

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SMA NEGERI 1 MANADO

Charmela E. S. Kolinug

Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
Email: 802017184@student.uksw.edu

Berta E. A. Prasetya

Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
Email: Berta.prasetya@uksw.edu

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Manado. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Terdapat dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yang pertama yaitu *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) merupakan skala yang disusun oleh Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) dengan *cronbach's alpha*= 0,705. Kedua *Rosenberg's Self-Esteem scale* (RSES) yang disusun Rosenberg (1965) dengan *cronbach's alpha*=0,741. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 237 dari keseluruhan jumlah populasi sebanyak 1800 siswa/siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan *fear of missing out*, dengan hasil uji korelasi ($r_{xy} = -0,99$ atau $p > 0,05$) dengan nilai signifikansi sebesar 0,063 ($p > 0,05$). Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini tidak diterima.

Kata Kunci : Harga diri, *fear of missing out*, remaja.

Abstract: *This study aims to determine the relationship between self-esteem and fear of missing out on adolescent social media users at SMA Negeri 1 Manado. This research is a quantitative research with a correlational approach. There are two measuring instruments used in this study. The first is the Fear of Missing Out Scale (FoMOS) which is a scale compiled by Przybylski, Murayama, DeHaan and Gladwell (2013) with cronbach's alpha = 0.705. The second is Rosenberg's Self-Esteem scale (RSES) compiled by Rosenberg (1965) with cronbach's alpha = 0.741. Subjects in this study amounted to 237 of the total population of 1800 students. The sampling technique in this study used a non-probability sampling technique. Based on the data analysis, the results showed that there was no significant negative relationship between self-esteem and fear of missing out, with the results of the correlation test ($r_{xy} = -0.99$ or $p > 0.05$) with a significance value of 0.063 ($p > 0.05$). Thus, the hypothesis in this study is not accepted.*

Keyword : *Self-esteem, fear of missing out, adolescent*

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial senantiasa berhubungan dengan manusia lainnya, hal ini yang dinamakan dengan bersosialisasi atau proses penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar sebagaimana yang diharuskan. Setiap manusia sebagai makhluk individu yang sejak lahir telah berinteraksi dengan manusia lain akan memperluas interaksi tersebut seiring bertambahnya usia. Interaksi sosial merupakan hubungan sosial dinamis berupa hubungan antara individu yang satu dengan individu lainnya, antara kelompok yang satu dengan kelompok lainnya, ataupun antara kelompok dengan individu (Herimanto & Winarno, 2008). Bagi masyarakat modern kehadiran teknologi komunikasi kini menjadi sarana berinteraksi, berpendapat, bertukar informasi, dan juga mengetahui berita melalui media sosial. Media sosial menyediakan fasilitas bagi penggunaannya untuk memenuhi kebutuhan berelasi melalui proses komunikasi dengan teman lama dan menemukan kenalan baru (Ellison & Boyd, 2013). Media sosial sudah menjadi sarana komunikasi bagi masyarakat, terutama bagi remaja yang umumnya merupakan pengguna aktif media sosial. Berdasarkan survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2019 – 2020 terkait penetrasi dan perilaku pengguna internet berdasarkan umur di seluruh wilayah di Indonesia dapat dilihat bahwa penetrasi pengguna internet tertinggi yaitu sebesar 8,29% yang berada pada umur 15-19 tahun dan termasuk dalam kategori remaja dimana media sosial menempati tempat tertinggi sebagai alasan yang mendasari pengguna internet (APJII, 2020).

Tingginya akses media sosial pada kategori remaja dianggap wajar

karena faktor perkembangan sosial remaja yang biasanya dipengaruhi oleh teman sebaya memiliki peranan penting dalam pertumbuhan remaja selain itu media sosial juga bisa dimanfaatkan remaja untuk mendapatkan dukungan dari remaja lainnya serta bisa untuk saling bertukar pikiran (Siddiqui; dalam Fathadika 2018). Pada masa remaja, seseorang memang merasa lebih senang untuk menghabiskan waktu dengan teman-teman sepermainan dan meningkatnya minat remaja terhadap relasi interpersonal (Santrock, 2007). Pada masa yang dikenal dengan masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa, remaja mengalami berbagai macam perubahan sikap dan perilaku. Konsumsi media sosial merupakan salah satu perubahan tersebut, setiap momen dalam kehidupan remaja dapat didokumentasikan dengan kehadiran media sosial (Taylor; dalam Hariadi 2018). Tidak heran bila remaja akan cenderung untuk mengeksplorasi media sosial dan menghabiskan sebagian waktunya untuk terhubung dengan dunia maya. Namun hal tersebut dapat berubah menjadi kegelisahan jika remaja terus-terusan memantau aktivitas orang lain di media sosial, dan merasa cemas jika tidak mendapatkan informasi yang diketahui ataupun tidak diundang dalam suatu perkumpulan teman-teman atau kelompoknya (Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell 2013). Dalam perkembangan klasifikasi gangguan yang disebabkan oleh pengguna sosial media muncul gejala baru yang dinamakan *fear of missing out* (FoMO).

Istilah *fear of missing out* atau FoMO ini diciptakan pada tahun 2004, ketika penulis Patrick J. McGinnis menerbitkan sebuah *oped* di *The Harbus*, majalah *Harvard Business School*, berjudul *McGinnis 'Two FO's: Social Theory di HBS*, di mana ia

merujuk pada FoMO dan kondisi terkait lainnya. FoMO menjadi fenomena baru yang lahir di tengah dominasi kaum milenial. *Fear of missing out* atau yang sering disingkat dengan FoMO mulai dikenal di banyak orang ketika Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell mempublikasikan penelitian ilmiah terkait FoMO pada tahun 2013. FoMo didefinisikan sebagai kekhawatiran yang timbul akibat seseorang kehilangan momen berharga dan tidak berada dalam situasi atau aktivitas yang sama dengan orang lain atau kelompok (Przybylski, dkk. 2013), selanjutnya *fear of missing out* juga didefinisikan oleh (Wortham, 2011) sebagai rasa takut yang dapat menyebabkan kekhawatiran kompulsif bahwa seseorang mungkin kehilangan kesempatan untuk berinteraksi sosial, mendapatkan pengalaman baru, atau berbagi peristiwa menyenangkan lainnya. *Fear of missing out (FoMO)* merupakan sindrom modern bagi seseorang yang terobsesi untuk terus terhubung dengan orang lain sepanjang waktu, lebih lanjut JWT Intelligence (2012) menjelaskan bahwa *fear of missing out (FoMO)* merupakan ketakutan yang dirasakan oleh seseorang bahwa orang lain mungkin sedang mengalami suatu hal atau kejadian yang menyenangkan, namun orang tersebut tidak ikut merasakan kejadian menyenangkan tersebut. Secara lebih sederhananya, FoMO bisa diartikan sebagai ketakutan ketinggalan hal-hal menarik dan takut dianggap tidak eksis dan *up to date*. Przybylski, dkk (2013) menjelaskan bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan dengan tingkat kepuasan dasar yang rendah dan juga keterlibatan media sosial, kaitannya bisa langsung individu yang memiliki kepuasan kebutuhan dasar yang rendah mungkin tertarik pada penggunaan media sosial karena ini

dianggap sebagai sumber untuk berhubungan dengan orang lain, alat untuk mengembangkan kompetensi sosial, dan kesempatan untuk memperdalam ikatan sosial. Dengan kata lain, rasa takut ketinggalan bisa berfungsi sebagai mediator yang menghubungkan defisit dalam kebutuhan psikologis dengan keterlibatan media sosial.

Situs media sosial memiliki peranan yang sangat penting dalam FoMO, meskipun FoMO akan tetap ada selama adanya saluran komunikasi, namun tidak diragukan lagi bahwa kehadiran media sosial dalam kehidupan telah memperkuat kebutuhan dan keinginan untuk mengetahui apa yang dilakukan orang lain setiap saat (Abel, Buff, & Burr, 2016). Hasil survei yang dilakukan oleh organisasi profesi di Australia yaitu APS (*Australian Psychological society*) menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat prevalensi sekitar 50% mengalami FoMO sedangkan dewasa adalah 25%, dalam survei tersebut juga menemukan bahwa remaja lebih besar kemungkinannya mengalami FoMO dibandingkan orang dewasa (Akbar 2018). Untuk memetakan fenomena, peneliti telah melakukan wawancara terkait dengan *fear of missing out*, kepada beberapa orang remaja yang menggunakan media sosial. Wawancara dilakukan pada tanggal 9 oktober 2020 kepada delapan orang partisipan yang tergolong dalam usia remaja yaitu berkisar antara 15-18 tahun dimana pada tahap ini termasuk dalam kelompok usia perkembangan remaja pertengahan (*middle adolescence*) yang ditandai dengan individu yang menginginkan atau menandakan sesuatu dan mencari-cari sesuatu, merasa sunyi dan merasa tidak dapat dimengerti oleh orang lain (Hurlock dalam Ayu, 2018). Dalam penelitian

awal berupa wawancara singkat yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa tujuh partisipan cenderung mengalami FoMO, walaupun tanggapan mereka berbeda-beda mulai dari merasa sedih, sakit hati, kecewa, cemburu bahkan ada yang sampai membenci tetapi semua itu mengarah pada kegelisahan jika mereka tidak diajak atau ketinggalan suatu momen bersama teman-teman mereka.

Dalam penelitian yang dilakukan yang dilakukan Przybylski, dkk (2013) mengungkapkan bahwa *fear of missing out* terbentuk karena rendahnya kepuasan dalam kebutuhan dasar psikologis dari *competence* yaitu kemampuan untuk secara efektif dalam bertindak dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, *autonomy* yang merupakan inisiatif individu akan perbuatan atau perilakunya, dan *relatedness* yang merupakan kecenderungan yang melekat pada individu untuk merasa terhubung dengan orang lain. FoMO pada dasarnya disebut kecemasan sosial (*social anxiety*) yang lahir dari kemajuan teknologi dan informasi. Berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alt (dalam Jood, 2017) menemukan bahwa individu yang menggunakan media sosial dalam waktu yang lama akan lebih sering membandingkan hidupnya dengan orang lain sehingga cenderung menimbulkan kecemasan. Media sosial memberikan efek pembandingan antara kesejahteraan serta persepsi kebahagiaan menurut individu lain (Przybylski dkk, 2013).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh *Australian Psychological Society* (2015) yang berjudul "*Teens suffer highest rates of FoMO*" menemukan fakta bahwa FoMO berdampak pada kesejahteraan remaja di Australia, semakin berat penggunaan media sosial

semakin tinggi pula FoMO yang dialami remaja. Dalam penelitian tersebut dilaporkan bahwa terdapat dampak negatif yang dialami remaja, lebih dari setengah (57%) mengalami insomnia pada malam hari dan sekitar 60% remaja merasakan kelelahan otak dengan konektivitas media sosial yang konstan. Penelitian terkait FoMO yang merupakan akibat dari eksploitasi media sosial dapat menyebabkan perubahan perilaku atau manajemen waktu (Abel dkk, 2016). FoMO menyebabkan lebih banyak remaja mengambil resiko di media sosial, termasuk memposting sesuatu yang tidak pantas atau mempromosikan diri, yang ironisnya dapat menyebabkan harga diri menurun dan ketidakbahagiaan menjadi lebih buruk (Dovey, 2016). Banyak penelitian yang sudah membuktikan bahwa FoMO memiliki efek samping psikologis yang nyata dan mempengaruhi kesejahteraan individu, sehingga FoMO sangat menarik untuk diteliti. Selain itu FoMO merupakan fenomena yang akan ada selamanya seiring dengan perkembangan teknologi maka dari itu diperlukan penelitian-penelitian yang bisa menambah pemahaman tentang tren yang sedang berkembang ini.

Adapun faktor yang mempengaruhi FoMO antara lain faktor demografis seperti usia, gender dan populasi, faktor perilaku dan faktor motivasional atau tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis (Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell, 2013). Harga diri tergolong salah satu kebutuhan manusia, Menurut Maslow (dalam Fitria, 2015) kebutuhan manusia dapat digolongkan menjadi lima tingkat kebutuhan, yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan harga diri dan kebutuhan aktualisasi diri. Harga diri menduduki peringkat keempat sebelum aktualisasi diri, dalam teori Maslow ia membagi kebutuhan

menjadi dua. Pertama yaitu penghargaan diri sendiri yang menyangkut hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, edukasi, kemandirian, dan kebebasan. Kedua yaitu penghargaan dari orang lain, yaitu pengakuan dari orang lain karena prestasi yang telah diraihannya dan kebutuhan untuk dihormati dan dihargai orang lain. Kebutuhan harga diri diikuti oleh kebutuhan berkompetensi, kepercayaan diri, kekuatan pribadi, prestasi dan kebebasan (Fitria, 2015). Salah satu faktor motivasional yang penting bagi remaja salah satunya merupakan harga diri (Meškauskienė, 2013).

Harga diri sangat identik dengan remaja, karena salah satu perkembangan psikologis yang dialami remaja adalah perkembangan sosio-emosi yang salah satunya adalah harga diri (Santrock, 2019). Harga diri adalah sikap yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif (Rosenberg, 1965). Harga diri mencerminkan persepsi yang tidak selalu sesuai dengan kenyataan (Jordan & Hill, dalam Santrock 2019). Baron & Byrne (2012) menjelaskan bahwa harga diri merupakan evaluasi diri yang dibuat oleh individu itu sendiri berupa sikap orang lain terhadap dirinya dalam rentang negatif sampai rentang positif. Lebih lanjut Baron & Byrne (2012) mengatakan harga diri sering diukur sebagai suatu peringkat dalam dimensi yang berkisar dari rendah sampai tinggi atau negatif sampai positif. Pendekatan ini mengharuskan seseorang mengindikasikan *self-ideal* mereka seperti apa dan *real-self* mereka yang sebenarnya, setelah itu membandingkan perbedaan diantara keduanya. Semakin besar perbedaan *real-self* dengan *ideal-self* maka semakin rendah harga diri. Individu yang memiliki harga diri yang rendah akan merasakan perasaan gagal

dan frustrasi karena merasa tidak mampu. Hal ini ditunjukkan dengan rendahnya *Self-competence* yang dimiliki individu tersebut sehingga ia disibukkan dengan persepsi bahwa mereka tidak mampu melakukan sesuatu, mempengaruhi, mengatur ataupun mengontrol perilakunya dan tidak yakin dengan dirinya sendiri bahwa ia mampu berkontribusi bagi lingkungan, serta sukses mencapai tujuannya (Coopersmith, 1967; Tafarodi & Milne, 2002). Rosenberg (1965) mengemukakan tiga aspek dalam pembentukan harga diri yaitu *physical self esteem*, *social self esteem*, dan *performance self esteem*.

Penelitian Buglass, Binder, Betts, & Underwood (2017) yang meneliti hubungan antara FoMO, harga diri dan *social networking sites* (SNS) menghasilkan bahwa FoMO memediasi hubungan antara pengguna SNS dan kesejahteraan psikologis, adanya peningkatan penggunaan SNS menyebabkan peningkatan FoMO yang pada akhirnya mengakibatkan penurunan harga diri. Hal ini mendukung penelitian yang dilakukan Richter (2018) dalam penelitiannya menghasilkan bahwa harga diri ditemukan berkorelasi negatif secara signifikan dengan FoMO dan kedua komponen penyalahgunaan media sosial. Dalam temuannya Richter mengungkapkan bahwa individu dengan harga diri rendah lebih sering merasa gelisah memiliki keyakinan bahwa ia mungkin tidak disukai oleh teman-teman atau lingkungannya. Harga diri mencerminkan persepsi yang tidak selalu sesuai dengan kenyataan (Jordan & Hill, dalam Santrock 2019). Seseorang dengan harga yang rendah akan cenderung mengevaluasi dirinya secara negatif, begitu pula sebaliknya. Individu dengan harga diri rendah akan sering merasakan kecemasan sehingga

lebih mudah mengalami FoMO (Leary, 1990; Neto, Gloz & Polega, 2015). Sesuai dengan penelitian-penelitian tersebut bisa disimpulkan bahwa harga diri dapat mempengaruhi *fear of missing out*, remaja dengan harga diri rendah lebih rentan mengalami FoMO karena disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya perasaan dikucilkan dari lingkungan sosial yang menjadi sarana individu mengalami FoMO yang lebih tinggi.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siddik, Mafaza, & Sembiring (2020) menghasilkan bahwa harga diri memiliki peran yang signifikan terhadap FoMO selain itu harga diri dapat memprediksi pengalaman FoMO pada remaja. Terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* dengan FoMO, semakin rendah *self-esteem* maka semakin tinggi FoMO pada individu, sebaliknya semakin tinggi *self-esteem* maka semakin rendah FoMO (Retnaningrum, 2019). Namun terdapat perbedaan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono (2019) yang menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out* (FoMO). Berdasarkan hal ini adanya perbedaan hasil penelitian mengenai hubungan antara harga diri (*self-esteem*) dengan *fear of missing out* (FoMO), peneliti ingin mengangkat topik Hubungan Antara Harga Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial dengan SMA N 1 Manado sebagai tempat penelitian dikarenakan sebagai salah satu sekolah unggulan di Sulawesi Utara dan memiliki siswa terbanyak, SMA Negeri 1 Manado memiliki siswa/siswi yang berasal dari berbagai wilayah di Sulawesi Utara dan hal ini menarik untuk diteliti karena populasi yang sudah representatif. Selain itu peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat menjadi tolak ukur untuk penelitian

selanjutnya mengenai hubungan antara harga diri dan *fear of missing out* dengan mempertimbangkan variabel-variabel lainnya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan diantara dua variabel. Penelitian ini dilakukan kepada siswa-siswi SMA Negeri 1 Manado yang aktif menggunakan media sosial. Penentuan sampel dilakukan dengan metode yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael (dalam Sugiyono, 2014) dengan menggunakan taraf kesalahan 10%. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan membagikan link *googleform* berkaitan dengan situasi pandemi covid-19 yang mengharuskan para siswa untuk melakukan pembelajaran secara *daring* sehingga tidak memungkinkan bagi peneliti untuk membagikan kuesioner secara langsung.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu FoMOS (*Fear of Missing Out Scale*) merupakan skala yang disusun oleh Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) dengan jumlah item 10 pernyataan bahasa Indonesia yang telah divalidasi isi dan diubah redaksionalnya setelah pelaksanaan uji coba dengan reliabilitas sebesar 0.74 atau reliabel (Santika, 2015). Selanjutnya RSES (*Rosenberg's Self Esteem Scale*) yang disusun oleh Rosenberg (1965) dan berjumlah 10 item 5 item *favorable* dan 5 item *unfavorable*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif dari Skala Harga Diri dan FoMO

| Descriptive Statistics | | | | | |
|------------------------|-----|---------|---------|-------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| FOMO | 237 | 12 | 34 | 24.97 | 3.896 |
| HargaDiri | 237 | 12 | 37 | 25.99 | 4.141 |
| Valid N (listwise) | 237 | | | | |

Tabel 2. Kategorisasi Pengukuran Variabel FoMO

| Kategori | Kriteria | N | Presentase |
|---------------------|----------|-----|------------|
| $8 \geq x \leq 16$ | Rendah | 32 | 13% |
| $17 \geq x \leq 24$ | Sedang | 194 | 82% |
| $25 \geq x \leq 32$ | Tinggi | 11 | 5% |
| Total | | 237 | 100% |

Tabel 3. Kategorisasi Pengukuran Variabel Harga Diri

| Kategori | Kriteria | N | Presentase |
|---------------------|----------|-----|------------|
| $10 \geq x \leq 20$ | Rendah | 13 | 6% |
| $21 \geq x \leq 30$ | Sedang | 181 | 76% |
| $31 \geq x \leq 40$ | Tinggi | 43 | 18% |
| Total | | 237 | 100% |

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

| | | FOMO | HargaDiri |
|-----------|---------------------|-------|-----------|
| FOMO | Pearson Correlation | 1 | -.099 |
| | Sig. (1-tailed) | | .063 |
| | N | 237 | 237 |
| HargaDiri | Pearson Correlation | -.099 | 1 |
| | Sig. (1-tailed) | .063 | |
| | N | 237 | 237 |

Hasil perhitungan tabel 1 menunjukkan bahwa variabel FOMO dengan jumlah data (N) sebanyak 237 mempunyai skor minimum atau yang paling rendah adalah 12 sedangkan skor maksimal atau yang paling tinggi adalah 34 dengan rata-rata sebesar 24.97 serta standar deviasi 3.896. Sedangkan untuk variabel harga diri dengan jumlah data (N) sebanyak 237 mempunyai skor minimum atau yang paling rendah adalah 12 sedangkan skor maksimal atau yang paling tinggi adalah 37 dengan rata-rata sebesar 25.99 dan standar deviasi 4.141.

Pada tabel deskripsi pengukuran variabel FoMO di atas dapat dilihat bahwa siswa/siswi SMA Negeri 1 Manado memiliki *fear of missing out* pada kategori rendah berjumlah 32 dengan presentase 13%, sedangkan kategori sedang berjumlah 194 orang dengan presentase 82% dan termasuk pada kategori tinggi sebanyak 11 siswa dengan presentase 5%. Maka dari itu *fear of missing out* (FoMO) pada siswa/siswi SMA Negeri 1 Manado mayoritas berada pada kategori dengan rata-rata sebesar 24.97 serta standar deviasi 3.896. sedangkan pada tabel deskripsi pengukuran variabel harga diri di atas dapat dilihat bahwa siswa/siswi SMA Negeri 1 Manado memiliki harga diri pada kategori rendah berjumlah 13

dengan presentase 6%, sedangkan kategori sedang berjumlah 181 dengan presentase 76% dan termasuk pada kategori tinggi sebanyak 43 siswa dengan presentase 18%. Maka dari itu harga diri pada siswa/siswi SMA Negeri 1 Manado mayoritas berada pada kategori dengan rata-rata sebesar 25.99 serta standar deviasi 4.141.

Tabel 4 menunjukkan hasil uji korelasi antara variabel harga diri dengan *fear of missing out* tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel yang dibuktikan dari hasil nilai koefisien korelasi sebesar -0,99 dengan nilai signifikansi sebesar 0,063 ($p > 0,05$).

Berdasarkan hasil analisis perhitungan yang telah dilakukan mengenai hubungan antara harga diri dan *fear of missing out* menunjukkan tidak adanya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan *fear of missing out* ($r_{xy} = -0,99$ atau $p > 0,05$). Dengan kata lain tinggi ataupun rendahnya harga diri tidak memiliki kaitan dengan *fear of missing out* (FOMO) begitupun sebaliknya terjadinya peningkatan maupun penurunan pada FOMO tidak ada hubungannya dengan tinggi maupun rendahnya harga diri individu. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini ditolak karena tidak ditemukannya hubungan negatif yang signifikan antara

harga diri dan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Manado.

Berdasarkan hasil uji korelasi menyatakan bahwa hasil nilai koefisien korelasi sebesar -0,99 dengan nilai signifikansi sebesar 0,063 ($p > 0,05$) dengan kata lain tidak terdapat hubungan antara harga diri dengan FOMO. Adapun penelitian yang mendukung tidak adanya hubungan negatif yang signifikan juga didapati pada penelitian Wicaksono (2019) mengenai hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, dengan skor signifikansi mencapai 0,335 ($p > 0,05$), temuan ini dapat dikatakan bahwa tinggi rendahnya harga diri tidak memiliki hubungan dengan *fear of missing out*.

Coopersmith (dalam simbolon, 2008) berpendapat bahwa individu dibagi berdasarkan tingkat harga dirinya yaitu ada yang tinggi (positif) dan rendah (negatif), individu dengan harga diri tinggi akan menganggap dirinya berharga dan sama dengan orang lain, percaya diri, mudah beradaptasi dengan lingkungan baru dan bersifat lebih terbuka. Sedangkan individu dengan harga diri rendah akan merasa bahwa orang lain tidak menghargai dirinya, tidak percaya bakat serta minatnya, sulit menerima kritikan orang lain dan selalu merasa khawatir untuk menghadapi tuntutan yang ada disekitarnya. Terdapat banyak penelitian yang mengaitkan harga diri dan *fear of missing out*, Richter (2018) dalam penelitiannya menghasilkan bahwa harga diri ditemukan berkorelasi negatif secara signifikan dengan FoMO dan kedua komponen penyalahgunaan media sosial. FoMO berfungsi sebagai mediator yang menghubungkan defisit motivasi dengan adanya keterlibatan

media sosial dengan kata lain semakin rendah harga diri semakin tinggi FoMO. Namun ada juga temuan yang mengungkapkan hasil berbeda yaitu individu yang memiliki harga diri tinggi menunjukkan peningkatan media sosial hal ini dilakukan untuk tetap mempertahankan dan melindungi harga dirinya (Zywica & Danowski; dalam Wicoksono 2019).

Melihat hasil uji korelasi yang menunjukkan bahwa penelitian ini tidak sepakat dengan berbagai penelitian-penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan FoMO, peneliti menduga terdapat beberapa hal yang menjadi penyebabnya. Walaupun harga diri memiliki pengaruh dalam perilaku remaja tidak semata-merta remaja yang memiliki harga diri rendah memiliki FoMO yang tinggi, tetapi hal ini juga tergantung pada bagaimana remaja mempersepsikan dirinya. Terdapat perbedaan penelitian mengenai peran harga diri terhadap individu dalam mengakses media sosial. Fazriyati (2013) menyatakan bahwa individu yang memiliki harga diri lebih tinggi akan lebih sering menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial demi membangun citra personal yang positif, sedangkan penelitian-penelitian terdahulu menemukan bahwa individu dengan harga diri rendah akan lebih bersemangat untuk terlibat dalam media sosial untuk meningkatkan harga dirinya (Schlen; dalam Krämer 2008). Berkaitan dengan hal ini penelitian yang dilakukan Krämer & Winter (2008) menghasilkan bahwa tidak ditemukan adanya hubungan antara harga diri terhadap gaya profil dan kaitannya dengan individu dalam mengakses media sosial, juga mempertanyakan hasil yang tidak konsisten dengan konseptual bahwa individu dengan harga diri rendah memiliki tingkat

tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan kaitannya dengan FoMO.

Dari hasil penelitian kategorisasi data yang ditemukan menunjukkan bahwa harga diri pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Manado sebanyak 76% sedangkan FoMO 80%. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa kategorisasi harga diri dan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Manado keseluruhannya berada pada kategori sedang.

Tidak dapat dipungkiri jika dalam penelitian ini terdapat keterbatasan-keterbatasan yang bisa saja mempengaruhi proses penelitian secara langsung maupun tidak langsung. Keterbatasan yang pertama peneliti tidak mengambil data awal terhadap siswa-siswi di SMA Negeri 1 Manado dikarenakan pandemi *covid-19* yang membuat para siswa harus melakukan pembelajaran *daring*. Selanjutnya keterbatasan kedua yaitu pada saat pengambilan data peneliti tidak diijinkan untuk melakukan pengambilan data secara langsung karena situasi pandemi *covid-19* yang membuat peneliti harus melakukan penelitian dengan menyebarkan *google form* dengan bantuan wali kelas yang ditentukan sehingga prosesnya cukup memakan waktu dan peneliti tidak ada interaksi langsung dengan subjek sehingga tidak menutup kemungkinan terjadi kesalahan yang tidak dapat diidentifikasi oleh peneliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari analisis data penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukannya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna media

sosial di SMA Negeri 1 Manado. Dengan hasil tersebut maka hipotesis penelitian ini tidak terbukti

SARAN

Diharapkan bagi remaja pengguna media sosial agar bisa memanfaatkan media sosial dengan baik seperti untuk kebutuhan atau kepentingan sekolah dan bisa untuk hiburan semata, tidak untuk mengalihkan kehidupan nyata apalagi sampai mengganggu prestasi akademis dan menimbulkan kecemasan jika tidak bisa mengakses media sosial.

Disarankan bagi guru dan orangtua agar lebih memperhatikan penggunaan ponsel anak dan anak didiknya. Ada baiknya juga jika orangtua maupun guru memberikan edukasi mengenai FoMO serta bagaimana dampaknya sehingga mampu mencegah FoMO yang lebih tinggi pada remaja selain itu diperlukan sosialisasi penggunaan media sosial yang baik dengan jangka waktu tertentu sehingga remaja bisa menggunakan media sosial dengan optimal.

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat lebih memperdalam mengenai fenomena *fear of missing out* (FoMO) dan harga diri. Selain itu peneliti selanjutnya bisa memperdalam teori yang digunakan untuk memperluas usia subjek yang diperlukan untuk penelitian serta variabel *fear of missing out* dapat dikaji dengan beberapa variabel lainnya yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

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 & economic reaserch*, 14(1). 33-44.

- Adriansyah, A. M., Munawarah, R., Aini, N., Purwati, P., & Muhliansyah. (2017). Pendekatan transpersonal sebagai tindakan preventif "domino effect" dari gejala FOMO (fear of missing out) pada remaja milenial. *Jurnal Psikologi*, 6(2). 33-40.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan akan kehilangan momen (fomo) pada remaja kota samarinda. *Jurnal psikologi*, 38-47.
- Alessandri, G., Vecchione, M., & Eysenck, N. (2015). On the factor structure of the rosenberg (1965) general self esteem. *American psychological association*, 27(2). 621-635.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, APJII. (2020). Laporan survei internet APJII 2019 - 2020 (Q2). Indonesia survey center: Indonesian internet service provider association. Retrieved from: https://apjii.or.id/survei2019x/ki_rimlink
- Ayu, A. F. (2018). Hubungan kepercayaan diri dengan kemandirian pada remaja di panti asuhan darul aitam medan (skripsi). Universitas Medan Area. Medan
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2011). *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Berdibayeva, Sveta, Nurdauler, I., Moldagaliev, M., Zhanar, Z., & Akhmetova, G. (2014). Research of the characteristic of self-esteem of modern kazakh adolescents and older adolescent. *Social and behavioral sciences*, 458-462.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: the impact of social network site use and fomo. *Computer in human behavior*, 248-255.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (fomo) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Jurnal ilmiah psikologi*, 105-117. Doi: <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Damayanti, M. E. (2020). Pengaruh self esteem terhadap self efficacy siswa (skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. New York: Plenum press, 231-234. Doi : 10.7202/1041847ar
- Dovey, D. (2016, October 14). *Fear of missing out, fomo, is real, and could be detrimental to your mental health*. Retrieved from Medical daily: <https://www.medicaldaily.com/fear-missing-out-fomo-real-and-it-could-be-detrimental-your-mental-health-401321>
- Ellison, N. B., & Boyd, D. (2013). Sociality through social network sites. *The oxford handbook of internet studies*, 151-172.
- Fathadhika, S., & Afriani. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of

- missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal psikologi sains dan profesi*, 2(3). 208-215.
- Fitria, R. (2015). Hubungan harga diri mahasiswa dengan kemampuan aktualisasi diri dalam proses belajar metode seven jump di program studi ilmu keperawatan uin syarif hidayatullah jakarta (skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara fear of missing out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja (skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Surabaya
- Herimanto, & Winarno. (2008). *Ilmu sosial dan budaya dasar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hurlock, E. B. (1898). *Child Development (fifth edition)*. New york.
- Jood, T. E. (2017). Missing the present for the unknown: the relationship between fear of missing out (fomo) and life satisfaction (dissertation). *Clinical psychology*.
- JWT Intelligence. (2012, march). *Fear of missing out*. Retrieved from Media publication database: <https://mediapublicationsdb.wordpress.com/2012/03/08/fomo-fear-of-missing-out-by-jwt-intelligence/>
- Krämer , N. C., & Winter, S. (2008). The relationship of self-esteem, extraversion, self-efficacy, and self-presentation within social networking sites. *Journal of Media Psychology*, 106-116.
- Mariola, L. (2015). On the factor structure of the rosenberg (1965) general self-esteem scale. *Psychological assessment*, 621-635.
- Meskaukiene, A. (2013). Schoolchild's self esteem as a factor influencing motivation to learn. *Procedia - social and behavioral sciences*, 900-904. Doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.168
- Neto, Golz, R., & Polega, M. (2015). Social media use, loneliness and academic achievement; A correlational study with urban high school students. *Journal of research and education*, 25(2), 28-37.
- 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*, 1841-1848, doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Rahmania, P., & Yuniar, I. C. (2012). Hubungan antara self esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja putri. *Jurnal psikologi*, 1(2).
- Richter, K. (2018). Fear of missing out, social media abuse, and parenting styles. *Electronic theses and dissertations, paper 81*.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. United states of America: Quinn & Boden company.

- Ryan, & Deci, R. (2017). Self determination theory. Basic psychological in motivation, development and wellness. *New York, NY: Guilford Press*, 38(3). Doi: 10.7202/1041847ar
- Salim, F., Rahardjo, W., Tanaya, T., & Qurani, R. (2017). Are self-presentation of instagram users influenced by friendship-contingent self esteem and fear of missing out? *Makara Hubs-Asia*, 21(2). 70-82. Doi: 10.7454/mssh.v21i2.3502
- Santika, M. G. (2015). Hubungan antara fomo (fear of missing out) dengan kecanduan internet addiction) pada remaja di sma n 4 bandung (skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak (edisi ketujuh)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development (seventeenth edition)*. New york: McGraw-Hill education.
- Saputri, T. M. (2019). Peran fear of missing out terhadap kecanduan media sosial instagram pada remaja di kota Palembang (skripsi). Universitas Sriwijaya Inderlaya.
- 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). 127-138. Doi: 10.26740/jppt.v10n2.p127-138
- Sitompul, & Larencia, H. (2017). Gambaran fear of missing out pada remaja pengguna media sosial di kota medan (skripsi). Universitas Sumatera Utara.
- Social theory at HBS: McGinnis' Two Fo's*. (2004, May 10). Retrieved from The harbus: <https://harbus.org/2004/social-theory-at-hbs-2749/>
- society, A. p. (2015, October 8). *Teens suffer highest rates of fomo*. Retrieved from APS: https://www.psychology.org.au/news/media_releases/8Nov2015-fomo/
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga diri (self esteem) terancam dan perilaku menghindar. *Jurnal psikologi*, 42(2). 141-156.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Tafarodi, R. W., & Milne, A. B. (2002). Decomposing global self-esteem. *Journal of personality*, 70(4)
- Wicaksono, K. S. (2019). Hubungan antara harga diri dengan fear of missing out pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal psikologi*.
- Wortham, J. (2011, April 9). *Feel like a wallflower? maybe it's your facebook wall*. Retrieved from The network hork times: <https://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html>
- Zunic, D., Carter, & Blankenship. (2017). The effects pf social media and self esteem on the fear of missing out (fomo) and delinquent behavior (thesis). Florida Southern Collage