

Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Siswa SMA

Mohammad Fajar Urifan¹, Cindy Asli Pravesti²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia²

E-mail: fajarurifan05@gmail.com¹, cindyasli@unipasby.ac.id²

Correspondent Author: Cindy Asli Pravesti, cindyasli@unipasby.ac.id

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.6265](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6265)

Abstrak

Tekanan terhadap rasa takut tertinggal menjadikan jatuhnya rasa harga diri pada diri remaja. Wujudnya tidak terlepas dari aktivitas orang lain akan menjadi kebiasaan yang buruk apabila hanya untuk menghindari jatuhnya harga diri. Sehingga penelitian ini dilaksanakan untuk mengkaji hubungan dua variabel yakni *self-esteem* dan fomo pada siswa kelas XII SMAN 1 Menganti Gresik. Jenis Penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan metode pengumpulan data dua skala. Sampel penelitian diujikan kepada 389 siswa kelas XII. Hasil penelitian terlampir secara positif dan signifikan antara *self-esteem* dan fomo, dengan nilai Thitung 4,654 lebih besar dari Ttabel 1,996 dan signifikansi 0,000 lebih rendah dari 0,05. Selain itu, tersimpulkan hasil korelasi linier antara *self-esteem* dan ketakutan kehilangan sesuatu, dengan nilai Thitung 4,654 lebih besar dari Ttabel. Untuk itu, hubungan harga diri dengan fomo menjadi penambah wawasan bagi remaja dalam berbagi informasi yang positif, serta membawa dampak berupa citra diri yang baik bagi siswa.

Kata kunci: harga diri, FoMO, hubungan

Abstract

The pressure of the fear of being left behind leads to a drop in self-esteem in adolescents. The form of being inseparable from other people's activities will become a bad habit if only to avoid the fall of self-esteem. So this research was conducted to examine the relationship between two variables, namely self-esteem and fomo in class XII students of SMAN 1 Menganti Gresik. This type of research is quantitative using two scale data collection methods. The research sample was tested on 389 class XII students. The results of the study attached positively and significantly between self-esteem and fomo, with a Thitung value of 4.654 greater than Ttabel 1.996 and a significance of 0.000 lower than 0.05. In addition, a linear correlation was concluded between self-esteem and fear of losing something, with a Thitung value of 4.654 greater than Ttabel. For this reason, the relationship between self-esteem and fomo is an insight for adolescents in sharing positive information, and has an impact in the form of a good self-image for students.

Keywords: self esteem, FoMO, correlation

Info Artikel

Diterima Mei 2024, disetujui Januari 2025, diterbitkan April 2025

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta



PENDAHULUAN

Era digital pada era sekarang mengalami pertumbuhan dan perkembangan teknologi dengan cukup pesat. Terlebih untuk Generasi Z, yakni kelahiran tahun 1997-2012 yang tidak dapat lepas dari teknologi seperti komputer, ponsel, perangkat internet hingga game. Generasi ini adalah generasi yang dekat dengan internet sejak lahir juga dalam kehidupan sehari-hari sehingga mereka memiliki intuisi yang didapatkan atas dasar penggunaan teknologi digital (Adam, 2017). Seperti yang telah dijumpai di SMAN 1 Menganti Gresik, kebanyakan siswa tidak dapat terlepas dari aktivitas sesama individu baik secara langsung maupun di sosial media. Fenomena ini terbukti dengan adanya siswa yang sedang ingin menonton konser musisi idolanya, maka siswa lain yang terpengaruh secara tidak sadar juga tidak ingin ketinggalan momen dengan ikut menonton konser tersebut meskipun ia tidak mengidolakan musisi tersebut. Munculnya kasus lain yakni maraknya siswa yang tidak ingin tertinggal tren mengikuti *challenge dance* di *platform* media sosial. hal ini berdampak begitu besar pada individu untuk terhubung dengan sosial media dan terhubung dengan aktivitas orang lain. Tanpa disadari hal ini dapat menyebabkan ketakutan berbasis digital pada individu yang disebabkan oleh ketidaktahuan terhadap aktivitas orang lain serta informasi terkini. Akibatnya, tidak sedikit individu yang memiliki permasalahan dengan harga dirinya masing-masing.

Penilaian baik atau buruk seseorang terhadap dirinya sendiri yang melibatkan pikiran juga perasaannya sendiri secara keseluruhan dalam hubungannya dengan diri sendiri disebut juga dengan *self-esteem* atau harga diri. Stuart dan Sundeen (dalam Hastuti, 2016), menjelaskan bahwa harga diri merupakan penilaian seseorang atas perolehan hasil yang mereka capai dengan melihat bagaimana perilaku mereka sesuai dengan karakter idealnya. Harga diri juga dapat didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang mengenali dan menilai dirinya sebagai orang yang kompeten, berbakat, berharga, dan berharga. Selain itu, harga diri menjadi faktor penting dalam kesejahteraan pribadi karena harga diri individu sejatinya memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan psikologis, penyesuaian sosial, serta kualitas hidup (Boyd et al., 2014). Oleh karena itu, harga diri penting untuk ada dalam sumbu pribadi dan sosial dalam lingkungan sosial yang mana orang hidup berdampak dengan orang lain.

Harga diri juga memiliki tingkatan dari rendah ke tinggi, hal ini dapat terjadi karena sejumlah alasan (Mandas & Silfiyah, 2022). Rendahnya harga diri pada individu akan menunjukkan sifat seperti apatis, cemas, takut, dan tidak aman serta enggan untuk merasakan dunia luar dan lebih memilih untuk selalu asik dengan diri sendiri. Sebaliknya, harga diri tinggi akan menunjukkan sifat-sifat seperti kemandirian, berani, dan kepercayaan diri yang tinggi. Tingginya harga diri pada seseorang seringkali dapat membuat mereka menyalahkan faktor eksternal atau kebutuhan untuk bekerja lebih keras, kekecewaan hingga kegagalan mereka. Menurut Rosenberg & Owens (Febrina et al., 2018) seseorang yang punya harga diri tinggi akan selalu bersikap positif, percaya diri, mau mengekspresikan diri dalam situasi sosial. Berkaitan dengan tingginya harga diri seseorang, akan memicu untuk timbulnya motivasi yang tinggi dalam memperlihatkan dirinya lebih baik dibandingkan orang lain, oleh karena itu mereka mengenali diri mereka dengan sangat baik. Sementara itu, seseorang yang memiliki harga diri rendah tentunya akan memiliki motivasi diri pada hidupnya akan rendah dan akan selalu merasa kurang dari orang lain karena rendahnya motivasi atau bahkan tidak ada sama sekali.

Selain itu, harga diri merupakan faktor penting dalam kesejahteraan pribadi karena harga diri individu sejatinya memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan psikologis, penyesuaian sosial, serta kualitas hidup (Boyd., et al 2014). Sehingga, harga



diri menjadi peranan penting untuk ada dalam sumbu pribadi dan sosial dalam lingkungan sosial yang mana orang hidup berdampingan dengan orang lain. Harga diri merupakan komponen utama yang ada pada diri seseorang, tentang perasaan seseorang yang dapat mempengaruhi sikap bagaimana seseorang tersebut menghadapi lingkungan sekitarnya (Wicaksono & Hadiyati, 2019). Sebagai manusia tentunya kita tidak akan lepas dari harga diri yang melekat pada diri kita sehari-hari. Harga diri yang selalu menjadi komponen penting dalam diri manusia untuk dapat mengembangkan diri dan menyesuaikan dengan lingkungan dengan baik, yang mana sebagai makhluk sosial sejatinya orang lain akan selalu hidup berdampingan dengan kita. Perlu diketahui bahwa, harga diri terdiri dari dua kompetensi yang meliputi kompetensi diri dan sikap untuk menyukai diri sendiri. Kedua pilar ini, yang menjadi aspek dalam harga diri itu sendiri. Kompetensi diri sebagai bentuk penilaian terhadap diri sendiri berdasarkan pengalaman diri sendiri. Sementara itu menyukai diri sendiri bentuk penilaian diri sendiri sebagai objek sosial, yang akhirnya munculah sebuah bentuk penilaian dari segi baik ataupun buruk.

Adapun riset yang mengemukakan bahwa harga diri dapat memprediksi munculnya perilaku FoMO pada seseorang. Hal ini divalidasi oleh penelitian Siddik (2020), yang menemukan sesungguhnya harga diri dapat mempengaruhi munculnya perilaku FoMO manusia. Individu. *Fear of missing out* merupakan ketakutan seseorang dapat disebabkan akibat aktivitas seseorang yang lebih menyenangkan dari yang dimiliki diri sendiri, dimana hal ini membuat seseorang memiliki keinginan agar bisa selalu dekat dengan orang lain (Przybylski et al., 2013). FoMO juga diartikan sebagai sindrom yang memunculkan ketakutan pada manusia karena rasa dari takut tersebut menyebabkan individu mengikuti individu lainnya (Kalisna & Wahyumiani, 2021). Istilah FoMO didefinisikan mengenai rasa khawatir yang tidak diinginkan, yang kehadirannya dipicu oleh persepsi, sering kali bertambah buruk melalui pengaruh media sosial, karena orang lain merasakan pengalaman yang lebih baik dari diri kita sendiri (Patrick, 2020). FoMO juga dapat diartikan sebagai tekanan sosial akibat kesadaran bahwa kita akan kehilangan atau dikucilkan dari pengalaman kolektif (momen bersama-sama) yang positif atau mengesankan.

FoMO telah ada dalam sejarah suatu saluran komunikasi dan dari sana individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kehidupan orang terdekat, hingga orang yang tidak dikenal sekalipun (Wortham, 2011). Saluran komunikasi ini terdiri dari surat kabar, surat gambar, buletin liburan tahunan dan email. Adanya peningkatan teknologi dan akses yang lebih sederhana, mempermudah individu dalam menerima informasi, sehingga akan beresiko lebih aktif dari sebelumnya. Individu yang terbiasa membaca berita di surat kabar mingguan atau harian, justru sekarang terbiasa dengan menerima informasi elektronik begitu mudah melalui *smartphone*, tablet, laptop, dll. Kemudahan akses terhadap informasi melalui teknologi ini memudahkan seseorang untuk membandingkan kehidupannya dengan orang lain yang dibacanya atau diamati melalui situs media sosial, sehingga timbul perasaan kurang puas dengan kehidupan serta perilaku yang dimiliki (Abel et al., 2016). Adanya temuan ini memperkuat temuan sebelumnya (temuan nonempiris sebelumnya oleh tulisan industri populer) bahwa FoMO tidak hanya menjadi masalah bagi kalangan orang muda, tetapi juga dapat memperburuk suasana hati dan kepuasan hidup individu secara keseluruhan (Baker et al., 2016).

Menurut Przyblski (2013) dalam perspektifnya yang diambil dari adanya teori *self-determination* milik Deci & Ryan yang mengemukakan bahwa fomo dapat terjadi apabila tiga dari beberapa aspek manusia tidak terpenuhi. Aspek yang dimaksud meliputi keterikatan, karena pada dasarnya individu akan tidak ingin dirinya terlepas koneksi



dengan orang lain. Disusul dengan kompetensi, individu akan selalu lekat dengan dirinya sendiri apabila memiliki segala kebutuhan yang melibatkan keberhasilan, pencapaian, pengetahuan, hingga keterampilan diri yang dapat membantunya untuk berinteraksi dengan lingkungan secara efektif. Serta otonomi, yang mana menjadi respon daripada tanggung jawab individu atas pilihan atau perbuatan yang telah dilakukan. Sehingga, ketiga aspek ini menjadi suatu keharusan atau kebutuhan yang setiap individu wajib memilikinya. Karena jika tidak, jelas mereka akan sangat mudah untuk mengalami perilaku fomo itu sendiri.

FoMO secara sederhana didefinisikan sebagai ketakutan akan kehilangan momen. Rasa takut ketinggalan momen menentukan apakah seseorang akan cemas karena kehilangan sesuatu yang dialami oleh orang lain, setelah memastikan hubungannya dengan kekhawatiran ketinggalan aktivitas dengan budayanya sendiri (Hetz et al., 2016). Baik *self-esteem* maupun FoMO merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kehidupan individu. Selain itu, kedua variabel ini saling berinteraksi, takut ketinggalan momen berkorelasi positif dengan *self-esteem* (Buglass et al., 2017). Peneliti dari media sosial bahkan menyarankan bahwa harga diri mungkin menjadi dasar FoMO (Abel et al., 2016). Adanya beberapa temuan penelitian mengindikasikan bahwa perilaku FoMO dapat terpicu akibat harga diri seseorang. harga diri dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap terjadinya FoMO pada individu, terlebih jika harga diri individu tersebut tinggi (Siddik et al., 2020).

Cara dalam mengurangi FoMO dapat dimulai dengan menjaga tingkat harga diri anda. Harga diri sendiri menjadi bentuk menilai diri secara otodidak dengan berasumsi terhadap nilai diri yang dimiliki. Jika individu merasa tidak populer karena mereka belum mencapai jumlah “suka” untuk postingan yang mereka harapkan, mungkin mengalami stres dan kecemasan. Mereka mungkin mengaitkannya dengan melewatkan interaksi sebelumnya dengan lain dan bahwa mereka tidak dapat menafsirkannya dengan baik. Karenanya, FoMO mereka meningkat karena keinginan untuk itu meningkatkan pengetahuan mereka tentang lingkaran sosial mereka dengan baik. Untuk memerangi FoMO, perlu menjaga harga diri untuk mengurangi jenis FoMO tertentu. Ini dapat dicapai dengan mempraktikkan perubahan sikap (Hunt et al., 2018). Kebaruan dari penelitian ini adalah pada sampel penelitian, yang kebanyakan mengarah pada remaja dan dewasa, sementara saya yang mengarah kepada siswa. Dimana pada kematangan emosi dan mental dari mereka saja sudah berbeda, dari menyikapi dan tanggap akan suatu hal. Pada lokasi penelitian juga belum ada yang bertempat pada SMAN 1 Menganti Gresik sebagai lokasi penelitian sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan peneliti bersifat korelasi kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian analisis korelasi sederhana (*Bivariate Correlation*). Populasi penelitian sebanyak 1179 siswa. Sejumlah 389 siswa telah menjadi sampel dalam penelitian ini yang dipilih menggunakan teknik probabilitas sampling mengikuti metode *cluster random sampling*. Mengembangkan penelitian ini, peneliti membuat alat berupa skala yang meliputi skala *self-esteem* menurut Rosenberg dan skala FoMO menurut Przybylski. Skala Likert dengan empat alternatif jawaban digunakan dalam penelitian ini, yang mencakup Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Data hasil yang diperoleh peneliti kemudian dianalisis dengan bantuan program SPSS 25.0 for windows, meliputi analisis deskriptif, analisis regresi linier sederhana, serta uji normalitas, multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas yang diolah sebagai hasil uji



prasyarat. Penelitian ini dilakukan pada sebelas kelas rumpun kelas XII SMAN 1 Menganti Gresik. Peneliti menyebar data pada siswa kelas X dan melakukan uji validitas EFA (*Explanatory Factor Analysis*), ditemukan 12 item valid untuk variabel *self-esteem* (X) dan 18 item valid untuk variabel FoMO (Y). Kemudian data lanjut disebar ke kelas XII dari data yang sudah diuji coba. Hasil uji menunjukkan bahwa 12 item untuk skala *self-esteem* dan 18 item untuk skala FoMO adalah valid dan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil skala *self-esteem* didapatkan tingkat kategori 389 siswa kelas XII yakni 0,3% (1 siswa) terindikasi dengan harga diri rendah, 62,0% (241 siswa) terindikasi dengan harga diri sedang, dan sebanyak 37,8% (147 siswa) terindikasi harga diri tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, maka sebagian besar tingkatan harga diri yang dimiliki siswa adalah pada kategori sedang. Sementara itu, berdasarkan hasil skala FoMO didapatkan Terdapat 389 siswa dengan 3,1% (12 siswa) memiliki tingkat FoMO yang rendah, sebanyak 94,3% (367 siswa) pada kategori sedang, dan sebanyak 2,6% (10 siswa) terdata dengan kriteria tinggi. Dari hasil uji yang diperoleh, sebagian besar siswa memiliki tingkat FoMO dengan kategori sedang.

Tabel 1.
Kategorisasi Data

Variabel	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Self-esteem	Rendah	$X < 24$	1	0,3
	Sedang	$24 < X \leq 36$	241	62,0
	Tinggi	$X > 36$	147	37,8
FoMO	Rendah	$X < 36$	12	3,1
	Sedang	$36 < X \leq 54$	367	94,3
	Tinggi	$X > 54$	10	2,6

Berdasarkan hasil yang diperoleh, *self-esteem* siswa kelas XII SMAN 1 Menganti Gresik masuk dalam kategori sedang karena sebagian besar siswa mempunyai kompetensi diri yang baik serta kuat dalam menyukai diri sendiri. Oleh karena itu, mereka mengetahui bagaimana untuk tetap mempertahankan *self-esteem* mereka sendiri. Selain itu, perolehan hasil pada siswa terindikasi memiliki aspek kompetensi diri dengan kategori sedang sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh. Pada aspek tersebut yakni siswa memiliki kepercayaan diri yang baik serta takut akan kegagalan yang menimpa diri mereka. Kemudian pada aspek menyukai diri sendiri juga dengan kategori sedang, pada aspek tersebut siswa merasa bahwa dirinya berharga dan jauh dari rasa minder. Beberapa penelitian mengemukakan apabila perilaku FoMO pada individu dapat dipicu oleh ketidakseimbangan *self-esteem* yang dimiliki individu (Siddik, 2020).

Berkaitan dengan perolehan hasil bahwa siswa memiliki tingkatan FoMO dalam kategori sedang karena sebagian besar siswa memiliki keingintahuan akan kehidupan orang lain dan merasa tidak bisa terlepas akan itu. Namun ada juga siswa yang tidak memiliki rasa pensaran akan kehidupan orang lain. Hasil penelitian juga menunjukkan, siswa kelas XII SMAN 1 Menganti Gresik memiliki aspek keterikatan dalam kategori sedang. Pada aspek tersebut siswa memiliki keingintahuan akan kehidupan dan aktivitas dari orang lain. Kemudian pada aspek kompetensi juga dalam kategori sedang. Pada aspek tersebut siswa cenderung merasa cemas dan penasaran akan hal yang dilakukan oleh orang lain dan cenderung untuk mengikutinya. Serta aspek otonomi juga dalam kategori sedang. Jika dilihat dari ketiga aspek tersebut siswa memiliki ketergantungan dan minat



akan akan mengikuti aktivitas orang lain. Berdasarkan hal tersebut siswa merasa diri mereka harus selalu terikat dengan aktivitas orang lain.

Hasil penelitian ini mendukung beberapa penelitian sebelumnya Triani & Ramdani (2017) bahwa *self-esteem* merupakan salah satu prediktor yang signifikan terhadap munculnya FoMO. Karena apabila individu memiliki *self-esteem* yang tinggi maka individu tersebut akan termotivasi menunjukkan dirinya lebih baik dari orang lain sehingga menimbulkan tingkat FoMO yang tinggi. Adapun penelitian ini membuktikan bahwa *self-esteem* yang dimiliki siswa kelas XII SMAN 1 Menganti Gresik sebagian besar dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 62,0%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak puas akan kehidupannya. Mereka cenderung takut akan ketinggalan informasi terbaru atau momen berharga dari orang lain, sehingga membuat mereka berkeinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain.

Individu yang memiliki kepuasan hidup yang rendah mengalami banyak kesulitan untuk menunjukkan kemampuan mereka yang sebenarnya saat melakukan sesuatu karena merasa tidak percaya diri hingga takut gagal dalam hidup, yang menyebabkan mereka merasa tidak puas dan tidak bahagia terhadap diri mereka sendiri. Individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup rendah juga akan mengalami perilaku yang lebih sering mengakses sosial media dan merasa tidak bisa jauh dari smartphone mereka (Przybylski dkk, 2013). Seiring pesatnya perkembangan zaman pada media sosial juga dapat menyebabkan meningkatnya FoMO pada individu (Akbari et al., 2021). Individu dapat mengembangkan perasaan atau emosi negatif dari media sosial karena merasa tertinggal atau iri terhadap kehidupan orang lain yang terposting dengan apiknya. Individu akan menjadi lebih terhubung dengan media sosial karena individu merasa perlu untuk tetap selalu terhubung (Akbar et al., 2018).

Adapun berdasarkan dari hasil analisis deskriptif, ditemukan bahwa FoMO yang dialami siswa kelas XII SMAN 1 Menganti Gresik berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 94,3%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas XII yang rata-rata berusia 16-17 tahun atau yang biasanya disebut pada fase remaja tengah merasa kehilangan atau khawatir apabila tidak terhubung dengan orang lain. Diperkuat juga karena sebagian besar dari usia mereka, merupakan usia yang tergolong belum mempunyai cukup kemampuan untuk mengatasi ketidakseimbangan dalam pemenuhan kebutuhan dasar psikologis dirinya sendiri melalui media sosial meskipun dikatakan belum sempurna. Individu takut kehilangan informasi terbaru atau momen berharga dengan orang lain. Kondisi ini membuat individu merasa menghargai aktivitas orang lain daripada pengalaman diri sendiri. Individu yang mengalami FoMO merasa dirinya harus dapat meniru lebih dari yang lain, jika hal ini tidak dilakukan individu akan merasa ada yang salah dengan dirinya, maka dari sinilah rasa puas terhadap diri sendiri berkurang bahkan hilang (Nurajizah & Indriani, 2018).

FoMO juga dapat memberikan dampak psikologis pada remaja. Bentuk konsekuensi negatif dari FoMO adalah identitas, kesepian, citra diri negatif, perasaan dikucilkan dan iri hati. Dari adanya beberapa dampak tersebut, timbulnya perilaku fomo perlu untuk dijadikan hal yang serius untuk ditanggapi. Adapun dampak positif dari FoMO, individu akan mensyukuri akan apa yang dimiliki, memiliki relasi yang banyak di media sosial, mendapatkan berita update setiap hari, sehingga bertambahnya banyak informasi yang membuat wawasan semakin luas (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Apabila tidak ada rasa takut tertinggal akan aktivitas dan sesuatu yang dilakukan oleh orang lain, tentu harga diri seseorang tidak akan jatuh hanya karena tidak mengikuti sebuah peristiwa atau momen yang seringkali terjadi hanya karena peristiwa sesaat. Atau, dapat dikatakan



apabila seseorang sedang mengalami peristiwa tersebut, kita bisa mulai untuk mengenali kapan merasakan momen tersebut.

Uji Normalitas

Dalam menguji normalitas, dilakukan pengujian menggunakan tes Kolmogorov Smirnov dari masing-masing variabel kemudian hasilnya dapat diperoleh dengan melihat acuan nilai signifikansi (Sig.). Data dapat dikategorikan normal apabila nilai Asymp Sig (2 tailed) > 0,05. Sebaliknya, apabila hasilnya lebih kecil maka dikategorikan tidak normal. Berdasarkan hasil data yang diperoleh peneliti, nilai dari sebaran kedua variabel yang mencakup *self-esteem* dan FoMO ternyata berdistribusi normal. Yang mana, dari kedua variabel diperoleh hasil sebesar 0,11 yang lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 2.
Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan	Kesimpulan
Self-esteem	0,011	> 0,05	Normal
FoMO	0,011	> 0,05	Normal

Uji Linieritas

Peneliti melakukan uji linieritas dengan menggunakan hasil perolehan nilai *deviation from linearity* dengan pengambilan keputusan melihat pada keterangan di tabel *Anova* yang mana standar signifikansi nilai > 0,05. Sehingga data dapat dikatakan linier atau memiliki keterikatan yang searah. Dari hasil yang telah diperoleh peneliti dalam melakukan uji linieritas terhadap kedua variabel X dan Y, hasil menunjukkan bahwa data terindikasi searah memiliki keterkaitan, yang mana nilai signifikansi pada *deviation from linearity* 0,169 > 0,05. Sehingga dapat dimaknai bahwa variabel *self-esteem* (X) memiliki hubungan yang linier dengan variabel FoMO (Y). Rinciannya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.
Uji Linieritas

		ANOVA Table					
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self-esteem*fomo	Between Groups	(Combined)	937,426	19	49,338	2,411	,001
		Linearity	449,889	1	449,889	21,986	,000
		Deviation from Linearity	487,537	18	27,085	1,324	,169
		Within Groups	7550,533	369	20,462		
		Total	8487,959	388			

Analisis Regresi Linier Sederhana

Selain itu, hasil uji hipotesis dan korelasi juga ditentukan. Peneliti menerapkan regresi linier sederhana pada teknik yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik ini mempunyai dasar ketentuan dalam pengambilan keputusan yang memiliki acuan pada nilai signifikansi < 0,05 atau diinterpretasikan kedua variabel baik X dan Y dapat berhubungan secara signifikan. Setelah dilakukan pengujian antara variabel *self-esteem*



(X) dan fomo (Y) hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-esteem* dengan ketakutan kehilangan (FoMO) dan hipotesis diterima. Hasilnya akan dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 4.

Hasil Analisis Regresi Sederhana

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std.Error	Beta	t	
		1	(Constant)	34,301	2,313	
Self-esteem (X)		,312	,067	,230	4,654	,000

a. Dependent Variable: FoMO (Y)

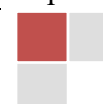
Ada bukti bahwa koefisien regresi sebesar 0,312 menunjukkan nilai positif, sementara itu nilai signifikansi 0,000 kurang dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa “harga diri yang lebih tinggi maka resiko menjadi FoMO akan meningkat, serta rendahnya harga diri dapat mengurangi FoMO untuk muncul pada perilaku individu” adalah prinsip yang diterima dalam hubungan yang positif. Berkat sumbangan harga diri sebesar 5,3% terhadap FoMO, variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini menentukan 94,7% dari total. Karena nilai t hitung yang diperoleh positif, hubungan ini bersifat positif. Selain itu, hubungan ini menunjukkan bahwa FoMO meningkat seiring dengan harga diri juga berarti sebaliknya. Dari hasil data yang diperoleh, harga diri menjadi peranan penting akan munculnya perilaku fomo pada siswa. Mengingat hal yang terjadi sesuai dengan kondisi dari sebagian besar siswa dengan hasil dalam kategori skor sedang. Yang mana, para siswa yang berada pada fase remaja tengah tersebut rentan untuk terus terikat akan aktivitas orang lain. Hal ini didukung dengan kematangan usia mereka yang masih jauh untuk dapat mengatasi ketidakseimbangan dalam memenuhi kebutuhan dasar psikologis diri mereka sendiri. Diperkuat juga tingginya tingkatan harga diri yang menyebabkan individu harus selalu unggul, atau tidak kalah update dari orang lain, sifat tidak mau ketinggalan momen seperti inilah yang jika tidak dipenuhi atau dilakukan maka individu akan merasa ada kesalahan di dalam dirinya yang bahkan membuat kepuasan terhadap diri sendiri berkurang. Sebagai contoh, berikut adalah rangkuman dari hasil regresi:

Tabel 5.

Hasil Ringkasan Regresi Sederhana

Variabel	Koefisien Regresi	t hitung	Sig.
Konstanta	34,301		
<i>Self-esteem</i> (X)	0,312	4,654	,000
F Hitung	21,660		
R Square	0,053		

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-esteem* berperan penting dalam adanya perilaku FoMO pada remaja. *Self-esteem* dapat memprediksi munculnya pengalaman FoMO ketika *self-esteem* berada dalam kategori rendah hingga tinggi. Hasil ini didukung oleh adanya penelitian sebelumnya. Bahwa *self-esteem* menjadi salah satu prediktor yang signifikan terhadap munculnya FoMO (Triani et al., 2017). Karena apabila *self-esteem* seseorang tinggi, maka ia akan termotivasi menunjukkan dirinya lebih baik daripada



orang lain. Dibuktikan juga dengan adanya penelitian ini, harga diri pada siswa kelas XII SMAN 1 Menganti Gresik sebagian besar pada kategori sedang dengan presentase sebesar 62,0 %. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa takut akan ketinggalan informasi terbaru atau momen dari orang lain, sehingga berkeinginan untuk selalu terhubung. FoMO juga dialami oleh siswa kelas XII SMAN 1 Menganti Gresik dengan berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 94,3%. Yang mana sebagian besar khawatir dan takut apabila tidak terhubung dengan orang lain. Individu merasa dirinya harus meniru orang lain, jika tidak maka individu akan merasa ada yang salah dengan dirinya, disinilah rasa puas dengan diri sendiri dapat berkurang bahkan hilang (Nurajizah & Indriani, 2018). Adanya FoMO dapat membawa dampak positif seperti mendapatkan relasi, berita *update*, hingga menambah wawasan seseorang. Namun dibaliknya juga terdapat dampak negatif seperti citra diri negatif, perasaan dikucilkan dan iri hati (Aisafitri, L., & Yusriyah, 2021).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara *self-esteem* (harga diri) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas XII SMAN 1 Menganti Gresik. Berdasarkan analisis regresi linier sederhana, ditemukan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan positif dengan FoMO, di mana peningkatan harga diri cenderung meningkatkan risiko perilaku FoMO. Sebaliknya, rendahnya harga diri dapat mengurangi kecenderungan munculnya FoMO. Mayoritas siswa dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-esteem* dan FoMO yang berada pada kategori sedang, mencerminkan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan kompetensi diri yang cukup baik, tetapi tetap memiliki kecenderungan untuk terikat pada aktivitas orang lain dan informasi sosial. FoMO yang dialami siswa, meskipun pada tingkat sedang, menunjukkan bahwa siswa merasa harus terus terhubung dengan orang lain untuk menghindari perasaan tertinggal. Penelitian ini memberikan implikasi penting dalam bidang bimbingan dan konseling, yaitu perlunya intervensi yang dapat membantu siswa meningkatkan *self-esteem* secara sehat untuk mengurangi kecenderungan perilaku FoMO, sehingga mereka dapat mengembangkan rasa percaya diri dan kemandirian yang lebih baik dalam menghadapi era digital yang penuh dengan tekanan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Adam, A. (2017). *Selamat Tinggal Generasi Milenial, Selamat Datang Generasi Z*. <https://www.tirto.id/selamat%02tinggal-generasi-milenial-selamat-datang-generasi-z-cnzX>.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FoMO) pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 86–106.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & Leroy, A. S. (2016). Fear of Missing Out : Relationships With Depression , Mindfulness , and Physical Symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282.
- Boyd, J.E., Otilingam, P.G., & DeForge, B.R. (2014). Brief version of the Internalized Stigma of Mental Illness (ISMI) Scale: Psychometric Properties and Relationship to Depression, Self Esteem, Recovery Orientation, Empowerment, and Perceived Devaluation and Discrimination. *Psychiatr Rehabil J*, 37, 17–23.



- <https://doi.org/DOI: 10.1037/prj0000035>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Computers in Human Behavior Motivators of Online Vulnerability : The impact of Social Network Site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Deci, Edward L., Ryan, R. . (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. In *Plenum*.
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). *Self-Esteem Remaja Awal : Temuan Baseline dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri*. 2(1), 43–56.
- Hastuti, D. (2016). Strategi Pengembangan Harga Diri Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 2, 40–42.
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., Cullen, T. A., Hetz, P. R., Dawson, C. L., Cullen, T. A., & Media, S. (2016). *Social Media Use and the Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad*. 1523(January). <https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). *No More FoMO : Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression*. 37(10), 751–768.
- Kalisna, M.D. & Wahyumiani, N. (2021). Hubungan Antara Sindrom Fomo (*Fear of Missing Out*) dengan Kepercayaan Diri Siswa pada Siswa Kelas VII di SMP Muhammadiyah 2 Godean Sleman. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 177–183.
- Mandas, A. L., & Silfiyah, K. (2022). Social Self-Esteem dan Fear of Missing Out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(June). <https://doi.org/10.53696/27219283.78>
- Nurajizah, N., & Indriani, M. (2018). *Prosiding Online (e-ISBN : 978-602-5498-30-5) Seminar Nasional dan Workshop Bimbingan dan Konseling 2018 Sumini*, Nuni Nurajizah, Marita Indriani, *neuro-linguistic programming (NLP) based counseling sebagai solusi untuk mereduksi efek FOMO (fear of missing out) pada kecanduan media sosial*, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari (UNISKA-MAB), 109 *Prosiding Online (e-ISBN : 978-602-5498-30-5) Seminar Nasional dan Workshop Bimbingan dan Konseling 2018 Sumini* , Nuni Nurajizah , Marita Indriani Program Studi Bimbingan dan Konseling , Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan , Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari (UNISKA-MAB), 110, 109–116.
- Patrick, J. M. (2020). *Fear of Missing Out: Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*. Sourcebooks.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Computers in Human Behavior 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>
- Siddik, S., Mafaza, & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10, 127–138. <https://doi.org/doi: 10.26740/jppt.v10n2.p127-138>
- Triani, C. I., Ramdhani, N., Si, M., & Ed, M. (2017). *Hubungan Kebutuhan Berelasi dan Fear of Missing Out Dengan Harga Diri sebagai Variabel Moderator Kata Kunci : Fear of missing out (FoMO) , harga diri , kebutuhan berelasi , Self Esteem as Moderator of Need to Belong and Fear of Missing Out Cahyani Indah Triani , Neila*



Ramdhani.

- Wicaksono, K. S., & Hadiyati, F. N. R. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 8(2), 368–372. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24400>
- Wortham, J. (2011). Feel Like a Wallflower? Maybe It's Your Facebook Wall. *New York Times*. <http://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html>

