

Pengaruh *Fear of Missing Out* (Fomo) dan Gaya Hidup Digital Terhadap Manajemen Keuangan Mahasiswa Gen Z di Universitas Teuku Umar

Ema Rahma Yanda¹, Muzakir², Rusdi³

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Teuku Umar
Meulaboh, Aceh Barat^{1,2,3}

*Email : mayandaema@gmail.com

Diterima: 09-07-2026 | Disetujui: 15-07-2026 | Diterbitkan: 17-07-2026

ABSTRACT

This quantitative research seeks to investigate the impact of the Fear of Missing Out (FOMO) and digital habits on the financial management of Generation Z students at Teuku Umar University during the 2025/2026 academic year. Driven by the rapid growth of social media and digital technology, the research evaluates how these contemporary factors influence students' financial decisions. Using a proportionate stratified random sampling technique and Slovin's formula, data were collected via Likert-scale questionnaires from a sample of 99 students out of a total population of 9,056. The data underwent comprehensive analysis using SPSS, which included multiple linear regression and hypothesis testing. The results reveal that FOMO and digital lifestyles have a significant and positive impact on students' financial management practices of Generation Z students at Teuku Umar University, both on their own and together. This underscores that psychological influences and the shift toward digital lifestyles play a role in shaping students' financial management behaviours. Thus, it is hoped that students will engage with social media and digital tools thoughtfully to ensure effective financial management in this digital age.

Keywords: *Fear of Missing Out (FOMO); Digital Lifestyle; Financial Management; Generation Z; Students.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari Fear of Missing Out (FOMO) dan gaya hidup digital terhadap Manajemen keuangan mahasiswa Generasi Z di Universitas Teuku Umar. Kemajuan teknologi digital dan meningkatnya penggunaan media sosial telah mendorong perubahan dalam cara mahasiswa mengatur keuangan pribadi mereka. Fenomena FOMO dan gaya hidup digital diduga memainkan peran dalam memengaruhi perilaku keuangan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Populasi yang diteliti mencakup seluruh mahasiswa aktif Universitas Teuku Umar pada tahun akademik 2025/2026 yang berjumlah 9.056 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proporsionate stratified random sampling*, dengan total sampel sebanyak 99 responden yang ditentukan dengan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui distribusi kuesioner dengan skala Likert dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS melalui uji validitas, reliabilitas, asumsi klasik, regresi linear berganda, uji t, uji F, dan koefisien determinasi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa FOMO dan gaya hidup digital memiliki pengaruh positif signifikan terhadap pengelolaan keuangan mahasiswa Generasi Z di Universitas Teuku Umar, baik secara individual maupun bersamaan. Ini menunjukkan bahwa aspek psikologis dan perkembangan gaya hidup digital berkontribusi terhadap perilaku

pengelolaan keuangan mahasiswa. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa dapat memanfaatkan teknologi digital dengan bijak agar pengelolaan keuangan mereka terjaga dengan baik di era digital ini.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FOMO); Gaya Hidup Digital; Manajemen Keuangan; Generasi Z; Mahasiswa.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Yanda, E. R., Muzakir, M., & Rusdi, R. (2026). Pengaruh Fear of Missing Out (Fomo) dan Gaya Hidup Digital Terhadap Manajemen Keuangan Mahasiswa Gen Z di Universitas Teuku Umar. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 2747-2758. <https://doi.org/10.63822/pqawmr36>

PENDAHULUAN

Dunia digital memengaruhi banyak hal, termasuk cara Gen Z membentuk identitas mereka. Mereka menggunakan media digital untuk menunjukkan siapa diri mereka, membuat teman, dan mencari tempat yang tepat dalam dunia. Beberapa cara dunia digital membentuk identitas Gen Z adalah dengan menciptakan citra diri, mencari komunitas yang sesuai, membangun rasa percaya diri, mengekspresikan diri, serta mengembangkan pengaruh mereka (Nurlaila et al., 2024). Gen Z adalah kelompok yang berkembang bersamaan dengan kemajuan teknologi digital dan memiliki ciri sebagai penduduk asli digital, artinya mereka telah akrab dengan teknologi sejak usia muda dan memanfaatkan internet dalam kehidupan mereka, termasuk dalam mencari informasi mengenai keuangan (Saleh dan Kusumawardani, 2025). Hal ini membuat mereka tidak menerapkan prinsip pengelolaan keuangan yang baik, yang berujung pada gaya hidup boros (Lutfiana et al., 2025).

Fenomena lain yang tumbuh seiring dengan kemajuan teknologi digital adalah ketakutan akan ketinggalan atau *Fear of missing out* (FOMO). FOMO adalah sebuah perasaan kecemasan atau ketidaknyamanan yang dirasakan individu karena takut tidak mendapatkan informasi, tren, atau kegiatan yang sedang hits di platform media sosial (Riyanto et al., 2025). Data menunjukkan bahwa sekitar 69% dari generasi Z mengalami FOMO, dan 40% di antaranya cenderung berbelanja secara berlebihan bahkan sampai berhutang demi mengejar tren yang ada (Holistic SEO, 2023). Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Ehrentreu, (2025) yang mengungkapkan bahwa sekitar 40% dari generasi Z sering menghabiskan lebih banyak uang untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sosialnya. Situasi ini menunjukkan bahwa FOMO dapat memicu perilaku berbelanja yang berisiko memengaruhi cara generasi Z mengelola keuangan, terutama dalam aspek pengendalian pengeluaran, perencanaan anggaran, serta pengambilan keputusan finansial yang bijak.

Gaya hidup berbasis digital kini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi cara mahasiswa Gen Z dalam mengelola keuangannya. Sekarang, banyak transaksi yang dilakukan secara daring melalui platform *e-commerce*, dompet digital, mobile banking, dan fitur *paylater* yang mempermudah serta mempercepat proses pembayaran. Kemudahan ini seringkali mendorong mahasiswa untuk berbelanja lebih sering tanpa adanya rencana yang jelas. Penelitian oleh Sanggarwati et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan layanan pembayaran digital dan gaya hidup yang didorong teknologi berpengaruh pada cara pengelolaan keuangan Gen Z, terutama dalam peningkatan frekuensi pengeluaran. Temuan dari Rahayu dan Pristiana, (2025) juga menunjukkan bahwa kemudahan teknologi finansial dan kebiasaan digital turut memengaruhi pola pengeluaran mahasiswa. Situasi ini juga terlihat di antara mahasiswa Universitas Teuku Umar, di mana penggunaan metode pembayaran digital, belanja daring, dan layanan cicilan instan semakin meluas, sehingga berpotensi memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola keuangan mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Prawitasari et al. (2025) mengungkapkan bahwa FOMO dan gaya hidup digital tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku manajemen keuangan mahasiswa Gen Z. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hatimatunnisani et al. (2024), FOMO memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap manajemen keuangan pribadi mahasiswa, yang berarti semakin tinggi FOMO seseorang, semakin buruk pengelolaan keuangannya. Selain itu gaya hidup digital berpengaruh signifikan terhadap manajemen keuangan mahasiswa (Claudia et al., 2025). Perbedaan ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian mengenai pengaruh FOMO dan gaya hidup digital terhadap manajemen keuangan mahasiswa, sehingga perlu dikaji lebih lanjut untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena lebih berfokus pada konteks lokal mahasiswa Gen Z di UTU yang belum banyak dianalisis dalam penelitian yang sudah ada. Mahasiswa UTU memiliki karakteristik yang berbeda dengan mahasiswa lain karena berada dalam lingkungan sosial, ekonomi, dan geografis yang berbeda. Mahasiswa UTU memiliki latar belakang, pola konsumsi, serta perilaku penggunaan teknologi yang dipengaruhi oleh kondisi daerah setempat. Perbedaan konteks tersebut memungkinkan adanya perbedaan dalam tingkat FOMO, gaya hidup digital, dan cara mengelola keuangan. Berdasarkan fenomena tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari Fear of Missing Out (FOMO) dan gaya hidup digital terhadap Manajemen keuangan mahasiswa Generasi Z di Universitas Teuku Umar. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan diharapkan dapat memperkaya kajian perilaku manajemen keuangan mahasiswa Gen Z dengan menekankan peran FOMO dan gaya hidup digital dalam konteks lokal Universitas Teuku Umar. Dan juga dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian perilaku keuangan dan psikologi sosial, khususnya terkait hubungan antara FOMO, gaya hidup digital, dan pengelolaan keuangan individu. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi tambahan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku konsumtif mahasiswa di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Populasi yang diteliti mencakup seluruh mahasiswa aktif Universitas Teuku Umar pada tahun akademik 2025/2026 yang berjumlah 9.056 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proporsionate stratified random sampling*, dengan total sampel sebanyak 99 responden yang ditentukan dengan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui distribusi kuesioner dengan skala Likert untuk mengukur tiga variabel utama yaitu *Fear of Missing Out* atau FOMO (X1) dan Gaya Hidup Digital (X2) sebagai variabel independen, serta Manajemen Keuangan (Y) sebagai variabel dependen dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS melalui analisis deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, analisis regresi linear berganda, uji t, uji F, dan koefisien determinasi (R^2).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Statistik Deskriptif

Tabel 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
FOMO (X1)	99	23	15	38	27.14	.53	5.35	28.70
Gaya Hidup Digital (X2)	99	24	23	47	38.30	.51	5.16	26.63
Manajemen Keuangan (Y)	99	30	20	50	36.25	.67	6.78	46.04
Valid N (listwise)	99							

Sumber: Data diolah peneliti (2026)

Berdasarkan hasil statistik deskriptif pada penelitian pengaruh FOMO dan gaya hidup digital terhadap manajemen keuangan mahasiswa Gen Z di Universitas Teuku Umar, diketahui bahwa jumlah responden yang diteliti sebanyak 99 mahasiswa. Variabel FOMO (X1) memiliki nilai minimum 15 dan maksimum 38 dengan rata-rata sebesar 27,14 serta standar deviasi sebesar 5,35. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa tingkat FOMO responden cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi, serta standar deviasi yang lebih kecil dari rata-rata mengindikasikan bahwa penyebaran jawaban responden relatif homogen, sehingga tidak terdapat perbedaan yang terlalu besar antar responden. Variabel gaya hidup digital (X2) memiliki nilai minimum 23 dan maksimum 47 dengan rata-rata sebesar 38,30 serta standar deviasi sebesar 5,16. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa responden cukup aktif dalam menjalani gaya hidup berbasis teknologi digital, seperti penggunaan media sosial, platform digital, dan layanan transaksi elektronik. Standar deviasi yang lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata menunjukkan bahwa variasi jawaban responden relatif kecil atau cenderung seragam.

Adapun variabel manajemen keuangan (Y) memiliki nilai minimum 20 dan maksimum 50 dengan rata-rata sebesar 36,25 serta standar deviasi sebesar 6,78. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa kemampuan manajemen keuangan responden tergolong cukup baik, serta standar deviasi yang relatif lebih kecil dibandingkan nilai rata-rata menunjukkan bahwa penyebaran data cenderung rendah sehingga data penelitian dapat dikatakan relatif homogen.

Uji Regresi Linear Berganda

Tabel 2 Hasil Uji Regresi Linear Berganda
Coefficients^a

Unstandardized Coefficients Model B			Std. Error	Standardized Coefficients	t	Sig.
				Beta		
1 (Constant)		12.231	4.765		2.567	.012
	FOMO (X1)	.471	.122	.368	3.850	.000
	Gaya Hidup Digital (X2)	.292	.126	.222	2.362	.022

a. Dependent Variable: Manajemen Keuangan (y).

Sumber: Data diolah peneliti (2026)

Uji regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui pengaruh FOMO dan gaya hidup digital terhadap manajemen keuangan mahasiswa Gen Z di Universitas Teuku Umar. Berdasarkan hasil uji pada output coefficients, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

$$Y = 12,231 + 0,471X_1 + 0,292X_2 + e$$

Nilai konstanta sebesar 12,231 menunjukkan bahwa apabila variabel FOMO dan gaya hidup digital dianggap konstan (tidak mengalami perubahan), maka nilai manajemen keuangan mahasiswa sebesar 12,231. Koefisien variabel FOMO (X1) sebesar 0,471 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa FOMO berpengaruh positif dan signifikan terhadap manajemen keuangan mahasiswa. Artinya,

setiap peningkatan 1 satuan pada variabel FOMO akan meningkatkan manajemen keuangan sebesar 0,471. Koefisien variabel gaya hidup digital (X2) sebesar 0,292 dengan nilai signifikansi $0,022 < 0,05$ menunjukkan bahwa gaya hidup digital juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap manajemen keuangan mahasiswa. Artinya, setiap peningkatan 1 satuan pada gaya hidup digital akan meningkatkan manajemen keuangan sebesar 0,292. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel FOMO dan gaya hidup digital secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap manajemen keuangan mahasiswa Gen Z di Universitas Teuku Umar.

Uji t (Parsial)

Tabel 3 Hasil Uji t

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.231	4.765		2.567	.012
	FOMO (X1)	.471	.122	.368	3.850	.000
	Gaya Hidup Digital (X2)	.292	.126	.222	2.362	.022

a. Dependent Variable:: Manajemen Keuangan (y).

Sumber: Data diolah peneliti (2026)

Pengaruh FOMO terhadap Manajemen Keuangan Mahasiswa Gen Z. Variabel FOMO (X1) memiliki nilai t hitung sebesar 3,850 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa secara parsial FOMO berpengaruh positif dan signifikan terhadap manajemen keuangan mahasiswa Gen Z di Universitas Teuku Umar. Pengaruh gaya hidup digital terhadap manajemen keuangan mahasiswa Gen Z variabel gaya hidup digital (X2) memiliki nilai t hitung sebesar 2,362 dengan nilai signifikansi 0,022. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,022 < 0,05$), maka H_2 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa secara parsial gaya hidup digital berpengaruh positif dan signifikan terhadap manajemen keuangan mahasiswa Gen Z di Universitas Teuku Umar. Artinya semakin tinggi gaya hidup digital semakin baik manajemen keuangan mahasiswa.

Uji F (Simultan)

Tabel 3 Hasil Uji F
ANOVA^a

Model	Sum Squares of	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1117.985	2	558.992	15.597	.000 ^b
Residual	3440.702	97	35.841		
Total	4558.687	99			

a. Dependent Variable: manajemen keuangan mahasiswa (y).

b. Predictors: (Constant), x2, x1

Sumber: Data diolah peneliti (2026)

Hipotesis ketiga menyatakan bahwa FOMO dan gaya hidup digital berpengaruh signifikan secara simultan terhadap manajemen keuangan mahasiswa Gen Z di Universitas Teuku Umar. Berdasarkan hasil uji F pada tabel ANOVA, diperoleh nilai F hitung sebesar 15,597 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga H3 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa secara bersama-sama variabel Fear of Missing Out (FOMO) dan gaya hidup digital berpengaruh signifikan terhadap manajemen keuangan mahasiswa Gen Z di Universitas Teuku Umar.

Hasil Uji Koefisien Determinasi

Tabel 4 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.495 ^a	.245	.230	5.98671
a. Predictors: (Constant), X2, X1				

Sumber: Data diolah peneliti (2026)

Berdasarkan hasil output Model Summary, diperoleh nilai R Square sebesar 0,245. Hal ini menunjukkan bahwa variabel FOMO dan gaya hidup digital mampu menjelaskan manajemen keuangan mahasiswa Gen Z di Universitas Teuku Umar sebesar 24,5%, sedangkan sisanya sebesar 75,5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,230 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah variabel independen, kemampuan model dalam menjelaskan variabel dependen sebesar 23,0%. Sementara itu, nilai R sebesar 0,495 menunjukkan bahwa hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen berada pada kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel FOMO dan gaya hidup digital memiliki kontribusi dalam menjelaskan manajemen keuangan mahasiswa, meskipun masih terdapat faktor lain di luar penelitian yang juga memengaruhi manajemen keuangan mahasiswa.

Pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) dan Gaya Hidup Digital Terhadap Manajemen Keuangan Mahasiswa Gen Z di Universitas Teuku Umar

Berdasarkan hasil uji F (simultan), diperoleh nilai F hitung sebesar 15,597 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa FOMO dan gaya hidup digital berpengaruh signifikan secara simultan terhadap manajemen keuangan mahasiswa Gen Z di Universitas Teuku Umar. Artinya, kedua variabel tersebut secara bersama-sama memengaruhi cara mahasiswa dalam merencanakan, mengelola, dan mengontrol keuangan mereka. Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui *Behavioral Finance Theory* yang menyatakan bahwa keputusan keuangan individu tidak hanya dipengaruhi oleh pertimbangan rasional, tetapi juga faktor psikologis dan lingkungan sosial. Dalam penelitian ini, FOMO menjadi faktor psikologis yang mendorong mahasiswa mengikuti tren dan aktivitas sosial, sedangkan gaya hidup digital menjadi faktor lingkungan yang memudahkan aktivitas transaksi melalui e-commerce, e-wallet, dan layanan keuangan digital lainnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Przybylski et al. (2013) yang menyatakan bahwa FOMO berkaitan dengan perilaku individu dalam penggunaan teknologi dan pengambilan keputusan. Selain itu, Ritakumalasari dan Susanti (2021) menunjukkan bahwa faktor perilaku individu berpengaruh

terhadap manajemen keuangan mahasiswa. Penelitian Lutfiana et al. (2024) juga menemukan bahwa gaya hidup dan penggunaan teknologi finansial berpengaruh terhadap perilaku keuangan Generasi Z. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa FOMO dan gaya hidup digital secara simultan memiliki peran penting dalam memengaruhi manajemen keuangan mahasiswa Gen Z di Universitas Teuku Umar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) dan Gaya hidup digital terhadap Manajemen keuangan mahasiswa Gen Z di Universitas Teuku Umar, maka dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) berpengaruh positif dan signifikan terhadap manajemen keuangan mahasiswa Gen Z dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,471 dan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO, maka semakin meningkat perhatian mahasiswa dalam mengelola keuangannya. Meskipun FOMO sering dikaitkan dengan perilaku konsumtif namun dalam penelitian ini mahasiswa dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung lebih sadar dalam mengelola keuangan nya, mahasiswa berusaha mengatur keuangan mereka agar tetap bisa mengikuti berbagai aktivitas, tren dan perkembangan yang ada dilingkungan sosial maupun digital. Gaya hidup digital berpengaruh positif dan signifikan terhadap manajemen keuangan mahasiswa Gen Z dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,292 dan signifikansi sebesar $0,022 < 0,05$. Hal ini berarti bahwa pemanfaatan teknologi digital secara bijak seperti penggunaan e-wallet, mobile banking dan aplikasi keuangan lainnya dapat membantu mahasiswa dalam mengatur dan mengelola keuangan secara lebih efektif.

Secara simultan, *Fear of Missing Out* (FOMO) dan gaya hidup digital berpengaruh signifikan terhadap manajemen keuangan mahasiswa Gen Z dengan nilai F hitung 15,597 dan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis dan lingkungan digital secara bersama-sama mampu memengaruhi perilaku keuangan mahasiswa dalam merencanakan, mengatur, dan mengendalikan keuangan. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 24,5% menunjukkan bahwa variabel FOMO dan gaya hidup digital mampu menjelaskan manajemen keuangan mahasiswa, sedangkan sisanya 75,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian penelitian ini membuktikan bahwa faktor psikologis berupa FOMO dan faktor lingkungan berupa gaya hidup digital memiliki peran dalam membentuk perilaku manajemen keuangan Gen Z di Universitas Teuku Umar.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) dan gaya hidup digital terhadap manajemen keuangan mahasiswa Gen Z di Universitas Teuku Umar, disarankan agar mahasiswa lebih rutin memantau dan mengevaluasi kondisi keuangan setiap bulan dengan melakukan pencatatan pemasukan, pengeluaran, serta menyusun anggaran keuangan agar kondisi keuangan dapat diketahui dan dikontrol dengan lebih baik. Serta lebih selektif dan bijak dalam menggunakan sosial media serta tidak menjadikan media sosial sebagai satu-satunya dasar dalam mengambil keputusan pembelian agar terhindar dari perilaku konsumtif yang berlebihan. Dan juga bisa memanfaatkan teknologi digital secara bijak dalam melakukan transaksi dan belanja online, seperti menggunakan mobile banking dan e-wallet sesuai kebutuhan, agar penggunaan teknologi digital tidak mendorong perilaku konsumtif serta tetap mendukung pengelolaan keuangan yang baik. Untuk pihak Universitas Teuku Umar diharapkan dapat

memberikan edukasi terkait literasi dan manajemen keuangan melalui seminar, pelatihan, maupun kegiatan akademik lainnya. Adapun peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi manajemen keuangan, seperti literasi keuangan, kontrol diri, pendapatan, dan financial technology, serta memperluas jumlah sampel dan objek penelitian agar hasil penelitian lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. T., Ali, S., Supriadi, Y. N., & Maryam, S. (2023). Pengaruh Kelelahan Kerja, Keseimbangan Kehidupan Kerja, Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Operator SPBU Pertamina 34-15312 Serpong. *Jurnal Ilmiah Metansi (Manajemen Dan Akuntansi)*, 6(2), 108–119. <https://doi.org/10.57093/metansi.v6i2.196>
- Agustina, N. R., Safrianti, S., & Waliamin, J. (2025). Pengaruh Shopping Lifestyle, Financial Technology, dan FOMO Terhadap Impulse Buying Dimoderasi Financial Awareness Pada Pengguna E-Commerce Generasi Z (Studi Kasus Mahasiswa di Kota Bengkulu). *Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi Dan Keuangan*, 6(3), 14. <https://doi.org/10.53697/emak.v6i3.2735>
- Amanda. (2025). *Pengaruh Literasi Keuangan, FOMO, dan Locus of Control Terhadap Manajemen Keuangan (Studi mahasiswa FEBI UIN Datokarama Palu)* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Datokarama Palu]. Repository Universitas Islam Negeri Datokarama Palu.
- Anisa, S., Munggaran, A., Irawansyah, R., Sos, S., & Ap, M. (2025). Perilaku Ekonomi Gen Z di Era Digital: Gaya Hidup, Konsumsi, dan Keputusan Finansial. *Karimah Tauhid*, 4(8), 6064–6070. <https://ojs.unida.info/karimahtauhid/article/view/20093>
- Ardian, M., Yoga, A., & Yanuarmawan, D. (2023). Analisis Persamaan Dasar Akuntansi Dalam Pembuatan laporan Keuangan UMKM (Studi ud Ar. Putra). *Jurnal Akuntansi Dan Ekonomi Bisnis*, 12(1), 24–29.
- Arifin, Z. (2024). *Tentang Manajemen, Keuangan, dan Perencanaan Keuangan*. <https://www.uin.ac.id/wp-content/uploads/2024/05/Pidato-Prof.-Zaenal-FINAL.pdf>
- Artia, W. O. T., & Munandar, A. (2025). Pengaruh E-Literacy terhadap Perencanaan Keuangan Generasi Z. *Jurnal Impresi Indonesia*, 4(8), 3192–3201. <https://doi.org/10.58344/jii.v4i8.6956>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis*. 7(3), 26320–26332.
- Atika, M., Gunistyo, & Wiyanti, S. (2025). *Pengaruh Persepsi Kualitas Layanan , Citra Merek dan Kepercayaan terhadap Kepuasan Nasabah BMT Dinar Kramat Insani Muamalat Pusat*. 8(2), 1330–1346. <https://doi.org/https://doi.org/10.36778/jesya.v8i2.2198> Pengaruh
- Awalia, F., & Zulkarnaini, Z. (2025). Memahami Pola Perilaku Generasi Z di Era Digital. *Jurnal Teknologi Dan Sains Modern*, 2(1), 15–25. <https://journal.scitechgrup.com/index.php/jtsm/article/view/251>
- Camilla, C. F., Fauzi, P. R., & Larasati, S. (2025). Gaya Hidup Digital dan Perilaku Konsumtif melalui Sistem Cashless Pada Gen Z. *Dinamika Ekonomi*, 16(2), 78–81. <https://doi.org/10.29313/jde.v16i2.7447>
- Cloaudia, G., Fransiska, Y., Ardhia, P., Sulistiana, I., Wahyu, I. K., Millian, M., Denver, D., & Zanamba, R. (2025). Analisis pengaruh Gaya Hidup Digital Terhadap Manajemen Keuangan Pribadi

- Mahasiswa/Mahasiswi Akuntansi Feb Udayana akt. 2024-2025. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(12), 1082–1091.
- De Bondt, W. F. M., & Thaler, R. (1985). *Does the stock Market Overreact? The Journal of Finance*, 40(3), 793–805. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6261.1985.tb05004>
- Diskhamarzeweny, Irwan, M., & Dewi, D. K. (2022). Pengaruh Literasi Keuangan, Sikap Keuangan, dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Manajemen Keuangan Mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Islam Kuantan Singingi. *Jurnal Ekonomi Al-Khitmah*, 4(1), 35–49.
- Ehrentreu, D. (2025). *FOMO Statistics 2025: 20+ FOMO Stats & Trends*. Shapo. <https://shapo.io/blog/fomo-statistics/>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). *Fear of Missing Out (FOMO): Overview, Theoretical Underpinnings, and Literature Review on Relations With Severity of Negative Affectivity and Problematic Technology Use. Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Fadhilah. (2025). Digitalisasi Sistem Pembayaran Dan Dampaknya Terhadap Inklusi Keuangan Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, 02(2), 13–18.
- Fadhillah, A. N., Aslichah, & Dasururi, R. (2024). *Pengaruh harga dan promosi Terhadap minat beli konsumen Pada UMKM Kripik Gadung Desa Made di Jombang*. 2338(2), 13–34.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). General sampling techniques in methodology. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927>
- Hatimatunnisani, H., Aryanti, S. S., Pancawati, K., Sutrisno, K. E., Hermawan, W., Hatimatunnisani, H., Aryanti, S. S., Pancawati, K., Sutrisno, K. E., Hermawan, W., & Keuangan, P. D. (2024). Pengaruh Media Sosial Dan Fomo Finansial. *Jurnal Eko-Bisma*, 3(2), 313–320.
- Hendrawan, yusuf ari dr. (2024). *Strategi Keluarga dalam Mengatasi Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Melalui Pemuridan Dengan Pendekatan Psikologi dan Spiritual yang Berpusat Pada Injil* (Dimas Rahman Rizqian (ed.)). Amerta Media.
- Hermawan, Iwan S.Ag., M. P. . (2024). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran.
- Hidayat, R. A., Trisnaningsih, S., Nasional, U. P., & Timur, V. J. (2025). *Influence Of FOMO (Fear of Missing Out) and Financial Management*. 6(1), 661–670.
- Holistic SEO. (2023). 45 FOMO Statistics, Facts, and Trends. <https://www.holisticseo.digital/marketing/statistic/fomo>
- I Nyoman Gede Semarajana, Anak Agung Dwi Ratih Arningsih, & I Gede Jenstin Prana Arsana. (2024). *Fear of Missing Out (FoMO) and Its Correlation with Mental Health of Saraswati 1 Denpasar High School Students. International Journal of Health and Medicine*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.62951/ijhm.v2i1.207>
- Judijanto, L., Ohyver, D. A., Kusumastuti, Y., Masri, M., Efitra, E., & Dihniah, N. (2025). *Literasi Keuangan: Teori dan Implementasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kamoune, A., Ibenrissoul, N., Kamoune, A., Ibenrissoul, N., Finance, B., & International, T. (2022). Traditional versus Behavioral Finance Theory To cite this version : HAL Id : hal-03634756 Traditional versus Behavioral Finance Theory. *IJAFAME: International Journal of Accounting, Finance, Auditing, Management & Economics*, 3(2–1), 282–294.

- Khoirunnisa, R. A., & Purnamasari, P. E. (2024). *Literasi Keuangan Memoderasi Hubungan FoMO, Love of Money, dan Self Control terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi Jurnal E-Bis: Ekonomi Bisnis* 8(2), 724-739.
- Kotler, P. (2021). *Marketing 5.0: Technology for Humanity* (berilustra). John Wiley & Sons, 2021.
- Lutfiana, W., Ariesa, Y., Sinulingga, T. A., & Sudirman, A. (2025). *Pengaruh Belanja Online, Gaya Hidup, Sikap Keuangan, Dan Literasi Keuangan Terhadap Manajemen Keuangan Mahasiswa Gen Z Universitas Prima Indonesia. Journal of Law, Administration, and Social Science*, 5(2), 284–294.
- Lutfiyah, Z. (2025). Pengaruh Fear of Missing Out, Paylater, dan Literasi Keuangan terhadap Impulsive Buying pada Gen Z. *Indonesia Economic Jurnal*, 1(2), 635–664.
- Miradji, M. A., Agung, W., Vercelly, S., & Pratama, R. (2023). "Di Balik Cuan Konten : Eksplorasi Strategi Pengelolaan Keuangan oleh Gen Z di Dunia Digital. *Jurnal Mnajemen Bisnis (JAMANIS)*, 2(1), 35–47.
- Nathadiharja, S. S., Sumual, L. P., Kadang, J., Rasjid, H., de Fretes, A. V. C., Parju, Yulianti, N. L. P. N., Ningtyas, M. N., Soukotta, A., Munawarah, Zainuddin, F., & Handayani, M. A. (2024). *Pengantar Manajemen Keuangan Perusahaan* (M. M. Dr. Mondra Neldi, S.E. (ed.)). CV. Gita Lentera.
- Ng, J., & Lim, G. (2013). the Effects of Emotional States on Trust Behavior. *European Journal of Management*, 13(1), 5–16. <https://doi.org/10.18374/ejm-13-1.1>
- Nguyen, A., Eschiti, V., Bui, T. C., Nagykaldi, Z., & Dwyer, K. (2023). Mobile health interventions to improve health behaviors and healthcare services among vietnamese individuals: a systematic review. *Healthcare* (9). <https://doi.org/10.3390/healthcare11091225>
- Nurdianisa, L., & A. H. G. Kusumah, S. M. (2021). Analisis Motivasi Wisatawan Dalam Berbagi Pengalaman Wisata Melalui Media Sosial Instagram. *Of Indonesia Tourism, Hospitality and Recreation*, 1(1), 95–105.
- Nurlaila, C., Aini, Q., Setyawati, S., & laksana, april. (2024). Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet. *Konsensus : Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, 1(6), 43–51. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.433>
- Nurmalia, G., Mutiasari Nur, W., & Utamie, Z. R. (2024). Gaya Hidup Berbasis Digital Dan Perilaku Konsumtif Pada Gen Z Di Bandar Lampung: Keputusan Pembelian Melalui Marketplace Shopee (Digital-Based Lifestyle and Consumptive Behavior in Gen Z in Bandar Lampung: Purchase Decisions Through the Shopee Marketplace. *Jurnal Rekoginisi Ekonomi Islam*, 3(1), 22–32. <https://journal.unisnu.ac.id/jrei/article/view/846/389>
- Pramiarsih, euis eka. (2024). *Perilaku Konsumen di Era Digital*. Deepublish Digital.
- Prawitasari, D., Kadarningsih, A., & Ahmad, M. (2025). Financial Behavior of Gen Z Students: Digital Lifestyle, FoMo, and Financial Literacy. *Solusi*, 23(3), 475–487. <https://doi.org/10.26623/slsi.v23i3.12359>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behaviior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahayu, D., & Pristiana, U. (2025). *Pengaruh Literasi Keuangan , Gaya Hidup , dan penggunaan Financial Technology Terhadap Pengelolaan Keuangan pada Mahasiswa Program Studi S1 Manajemen Universitas* 17 Agustus 1945 Surabaya. 4(1).

- <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jekombis.v4i1.4749>
- Riyanto, I. A., Astikasari, H., & Murti, S. (2025). *Hubungan Fear of Missing Out dengan Impulsive Buying pada Remaja Penggemar K-Pop di Purwokerto Imelda*. 9(3), 1633–1643. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7573>
- Riyanto, S., & Winarti Setyorini. (2024). *Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan SmartPLS 4.0* (M. K. Hani Atun Mumtahana, S.Kom. (ed.)). Grup Penerbit CV Budi Utama.
- Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran* (M. Nasrudin (ed.)). PT. Nasya Expanding Management.
- Sadikin, A., Misra, I., & Hudin, M. sholeh. (2020). *Pengantar Manajemen dan Bisnis* (M. A. Dr. Sardimi (ed.)). K-Media.
- Sakti, M. A., & Mesra, R. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Digital Terhadap Kesehatan Mental dan Sosial Remaja. *Etic (Education and Social Science Journal)*, 1(5), 348–355. <https://doi.org/10.64924/zhz8r768>
- Saleh, C., & Kusumawardani, R. (2025). Pengaruh Financial Knowledge, Financial Attitude, dan Lifestyle Terhadap Financial Management Behavior Generasi Z Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis (JIMBI)*, 14(2), 127–134. <https://doi.org/10.31289/jimbi.v4i2.2729>
- Sanggarwati, B., Yulianti, G., Singgih, S., & Tanti. (2025). Pengaruh Literasi Keuangan, Gaya Hidup dan Digital Payment terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Generasi Z. *Journal of Business and Management*, 8(2), 299–313.
- Setiawati, F. agus, Mardapi, D., & Azwar, S. (2023). Penskalaan Teori Klasik Instrumen Multiple Intelligences Tipe Thurstone dan Likert. *Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 17, 259–274.
- Silvialorensa, D. D., Hartono, & Dwihandoko, T. H. (2024). Pengaruh Literasi Keuangan dan Gaya Hidup terhadap Penggunaan SPaylater pada Generasi Z di Kecamatan Magersari Kota Mojokerto. *EBISMAN: EBisnis Manajemen*, 2(3), 51–66.
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). Memahami Sumber Data Penelitian : Primer, Sekunder, dan Tersier. *Jurnal Buana Media Watch*, 5(September). 5(3), 110-116. <https://doi.org/10.47827/jer.v5i3.238>.
- Sutra, K. M. (2024). *Pengaruh Literasi Keuangan, Persepsi Kemudahan, Persepsi Risiko dan Fear of Missing Out (FOMO) Terhadap Penggunaan Platform Peer to Peer (p2p) Lending Oleh Gen Z*. (Skripsi, Universitas Lampung).
- Tsoumpris, C., & Theotokatos, G. (2023). A Decision-Making Approach for the Health-Aware Energy Management of Ship Hybrid Power Plants. *Reliability Engineering and System Safety*, 235(October 2022), 109263. <https://doi.org/10.1016/j.ress.2023.109263>.
- Wulandari, C., & Efendi, D. (2022). Pengaruh Profitabilitas terhadap Nilai Perusahaan Dengan Corporate Sosial Responsibility Sebagai Variabel Moderasi. *Jurnal Ilmu dan Riset Akuntansi (JIRA)*, 11(6), 1-15.
- Yulianto, M. D., Anggraeni, M. D., Alviasari, A., Adi, M., Maya, M., Amelia, R., Wijaya, R., & Rozak, A. (2024). Pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) di Media Sosial terhadap Kesehatan Keuangan Generasi Z. *Jurnal Bisnis Kreatif Dan Inovatif*, 2(2), 80–88.
- Zahroh, S., Astuti, S. P., Kamalin, L. F. N., & Prawesti, U. K. (2025). Pengaruh FOMO Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Prodi Ekonomi. *Co-Creation : Jurnal Ilmiah Ekonomi Manajemen Akuntansi Dan Bisnis*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.55904/cocreation.v4i1.1508>.