



Pengaruh Tren *You Only Live Once (YOLO)* dan *Fear of Missing Out (FoMO)* Terhadap Kesehatan Keuangan Generasi Muda

Laila Amna¹, Rima Rachmawati²

¹Universitas Widyatama, Bandung, Jawa Barat, Indonesia, laila.amna@widyatama.ac.id

²Universitas Widyatama, Bandung, Jawa Barat, Indonesia, rima.rachmawati@widyatama.ac.id

Corresponding Author: laila.amna@widyatama.ac.id¹

Abstract: The digital lifestyle phenomenon influenced by the You Only Live Once (YOLO) and Fear of Missing Out (FoMO) trends is growing among young people using social media, particularly TikTok. This lifestyle not only shapes social behavior patterns but also has the potential to influence how young people manage their finances. This study aims to determine the influence of the YOLO and FoMO trends on the financial health of young people in Indonesia. The study was conducted using a quantitative approach by distributing questionnaires to respondents aged 20–30 who actively use TikTok. The data obtained reflects the perceptions, attitudes, and financial behaviors of young people related to the YOLO and FoMO trends. Analysis was conducted to determine the extent to which these two trends relate to an individual's ability to balance spending, save, and manage personal financial priorities. The results show that the YOLO trend can have a positive impact on financial health if interpreted productively, namely as an encouragement to live a meaningful life, dare to make financial decisions that support long-term goals, and appreciate every opportunity with careful planning. Conversely, the FoMO trend has a negative impact because it encourages consumptive behavior, impulsive buying, and the tendency to compare oneself with others on social media.

Keywords: YOLO, FoMO, Financial Health, Young Generation, Social Media

Abstrak: Fenomena gaya hidup digital yang dipengaruhi oleh tren *You Only Live Once* (YOLO) dan *Fear of Missing Out* (FoMO) semakin berkembang di kalangan generasi muda pengguna media sosial, khususnya TikTok. Gaya hidup ini tidak hanya membentuk pola perilaku sosial, tetapi juga berpotensi memengaruhi cara generasi muda mengelola keuangan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tren YOLO dan FoMO terhadap kesehatan keuangan generasi muda di Indonesia. Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui penyebaran kuesioner kepada responden berusia 20–30 tahun yang aktif menggunakan TikTok. Data yang diperoleh mencerminkan persepsi, sikap, dan perilaku keuangan generasi muda terkait dengan tren YOLO dan FoMO. Analisis dilakukan untuk melihat sejauh mana kedua tren tersebut berhubungan dengan kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan pengeluaran, menabung, serta mengatur prioritas keuangan pribadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tren YOLO dapat berdampak positif terhadap kesehatan keuangan apabila dimaknai secara produktif, yaitu sebagai dorongan untuk hidup

bermakna, berani mengambil keputusan finansial yang mendukung tujuan jangka panjang, dan menghargai setiap peluang dengan perencanaan yang matang. Sebaliknya, tren FoMO berpengaruh negatif karena mendorong perilaku konsumtif, pembelian impulsif, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.

Kata Kunci: YOLO, FoMO, Kesehatan Keuangan, Generasi Muda, Media Sosial

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan dengan jumlah penduduk mencapai 281,6 juta jiwa, menjadikannya sebagai negara dengan populasi terbesar keempat di dunia (Badan Pusat Statistik, 2024). Kondisi demografis ini menghadirkan peluang sekaligus tantangan bagi pembangunan nasional, terutama dalam menyiapkan sumber daya manusia yang unggul dan berdaya saing global. Pemerintah melalui program *Asta Cita* menetapkan delapan misi pembangunan nasional menuju Indonesia Emas 2045, di mana generasi muda ditempatkan sebagai prioritas utama pembangunan nasional (Subianto & Rakabuming R, 2024). Pemuda yang berusia antara 16 hingga 30 tahun berjumlah sekitar 64,22 juta jiwa atau seperlima dari total penduduk Indonesia (Pemerintah Indonesia, 2009). Jumlah yang besar ini menjadikan generasi muda sebagai kelompok strategis yang diharapkan mampu berperan sebagai agen perubahan dan pembaharuan. Namun, di tengah perkembangan teknologi dan digitalisasi yang masif, peran generasi muda kini menghadapi tantangan baru, salah satunya berupa perubahan gaya hidup yang dipengaruhi oleh fenomena sosial di media digital.

Kemajuan teknologi dan meluasnya penggunaan media sosial memunculkan fenomena gaya hidup *You Only Live Once*(YOLO) dan *Fear of Missing Out* (FoMO), yang kini marak di kalangan generasi muda. YOLO adalah prinsip hidup yang menekankan pentingnya menikmati hidup dan memanfaatkan kesempatan saat ini tanpa terlalu memikirkan konsekuensi masa depan (Song, 2017). Sementara itu, FoMO menggambarkan perasaan takut tertinggal dari pengalaman atau tren yang sedang dialami orang lain, terutama melalui media sosial(Przybylski et al., 2013). Keduanya sering kali memengaruhi perilaku konsumsi generasi muda yang lebih berorientasi pada kesenangan jangka pendek dibandingkan dengan perencanaan keuangan jangka panjang. Gaya hidup YOLO menyebabkan peningkatan penggunaan utang konsumtif dan penurunan tabungan, yang berdampak negatif terhadap kesehatan keuangan individu (Salignac et al., 2020). FoMO sendiri berkorelasi negatif dengan perilaku keuangan yang sehat karena mendorong penggunaan kartu kredit dan pembelian impulsif (Abel et al., 2016; Barry & Wong, 2020).

Fenomena tersebut menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan hasil survei *Financial Fitness Index* yang menunjukkan bahwa tingkat kesehatan keuangan generasi muda Indonesia hanya sebesar 41,25%. Mayoritas dari mereka menghabiskan uang untuk mengikuti gaya hidup dan memenuhi keinginan jangka pendek. Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara kemampuan finansial dan perilaku konsumtif yang dipicu oleh tren digital seperti YOLO dan FoMO (OCBC NISP & NielsenIQ, 2024). Dalam konteks ini, pemahaman mengenai perilaku keuangan generasi muda menjadi hal yang penting, terutama karena masa muda merupakan fase transisi menuju kemandirian finansial. Perilaku konsumtif yang tidak terkendali pada tahap ini berpotensi menimbulkan masalah keuangan di masa depan, seperti ketergantungan pada utang dan menurunnya kesejahteraan finansial (Kusumawati & Safitri, 2025).

Untuk memahami fenomena tersebut secara teoretis, beberapa kerangka pemikiran dapat digunakan. *Theory of Planned Behavior* yang menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh niat yang terbentuk dari sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol diri. Dalam konteks YOLO dan FoMO, teori ini menggambarkan bagaimana

tekanan sosial dan lemahnya kontrol perilaku dapat mendorong keputusan finansial yang impulsif (Ajzen, 1991). Selain itu, *Ego Depletion Theory* menyoroti bahwa kemampuan individu untuk mengendalikan diri bersifat terbatas. Ketika energi psikologis terkuras karena tekanan sosial dan emosional, individu menjadi rentan terhadap perilaku konsumtif dan kehilangan kemampuan membuat keputusan finansial yang rasional (Baumeister et al., 1998). Sementara itu, *Social Comparison Theory* memberikan perspektif bahwa individu secara alami menilai diri mereka dengan membandingkan kehidupan dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, perbandingan sosial yang berlebihan menciptakan FoMO, yang kemudian dapat memicu perilaku YOLO sebagai bentuk kompensasi emosional. Dengan demikian, teori-teori tersebut memberikan dasar konseptual yang kuat untuk memahami bagaimana mekanisme psikologis dan sosial memengaruhi perilaku keuangan generasi muda (Festinger, 1954).

Fenomena YOLO dan FoMO juga dapat dilihat dari sisi perilaku keuangan yang berimplikasi langsung terhadap tingkat kesehatan keuangan seseorang. Kesehatan keuangan mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola pengeluaran, menabung, dan merencanakan masa depan finansial dengan baik (Brüggen et al., 2017). Seseorang dikatakan sehat secara finansial apabila mampu memenuhi kewajiban keuangannya, memiliki dana cadangan, serta merasa aman terhadap kondisi keuangan saat ini dan masa depan. Dengan demikian, kesehatan keuangan tidak hanya terkait dengan tingkat pendapatan, tetapi juga dengan kemampuan membuat keputusan keuangan yang rasional dan bertanggung jawab (Muir et al., 2017).

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa tren YOLO dan FoMO memiliki keterkaitan erat dengan kondisi kesehatan keuangan generasi muda. Perilaku impulsif, pembelian tidak terencana, dan kecenderungan untuk mengikuti tren sosial tanpa perhitungan dapat memperburuk kondisi finansial jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tren YOLO dan FoMO terhadap kesehatan keuangan generasi muda di Indonesia. Secara khusus, penelitian ini berupaya menjawab dua pertanyaan utama, yaitu apakah tren *You Only Live Once* (YOLO) berpengaruh terhadap kesehatan keuangan generasi muda, dan apakah tren *Fear of Missing Out* (FoMO) berpengaruh terhadap kesehatan keuangan generasi muda. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam memahami dinamika perilaku keuangan generasi muda serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi edukasi finansial yang lebih efektif di era digital.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif digunakan karena data penelitian adalah angka dan analisis dilakukan menggunakan statistik untuk menguji hipotesis yang dibuat. Sumber data dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden melalui platform TikTok. Kuesioner berupa *Google Form* yang memuat petunjuk pengisian dan kriteria responden. Data primer merupakan data yang diperoleh langsung oleh peneliti dari objek penelitiannya. Variabel penelitian diukur menggunakan skala Likert dengan rentang skor dari 1 hingga 5 dan dengan pilihan jawaban mulai dari Sangat setuju (SS) sampai Sangat Tidak Setuju (STS). Penggunaan skala ini bertujuan untuk mengetahui secara lebih jelas tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan responden terhadap setiap pernyataan yang diajukan (Sugiyono, 2022).

Objek pada penelitian ini yaitu kesehatan keuangan generasi muda. Generasi muda dalam penelitian ini merujuk pada pengguna TikTok di Indonesia yang berjumlah sekitar 108 juta orang. Mayoritas pengguna berada pada rentang usia 18-24 tahun dan 25-34 tahun. Jumlah ini mencakup lebih dari 60% dari total pengguna platform tersebut dengan masing-

masing berjumlah 32,83 juta dan 32,08 juta pengguna (The Global Statistics, 2025). Sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti, atau sebagian dari objek yang mewakili. Penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Teknik ini dipilih karena tidak semua pengguna TikTok memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria responden yang ditetapkan adalah pengguna TikTok berusia 20-30 tahun yang aktif menggunakan platform tersebut dan bersedia mengisi kuesioner secara sukarela.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara *online* menggunakan *Google Form*. Penyebaran dilakukan dengan cara mengunggah video pendek (video TikTok) yang berisi informasi mengenai penelitian dan ajakan untuk berpartisipasi sebagai responden. Pada bagian bio akun TikTok peneliti, disertakan tautan langsung ke kuesioner, sehingga pengguna yang melihat video dapat dengan mudah mengakses dan mengisi kuesioner tersebut. Meskipun penyebaran dilakukan secara terbuka kepada pengguna TikTok, pemilihan responden tetap bersifat *purposive*, karena hanya pengguna dalam rentang usia 20-30 tahun yang dipertimbangkan sesuai dengan fokus penelitian, yaitu generasi muda pengguna TikTok. Dengan demikian, teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh responden yang relevan dengan fenomena yang dikaji.

Evaluasi berbagai aturan praktis (*rules of thumb*) dilakukan untuk menentukan jumlah minimum responden, dan menyimpulkan bahwa jika hanya ada 2 atau 3 variabel independen (X) dan tidak dilakukan seleksi awal, maka jumlah sampel minimal 100 responden sudah cukup untuk menghasilkan nilai korelasi ganda (R) yang minim bias. Jumlah sampel yang dibutuhkan tidak hanya tergantung pada ukuran populasi, melainkan juga dipengaruhi oleh jumlah variabel independen yang digunakan dalam model. Semakin banyak variabel X, maka semakin besar sampel yang dibutuhkan untuk hasil yang valid dan tidak bias (Green, 1991).

“Some support was obtained for a rule-of-thumb that $N \geq 50 + 8m$ for the multiple correlation and $N \geq 104 + m$ for the partial correlation (Green, 1991).”

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel independen, yaitu YOLO (X_1) dan FoMO (X_2), sehingga jumlah prediktor $m = 2$. Maka perhitungan jumlah sampel minimum berdasarkan rumus (Green, 1991) adalah sebagai berikut:

- a) Untuk menguji signifikansi model secara keseluruhan (*multiple correlation*). $N \geq 3(50 + 8(2)) = 66$
- b) Untuk menguji signifikansi masing-masing variabel bebas secara individual (*partial correlation*). $N \geq 3(104 + 2) = 106$. Keterangan: 1) N = Jumlah responden/sampel minimum; 2) m = Jumlah variabel; 3) 50 = Nilai dasar minimum agar model stabil; 4) 8 = Konstanta pengali untuk setiap variabel predictor.

Dengan demikian, jumlah minimum responden yang diperlukan untuk menjaga validitas hasil analisis berada pada rentang antara 66 hingga 106 responden. Penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini tidak berdasarkan pada jumlah populasi secara keseluruhan, melainkan menyesuaikan dengan struktur model regresi yang digunakan. Pendekatan ini biasanya diterapkan dalam penelitian kuantitatif yang menggunakan regresi berganda, karena kualitas model lebih dipengaruhi oleh jumlah prediktor dan kekuatan hubungan antar variabel, bukan ukuran populasi. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini menggunakan 106 responden untuk memastikan estimasi yang valid, stabil, dan tidak bias, serta memenuhi rumus (Green, 1991).

Data penelitian dianalisis menggunakan SPSS untuk menguji pengaruh variabel YOLO dan FoMO terhadap Kesehatan Keuangan. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan keabsahan dan konsistensi instrumen. Instrumen dinyatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($\alpha = 0,05$) dan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* $> 0,7$ (Ghozali, 2016).

Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data melalui nilai mean, standar deviasi, minimum, maksimum, dan sebaran data (Sugiyono, 2022). Uji asumsi klasik meliputi:

- a) Uji Normalitas, untuk memastikan distribusi data normal melalui grafik Normal P-P Plot.
- b) Uji Multikolinearitas, untuk mendeteksi hubungan antar variabel bebas menggunakan nilai *Tolerace* dan *VIF*.
- c) Uji Heteroskedastisitas, untuk menguji kesamaan varians residual melalui scatterplot.

Uji t (parsial) digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Jika *Sig* < 0,05, maka variabel berpengaruh signifikan. Uji F (simultan) digunakan untuk melihat pengaruh YOLO dan FoMO secara bersama terhadap Kesehatan Keuangan. Jika *Sig* < 0,05, maka model regresi dinyatakan signifikan secara simultan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Responden

Penelitian ini melibatkan 106 responden generasi muda pengguna aktif TikTok. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas adalah perempuan (63,2%) dan laki-laki sebesar 36,8%. Berdasarkan usia, responden didominasi kelompok umur 22–25 tahun (45,3%), menunjukkan fase transisi menuju kemandirian finansial yang relevan dengan tema penelitian. Dari segi pendidikan, sebagian besar responden adalah lulusan S1 (48,1%), diikuti SMA/SMK (43,4%). Berdasarkan pekerjaan, responden terbanyak adalah mahasiswa (38,7%) dan karyawan swasta (19,8%), menggambarkan kelompok muda produktif yang aktif dalam aktivitas ekonomi digital.

Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik setiap variabel. Hasil menunjukkan bahwa perilaku YOLO tergolong cukup tinggi, FoMO sedang, dan Kesehatan Keuangan responden berasa pada kategori cukup baik.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
YOLO	106	18.00	50.00	37.0189	6.14737
FoMO	106	10.00	45.00	27.2358	7.66135
Kesehatan Keuangan	106	30.00	80.00	60.4057	11.38401
Valid N (listwise)	106				

Sumber: Output SPSS 29, 2025

Berdasarkan Tabel 1, jumlah data valid sebanyak 106 responden. Variabel YOLO memiliki nilai rata-rata 37,01 dengan kecenderungan perilaku cukup tinggi dan standar deviasi 6,14 yang menunjukkan konsistensi jawaban. Variabel FoMO memiliki rata-rata 27,23 dengan kategori sedang dan standar deviasi 7,66, menandakan variasi jawaban yang lebih beragam. Adapun kesehatan keuangan memiliki rata-rata 60,40 yang menunjukkan kondisi cukup baik, dengan standar deviasi 11,38 yang menggambarkan adanya perbedaan kondisi keuangan antar responden.

Uji Instrumen Penelitian

Uji Validitas

Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item pada variabel YOLO, FoMO, dan Kesehatan Keuangan memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* > 0,190 (*r tabel*, $\alpha = 0,05$), sehingga seluruh indikator dinyatakan valid.

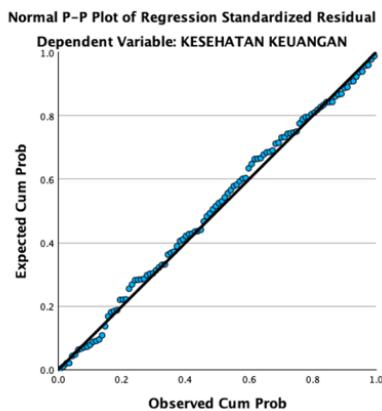
Uji Reliabilitas

Nilai Cronbach's Alpha untuk masing-masing variabel adalah YOLO = 0,773, FoMO = 0,871, dan Kesehatan Keuangan = 0,911. Seluruh nilai > 0,7, sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Hasil grafik P-P Plot menunjukkan titik data menyebar di sekitas garis diagonal, menandakan bahwa data berdistribusi normal.



Sumber: Output SPSS 29, 2025

Gambar 1. Hasil Uji Normalitas (P-P Plot of Regression)

Uji Multikolinearitas

Nilai Tolerance = 0,591 > 0,10 dan VIF = 1,693 < 10 untuk kedua variabel, menunjukkan tidak terdapat multikolinearitas.

Tabel 2. Hasil Uji Multikolinearitas

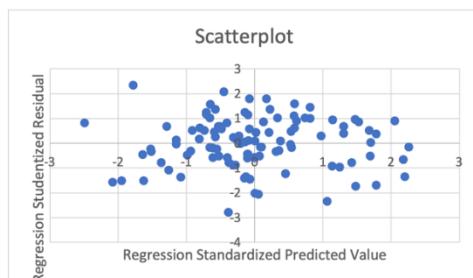
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
1	(Constant) 47.912	6.533		7.334	<.001		
	YOLO .923	.226	.475	4.082	<.001	.591	1.693
	FoMO -.801	.181	-.513	-4.414	<.001	.591	1.693

a. Dependent Variable: KESEHATAN KEUANGAN

Sumber: Output SPSS 29, 2025

Uji Heteroskedastisitas

Hasil scatterplot memperlihatkan penyebaran titik acak di sekitar sumbu horizontal tanpa pola tertentu, sehingga dinyatakan bebas dari heteroskedastisitas.



Sumber: Output SPSS 29, 2025

Gambar 2. Hasil Uji Heteroskedastisitas Analisis Grafik (Scatterplot)

Uji Regresi Linier Berganda

Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 47,912 + 0,923(X_1) - 0,801(X_2) + e$. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku YOLO, semakin baik kesehatan keuangan, sedangkan semakin tinggi FoMO, semakin buruk kesehatan keuangan responden.

- YOLO (X_1) berpengaruh positif signifikan terhadap kesehatan keuangan. ($\beta = 0,923$; $Sig < 0,001$).
- FoMO (X_2) berpengaruh negatif signifikan terhadap kesehatan keuangan. ($\beta = -0,801$; $Sig < 0,001$).

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Model	Coefficients ^a			t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	47.912	6.533	7.334	<.001		
	YOLO	.923	.226	.475	4.082	<.001	.591 1.693
	FoMO	-.801	.181	-.513	-4.414	<.001	.591 1.693

a. Dependent Variable: KESEHATAN KEUANGAN

Uji Koefisien Determinasi (Adjusted R²)

Nilai Adjusted R² = 0,161, menunjukkan bahwa YOLO dan FoMO menjelaskan 16,1% variasi kesehatan keuangan, sedangkan sisanya 83,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model.

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi (Adjusted R²)
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.421 ^a	.177	.161	10.94531

a. Predictors: (Constant), FoMO, YOLO

b. Dependent Variable: KESEHATAN KEUANGAN

Sumber: Output SPSS 29, 2025

Uji Hipotesis

Uji T (Parsial)

- YOLO → Kesehatan Keuangan: $t = 4,082$; $Sig < 0,001 \rightarrow$ berpengaruh positif signifikan.
- FoMO → Kesehatan Keuangan: $t = -4,414$; $Sig < 0,001 \rightarrow$ berpengaruh negatif signifikan.

Dengan demikian, H1 dan H2 diterima, menunjukkan adanya pengaruh parsial yang signifikan.

Uji F (Simultan)

Nilai F hitung = 11,082 > F tabel = 3,08, $Sig < 0,001$. Artinya, YOLO dan FoMO secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan keuangan generasi muda.

Tabel 5. Hasil Uji F (Simultan)

Model	ANOVA ^a				
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2655.219	2	1327.610	11.082 <.001 ^b
	Residual	12339.385	103	119.800	
	Total	14994.604	105		

a. Dependent Variable: KESEHATAN KEUANGAN

b. Predictors: (Constant), FoMO, YOLO

Sumber: Output SPSS 29, 2025

Pembahasan

Pengaruh Tren You Only Live Once (YOLO) terhadap Kesehatan Keuangan

Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel YOLO memiliki nilai t hitung sebesar 4,082 dengan tingkat signifikansi $< 0,001$, sehingga hipotesis pertama (H_1) diterima. Artinya, orientasi YOLO berpengaruh signifikan terhadap kesehatan keuangan generasi muda. Temuan ini menarik karena secara umum YOLO sering diasosiasikan dengan perilaku konsumtif dan impulsif. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menafsirkan YOLO secara positif, yakni sebagai dorongan untuk menjalani hidup sebaik mungkin dengan tetap memperhatikan keseimbangan finansial. Hal ini sesuai dengan *Theory of Planned Behavior* yang menjelaskan bahwa sikap positif terhadap perilaku akan membentuk niat untuk bertindak rasional, termasuk dalam pengelolaan keuangan.

Generasi muda dengan orientasi YOLO cenderung menggunakan uang untuk pengalaman baru seperti liburan atau pengembangan diri, yang meskipun meningkatkan pengeluaran, tetapi memberi kepuasan emosional dan nilai jangka panjang, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Lee & Oh, 2018). YOLO dapat berdampak positif jika diartikan sebagai motivasi untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan finansial. Dengan demikian, YOLO dalam konteks penelitian ini berperan sebagai motivasi hidup seimbang, bukan perilaku konsumtif, di mana generasi muda berupaya menikmati hidup sambil tetap menjaga perencanaan keuangannya, temuan ini juga mendukung pandangan (Vitug, 2016).

Pengaruh Tren Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kesehatan Keuangan

Uji t menunjukkan bahwa variabel FoMO memiliki t hitung sebesar -4,414 dengan signifikansi $< 0,001$, sehingga hipotesis kedua (H_2) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesehatan keuangan. Semakin tinggi tingkat FoMO, semakin buruk kondisi finansial generasi muda.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui *Social Comparison Theory* yang menyatakan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain. Di media sosial, praktik *flexing* dan gaya hidup konsumtif menimbulkan tekanan sosial yang mendorong individu untuk mengikuti tren agar tidak tertinggal. Akibatnya, muncul perilaku impulsif seperti membeli barang viral atau menggunakan fasilitas *paylater* tanpa perencanaan matang.

FoMO berkaitan dengan kecemasan sosial dan pengambilan keputusan finansial yang tidak rasional, penelitian ini sejalan dengan temuan (Przybylski et al., 2013). FoMO menurunkan kemampuan menabung dan meningkatkan risiko utang konsumtif, termasuk penggunaan kartu kredit berlebihan sesuai dengan hasil penelitian oleh (Abel et al., 2016; Yulianto et al., 2024). Dalam perspektif *Self-Control Theory*, individu dengan tingkat FoMO tinggi menunjukkan lemahnya kontrol diri, sehingga lebih mudah tergoda oleh tekanan sosial digital. Kondisi ini mengganggu stabilitas keuangan melalui pengeluaran berlebih dan rendahnya kapasitas menabung.

Pengaruh Tren You Only Live Once (YOLO) dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kesehatan Keuangan

Berdasarkan hasil uji F, diperoleh nilai F hitung sebesar 11,082 dengan signifikansi $< 0,001$, lebih besar dari F tabel (3,08). Artinya, YOLO dan FoMO secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan keuangan. Persamaan regresi yang diperoleh:

$$\text{Kesehatan Keuangan} = 47,912 + 0,923(\text{YOLO}) - 0,801(\text{FoMO}) + e$$

Koefisien positif pada YOLO menunjukkan bahwa semakin tinggi orientasi YOLO, semakin baik kesehatan keuangan, sedangkan koefisien negatif pada FoMO menunjukkan pengaruh sebaliknya. Secara bersamaan, kedua tren ini menunjukkan dinamika gaya hidup digital yang saling bertolak belakang. YOLO mendorong generasi muda untuk hidup

bermakna dengan kesadaran finansial, sementara FoMO menekan individu untuk berperilaku konsumtif.

Kesehatan keuangan merupakan hasil interaksi antara gaya hidup, literasi keuangan, dan kontrol diri (Salignac et al., 2020). Dengan demikian, edukasi keuangan perlu menekankan pengelolaan gaya hidup digital secara seimbang: menafsirkan YOLO sebagai motivasi hidup dengan perencanaan matang, serta mengendalikan FoMO agar tidak menjerumuskan pada perilaku konsumtif. Kesehatan keuangan generasi muda di era digital akan bergantung pada kemampuan mereka menyeimbangkan kedua tren tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Pengaruh You Only Live Once (YOLO) dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kesehatan Keuangan Generasi Muda*, dapat disimpulkan bahwa pemaknaan YOLO secara positif mendorong generasi muda untuk hidup lebih terarah, membuat keputusan keuangan yang bijak, serta mengendalikan pengeluaran agar tetap seimbang. Sebaliknya, FoMO membuat individu lebih mudah terpengaruh oleh tren dan tekanan sosial media sehingga cenderung konsumtif, sulit menabung, dan kurang mampu menjaga kestabilan keuangan. Secara keseluruhan, keseimbangan antara keberanian menikmati hidup dan kemampuan mengendalikan diri menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan finansial generasi muda. Temuan ini memperkaya pemahaman tentang perilaku keuangan di era digital dan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program literasi finansial yang lebih relevan dengan karakter generasi muda masa kini.

REFERENSI

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1). <https://journals.klalliance.org/index.php/JBER/article/view/192>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin, 2024*.
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Baumeister, Roy. F., Bratslavsky, E., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Brüggen, E. C., Hogreve, J., Holmlund, M., Kabadayi, S., & Löfgren, M. (2017). Financial well-being: A conceptualization and research agenda. *Journal of Business Research*, 79, 228–237. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2017.03.013>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23, edisi 8* (Semarang). Universitas Diponegoro.
- Green, S. B. (1991). How many subject does it take to do a regression analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499–510. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2603_7
- Kusumawati, R., & Safitri, D. (2025). Dinamika gaya hidup konsumtif dalam fenomena pinjol pada masyarakat kota. *Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 3(2), 88–93. <https://doi.org/10.62383/sosial.v3i1.741>

- Lee, H., & Oh, H. (2018). Well-being lifestyle and consumption value according to consumers YOLO orientation. *Archives of Design Research*, 31(1), 71–79. <https://doi.org/10.15187/adr.2018.02.31.1.71>
- Muir, K., Hamilton, M., Noone, J., Marjolin, A., Salignac, F., & Saunders, P. (2017). *Exploring Financial Wellbeing in the Australian Context*. UNSW Sydney. <https://doi.org/10.26190/UNSWORKS/26355>
- OCBC NISP, & NielsenIQ. (2024). *Financial Fitness Index 2024* (p. 70) [Annual Financial Wellbeing Report]. OCBC Indonesia
- Pemerintah Indonesia. (2009). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 40 Tahun 2009 Tentang Kepemudaan*. <https://www.regulasip.id/book/1224/read>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Salignac, F., Hamilton, M., Noone, J., Marjolin, A., & Muir, K. (2020). Conceptualizing financial wellbeing: An ecological life-course approach. *Journal of Happiness Studies*, 21(5), 1581–1602. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00145-3>
- Song, H. (2017). YOLO and self-control. *Korean Journal of Child Studies*, 38(5), 1–3. <https://doi.org/10.5723/kjcs.2017.38.5.1>
- Subianto, P., & Rakabuming R, G. (2024). *Visi, misi dan program calon presiden republik indonesia 2024-2029*. Tim Kampanye Nasional Prabowo-Gibran. https://va.medcom.id/2023/pemilu/others/PRABOWOGIBRAN_VISI_MISI.pdf
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- The Global Statistics. (2025, April 17). Indonesia TikTok statistics 2025 | TikTok active users. *The Global Statistics*. <https://www.theglobalstatistics.com/indonesia-tiktok-user-statistics/>
- Vitug, J. (2016). *You only live once: The roadmap to financial wellness and a purposeful life*. Wiley.
- Weida, E. B., Phojanakong, P., Patel, F., & Chilton, M. (2020). Financial health as a measurable social determinant of health. *PLoS ONE*, 15(5), e0233359. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233359>
- Yulianto, M. D., Anggraeni, M. D., Alviiasari, A., Wicaksono, M. A., Maya, M., Amelia, R., & Rozak, R. W. A. (2024). Pengaruh fear of missing out (FoMO) di media sosial terhadap kesehatan keuangan generasi Z. *Jurnal Bisnis Kreatif Dan Inovatif*, 1(2), 80–88. <https://doi.org/10.61132/jubikin.v1i2.99>