

# **FOMO pada Remaja Pengguna Media Sosial: Adakah Peranan Kecemasan Sosial dan Harga Diri?**

**Trezani Sabneno**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

**Tatik Meiyuntariningsih**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

**Akta Ririn Aristawati**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

E-mail: [trezaniecca14@gmail.com](mailto:trezaniecca14@gmail.com)

## **Abstract**

*Fear of Missing Out (FOMO) refers to a condition where individuals have a strong urge to constantly monitor the activities of others online on social media. This often leads to anxiety when individuals compare themselves to others who are perceived to be more successful. Several factors are believed to influence FOMO including self-esteem, social anxiety, and social interaction. This study aims to examine the relationship between social anxiety and self-esteem with the level of FOMO in adolescent social media users. The approach used was a correlational quantitative method, involving 130 Surabaya teenagers aged 12-19 years as respondents. Respondents were selected using quota sampling technique. The research instruments included three scales, namely the FOMO scale based on aspects developed by Przybylski et al. (2013), a social anxiety scale from aspects compiled by La Greca & Lopez (Akbar & Faryansyah, 2018), and a self-esteem scale that refers to aspects of Coopersmith (Nafeesa & Novita, 2021). Data were analyzed using multiple linear regression method. The results of the analysis show that social anxiety and self-esteem simultaneously have a significant relationship with FOMO. Partially, there is a significant positive relationship between social anxiety and FOMO. In contrast, a significant negative relationship was found between self-esteem and FOMO, indicating that the lower an individual's self-esteem, the higher the level of FOMO they experience.*

**Keywords:** *Adolescents; Fear of Missing Out; Self-Esteem; Social Anxiety; Social Media.*

## **Abstrak**

*Fear of Missing Out (FOMO) merujuk pada kondisi di mana individu memiliki dorongan kuat untuk terus memantau aktivitas orang lain secara daring di media sosial. Hal ini sering memunculkan rasa cemas ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih sukses. Beberapa faktor yang diyakini mempengaruhi FOMO meliputi harga diri, kecemasan sosial, dan interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kecemasan sosial dan harga diri dengan tingkat FOMO pada remaja pengguna media sosial. Pendekatan yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional, dengan melibatkan 130 remaja Surabaya berusia 12-19 tahun sebagai responden. Responden dipilih menggunakan teknik quota sampling. Instrumen penelitian mencakup tiga skala, yakni skala FOMO berdasarkan aspek yang dikembangkan oleh Przybylski, dkk (2013), skala kecemasan sosial dari aspek yang disusun oleh La Greca & Lopez (Akbar & Faryansyah, 2018), serta skala harga diri yang merujuk pada aspek Coopersmith*

(Nafeesa & Novita, 2021). Data dianalisis menggunakan metode regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecemasan sosial dan harga diri secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan FOMO. Secara parsial, terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecemasan sosial dengan FOMO. Sebaliknya, hubungan negatif yang signifikan ditemukan antara harga diri dengan FOMO, menunjukkan bahwa semakin rendah harga diri individu, semakin tinggi tingkat FOMO yang dialaminya.

**Kata kunci:** *Fear of Missing out; Harga Diri; Kecemasan Sosial; Media Sosial; Remaja.*

## **Pendahuluan**

Konsumen internet memanfaatkan media sosial lebih dari platform digital lainnya (Ganggi, 2018). Media sosial pada umumnya digunakan untuk memudahkan penggunaanya mencari informasi. Media sosial merupakan salah satu hasil dari kemajuan di bidang teknologi dan komunikasi, yang dimana media sosial adalah sebuah dampak dari perkembangan era yang semakin pesat (Astuti & Kusumiati, 2021). Di Indonesia, WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok, dan Telegram adalah lima situs media sosial teratas, menurut studi Data Digital Indonesia 2024 *Hootsuite (We Are Social)* (Riyanto, 2024).

Menurut Desjarlais & Willoughby (Farida dkk., 2021) salah satu hal terpenting pada masa remaja adalah sebuah penerimaan dan interaksi dengan teman sebaya, itulah sebabnya remaja tertarik untuk mengakses jejaring sosial. Media sosial dapat membantu remaja memuaskan keinginan mereka untuk dimasukkan dalam suatu kelompok sosial, tetapi remaja yang merasa terasing atau terpinggirkan dari kelompok tersebut juga lebih mungkin mengalami kecemasan, menurut Oberst dkk (Utami & Aviani, 2021).

Mengacu pada pendapat Wicaksono & Hadiyati (2019) Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak buruk bagi penggunaanya, termasuk mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung di kehidupan nyata. Menurut pendapat dari Li & Chen, dikarenakan adanya upaya untuk selalu terhubung dengan dunia luar dan tidak mau melewatkan informasi terkini sehingga maraknya penggunaan media sosial (Sarina dkk., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi sarana penting untuk mengikuti perkembangan dan mendapatkan informasi terkini yang terjadi di lingkungan sekitar.

FOMO, atau takut ketinggalan, adalah suatu kondisi yang terjadi saat orang menunjukkan keinginan yang kuat untuk memantau aktivitas daring orang lain di media sosial, yang membuat mereka cemas saat membandingkan perilaku mereka sendiri dengan perilaku orang lain yang lebih sukses daripada mereka (Christina dkk., 2019). Sederhananya, FOMO adalah situasi saat seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa harus terus memantau dan mengamati aktivitas orang lain di media sosial.

Survei yang dilakukan di Singapura dan Amerika Serikat terhadap 900 partisipan diketahui bahwa 72% mengalami FOMO melalui penggunaan media sosial, selain itu Survei di Australia juga menunjukkan prevalensi FOMO mencapai

50% dialami oleh remaja (Farida dkk., 2021). Dalam survei awal terhadap 30 remaja, peneliti menemukan bahwa 80% dari mereka termasuk dalam kelompok remaja sedang yang sering mengalami FOMO. Ketika membuka media sosial, sebesar 53,3% mencari tren terkini dan 70% mencari sesuatu yang menarik.

Dampak dari *fear of missing out* (FOMO) meliputi ketidaknyamanan, keinginan berlebihan untuk menggunakan gadget, kesulitan menikmati momen bersama orang lain, gangguan tidur, dan pengabaian terhadap kebutuhan pribadi (Abel dkk., 2016). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa efek FOMO membuat pengguna media sosial seolah kesulitan untuk melepaskan diri dari media sosial, seperti saat mengemudi, makan, bahkan setelah bangun dan sebelum tidur, individu kerap menggunakan media sosial secara berlebihan (Przybylski dkk., 2013). Menurut Vega (Silvia & Appulembang, 2022) usia 12-19 tahun lebih banyak terpapar penggunaan media sosial sehingga berisiko tinggi merasakan FOMO.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi FOMO yang dikemukakan oleh Abel adalah harga diri, interaksi sosial dan kecemasan sosial (Farida dkk., 2021). Menurut pendapat La Greca & Lopez, kecemasan sosial adalah perasaan cemas yang muncul ketika seseorang berada dalam situasi sosial, terutama yang berkaitan dengan penampilan yang di mana individu merasa terancam untuk diperhatikan oleh orang lain dan khawatir akan dihina atau dipermalukan (Akbar & Faryansyah, 2018). Menurut Sahputra, dkk (2023) "Orang yang mengalami kecemasan sosial biasanya menghindari kontak langsung dengan orang lain, sebaliknya mencari saluran komunikasi alternatif untuk membangun hubungan." Mengacu pada penelitian Prayoga & Akmal, individu dengan kecemasan sosial cenderung menggunakan media sosial secara intensif (Morin & Rahardjo, 2021), hal ini mengindikasikan bahwa individu lebih memilih berkomunikasi secara *online*.

Harga diri juga merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi munculnya *fear of missing out*. Berdasarkan pandangan dari Coopersmith, harga diri dapat diartikan sebagai cara seseorang menilai dirinya sendiri berdasarkan sejauh mana ia merasa diterima atau ditolak oleh orang lain, serta tingkat keyakinannya terhadap kemampuan dan nilai yang dimiliki dalam hidupnya (Nafeesa & Novita, 2021). Mengacu pada pendapat dari Leary, dkk yang mengemukakan bahwa individu yang merasa cemas saat mengalami FOMO dapat mengatasi rasa cemasnya ketika memiliki harga diri yang positif seperti memandang dirinya dengan cara positif (Siddik dkk, 2020).

Penelitian terdahulu oleh (Fitri dkk, 2024) "menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang substansial antara FOMO dan harga diri." Siddik dkk. (2020) juga menunjukkan adanya hubungan antara FOMO dan harga diri, yang konsisten dengan temuan kami. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat FOMO seseorang menurun seiring dengan meningkatnya harga diri. Penelitian oleh Kusumaisna & Satwika (2022) menunjukkan bahwa tingkat FOMO seseorang meningkat seiring intensitas penggunaan media sosial. Penelitian ini berbeda dari penelitian lain yang lebih berfokus pada korelasi kuat antara FOMO remaja dan harga diri. Meskipun demikian, belum banyak penelitian yang dilakukan sejauh ini yang benar-benar meneliti bagaimana kecemasan sosial berhubungan dengan FOMO.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kecemasan sosial dan harga diri dengan *fear of missing out* (FOMO) pada remaja yang menggunakan media sosial. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “1) Terdapat hubungan antara kecemasan sosial dan harga diri dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial; 2) Terdapat hubungan positif antara kecemasan sosial dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial; 3) Terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial.”

## Metode

Untuk menentukan bagaimana faktor kecemasan sosial dan harga diri berhubungan dengan FOMO, penelitian ini menggunakan metodologi korelasional kuantitatif. Total ada 130 responden dan partisipan penelitian adalah remaja di Surabaya berusia antara 12 dan 19 tahun yang merupakan pengguna media sosial yang aktif. Pengambilan sampel dengan *quota sampling*, pendekatan pengambilan sampel non-probabilitas yang digunakan dalam penelitian ini. Analisis regresi linier berganda digunakan untuk memeriksa data yang terkumpul.

Survei daring yang dibuat melalui *Google Form* menggunakan skala *Likert* sebagai pilihan jawaban atas pernyataan yang diberikan peserta digunakan untuk mengumpulkan data. Terdapat empat pilihan jawaban, yaitu “Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).” Skala *fear of missing out* disusun dengan merujuk pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Przybylski, dkk (2013) yang meliputi tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis, yaitu aspek *competence*, *autonomy*, dan *relatedness*. Skala kecemasan sosial merujuk pada aspek yang dikemukakan oleh La Greca & Lopez (Akbar & Faryansyah, 2018), yang mencakup “*fear of negatif evaluation*, *social avoidance and distress new*, dan *social avoidance and distress general*.” Sedangkan skala harga diri didasarkan pada aspek yang diajukan oleh Coopersmith (Nafeesa & Novita, 2021) yang mencakup “*significance* (keberartian), *power* (kekuatan), *competence* (kompetensi), dan *virtue* (kebajikan).”

## Hasil

### Analisis Deskriptif

Tabel 1

Hasil Analisis Uji Deskriptif Skala *Fear of Missing Out*

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Fear of Missing Out</i>	$X < 42$	Rendah	24	18,5%
	$42 \leq X \leq 73$	Sedang	83	63,8%
	$X > 73$	Tinggi	23	17,7%
<b>TOTAL</b>			<b>130</b>	<b>100%</b>

Hasil analisis deskriptif pada variabel *Fear of Missing Out* (FOMO), diketahui bahwa terdapat 24 remaja dengan tingkat FOMO rendah, yang berjumlah 18,5% dari

total responden. Sebanyak 83 remaja (63,8%) berada dalam kategori sedang, sementara 23 remaja (17,7%) berada dalam kategori tinggi. Dari hasil kategorisasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja yang berdomisili di Surabaya dan aktif menggunakan media sosial cenderung berada dalam kategori tingkat FOMO yang sedang.

Tabel 2  
Hasil Analisis Uji Deskriptif Skala Kecemasan Sosial

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
Kecemasan Sosial	$X < 45$	Rendah	29	22,3%
	$45 \leq X \leq 80$	Sedang	82	63,1%
	$X > 80$	Tinggi	19	14,6%
<b>TOTAL</b>			<b>130</b>	<b>100%</b>

Hasil analisis deskriptif pada variabel Kecemasan Sosial, diketahui bahwa terdapat 29 remaja (22,3%) yang memiliki tingkat kecemasan sosial rendah. Sebanyak 82 remaja (63,1%) berada dalam kategori sedang, sementara 19 remaja (14,6%) berada dalam kategori tinggi. Dari hasil kategorisasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja yang berdomisili di Surabaya dan aktif menggunakan media sosial cenderung berada dalam kategori kecemasan sosial sedang.

Tabel 3  
Hasil Analisis Uji Deskriptif Skala Harga Diri

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
Harga Diri	$X < 51$	Rendah	27	20,8%
	$51 \leq X \leq 89$	Sedang	91	70%
	$X > 89$	Tinggi	12	9,2%
<b>TOTAL</b>			<b>130</b>	<b>100%</b>

Hasil analisis deskriptif pada variabel Harga Diri, diketahui terdapat 27 remaja (20,8%) dengan tingkat harga diri rendah. Sebanyak 91 remaja (70%) berada dalam kategori sedang, sementara 12 remaja (9,2%) memiliki harga diri tinggi. Dari hasil kategorisasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja yang berdomisili di Surabaya dan aktif menggunakan media sosial cenderung memiliki harga diri dalam kategori sedang.

### Uji Asumsi Klasik

Tabel 4  
Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kecemasan sosial dan harga diri dengan <i>fear of missing out</i>	0,200	Normal

Sumber: *Output Statistic SPSS 26.0 For Windows*

Data terdistribusi normal, menurut temuan uji kenormalan residual untuk variabel kecemasan sosial dan harga diri dibandingkan dengan FOMO. Dengan menggunakan uji kenormalan *Kolmogorov-Smirnov*, ditemukan nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ).

Tabel 5  
Hasil Analisis Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Keterangan
	F	Sig.	
Kecemasan Sosial dengan <i>Fear of Missing Out</i>	136.715	0,000	Linier
Harga Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i>	108.361	0,000	Linier

Sumber: *Output Statistic SPSS 26.0 For Windows*

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa “terdapat hubungan linier antara variabel kecemasan sosial dengan *fear of missing out*, serta antara harga diri dengan *fear of missing out*. Berdasarkan uji linearitas menggunakan *test for linearity*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).”

Tabel 6  
Hasil Analisis Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistic		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Kecemasan Sosial	0,950	1,052	Tidak terjadi multikolinearitas
Harga Diri	0,950	1,052	Tidak terjadi multikolinearitas

Sumber: *Output Statistic SPSS 26.0 For Windows*

Multikolinearitas antara variabel independen kecemasan sosial dan harga diri tidak ada, menurut temuan uji multikolinearitas. Nilai toleransi sebesar  $0,950 > 0,10$  dan nilai VIF sebesar  $1,052 < 10,00$  mendukung hal ini.

Tabel 7  
Hasil Analisis Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kecemasan Sosial	0,668	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Harga Diri	0,174	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: *Output Statistic SPSS 26.0 For Windows*

Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa tidak terdapat heteroskedastisitas pada variabel kecemasan sosial dan harga diri. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi variabel kecemasan sosial yang sebesar  $0,668 > 0,05$  dan variabel harga diri yang sebesar  $0,174 > 0,05$ .

## Uji Hipotesis

Tabel 8

Hasil Uji Korelasi Simultan

Variabel	F	Sig.	R	R Square
Kecemasan Sosial dan Harga Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i>	147,114	0,000	0,836	0,699

Sumber: *Output Statistic SPSS 26.0 For Windows*

Berdasarkan hasil uji simultan, diperoleh nilai korelasi simultan antara kecemasan sosial dan harga diri dengan *fear of missing out* (FOMO) sebesar  $R = 0,836$ ;  $F = 147,114$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial dan harga diri secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan FOMO. Selain itu, nilai R Square sebesar  $0,699$  menunjukkan bahwa kecemasan sosial dan harga diri bersama-sama memberikan pengaruh sebesar  $69,9\%$  terhadap FOMO, sementara sisanya  $30,1\%$  dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 9

Hasil Uji Korelasi Parsial

Variabel	$\beta$	t	Sig.
Kecemasan Sosial terhadap <i>Fear of Missing Out</i>	0,527	10,550	0,000
Harga Diri terhadap <i>Fear of Missing Out</i>	-0,542	-10,839	0,000

Sumber: *Output Statistic SPSS 26.0 For Windows*

Berdasarkan hasil uji parsial, ditemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara kecemasan sosial dan *fear of missing out* (FOMO), dengan skor  $t = 10,550$ ;  $\beta = 0,527$  dan nilai signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan sosial, semakin tinggi pula tingkat FOMO yang dialami, dan sebaliknya. Selain itu, ditemukan pula korelasi negatif yang signifikan antara harga diri dan FOMO, dengan skor  $t = -10,839$ ;  $\beta = -0,542$  dan nilai signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi harga diri, semakin rendah tingkat FOMO, dan sebaliknya.

## Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan secara simultan terdapat hubungan antara kecemasan sosial dan harga diri dengan *fear of missing out* (FOMO). Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan perilaku FOMO pada pengguna media sosial remaja dapat dipengaruhi oleh tingkat kecemasan sosial dan harga diri, yang mendukung hipotesis pertama dalam penelitian ini. Dengan 83 responden, atau  $63,8\%$ , analisis uji deskriptif FOMO dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja yang tinggal di Surabaya dan sering menggunakan media sosial biasanya termasuk dalam kelompok sedang. Menurut penelitian ini, remaja terkadang

mengalami kecemasan karena ketinggalan konten atau acara di media sosial, tetapi tidak sampai tingkat yang ekstrem.

Berdasarkan hasil uji parsial, ditemukan adanya hubungan positif antara kecemasan sosial dan *fear of missing out* (FOMO) pada remaja pengguna media sosial, sehingga hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami tingkat kecemasan sosial yang tinggi juga sering mengalami tingkat FOMO yang tinggi, dan sebaliknya. Karena mereka cenderung menghindari dari hubungan tatap muka, orang-orang dengan kecemasan sosial lebih suka berkomunikasi melalui media sosial agar tetap terhubung dan terlibat dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Prayoga & Akmal (Morin & Rahardjo, 2021) menyatakan bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung memiliki kecenderungan untuk menggunakan media sosial secara intensif. Hal ini berarti individu lebih memilih berinteraksi secara daring sebagai cara untuk mengurangi kecemasan sosial yang muncul ketika berhadapan langsung dengan orang lain.

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengakibatkan melemahnya hubungan sosial di dunia nyata. Menurut Li & Chen (Sarina dkk, 2023) kecenderungan seseorang mengakses media sosial karena berupaya untuk tidak ketinggalan informasi dan tetap terhubung dengan dunia luar. Remaja yang mengalami *fear of missing out* (FOMO) cenderung terdorong untuk terus-menerus menggunakan media sosial guna menjaga koneksi atau hubungan dengan orang lain secara daring (Shapiro & Margolin, dalam Amelia, 2023). Hasil analisis uji deskriptif terhadap kecemasan sosial pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja berdomisili di Surabaya yang aktif menggunakan media sosial termasuk dalam tingkatan kategori sedang dengan 82 responden atau sebesar 63,1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja cenderung mengalami kecemasan ketika berada dalam situasi sosial, namun intensitasnya tidak terlalu tinggi. Remaja yang mengalami ketidaknyamanan saat berinteraksi langsung masih dapat mengatasi perasaannya untuk menjalin interaksi dengan orang lain.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima karena hasil uji parsial menunjukkan adanya korelasi negatif antara harga diri pengguna media sosial remaja dengan *fear of missing out* (FOMO). Menurut penelitian ini, remaja yang memiliki tingkat harga diri yang lebih tinggi cenderung tidak mengalami FOMO, begitu pula sebaliknya. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitri, dkk (2024) yang menemukan adanya korelasi negatif antara FOMO dengan harga diri. Hal ini berarti bahwa kecenderungan seseorang untuk mengalami FOMO akan menurun seiring dengan meningkatnya harga diri, begitu pula sebaliknya.

Harga diri merupakan faktor protektif yang dapat menekan kecenderungan untuk merasa cemas dan membandingkan diri dengan orang lain, yang sering kali memicu FOMO. Menurut sebuah penelitian oleh Sommantico dkk, semakin percaya diri seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami FOMO. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Scott dkk, yang menunjukkan bahwa Generasi Z yang memiliki tingkat harga diri yang tinggi lebih mampu mengendalikan penggunaan media sosial, sehingga menurunkan risiko efek negatif seperti FOMO (Fitri dkk, 2024).

Orang-orang dengan harga diri rendah sering kali merasa sendirian dan beralih ke media sosial sebagai pelarian karena mereka meragukan diri mereka sendiri dan percaya bahwa orang lain tidak menerima mereka. Remaja yang rentan mengalami FOMO biasanya dipengaruhi oleh rendahnya harga diri yang muncul akibat perasaan terasingkan dari lingkungan sosialnya (Siddik dkk, 2020). Hasil analisis uji deskriptif terhadap harga diri pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja berdomisili di Surabaya yang aktif menggunakan media sosial termasuk dalam tingkatan kategori sedang dengan 91 responden atau sebesar 70%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja cenderung memiliki penilaian terhadap diri sendiri yang cukup baik, namun belum mencapai tingkat yang sangat tinggi.

## **Kesimpulan**

Hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima karena data menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FOMO) berkorelasi signifikan dengan kecemasan sosial dan harga diri. Telah ditetapkan bahwa kecemasan sosial dan harga diri adalah dua elemen yang memengaruhi perilaku FOMO. Temuan uji parsial menunjukkan korelasi positif yang kuat antara FOMO dan kecemasan sosial. Dengan kata lain, mereka yang mengalami tingkat kecemasan sosial yang tinggi lebih cenderung terlibat dalam perilaku FOMO, sedangkan mereka yang mengalami tingkat kecemasan sosial yang rendah lebih cenderung tidak terlibat dalam perilaku FOMO. Dengan demikian, hipotesis kedua penelitian ini disetujui. Lebih jauh, hasil uji parsial menunjukkan hubungan terbalik yang kuat antara FOMO dan harga diri. Oleh karena itu, hipotesis ketiga dalam penelitian ini juga diterima karena menunjukkan bahwa remaja dengan harga diri yang tinggi biasanya menunjukkan perilaku FOMO yang berkurang dan remaja dengan harga diri yang rendah sering kali menunjukkan lebih banyak perilaku FOMO.

Temuan studi ini menawarkan perspektif baru tentang hubungan antara perilaku takut ketinggalan (FOMO) pengguna media sosial remaja, harga diri, dan kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO berkorelasi signifikan dengan kecemasan sosial dan harga diri, yang menggarisbawahi pentingnya kedua aspek psikologis tersebut dalam membentuk perilaku FOMO, khususnya di kalangan remaja di era digital. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam kajian psikologi sosial dengan memberikan pemahaman baru tentang dinamika perilaku digital remaja.

Peneliti menyarankan kepada remaja untuk memanfaatkan media sosial dengan baik, remaja diharapkan mampu mengatur waktu penggunaan media sosial agar tidak berlebihan dan menetapkan batas waktu harian atau memilih waktu tertentu untuk mengakses media sosial guna menghindari perasaan terisolasi. Remaja diharapkan mengonsumsi konten yang memberikan manfaat, inspirasi, atau edukasi, daripada konten yang memicu perbandingan sosial dan FOMO. Selain itu, peneliti di masa mendatang disarankan untuk meneliti aspek-aspek tambahan yang tidak dibahas dalam penelitian ini, seperti interaksi sosial. Penelitian di masa mendatang

dapat meneliti kelompok usia lain, termasuk anak-anak dan orang dewasa, dan berkonsentrasi pada platform media sosial tertentu dan seberapa lama orang menggunakannya.

## Referensi

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment . *Journal Business & Economics Research (JBER)* , 14(1), 33–44.
- Akbar, Z., & Faryansyah, R. (2018). Pengungkapan diri di media sosial ditinjau dari kecemasan sosial pada remaja. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 94–99.
- Amelia, D. T. (2023). Peran Fear Of Missing Out Terhadap Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Ilmu Hukum, Humaniora Dan Politik*, 3(3), 102–107. <https://doi.org/10.38035/jihhp.v3i3>
- Astuti, C. N., & Kusumiati, R. Y. E. (2021). Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). SELF-ESTEEM DAN KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF MISSING OUT(FoMO) PADA REMAJA. *JURNAL PSIKOLOGI POSEIDON*, 4(1), 60–76.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Ganggi, R. I. P. (2018). Materi Pokok dalam Literasi Media Sosial sebagai salah Satu Upaya Mewujudkan Masyarakat yang Kritis dalam Bermedia Sosial. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 2(4), 337–345.
- Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya The Relationship between Social Media Usage Intensity and Fear of Missing Out (FoMO) among Emerging Adulthood as Active Social Media Users in Surabaya City. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 749–764.
- Morin, C. R. W., & Rahardjo, W. (2021). KECEMASAN SOSIAL, KECENDERUNGAN ALEXITHYMIA DAN ADIKSI INTERNET PADA MAHASISWA. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 11–24. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3439>
- Nafeesa, & Novita, E. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Impulsive Buying Pada Remaja Penggemar K-Pop. *Cakrawala-J. Hum*, 21(2), 79–86. <https://doi.org/10.31294/jc.v19i2>
- 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>
- Riyanto, A. D. (2024, February 21). *Hootsuite (We are Social): Data Digital Indonesia 2024*. Diunduh dari <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2024/> tanggal 16 September 2024.

- Sahputra, D., Habibah, P., & Fitria, D. (2023). Munculnya Kecemasan Sosial sebagai Masalah Kesehatan Mental pada Pengguna Media Sosial. *CARAKA : Indonesia Journal of Communication*, 4(1), 17–25. <https://doi.org/10.25008/caraka.v4i1.86>
- Sarina, Abas, M., & Pambudhi, Y. A. (2023). Self Esteem dan Sindrom Fear of Missing Out (FOMO) Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Sublimapsi*, 4(1), 69–77.
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 127. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138>
- Silvia, & Appulembang, Y. A. (2022). SOCIAL COMPARISON DENGAN FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL . *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 8(2), 171–178.
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram . *Jurnal Pendidikan Tambusai* , 5(1), 177–185.
- 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 . *Jurnal Empati*, 8(2), 33–37.