Halu Oleo." *SOSMANIORA (Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora)* 4 (3): 574–83. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v4i3.5086>.
- Suo, Jiang, Ding Jinqi, Liu Yan, Lu Yuanyuan, Li Xiaoqing, and Chen Jing. 2023. "The Effect of Cyber-Bullying/Cyber-Victimization on Sleep Quality in Early Adolescence: A Serial Mediation Model of Social Anxiety and Depression Mood." *Psychological Development and Education* 39 (1): 85–96. <https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2023.01.10>.
- Xuechen, Zhang, Fan Cuiying, Chu Xiaowei, and Chu Yahui. 2020. "Effect of Cyberbullying Victimization on Adolescents' Sleeping Problem: The Chain Mediating Role of Perceived Stress and Depression." *Journal of Psychological Science* 43 (2): 378–85. <https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.20200217>.