

SELF-ESTEEM DAN KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA

Hasna Farida*, Weni Endahing Warni, Lutfi Arya
Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah
*hasnafarida14@gmail.com

Abstract. *This study aimed to determine the relationship between self-esteem and fear of missing out (FoMO) and the relationship between life satisfaction and fear of missing out (FoMO) in adolescents. This research used a quantitative approach with survey research methods. The number of subjects as many as 384 youth with an age range of 12-23 years in Surabaya, selected by purposive sampling technique. This study used three scales, namely the self-esteem scale consisting of 12 items, the life satisfaction scale having 14 items and the fear of missing out (FoMO) scale having 15 items. The results showed that there was a relationship between self-esteem and fear of missing out (FoMO) in adolescents with a positive relationship. Other results show that there is a relationship between life satisfaction and fear of missing out (FoMO) in adolescents with a negative relationship. The results of this study can be used as a reference for further research related to fear of missing out (FoMO).*

Keywords : *teenagers, fear of missing out (fomo), self-esteem, life satisfaction*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan *fear of missing out* (FoMO) dan hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian survei. Jumlah subjek sebanyak 384 remaja dengan rentang usia 12-23 tahun di kota Surabaya, dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala *self esteem* terdiri dari 12 aitem, skala kepuasan hidup memiliki 14 aitem dan skala *fear of missing out* (FoMO) memiliki 15 aitem. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *self esteem* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja dengan arah hubungan positif. Hasil lainnya menunjukkan adanya hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja dengan arah hubungan negatif. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya terkait *fear of missing out* (FoMO).

Kata kunci : *remaja, fear of missing out (fomo), self-esteem, kepuasan hidup*

PENDAHULUAN

Generasi Z adalah generasi yang lahir di era digital dengan teknologi yang lengkap seperti komputer, ponsel, perangkat game, dan internet. Generasi ini lebih banyak menghabiskan waktu luang untuk menjelajah internet dan lebih memilih

untuk tinggal di rumah dan bermain *online* daripada pergi keluar atau bermain di luar. Selain itu, Generasi Z merupakan generasi pertama yang mengenal internet sejak lahir dan dalam kehidupan sehari-hari (Adam, 2017). Generasi Z adalah orang-orang yang lahir pada tahun 1997 atau lebih dan dikenal juga sebagai *post-millennial* (Dimock, 2018).

Blackley menyatakan bahwa generasi Z memiliki ciri intuisi digital, yaitu intuisi yang didasarkan pada penggunaan teknologi digital (Sianipar & Kaloeti, 2019). Teknologi digital ini memungkinkan setiap individu untuk memprediksi informasi dan tren pasar. Belanja online, pemilihan fashion, tempat kuliner dan kebiasaan makan merupakan pengaruh dari penggunaan teknologi saat ini oleh Generasi Z (Adam, 2017).

Mayoritas pengguna internet khususnya jejaring sosial di seluruh wilayah Indonesia mencapai 91% remaja usia 15-19 tahun (APJII, 2018). Survei lainnya menemukan bahwa 57% remaja di usia 13 tahun memiliki keinginan kuat untuk memeriksa akun media sosial setidaknya 6 kali sehari, meskipun tidak mengunggah apa pun, melainkan *stalking* (Christina et al., 2019). Sebanyak 333 mahasiswa menyumbangkan sebelas jam sehari untuk terhubung ke jejaring sosial dan tetap terhubung dengan aktivitas orang lain (Sianipar & Kaloeti, 2019)

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja juga dikenal sebagai pencarian jati diri atau jati diri. Dimana individu mengalami pencarian identitas untuk mengetahui dan menjelaskan siapa dirinya dan apa dampaknya bagi masyarakat. Masa untuk menunjukkan keberadaan setiap individu guna memperoleh pengakuan sehingga keberadaannya di tengah-tengah masyarakat diperhitungkan (Hurlock, 2003).

Menerima dan berinteraksi dengan teman yang sebaya merupakan salah satu hal terpenting dalam masa remaja, karena itulah remaja sangat tertarik untuk mengakses media sosial (Desjarlais & Willoughby, 2010). Media sosial dapat membantu remaja memenuhi kebutuhannya untuk menjadi bagian dari kelompok sosial, tetapi remaja

juga memiliki risiko kecemasan yang lebih besar ketika remaja merasa terisolasi atau tersingkir dari kelompok sosialnya (Oberst et al., 2017). Selain itu, menurut Fullerton remaja akan merasa terisolasi dari teman-temannya jika tidak menggunakan media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Individu yang mengakses media sosial selama 2 jam atau lebih berisiko tinggi mengalami kecemasan karena membandingkan diri dengan objek yang mereka anggap ideal, seperti teman atau bahkan selebriti (Christina et al., 2019). Individu memiliki dorongan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Dorongan ini meningkatkan perilaku perbandingan di antara pengguna media sosial dan menunjukkan keinginan untuk terus terhubung satu sama lain di dunia maya (Eddleston, 2009). Hal ini menyebabkan munculnya ketakutan berbasis digital yang disebabkan ketidaktahuan terhadap aktivitas orang lain atau informasi terkini, yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO).

Sederhananya, *Fear of missing out* (FoMO) juga dikenal sebagai ketakutan akan kehilangan momen. *Fear of missing out* adalah ketakutan individu yang disebabkan oleh aktivitas orang lain yang lebih menyenangkan daripada atau tanpa dirinya, dimana ada keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain (Przybylski et al., 2013). FoMO biasanya dipicu dari *update* aktivitas orang lain di media sosial. Oleh karena itu, jejaring sosial memungkinkan individu dengan mudah memiliki kemampuan untuk memberi dan menerima informasi, dalam hal ini informasi tentang aktivitas orang lain sehari-hari (Abel et al., 2016). Akibatnya, media sosial memainkan peran penting dalam menciptakan FoMO.

Survey terhadap 900 partisipan di Singapura dan Amerika Serikat untuk menentukan sikap individu terhadap penggunaan media sosial. Alhasil, 684 partisipan mengaku merasa ketinggalan zaman jika tidak mengecek akun media sosialnya. Artinya 72% peserta mengalami FoMO melalui penggunaan media sosial (John Walter Thompson Intelligence, 2012). Selain itu, pada tahun 2015 prevalensi FoMO tertinggi mencapai 50% pada remaja, sedangkan 25% pada orang dewasa (Australian

Psychological Society, 2015). Data ini menunjukkan bahwa remaja mengalami fenomena FoMO jauh lebih sering daripada orang dewasa.

FoMO dapat memberikan dampak psikologis pada remaja. Konsekuensi negatif dari FoMO bagi kaum muda adalah masalah identitas, kesepian, citra diri negatif, perasaan dikucilkan dan iri hati. Individu-individu yang seperti ini terikat erat dengan *smartphone* dan media sosial sehingga individu menjadi kesal ketika individu tersebut tidak mengetahui berita terbaru. Selain itu, individu akan mengembangkan perasaan atau emosi negatif di situs media sosial karena merasa iri dengan postingan dan kehidupan orang lain. Media sosial telah menjadi pusat dan tempat yang mudah diakses bagi orang-orang yang sering *update* untuk mengetahui apa yang sedang dilakukan orang lain. Individu yang mengalami FoMO lebih cenderung menggunakan situs media sosial karena merasa perlu untuk selalu terhubung (Akbar et al., 2019). Oleh karena itu, FoMO dapat membuat setiap individu merasa perlu untuk berdiskusi langsung secara *online* dan menjaga hubungan dengan orang lain tanpa terkecuali (Sayrs, 2013).

FoMO dalam konteks media sosial yaitu fenomena sosial yang menyebabkan pengguna *smartphone* sering mengecek *smartphone* dan terpaku pada aplikasi didalamnya (Song et al., 2017). Individu ini ingin mendapatkan berbagai macam nilai dan pengalaman tertentu secara terus-menerus. Akan tetapi, ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu memunculkan beragam reaksi negatif seperti merasa tidak nyaman, cemas, bingung, merasa kekurangan, tertekan, mudah marah dan lain-lain.

Individu yang mengalami FoMO menjadi mensyukuri apa yang dimilikinya, memiliki banyak teman di media sosial, dan selalu mendapatkan berita terbaru setiap harinya, sehingga dirinya menjadi lebih banyak tahu informasi serta memiliki banyak wawasan (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Dalam memahami FoMO, Przybylski mengacu pada *Self-Determination Theory* (SDT) yang diusulkan oleh Deci & Ryan pada tahun 1985 sebagai aspek-aspek FoMO untuk memenuhi kebutuhan dasar psikologis diantaranya *relatedness*, *competence*, dan

autonomy. Individu yang mengalami FoMO di media sosial ternyata mengalami pemuasan kebutuhan, *mood*, dan kepuasan hidup yang rendah dalam kehidupan nyata (Przybylski et al., 2013).

Karakteristik individu yang mengalami tingkat FoMO yang tinggi yaitu (1) Keinginan untuk selalu mengecek media sosial di berbagai situasi (Abel et al., 2016) (Al-Menayes, 2016) (2) Ketertarikan yang sangat besar terhadap penggunaan media sosial (3) Keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain, (4) Individu selalu memaksa diri berpartisipasi dalam semua kegiatan (Przybylski et al., 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi FoMO berdasarkan dari berbagai penelitian, antara lain (1) faktor usia (Tomczyk & Selmanagic-Lizde, 2018), (2) faktor komunikasi antara orang tua dengan anak (Alt & Boniel-Nissim, 2018), (3) faktor harga diri (*self-esteem*), interaksi sosial, dan kecemasan sosial (Abel et al., 2016), (4) faktor jenis kelamin, kebutuhan psikologis akan *relatedness* yang tidak terpenuhi, dan kebutuhan psikologis akan *self* yang tidak terpenuhi, berkaitan dengan penurunan tingkat suasana hati dan kepuasan hidup secara signifikan (Przybylski et al., 2013).

Faktor pertama yang diasumsikan mempengaruhi terjadinya FoMO adalah *self esteem*. *Self esteem* adalah sikap positif atau negatif terhadap suatu objek tertentu yaitu diri (Rosenberg, 1965). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self esteem* merupakan salah satu variabel yang terbukti menjadi prediktor yang signifikan terhadap kemunculan FoMO. Karena jika individu memiliki *self esteem* yang tinggi, mereka akan termotivasi untuk tampil lebih baik dari orang lain, yang mengarah ke tingkat FoMO yang tinggi (Triani & Ramdhani, 2017).

Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan menunjukkan peningkatan dalam penggunaan media sosial yang bertujuan untuk mempertahankan dan melindungi harga dirinya. Hal ini berkaitan dengan melindungi citra diri atau popularitas diri sendiri. Menurut Tice individu yang memiliki *self esteem* tinggi bertujuan menggunakan media sosial untuk mencapai status sosial yang lebih tinggi

(Zywica & Danowski, 2008). Hampir 8 dari 10 orang percaya bahwa orang menggunakan media sosial untuk menyombongkan diri tentang siapa dan apa yang dilakukan. Maka, keinginan untuk menyombongkan diri inilah yang dapat membuat individu merasa memiliki *self esteem* yang tinggi sehingga meningkatkan FoMO (Abel et al., 2016).

Selanjutnya, faktor kedua yang diasumsikan mempengaruhi terjadinya FoMO adalah kepuasan hidup. Kepuasan hidup adalah penilaian kognitif individu yang subjektif terhadap kehidupan secara keseluruhan. Kepuasan hidup berfokus pada pentingnya individu untuk kualitas hidupnya, sehingga banyak orang yang rela mendedikasikan waktu dan tenaganya untuk mencapai kepuasan hidup (Diener, 2000). Asumsi ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa individu dengan kepuasan yang rendah dari kebutuhan psikologi dasar (*relatedness, competence, autonomy*) memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi (Przybylski et al., 2013).

Kepuasan hidup yang rendah dan kesejahteraan yang rendah dapat meningkatkan FoMO (Jood, 2017). Individu yang tidak memiliki ikatan persahabatan akan mengalami tingkat kepuasan hidup yang rendah, sehingga hal ini dapat menyebabkan terjadinya FoMO (Xie et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan FoMO.

Individu dengan kepuasan hidup yang rendah mengalami peningkatan perilaku yang selalu ingin berhubungan dengan media sosial, tidak dapat memisahkan diri dari *smartphone* dan media sosial sama sekali, serta merasa galau jika tidak tahu berita terbaru sehingga memunculkan FoMO (Przybylski et al., 2013).

Berdasarkan penjelasan kedua asumsi tersebut dapat disimpulkan bahwa *Self esteem* dan kepuasan hidup dapat mempengaruhi tinggi rendahnya individu mengalami *fear of missing out (FoMO)*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara *self esteem* dan kepuasan hidup dengan *fear of missing out (FoMO)* pada remaja. Adapun hipotesis pada penelitian ini yaitu ada hubungan antara *self esteem* dengan *fear of missing out (FoMO)* pada remaja

dan ada hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif yaitu studi korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar variabel (Azwar, 2017).

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 12-23 tahun, aktif menggunakan media sosial, dan berdomisili di kota Surabaya. Populasi di kota Surabaya berdasarkan umur 12-23 tahun yang diperkirakan sebanyak 711.730 orang (Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, 2020). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Alasan pemilihan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria sesuai dengan yang telah peneliti tentukan.

Adapun kriteria-kriteria yang dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu (1) Remaja usia 12-23 tahun, dengan pertimbangan bahwa remaja adalah pengguna internet tertinggi terutama penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 91% (APJII, 2018), rentang usia remaja 12-23 sesuai dengan pendapat Hall (Santrock, 2007); (2) aktif menggunakan media sosial atau mengakses media sosial selama 2 jam atau lebih, karena kelompok tersebut berisiko tinggi mengalami kecemasan (Christina et al., 2019).

Jumlah sampel yang diambil peneliti dan diputuskan menggunakan *fitur sample size calculator* melalui *website www.raosoft.com* dengan taraf kesalahan sebesar 5%, *confidence level* 95%, dan *response distribution* 50% . Hal ini dikarenakan jenis populasi yang digunakan adalah tidak tetap (*infinite*).

Instrumen Penelitian

Data diambil dengan menggunakan skala psikologis. Skala disebarikan secara *online* melalui *google form*. *Self-esteem* diukur menggunakan *Rosenberg Self Esteem Scale*

(RSES), terdiri dari 12 aitem dengan skor alpha Cronbach 0,818, kepuasan hidup diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) terdiri dari 14 aitem dengan skor alpha Cronbach 0,871. *Fear of missing out* (FoMO) diukur menggunakan skala *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) terdiri dari 15 aitem dengan skor alpha Cronbach 0,854.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan software SPSS (version 22). Uji asumsi menggunakan teknik korelasi berganda dan *korelasi product moment*. Sebelum melakukan uji asumsi, peneliti melakukan uji normalitas sebaran data dan uji linearitas terhadap variabel penelitian.

Hasil uji linieritas hubungan variabel kepuasan hidup dan *fear of missing out* diperoleh nilai (Sig.) *linearity* sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup dan *fear of missing out* memiliki hubungan yang linier. Hasil uji normalitas pada variabel *fear Of missing out* adalah $0,000 < 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal. Kemudian peneliti memilih opsi metode 2 langkah yaitu menggunakan langkah *Transformasi Rank Case* dan *Transformasi Idf Normal*. Metode ini berasal dari penelitian yang dilakukan oleh Templeton (2011) dalam jurnalnya yang berjudul "*A Two-Step Approach for Transforming Continuous Variables to Normal: Implications and Recommendations for IS Research*". Selanjutnya, peneliti membuang data yang telah ditransformasi yang memiliki nilai ekstrim tinggi sebanyak 1 buah, yaitu data nomor 176 sehingga jumlah $N = 383$. Setelah dilakukan opsi pengurangan data transformasi dengan nilai ekstrim tinggi sebanyak 1 buah, didapatkan bahwa distribusi data normal.

HASIL

Hasil statistik deskriptif pada pengkategorisasian skor variabel pada masing-masing subjek yang didasarkan pada hasil data hipotetik pada variabel *self-esteem* diketahui bahwa sebanyak 11,5% subjek dengan kategori sangat tinggi, 40,2% subyek dengan kategori tinggi, 34,7% subjek dengan kategori sedang, 11,5% subyek dengan kategori rendah dan 2,1% subyek dengan kategori sangat rendah. Hal

ini menunjukkan bahwa sebagian besar subyek memiliki *self-esteem* dengan kategori tinggi sejumlah 154 subyek.

Pada variabel kepuasan hidup diketahui bahwa bahwa sebanyak 3,1% subyek dengan kategori sangat tinggi, 26,1% subyek dengan kategori tinggi, 42,8% subjek dengan kategori sedang, 15,4% subjek dengan kategori rendah dan 12,5% subyek dengan kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subyek memiliki kepuasan hidup dengan kategori sedang sejumlah 164 subyek.

Pada variabel *fear of missing out* diketahui bahwa bahwa sebanyak 1,6% subjek dengan kategori sangat tinggi, 21,1% subyek dengan kategori tinggi, 29,8% subjek dengan kategori sedang, 33,4% subjek dengan kategori rendah dan 14,1% subyek dengan kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subyek memiliki *fear of missing out* dengan kategori rendah sejumlah 128 subyek.

Hasil uji korelasi antara *self-esteem* dengan FoMO diketahui bahwa hasil analisis diperoleh taraf signifikansi (Sig.) $0,044 < 0,05$ sehingga dapat diketahui bahwa ada hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out* (FoMO). Koefisien korelasi sebesar 0,103 yang berarti kekuatan hubungan antara *self esteem* dengan *fear of missing out* pada kategori sangat rendah.

Selanjutnya hasil uji korelasi antara variabel kepuasan hidup dengan *fear of missing out* diperoleh korelasi sebesar -0,247 dengan signifikansi (sig) = 0,000 ($p < 0,05$). Nilai r berada pada kategori 0,20 – 0,399, yang berarti kekuatan hubungan antar variabel rendah dan menunjukkan ada hubungan negatif antara kepuasan hidup dan *fear of missing out*.

DISKUSI

Penelitian ini dilakukan kepada 383 remaja di Surabaya dalam rentang usia 12-23 tahun yang aktif menggunakan media sosial, perempuan sebanyak 252 orang dan laki-laki sejumlah 131 orang. Selain itu, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan *fear of missing out* (FoMO) dan hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* berperan penting dalam pengalaman FoMO pada remaja. Artinya *self esteem* memprediksi terjadinya pengalaman FoMO ketika *self esteem* tinggi atau rendah akan mempengaruhi pengalaman FoMO remaja. Abel, dkk (2016) menemukan bahwa *self esteem* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi FoMO. Hal ini juga sejalan dengan yang dialami para remaja asal kota Surabaya. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan dengan asumsi bahwa *self esteem* dapat mempengaruhi prevalensi FoMO pada remaja di kota Surabaya. Kemudian berdasarkan hasil hipotesis di atas diketahui bahwa asumsi tersebut membuktikan bahwa *self esteem* berpengaruh terhadap terjadinya FoMO pada remaja di kota Surabaya.

Hasil penelitian ini mendukung beberapa penelitian sebelumnya bahwa *self esteem* merupakan salah satu variabel yang terbukti menjadi prediktor yang signifikan terhadap munculnya FoMO (Triani & Ramdhani, 2017). Karena bila individu memiliki *self esteem* yang tinggi maka individu tersebut akan termotivasi menunjukkan dirinya lebih baik daripada orang lain sehingga menimbulkan tingkat FoMO yang tinggi.

Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self esteem* yang dimiliki remaja di Surabaya sebagian besar termasuk ke dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 40,2%. Menurut Rosenberg & Owens menyatakan bahwa individu yang memiliki *self esteem* tinggi menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang optimis, bangga dan puas akan dirinya sendiri, dapat mengendalikan diri, fleksibel, berani, dan lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (Febrina et al., 2018). Karena bila individu mempunyai *self esteem* yang tinggi maka individu tersebut akan termotivasi menunjukkan dirinya lebih baik daripada orang lain sehingga menimbulkan tingkat FoMO yang tinggi (Triani & Ramdhani, 2017).

Hubungan positif antara *self-esteem* dengan FoMO berkaitan penelitian sebelumnya bahwa individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan menunjukkan peningkatan dalam penggunaan media sosial yang bertujuan untuk mempertahankan dan melindungi harga dirinya. Hal ini berkaitan dengan melindungi citra diri atau

popularitas diri sendiri (Zywica & Danowski, 2008). Selain itu, menurut delapan dari sepuluh orang percaya bahwa orang menggunakan media sosial untuk menyombongkan diri tentang siapa dan apa yang dilakukan. Maka, keinginan untuk menyombongkan diri inilah yang dapat membuat individu merasa memiliki *self esteem* yang tinggi sehingga meningkatkan FoMO (Abel et al., 2016).

Hasil penelitian lainnya diketahui bahwa taraf signifikansi (Sig.) $0,000 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO). Koefisien korelasi sebesar $-0,247$ yang berarti kekuatan hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa hipotesis kedua penelitian ini telah terbukti, yaitu kepuasan hidup berperan signifikan terhadap pengalaman FoMO pada remaja. Hal ini dapat diartikan bahwa kepuasan hidup memprediksi terjadinya pengalaman FoMO, dimana tinggi atau rendahnya kepuasan hidup akan mempengaruhi pengalaman FoMO remaja. Hasil penelitian ini juga mendukung beberapa penelitian sebelumnya yaitu individu dengan kepuasan yang rendah dari ketiga kebutuhan psikologi dasar (*relatedness, competence, autonomy*) memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi dan akan meningkatkan perilaku yang ingin selalu kontak dengan media sosial (Przybylski et al., 2013). Rendahnya tingkat kepuasan dan kesejahteraan hidup dapat meningkatkan FoMO (Jood, 2017).

Adapun penelitian ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup yang dimiliki remaja di Surabaya sebagian besar termasuk ke dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 42,8%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja cukup merasa tidak puas dengan kehidupannya. Individu merasa cukup takut ketinggalan informasi terbaru maupun kehilangan momen berharga dengan orang lain. Sehingga Kondisi ini cukup bisa membuat remaja memiliki keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain menggunakan media sosial. Individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah mengalami banyak halangan untuk menunjukkan kemampuan yang sebenarnya saat melakukan sesuatu sehingga menjadi memiliki rasa tidak puas dan

rasa tidak bahagia terhadap diri sendiri (Raharjo & Sumargi, 2018). Individu yang memiliki kepuasan hidup rendah akan mengalami peningkatan perilaku yang ingin selalu mengakses media sosial. Bagi individu yang memiliki kepuasan hidup rendah akan merasa tidak bisa terpisah sedikitpun dari *smartphone* dan media sosial, serta merasa kesal bila tidak tahu berita terkini (Przybylski et al., 2013).

Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa rata-rata total waktu *online* penggunaan media sosial oleh remaja lebih dari 5 jam/hari, yang mewakili 32,6% dari total jumlah subjek. Penggunaan tersebut didorong berbagai alasan dengan beberapa konten yang sering dilihat seperti untuk memperoleh informasi (mengetahui berita terbaru, menambah ilmu pengetahuan, hiburan, kebutuhan untuk pendidikan dan pekerjaan). Individu yang mengakses media sosial selama 2 jam atau lebih berisiko tinggi mengalami kecemasan. Dalam penelitian ini, kecemasan dikaitkan dengan rasa takut kehilangan momen yang disebut FoMO (Christina et al., 2019).

FoMO cenderung mengarahkan individu akan perasaan cemas terhadap teman-temannya yang lebih bisa untuk melakukan sesuatu, mengetahui akan hal baru atau memiliki benda-benda lebih banyak dibandingkan dengan dirinya (John Walter Thompson Intelligence, 2012). FOMO juga dapat mengakibatkan individu berusaha untuk bisa terlihat sama dengan yang orang lain seperti memposting di media sosial baik itu dalam hal aktivitas, pengalaman maupun barang-barang yang dimiliki. Salah satu contoh FOMO yang lebih kuat yang dirasakan individu mungkin menekan dirinya sendiri untuk membeli produk yang dianggap lebih baik atau lebih mahal daripada produk temannya karena tidak ingin melewatkan kesempatan untuk menunjukkan kelebihannya yang lebih hebat dari yang lain (Abel et al., 2016). Hal ini dapat dipicu dari fenomena perkembangan zaman dengan munculnya *platform* belanja *online* seperti *Shopee*, *Lazada*, *Tokopedia*, *Blibli* dan lainnya.

Selain itu, diketahui bahwa rata-rata media sosial yang paling banyak dimiliki subyek adalah *WhatsApp*, *Instagram*, *YouTube*, *Telegram*, *Line*, *Tiktok*, *Twitter*, dan *Facebook*. Seiring pesatnya perkembangan zaman pada media sosial saat ini

menyebabkan meningkatnya FoMO pada media sosial inilah yang menjadi pemicu dan berkontribusi besar terhadap peningkatan FoMO pada individu (John Walter Thompson Intelligence, 2012). Individu dapat mengembangkan perasaan atau emosi negatif dari media sosial karena iri terhadap postingan dan kehidupan orang lain. Media sosial telah menciptakan tempat yang mudah diakses dan pusat bagi orang-orang yang *update* untuk mencari tahu apa yang dilakukan orang lain pada saat itu. Orang-orang yang mengalami FoMO lebih cenderung menggunakan situs media sosial karena individu merasa tetap perlu untuk selalu tetap terhubung (Akbar et al., 2019).

Selanjutnya, berdasarkan hasil dari analisis deskriptif, ditemukan bahwa sebagian besar FoMO yang dialami remaja berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 33,4%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja tidak merasa kehilangan dan khawatir apabila tidak dapat terhubung dengan orang lain. Individu merasa tidak takut ketinggalan informasi terbaru maupun kehilangan momen berharga dengan orang lain. Kondisi ini membuat remaja mampu mengendalikan diri untuk terus terhubung dengan orang lain menggunakan media sosial. Hal ini dikarenakan sebagian besar subyek merupakan remaja yang berusia 22 tahun sejumlah 114 orang (29,8%) sehingga usia tersebut sudah tergolong pada usia yang pada umumnya memang sudah mempunyai kemampuan untuk mengatasi ketidakseimbangan dalam pemenuhan kebutuhan dasar psikologis dirinya sendiri melalui media sosial meski belum sempurna.

Usia 22 tahun merupakan usia yang termasuk berada pada masa dewasa awal. Pada usia ini, individu mampu menyelesaikan permasalahan yang kompleks dengan kapasitas berpikir abstrak, logis, dan rasional sehingga memiliki cara berpikir yang lebih matang. Selain itu, usia ini memiliki pemantapan dan kestabilan emosi yang baik sehingga mampu mengendalikan emosinya dan percaya diri (Surakhmad, 1980). Hal ini menjadikan individu mampu mengontrol diri untuk membatasi waktu dalam penggunaan media sosial. Lalu, individu tersebut menggunakan media sosial dengan

tujuan untuk menjaga hubungan sosial agar selalu terhubung dengan orang lain, pemenuhan kebutuhan akan informasi, hiburan, dan untuk menghabiskan waktu luang.

FoMO dapat memberikan dampak psikologis pada remaja. Konsekuensi negatif dari FoMO bagi kaum muda adalah masalah identitas, kesepian, citra diri negatif, perasaan dikucilkan dan iri hati. Individu-individu yang seperti ini terikat erat dengan *smartphone* dan media sosial sehingga individu menjadi kesal ketika individu tersebut tidak mengetahui berita terbaru. Selain itu, individu akan mengembangkan perasaan atau emosi negatif di situs media sosial karena merasa iri dengan postingan dan kehidupan orang lain. Media sosial telah menjadi pusat dan tempat yang mudah diakses bagi orang-orang yang sering *update* untuk mengetahui apa yang sedang dilakukan orang lain. Individu yang mengalami FoMO lebih cenderung menggunakan situs media sosial karena merasa perlu untuk selalu terhubung (Akbar et al., 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini, maka simpulan sebagai berikut bahwa ada hubungan antara *self esteem* dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja dengan arah hubungan positif. Arah hubungan positif artinya bahwa semakin tinggi *self esteem* maka semakin tinggi FoMO dan sebaliknya semakin rendah *self esteem* maka semakin rendah FoMO. Ada hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja dengan arah hubungan negatif. Arah hubungan negatif artinya bahwa semakin rendah kepuasan hidup maka semakin tinggi FoMO dan sebaliknya semakin tinggi kepuasan hidup maka semakin rendah FoMO.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *self esteem*, kepuasan hidup berhubungan secara signifikan terhadap FoMO. Harapannya tingkat FoMO pada remaja menurun. Hal ini didukung oleh hasil *self esteem* menunjukkan kategori tinggi, kepuasan hidup dan FoMO menunjukkan kategori sedang. Disarankan kepada remaja perlu mempunyai *self esteem* yang tinggi dengan tingkah laku yang lebih positif seperti

dapat mengendalikan diri untuk membatasi penggunaan media sosial secara berlebihan karena dapat menimbulkan FoMO. Lalu, disarankan kepada remaja untuk meningkatkan kepuasan hidup dengan cara bersyukur agar tidak mengalami FoMO.

Penelitian ini bisa menjadi referensi dan meningkatkan wawasan untuk peneliti lain terutama peneliti selanjutnya. *Self esteem* dan kepuasan hidup merupakan salah satu faktor yang menyebabkan FoMO. Jika peneliti lainnya tertarik melakukan penelitian yang sama, sebaiknya memperhatikan faktor lainnya seperti kebutuhan psikologis akan *relatedness*, jenis kelamin, usia, komunikasi antara orang tua dengan anak, interaksi sosial, kecemasan sosial. Selain itu, peneliti disarankan untuk membahas FoMO dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dan lebih bervariasi dari segi rentang usia sehingga dapat memberikan pandangan yang berbeda mengenai fenomena FoMO. Hal ini karena FoMO merupakan fenomena baru.

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>
- Adam, A. (2017, April 28). *Selamat Tinggal Generasi Milenial, Selamat Datang Generasi Z*. Www.Tirto.Id. <https://www.tirto.id/selamat-tinggal-generasi-milenial-selamat-datang-generasi-z-cnzX>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FoMO) PADA GENERASI MILENIAL. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Al-Menayes, J. J. (2016). The Fear of Missing out Scale: Validation of the Arabic Version and Correlation with Social Media Addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41–46.
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO). *Journal of Family Issues*, 39(13), 3391–3409. <https://doi.org/10.1177/0192513X18783493>
- APJII. (2018). *Infografis: penetrasi & perilaku pengguna internet indonesia*. Wwww.Apjii.or.Id. <https://apjii.or.id/content/read/39/410/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2018>.

- Australian Psychological Society. (2015). *Teens suffer highest rates of FoMO*. Www.Psychology.Org.Au. https://www.psychology.org.au/news/media_releases/8Nov2015-fomo/
- Azwar, S. (2017). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- 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>
- Desjarlais, M., & Willoughby, T. (2010). A longitudinal study of the relation between adolescent boys and girls' computer use with friends and friendship quality: Support for the social compensation or the rich-get-richer hypothesis? *Computers in Human Behavior*, 26(5), 896–905. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.02.004>
- Dimock, M. (2018). *Defining generations: Where millennials end and post-millennials begin*. Www.Pewresearch.Org. <http://www.pewresearch.org/fact-tank/2018/03/01/defining-generations-wheremillennials-end-and-post-millennials-begin/>
- Eddleston, K. A. (2009). The effects of social comparisons on managerial career satisfaction and turnover intentions. *Career Development International*, 14(1), 87–110. <https://doi.org/10.1108/13620430910933592>
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). Self-esteem Remaja Awal: Temuan Baseline dari Rencana Program self-Instructional Training Kompetensi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 43–56. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11922>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- John Walter Thompson Intelligence. (2012). *Fear of Missing Out*. Www.Jwtintelligence.Com. http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf
- Jood, T. E. (2017). *Missing the present for the unknown: The relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and life satisfaction* [Dissertation]. University of South Africa.
- 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(1), 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- 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>
- Raharjo, Y. O., & Sumargi, A. M. (2018). Dukungan Sosial dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang Berasal dari Luar Jawa. *Experientia Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1), 1–9.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Santrock, J. W. (2007). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (5th ed., Vol. 1). Erlangga.
- Says, E. (2013). *The Effects of Smartphone Use on Cognitive and Social Functions*. University of Colorado.

- 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>
- Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Fearing of Missing Out (FoMO) in Mobile Social Media Environment: Conceptual Development and Measurement Scale. *IConference 2017*, 733–738.
- Surakhmad, W. (1980). *Psikologi Pemuda*. Jemmars.
- Tomczyk, Ł., & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina – Scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review*, 88, 541–549. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.03.048>
- Triani, C. I., & Ramdhani, N. (2017). *Hubungan Kebutuhan Berelasi dan Fear of Missing Out dengan Harga Diri sebagai Variabel Moderator* [Tesis]. Universitas Gadjah Mada.
- Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Zhao, F., & Lei, L. (2018). Basic psychological needs satisfaction and fear of missing out: Friend support moderated the mediating effect of individual relative deprivation. *Psychiatry Research*, 268, 223–228. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.025>
- Zywica, J., & Danowski, J. (2008). The Faces of Facebookers: Investigating Social Enhancement and Social Compensation Hypotheses; Predicting Facebook™ and Offline Popularity from Sociability and Self-Esteem, and Mapping the Meanings of Popularity with Semantic Networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(1), 1–34. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x>