

Hubungan *Self-Esteem* dengan *Fear of Missing Out* pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Muntilan Kabupaten Magelang

Alya Auni Mahfuzah^{1*}, Rin Widya Agustin²

^{1,2} Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

Alamat: Jalan Ir. Sutami No. 36A. Ketingan, Jebres, Surakarta. Jawa Tengah. 57126.

Korespondensi penulis: alyaauni_10@student.uns.ac.id

Abstract. *Adolescence is a phase that is prone to experiencing FoMO behavior. FoMO experienced by adolescence has the potential to cause feelings of loss, stress, and feeling distant if they do not know about important events of other individuals or groups. The FoMO experienced by adolescence indicates that their motivational factors are not developed optimally. The motivational factor referred to is self-esteem. Someone who has high self-esteem in general will be more able to be positive in making an assessment of himself. This research aims to find out the relationship between self-esteem and FoMO in adolescent social media users at SMA N 1 Muntilan, Magelang Regency. The population in this study is 1056 students of SMA N 1 Muntilan. From this population, the research sample was taken using the proportionate stratified random sampling technique of 286 students based on the Isaac and Michael table formula. Data collection was carried out using a modification of the Fear of Missing Out Scale (FoMOS) and the Rosenberg Self-esteem Scale. The data was tested with product moment pearson through the SPSS 25 for windows program. The research results show that there is a significant negative relationship that is in the very weak category between self-esteem and FoMO in social media users at SMA Negeri 1 Muntilan. This means that even though adolescence have good self-esteem, it is not enough to prevent them from FoMO.*

Keywords: *FoMO, self-esteem, adolescence social media users*

Abstrak. FoMO merupakan salah satu fenomena yang banyak dialami oleh masyarakat di era digital terutama yang masuk dalam periode masa remaja. FoMO yang dialami remaja berpotensi menimbulkan perasaan kehilangan, stress, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting individu atau kelompok lain. Kecenderungan remaja yang merasa takut kehilangan suatu momen berharga yang melibatkan teman atau kelompok sebayanya menandakan bahwa faktor motivasional mereka tidak terbangun secara optimal. Faktor motivasional yang dimaksud adalah self-esteem. Seseorang yang memiliki self-esteem tinggi secara umum akan lebih mampu untuk bersikap positif dalam melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri. Kondisi tersebut dapat membuat remaja terhindar dari rasa khawatir yang berlebihan saat mereka tidak mengikuti berbagai aktivitas yang dilakukan oleh sebayanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self-esteem dengan FoMO pada remaja pengguna media sosial di SMA N 1 Muntilan Kabupaten Magelang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Muntilan sebanyak 1056. Dari jumlah populasi tersebut sampel penelitian diambil menggunakan teknik proportionate stratified random sampling sebanyak 286 siswa berdasarkan rumus tabel Isaac dan Michael. Pengumpulan data dilakukan menggunakan modifikasi Fear of Missing Out Scale (FoMOS) dan Rosenberg Self-esteem Scale. Data diuji dengan menggunakan product moment pearson melalui program SPSS 25 for windows.

Kata kunci: FoMO, self-esteem, remaja pengguna media sosial

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan sebuah tahapan yang sangat penting untuk dilalui lantaran pada masa ini individu akan menjumpai banyak kompetisi dengan lingkungan sosialnya. Kompetisi pada remaja menjadi semakin ketat apalagi di era digital. Hal tersebut membuat fenomena psikologis seperti *Fear of Missing Out* (FoMO) saat ini menjadi semakin marak terjadi. FoMO yaitu ketakutan akan kehilangan momen berharga dari individu atau kelompok lain dimana seseorang tersebut tidak bisa hadir di dalamnya serta ditandai

dengan adanya keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui dunia maya atau internet (Przybylski, dkk., 2013). FoMO merupakan keadaan dimana seorang individu takut merasa tertinggal karena tidak mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh kelompoknya. Perasaan cemas atau takut yang muncul pada diri seseorang karena melewatkan sesuatu yang baru seperti berita, tren, atau hal lainnya. Ketakutan akan ketinggalan tersebut didasarkan pada persepsi atau perasaan bahwa orang lain sedang bergembira, mengalami hal-hal yang lebih unggul, serta memiliki kehidupan yang lebih baik. (Zahra, dkk., 2023). Orang dengan FoMO ditandai oleh perilaku yang secara tanpa henti merasa perlu terlibat ke dalam semua hal agar tidak melewatkan momen dan kesempatan penting.

Kelekatan (*attachment*) remaja pada sebayanya sangat kuat, sehingga mereka cenderung meniru dan mengikuti pola perilaku yang berkembang pada komunitasnya. Asumsi ini diperkuat oleh Haryono (2022) yang menyatakan bahwa remaja sangat rentan mengalami *attachment issues*, yakni rasa ketakutan yang berlebihan yang akan berdampak buruk pada diri sendiri. Terlebih, rasa ketakutan tersebut berkaitan dengan individu lain, yakni rasa ketakutan untuk ditinggal oleh orang lain jika tidak mengikuti aktivitas dan atau kebiasaan yang berlaku dalam komunitas sebayanya.

Salah satu bentuk *attachment issues* yang saat ini banyak dialami remaja adalah rasa takut dan kehilangan akan adanya informasi penting atau aktivitas baru dalam penggunaan media sosial. Hal ini diperkuat oleh temuan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang mendapatkan bahwa tingkat penetrasi internet pada kelompok umur 13 tahun hingga 18 tahun memperoleh angka sebesar 99,16% di tahun 2021 hingga 2022. Menerima dan berinteraksi dengan teman sebayanya menjadi salah satu hal terpenting dalam perkembangan sosial remaja, karena itulah remaja menjadi sangat tertarik untuk mengakses media sosial. Media sosial akan membantu remaja dalam memenuhi kebutuhannya untuk menjadi bagian dari kelompok sosial. Oberst dkk, (2017) menegaskan bahwa remaja juga memiliki risiko kecemasan yang lebih besar karena takut tersingkir atau terisolasi dari kelompok sosialnya, sehingga membuat remaja terus mengamati apa yang sedang dilakukan oleh orang lain di media sosial.

Means dkk., (2013) mengatakan bahwa FoMO dialami oleh 56% pengguna media sosial, mereka takut kehilangan sesuatu yang penting jika mereka menjauh dari *platform* media sosial. Bila diasosiasikan dengan proses pembelajaran di sekolah, dampak dari FoMO yakni munculnya hasrat untuk selalu ingin terhubung dengan hal yang dikerjakan oleh orang lain sehingga bisa mengalihkan pusat perhatian siswa (usia remaja) selama

pembelajaran di kelas berlangsung. Secara lebih spesifik dampak lain bila remaja mempunyai kecenderungan FoMO yaitu perubahan emosi yang cepat dan cenderung mengalami distraksi saat belajar, rendahnya tingkat kepuasan akan kebutuhan hidup, bahkan terdapat kecenderungan lebih besar untuk terlibat pada perilaku beresiko seperti mengkonsumsi minuman beralkohol (Wulandari, 2020). Hasil penelitian tersebut selaras dengan Alt (2016) yang mengungkapkan bahwa pemakaian media sosial yang terlalu berlebihan bisa menimbulkan perilaku yang bersifat distraksi serta menjadi indikator menurunnya kesejahteraan emosional remaja.

Kecenderungan remaja yang merasa takut kehilangan suatu momen berharga bersama teman atau kelompok sebayanya menandakan bahwa faktor motivasional mereka tidak terbangun secara optimal (Przybylski, dkk., 2013). Remaja merasa bahwa kebutuhan-kebutuhan dasarnya tidak terpuaskan atau terpenuhi. Kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi dicirikan dengan terdapat perasaan cemas karena tidak baiknya kualitas hubungan yang dimiliki, hal itu mengakibatkan seseorang berupaya mengatasi perasaan cemasnya dengan menghabiskan lebih banyak waktunya untuk online (Sites, U. S. N., 2020).

Faktor motivasional yang esensial untuk dimiliki remaja salah satunya adalah harga diri atau *self-esteem*. Rosenberg (dalam Servidio 2023) menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan sikap positif atau negatif seseorang kepada diri sendiri dan evaluasi seseorang pada perasaan dan pikirannya sendiri secara keseluruhan dalam kaitannya dengan dirinya sendiri. Mandas & Silfiah (2022) menandakan persepsi remaja mengenai dirinya sendiri terbentuk melalui evaluasi yang terjadi setelah seseorang membandingkan antara dirinya dengan orang lain yang dekat dengannya. Mruk (dalam Koba, Edwina, dan Fun 2019) menegaskan *self-esteem* merupakan penghayatan individu mengenai kompetensi yang dimilikinya serta bagaimana keberhargaan individu dalam memaknai pencapaian kompetensi tersebut. Seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi secara umum akan bisa untuk lebih bersikap positif dalam melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dirangkum bahwa *self-esteem* adalah faktor motivasional yang esensial dalam kehidupan remaja karena menjadi salah satu faktor yang dapat berimbas kepada kesehatan seseorang baik secara mental maupun fisik dan perilaku terkait kesehatan. *Self-esteem* yang baik dan atau ideal akan membuat remaja memahami kemampuan dirinya, selalu optimis, mampu menerima segala keadaan yang terjadi pada dirinya dan tidak mudah mengeluarkan emosi negatif serta mampu berinteraksi dengan baik dalam lingkungannya. Kondisi tersebut bisa membuat remaja terhindar dari rasa khawatir

yang berlebihan saat mereka tidak mengikuti berbagai aktivitas yang dilakukan oleh sebayanya.

Oktaviani (2019) dalam penelitiannya mengatakan bahwa perkembangan teknologi internet kini banyak diadopsi oleh masyarakat. Selain sebagai media komunikasi biasa, juga sangat erat kaitannya dengan interaksi sosial, pendidikan, industry, hingga bisnis. Media sosial pun semakin beragam dan semakin banyak digunakan sebagai cara memperlihatkan keberadaan diri kita sendiri atau eksistensi. Kondisi tersebut mengakibatkan remaja menjadi rentan mengalami masalah kecanduan media sosial. Salah satu hal pencetus tingginya intensitas adiksi media sosial yaitu perasaan takut tertinggal akan informasi sehingga berujung kepada perilaku penggunaan yang berlebihan (Fathadhika & Afriani, 2018). Maraknya penggunaan media sosial dan kecenderungan kehidupan remaja dengan FoMO yang mengkhawatirkan maka diperlukan kajian ilmiah untuk mengetahui faktor motivasional yang mempengaruhinya. Faktor motivasional yang penting bagi remaja agar mampu menerima semua keadaan yang terjadi pada dirinya serta mampu berinteraksi dengan baik dalam lingkungannya adalah *self-esteem*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan product moment pearson. Variable bebas dalam penelitian ini yaitu *self-esteem* dan variable terikat dalam penelitian ini adalah FoMO. Populasinya adalah siswa SMA N 1 Muntilan Kab. Magelang yang merupakan sekolah favorit di daerah tersebut. Jumlah populasi adalah 1056 siswa. Dari jumlah tersebut untuk menentukan sampel penelitian, peneliti menerapkan *probability sampling* dengan lebih khususnya teknik *proportionate stratified random sampling*, hal ini dilakukan dalam mempertimbangkan populasi dimana memiliki anggota yang bersifat tidak homogen dan berstrata secara proporsional dimana siswa SMA N 1 Muntilan terbagi menjadi kelas X, XI, dan XII. Berdasarkan rumus tabel Isaac dan Michael (dalam Sugiyono, 2022) jumlah sampel adalah 286. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Google Form.

Fear of Missing Out Scale (FoMOS) yang terdiri dari 10 aitem merupakan skala yang digunakan untuk mengukur FoMO. Sementara *self-esteem* diukur menggunakan 10 aitem *Self-esteem Scale* yang dimodifikasi oleh Maroqi. Uji validitas *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) menunjukkan kesepuluh aitem valid dengan Nilai Sig. < 0,05 yaitu berkisar antara 0.000 - 0.049. Kemudian skala dinyatakan reliabel dengan nilai reliabilitas cronbach's alpha sebesar 0,710. Sementara hasil uji validitas pada Rosenberg *Self-esteem Scale* yang

dimodifikasi oleh Maroqi (2018) menunjukkan bahwa seluruh aitem dinyatakan valid dengan Nilai Sig. $< 0,05$ yaitu berkisar antara 0,000 – 0,035 serta reliable dengan nilai reliabilitas cronbach's alpha sebesar 0,742. Skala FoMO terdiri atas pernyataan favorable dengan lima bobot penilaian yang tersaji dinilai dengan rentang angka 1,2,3,4,5 serta terdiri atas dua aspek yaitu tidak kebutuhan psikologis akan *self* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*. Sementara skala *self-esteem* terdiri atas pernyataan favorable dan unfavorable dengan empat bobot penilaian yang memiliki rentang skor 1 sampai 4 serta skala ini memiliki aspek berupa *global self-esteem*. Data dianalisis menggunakan bantuan program SPSS 25 for windows.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi dilakukan sebagai syarat data yang diperoleh dapat diujikan hipotesisnya. Dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* ditemukan signifikansi 0.053 ($>0,05$) maka diketahui bahwa nilai residual berdistribusi normal. Kemudian uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi Linearity 0,001 $< 0,05$ dan Deviation from Linearity 0,322 $> 0,05$ maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *self-esteem* dan variabel FoMO.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Correlations		Self Esteem	FoMO
Self Esteem	Pearson Correlation	1	-.189**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	299	299
FoMO	Pearson Correlation	-.189**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	299	299

Uji hipotesis dengan *pearson product moment* diperoleh bahwa korelasi antara FoMO dengan *self-esteem* memiliki signifikansi sebesar 0.001 (sig. $<0,05$), maka terdapat hubungan signifikan antara variable FoMO dengan variable *self-esteem*. Nilai koefisien korelasi -0.189 menunjukkan hubungan variable merupakan korelasi negative yang masuk ke dalam kategori sangat lemah. Dapat diperoleh kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Tabel 2. Sumbangan Variabel Bebas terhadap Variabel Terikat

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.189 ^a	.036	.033	4.253

a. Predictors: (Constant), Self Esteem

Diketahui koefisien determinasi (R square) 0.036 atau 3,6%. Hasil tersebut menggambarkan presentase sumbangan pengaruh variable *self-esteem* terhadap FoMO adalah 3,6% sedangkan 96,4% lainnya dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya yang tidak termasuk pada penelitian ini.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self Esteem	299	17	40	29.74	4.324
FoMO	299	10	46	22.74	6.613
Valid N (listwise)	299				

Berlandaskan hasil uji deskriptif tersebut, dapat digambarkan distribusi yang diperoleh yaitu:

- a. Variabel *self-esteem* dilihat dari tabel tersebut dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum 17 sementara nilai maksimum adalah 40. Nilai rata-rata *self-esteem* yaitu 29.74. Sedangkan standar deviasi data *self-esteem* adalah 4.324.
- b. Variabel FoMO dilihat dari tabel tersebut dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum 10 sementara nilai maksimum adalah 46. Nilai rata-rata FoMO yakni 22.74. Sedangkan standar deviasi data FoMO adalah 6.613.

Berdasarkan tabel analisis deskriptif data penelitian dapat dihasilkan kategorisasi skor responden pada tabel berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Data Penelitian

KATEGORISASI DATA PENELITIAN				
Varuabel	Kategorisasi		Komposisi	
	Kategori	Skor	N	Persentase
Self Esteem	Rendah	$X < 24,5$	27	9%
	Sedang	$24.5 \leq X < 33.5$	219	73.2%
	Tinggi	$33.5 \leq X$	53	17.7%
FoMO	Rendah	$X < 15.5$	39	13%
	Sedang	$15.5 \leq X < 28.5$	204	68.2%
	Tinggi	$28.5 \leq X$	56	18.7%

Diperoleh sebagian besar FoMO pada siswa pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Muntilan berada pada kategori sedang, dengan presentase sejumlah 68,2% atau sebanyak 204 responden memiliki FoMO dengan kategori sedang. Sementara 13% pada kategori rendah dan 18,7% lainnya pada kategori tinggi. Pada variable *self-esteem* sebagian besar responden yaitu sebanyak 73,2% atau 219 siswa memiliki *self-esteem* pada kategori sedang. Sedangkan 9% berada pada kategori rendah dan 17,7% lainnya pada kategori tinggi.

Pembahasan

Hipotesis penelitian dianalisis dengan *product moment pearson* setelah data terbukti normal dan linear. Hasil menunjukkan nilai signifikansi 0,001 (sig.<0,05) dengan nilai R yaitu 0,189. Dengan demikian hipotesis diterima. Terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan FoMO pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Muntilan. Namun hubungan tersebut ditemukan berada pada kategori sangat lemah. Dengan kata lain, kondisi *self-esteem* yang baik belum dapat secara kuat menghindari siswa pengguna media sosial dari FoMO.

Hasil penelitian menunjukkan situasi FoMO pada siswa dimana 68,2% siswa berada pada kategori sedang dan 18,7% lainnya pada kategori FoMO tinggi merupakan sebuah persoalan. Akan tetapi, dengan melihat mayoritas *self-esteem* siswa yang juga berada pada kategori sedang maka ditemukan bahwa siswa SMA Negeri 1 Muntilan memiliki *self-esteem* yang baik yaitu berupa sikap positif terhadap dirinya sendiri dan evaluasi terhadap perasaan dan pikirannya sendiri secara keseluruhan dalam kaitannya dengan dirinya sendiri.

Hasil penelitian ini menunjukkan siswa SMA Negeri 1 Muntilan mengalami FoMO yaitu ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain serta ingin selalu terhubung tidak banyak didorong oleh kebutuhan memenuhi dan atau memuaskan harga diri mereka sebagai siswa seperti mengenai pencapaian atau prestasi. Hal tersebut menegaskan bahwa FoMO yang dialami oleh siswa SMA Negeri 1 Muntilan banyak disebabkan oleh pengaruh karakteristik masa remaja. Terlebih remaja memiliki kebutuhan akan berelasi dan terhubung dengan lingkungannya secara masif.

Salah satu tugas perkembangannya yang paling krusial adalah perkembangan sosial dan emosionalnya (Oswalt, 2010). Menurut David Elkin (dalam Santrock, 2002) remaja merupakan masa dimana seseorang memiliki egosentrisme yang tinggi, yaitu ketidakmampuan untuk membedakan sudut pandang antara dirinya sendiri dengan sudut pandang yang dimiliki oleh orang lain. Hal tersebut membuat mereka percaya bahwa dirinya adalah pusat fokus semua orang hingga berusaha ingin diperhatikan serta memperoleh kasih sayang yang besar. Paparan ini menandakan jika remaja memerlukan pemenuhan kebutuhan yang berkaitan dengan hal yang bersifat menyenangkan serta pengalaman-pengalaman emosionalnya. Dalam terminologi psikologi disebut dengan pemenuhan kebutuhan afeksi.

Egosentrisme pada remaja yang dibersamai dengan kebutuhan remaja akan berelasi serta terhubung dengan lingkungannya bisa membuat mereka terdorong untuk selalu ingin

tahu terhadap keterbaruan yang ada di media sosial agar tidak merasa tertinggal dari trend yang sedang berlangsung di kelompoknya. Remaja juga dituntut untuk mampu melakukan penyesuaian diri agar dapat bersosialisasi secara tepat. Oleh karena itu, dengan adanya dorongan kebutuhan tersebut, keadaan *self-esteem* yang baik pun berada dalam posisi yang sangat lemah dalam menghindari terjadinya FoMO.

Pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil regresi linear yang menunjukkan *self-esteem* memberikan sumbangan efektif terhadap FoMO sebesar 3,6% sementara 96,4% lainnya didorong oleh faktor lainnya yang tidak ada pada penelitian ini. Angka sumbangan yang kecil ini selain didasari karakteristik dan kebutuhan psikologis yang besar pada remaja, karakteristik siswa SMA yang termasuk generasi Z juga dapat memberikan pengaruh. Beberapa karakteristik dari generasi Z seperti *under influence*, *being always connected*, dan *digital intuitiveness* menjadi dasar pembentuk FoMO di era digital ini (Hadion Wijoyo, dkk., 2020)..

Self-esteem yang baik pada siswa SMA Negeri 1 Muntilan ternyata belum kuat menghindarkan mereka dari fenomena FoMO. Ini berarti terdapat faktor lain yang mendorong mereka merasakan FoMO, yang dimana di era digital saat ini FoMO banyak dipengaruhi oleh masifnya penggunaan sosial media oleh berbagai kalangan masyarakat. Hal ini selaras dengan temuan JTW Intelligence (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) bahwa FoMO dipengaruhi oleh keterbukaan informasi yang ada di media sosial, peristiwa yang disebarluaskan melalui fitur hashtag, kondisi deprivasi relatif, *social one upmanship*, serta melimpahnya stimulus untuk mengetahui suatu informasi.

Belum sempurnanya kematangan pemikiran remaja membuat mereka mudah mengalami ketakutan bahkan kecemasan jika mereka tidak bisa mengikuti tren yang sedang berlaku di komunitasnya. Hal ini dijelaskan Brown dkk (dalam Santrock, 2002) bahwa konformitas remaja terhadap teman sebayanya menjadi semakin kuat untuk menyesuaikan diri terhadap standar kelompoknya. Keadaan tersebut diperkuat dengan remaja saat ini merupakan representasi dari adanya digital generation dimana dalam kesehariannya mereka memanfaatkan teknologi internet untuk memenuhi kebutuhan dan penyesuaian sosialnya.

Meskipun hubungan serta sumbangan yang sangat lemah, nilai signifikansi memperlihatkan bahwa *self-esteem* dan FoMO memiliki hubungan yang signifikan. Dengan *self-esteem* individu akan menilai dirinya secara positif sehingga tidak akan mengalami kesulitan dalam hubungan sosialnya. Oleh karena itu, siswa tetap membutuhkan *self-esteem* dalam kesehariannya.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa *self-esteem* dan FoMO memiliki hubungan negatif dimana jika *self-esteem* naik maka FoMO akan turun dan jika *self-esteem* turun maka FoMO akan naik. Hal tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Yong & Wijaya (2023) pada pengguna instagram yang berusia 18-24 tahun menemukan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan negatif dengan FoMO, dimana semakin tinggi *self-esteem* pada seseorang maka semakin rendah FoMO yang dialami pengguna instagram. Temuan Guy Winch (dalam Koba, Edwina, dan Fun, 2019) menjelaskan ketika *self-esteem* meningkat, individu menjadi lebih resilien terhadap luka psikologis seperti stress, kecemasan, penolakan, dan kegagalan.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat terlihat bahwa tendensi seseorang untuk mengalami FoMO memang tidak dapat dihindari. Setiap individu pada dasarnya berusaha memenuhi kebutuhannya masing-masing namun dalam prosesnya tidak dapat lepas dari potensi rasa ketakutan akan tertinggal dari orang lain atau kelompok lain. Dengan demikian berbagai hal untuk dapat mengurangi kecenderungan tersebut harus selalu diupayakan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan signifikan bersifat negative yang berada pada pada kategori sangat lemah antara *self-esteem* dengan FoMO pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Muntilan. Besar sumbangan efektif *self-esteem* terhadap FoMO adalah 3,6% sementara 96,4% lainnya didorong oleh faktor lainnya yang tidak termasuk pada penelitian ini.

Persoalan FoMO pada remaja didasari oleh kentalnya kebutuhan dan tuntutan bagi remaja untuk mampu melakukan penyesuaian diri agar dapat bersosialisasi secara tepat. Karakteristik remaja dengan tugas perkembangan sosial serta emosionalnya membuat mereka memiliki kebutuhan akan berelasi dan terhubung dengan lingkungannya lebih kuat. Oleh karena itu *self-esteem* belum cukup untuk menghindarkan remaja dari mengalami FoMO.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan baik dari keterbatasan teori hingga metode pengambilan datanya. Akan tetapi terlepas dari keterbatasannya, penelitian ini memiliki kelebihan yaitu kebaruan penelitian, melihat penelitian terkait hubungan *self-esteem* dengan FoMO pada remaja pengguna media sosial berhasil di buktikan dan diterima. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mendalami kebutuhan psikologis remaja atau faktor lainnya yang tidak termasuk pada penelitian ini dengan metode yang lebih terstruktur dan detail serta jumlah populasi dan sampel yang mungkin lebih besar atau representative.

DAFTAR 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 (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Alt, D. (2016). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology*. DOI 10.1007/s12144-016-9496-1.
- Asri Wulandari, W. U. L. (2020). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Astuti, C. N., & Kusumiati, R. Y. (2021). Hubungan kepribadian neurotisme dengan fear of missing out pada remaja pengguna aktif media sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2). DOI: 10.23887/jibk.v12i2.34086
- Asosiasi penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2022). Remaja Paling Banyak Gunakan Internet di Indonesia pada 2022. <https://dataindonesia.id/internet/detail/remaja-paling-banyak-gunakan-internet-di-indonesia-pada-2022>
- Azwar, S. (2021). Penyusunan Skala Psikologi. Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bernadine, J., & Astuti, N. W. (2024). Hubungan Antara School Well-Being dan Self- Esteem Dalam Keberhasilan Nilai Belajar Siswa. *JLEB: Journal of Law, Education and Business*, 2(1), 648-659. DOI: [10.57235/jleb.v2i1.1955](https://doi.org/10.57235/jleb.v2i1.1955)
- Daravit, K. S. (2021). Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang Pengguna Media Sosial Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. [Thesis, Universitas Islam Negeri Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/27776>
- Greenberg, J. (2008). Understanding the vital human quest for self-esteem. *Perspectives on psychological science*, 3(1), 48-55. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00061.x>
- Hurlock, E. B., (2005). Psikologi Perkembangan (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, A., & Aviani, Y. I. (2024). Hubungan Self-Esteem Dengan Fear Of Missing Out Pada Pengguna Vape. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 10886- 10895. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.9152>
- Imbiri, R. R. (2018). Harga Diri dan Resiliensi Diri pada Guru Sekolah Dasar. [Thesis,

- Universitas Negeri Jakarta]. Repository Universitas negeri Jakarta.
<http://repository.unj.ac.id/3237/>
- JWTIntelligence. (2012, March). Fear of missing out (FOMO). Retrieved from JWT Intelligence: <https://de.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update>
- Khansa, S. D., & Putri, K. Y. S. (2022). Pengaruh Sosial Media Tiktok Terhadap Gaya Hidup Remaja. *Ekspresi Dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 133-141.
<http://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/JEP/index>
- Koba, I. S. A. B., Edwina, O. I. P., & Fun, L. F. (2019). Peran Pelatihan Self-Esteem Enhancement dalam Meningkatkan Resiliensi pada Residen di Yayasan “X” Sentul. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(1), 31-50.
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i1.2083>
- Mandas, A. L., & Silfiyah, K. (2022). Social Self-Esteem and Fear of Missing Out Towards the Social Media User of Generation Z. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 19-27.
<https://doi.org/10.53696/27219283.78>
- Maroqi, N. (2019). Uji validitas konstruk pada instrumen Rosenberg self-esteem scale dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92-96.
<http://dx.doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Means, B., Toyama, Y., Murphy, R., & Baki, M. (2013). The effectiveness of online and blended learning: A meta-analysis of the empirical literature. *Teachers college record*, 115(3), 1-47. <https://doi.org/10.1177/016146811311500307>
- Monks, dkk. 1999. Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya. Jogjakarta : Gajah Mada University Press.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Oktaviani, D. (2019). *Pengaruh media sosial terhadap gaya hidup mahasiswa IAIN metro* (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- Oswalt, S. B. (2010). Beyond risk: Examining college students’ sexual decision making. *American Journal of Sexuality Education*, 5(3), 217-239.
<https://doi.org/10.1080/15546128.2010.503859>
- 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>
- Sachiyati, M. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 8(4).
- Salsabila, D. F., Qalbi, A. F. S., Aziz, A. M., Etniko, A., & Rauf, K. N. T. (2022). Perbedaan self-esteem antara mahasiswa perguruan tinggi negeri dengan perguruan tinggi swasta. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 45-56. DOI: 10.15575/jops.v1i1.17458
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development* (edisi ketujuh). Jakarta: Erlangga.
- Servidio, R. (2023). Fear of missing out and self-esteem as mediators of the relationship between maximization and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 42(1), 232-242. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01341-8>
- Shodiq, F., Kosasih, E., & Maslihah, S. (2020). Need To Belong Dan Of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 53-62. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24595>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal empati*, 8(1), 136-143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Sites, U. S. N. (2020). Peran harga diri terhadap fear of missing out pada remaja pengguna situs jejaring sosial. *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 10(2), 127-138. . doi: 10.26740/jptt.v10n2.p127-138
- Sudaryono, dkk. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Yong, M., & Wijaya, E. (2023). HUBUNGAN SELF-ESTEEM DAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA PENGGUNA INSTAGRAM. *Multilingual: Journal of Universal Studies*, 3(1), 101-103. <https://doi.org/10.26499/multilingual.v3i1.118>
- Zahra, A., Khairani, U., & Lestari, D. (2023). Pengaruh Fomo, Gaya Hidup Terhadap perilaku konsumtif Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi dan Manajemen (JIKEM)*, 3(02), 3204-1326.
- Zakiyyah, A., & Latifah, M. (2022). Pengaruh kelekatan remaja-orangtua, harga diri, dan kontrol diri terhadap penggunaan internet bermasalah pada remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 15(3), 264-275. <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2022.15.3.264>
- Zulkarnain, R. R., & Manalu, S. R. (2023). PENGARUH TINGKAT FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN TINGKAT SOCIAL OVERLOAD TERHADAP INTENSI PENGHENTIAN PENGGUNAAN INSTAGRAM. *Interaksi Online*, 11(4), 206-221.