

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA SMA NEGERI 1 TONDANO PENGGUNA INSTAGRAM

Gaudia M. Polii

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : gaudiapolii22@gmail.com

Deetje J. Solang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: deetjesolang@unima.ac.id

Sinta E. J. Kaunang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: sintakaunang@unima.ac.id

Naskah masuk: 16 Februari 2024

Naskah diterima: 29 Februari 2024

Naskah dipublikasikan: 1 Maret 2024

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Remaja Sma Negeri 1 Tondano Pengguna Instagram, menganalisis perbedaan tingkat antara harga diri dengan fear of missing out pada remaja laki-laki dan perempuan, serta menganalisis tingkat variabel fear of missing out dilihat dari faktor usia, dan menganalisis tingkat variabel fear of missing out dilihat dari faktor durasi menggunakan istagram dalam sehari. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 dari keseluruhan jumlah populasi sebanyak 139 siswa/i Kelas XII SMA. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode non-probability sampling. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan 0,003 dengan pearson correlation -0,290 artinya semakin rendah harga diri maka semakin tinggi fear of missing out, begitupun sebaliknya. Sedangkan pada nilai t-test for equality of means pada nilai sig 0,191 dan 0,187 (X) dan 0,357 dan 0,332 (Y) ($p > 0,05$) yang memiliki arti bahwa tidak terdapat perbedaan antara responden laki-laki dan perempuan pada variabel harga diri (X) dan fear of missing out (Y), sedangkan untuk kategori usia terhadap variabel fear of missing out disimpulkan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat fear of missing out, untuk tingkat variabel fear of missing out dilihat dari faktor durasi menggunakan istagram dalam sehari dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan antara setiap rentang waktu.

Kata Kunci: Remaja, Harga Diri, *Fear Of Missing Out*.

Abstract: This study aims to determine the relationship between self-esteem and fear of missing out among teenagers at SMA Negeri 1 Tondano who use Instagram, analyze the differences in levels between self-esteem and fear of missing out in male and female teenagers, and analyze the level of the fear of missing out variable. seen from the age factor, and analyzing the level of the fear of missing out variable seen from the duration factor of using Instagram in a day. This research is quantitative research with a correlational approach. The subjects in this study numbered 100 out of a total population of 139 Class XII SMA students. The sampling technique in this research used a non-probability sampling method. Based on the results of the data analysis carried out, it shows that there is a significant relationship of 0.003 with a Pearson correlation of -0.290, meaning that the

lower self-esteem, the higher the fear of missing out, and vice versa. Meanwhile, the t-test for equality of means has sig values of 0.191 and 0.187 (X) and 0.357 and 0.332 (Y) ($p > 0.05$) which means that there is no difference between male and female respondents in the price variable. self (X) and fear of missing out (Y), while for the age category of the fear of missing out variable it is concluded that age is one of the factors that can influence the level of fear of missing out, for the level of the fear of missing out variable it is seen from the duration factor Using Instagram in a day can be seen that there are differences between each time period..

Keywords: *Teenager, Self-Esteem, Fear Of Missing Out*

PENDAHULUAN

Teknologi informasi berkembang dengan pesat dan sangat mempengaruhi kehidupan manusia, salah satunya adalah teknologi komunikasi berupa media sosial. Menyampaikan bahwa media sosial banyak memberikan kemudahan yang membuat penggunanya bisa berlama-lama mengakses dunia maya (Ellison dkk, 2013). Dengan tidak adanya batasan ruang dan waktu para pengguna media sosial dengan bebas dapat berkomentar dan menyalurkan pendapat tanpa rasa khawatir. Berbagai aktivitas menjadi lebih mudah dengan adanya media sosial.

Media sosial menyediakan fasilitas bagi penggunanya untuk memenuhi kebutuhan berelasi melalui proses komunikasi dengan teman lama dan menemukan teman baru. Melalui media sosial penggunanya bisa dengan mudah mengetahui dan mendapatkan informasi, membagikan momen berharga dengan memposting foto dan video juga melalui media sosial penggunanya bisa bercerita dengan orang lain secara online.

Berdasarkan data yang dirilis oleh We Are Social, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 167 juta orang pada Januari 2023 (Widi, 2023). Jumlah tersebut setara dengan 60,4% dari populasi masyarakat yang ada di Indonesia. Hal ini membuktikan bahwa sebagian banyak penduduk Indonesia telah mengenal dunia maya dan sudah menggunakan internet dalam aktivitas sehari-hari.

Pengguna aktif media sosial di urutan pertama berdasarkan data dari We Are Social terdapat di kalangan

remaja dan salah satu media sosial yang populer bagi remaja di Indonesia saat ini ialah Instagram (Widi, 2023).

Tingginya akses penggunaan media sosial khususnya 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 (Fathadhika dan Afriani, 2018).

Pada masa yang dikenal dengan masa kanak-kanak menuju dewasa atau masa transisi, remaja mengalami banyak macam perubahan sikap dan tingkah-laku. Taylor menyebutkan, konsumsi media sosial merupakan salah satu perubahan tersebut, setiap momen dalam kehidupan remaja dapat di unggah di media sosial (Hariadi 2018). Tidak heran bila di usia remaja lebih cenderung untuk mengakses media sosial khususnya Instagram dan menghabiskan sebagian waktunya untuk terhubung dengan dunia maya.

Beragam fitur dalam Instagram seperti dapat membagikan foto dan video pendek, mengunggah aktivitas sehari-hari melalui instastory dan Instagram Live, fitur pencarian hashtags, dan bisa saling mengomentari postingan teman. Banyaknya fitur yang beragam di Instagram mempermudah pengguna untuk mengakses media sosial Instagram. Lewat fitur yang ada penggunanya bisa dengan mudah mengikuti setiap kegiatan yang dibagikan oleh teman-temannya (Hakim dkk, 2023).

Banyaknya manfaat positif dari penggunaan media sosial instagram membuat penggunanya semakin tertarik untuk terus mengakses dan terhubung dengan orang lain di manapun individu itu berada. Namun tanpa disadari disamping banyaknya manfaat positif dari media sosial instagram ada juga dampak negatnya seperti dalam penelitian yang dilakukan mengenai penggunaan media sosial instagram secara berlebihan dapat membuat individu mengalami *fear of missing out* (Puteri dkk, 2023).

Keinginan untuk selalu terhubung dan tidak bisa berhenti memantau aktivitas orang lain seringkali menimbulkan kecemasan dan rasa takut dalam diri individu apabila orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dibandingkan pengalaman individu tersebut fenomena ini dinamakan *fear of missing out* (Wibowo & Nurwindasari, 2019).

Fear of Missing Out merupakan perasaan khawatir saat kehilangan momen penting dan berharga yang dialami oleh orang lain ketika dirinya tidak dapat menghadiri momen itu, yang dapat menyebabkan individu merasa takut dan cemas diabaikan karena tidak terlibat dengan pengalaman tersebut (Przybylski et al., 2013).

Fear of Missing Out dapat ditandai dengan dorongan untuk melakukan sesuatu tanpa memikirkan akibatnya dan terus dilakukan secara berulang-ulang perilaku dari impulsif, untuk tetap terus terhubung dengan orang lain (Przybylski et. al., 2013). *Fear of missing out* bisa diartikan sebagai takut ketinggalan hal-hal menarik dan takut dianggap tidak *up to date*.

Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa apabila seseorang menggunakan gadget dapat menimbulkan rasa khawatir terlebih lagi apabila digunakan dengan waktu yang cukup lama hal tersebut bisa menyebabkan individu mengalami *fear of missing out* (Elhai, Levine, Dvorak dan Hall., 2016). Penelitian selanjutnya mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dengan cara positif akan tetapi digunakan dalam waktu yang lama bisa menyebabkan individu mengalami *fear of missing out* (Bloemen dan David, 2020).

Fear of Missing Out dapat menyebabkan banyak remaja mengambil resiko di media sosial, seperti dengan memposting sesuatu yang tidak pantas atau mempromosikan diri, yang ironisnya menyebabkan harga diri menurun dan ketidakbahagiaan menjadi lebih buruk (Dovey, 2016). Ada juga beberapa dampak negatif dari *fear of missing out* yaitu dapat membuat prestasi menurun, dikarenakan anak remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial. Pada saat belajarpun remaja menggunakan media sosial sehingga mereka mejadi kurang konsentrasi. Selanjutnya itu menyebabkan gangguan tidur, dikarenakan waktu yang digunakan untuk beristirahat di malam hari malahan digunakan untuk bermain media sosial, sehingga membuat individu kurang tidur. Dan yang terakhir itu kecanduan, individu yang menggunakan media sosial secara berlebihan membuat mereka akan sulit lepas dari godaan untuk terus aktif menggunakan media sosialnya.

Adapun faktor yang dapat mempengaruhi *fear of missing out* antara lain adalah pengucilan sosial (*social exclusion*), penolakan (*ostracism*), kecemasan (*anxiety*) dan harga diri (*self esteem*), (Abel dkk, 2016).

Harga diri tergolong salah satu kebutuhan manusia dan berada dalam peringkat keempat Menurut kebutuhan Maslow (Fitria, 2015). Salah satu faktor motivasional yang penting bagi remaja salah satunya merupakan harga diri (Meskalkiene, 2013).

Harga diri sangat identik dengan remaja, karena salah satu perkembangan psikologis yang dialami remaja adalah perkembangan sosio-emosi yaitu harga diri (Santrock, 2019). Harga diri adalah sikap yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif (Rosenberg, 1965). Harga diri ditemukan berkorelasi negatif secara signifikan dengan FOMO dan kedua komponen penyalahgunaan media social (Richter, 2018). Dalam temuannya Richter mengungkapkan bahwa individu dengan harga diri rendah lebih sering merasa gelisah dan memiliki keyakinan bahwa ia mungkin tidak disukai oleh teman-teman atau lingkungannya. Seseorang dengan harga diri yang rendah akan cenderung mengevaluasi dirinya secara negatif.

Dari 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 mengungkapkan bahwa harga diri memiliki peran yang signifikan terhadap FOMO selain itu harga diri dapat memprediksi pengalaman FOMO pada remaja (Siddik dkk, 2020). Terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan FOMO, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi FOMO pada individu, sebaliknya semakin tinggi harga diri maka semakin rendah FOMO (Retnaningrum, 2019). Namun terdapat perbedaan hasil penelitian yang menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out* (Wicaksono 2019). Berdasarkan hal ini adanya perbedaan hasil penelitian mengenai hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out*.

Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Tondano pada siswa/i kelas XII memperoleh hasil bahwa dari 144 responden yang menggunakan media sosial sebanyak 98,6%, sedangkan khusus untuk pengguna instagram sebanyak 96,5%, dengan lama telah menggunakan instagram yaitu 7 tahun dengan persentase tertinggi 36,4%. Selain itu untuk durasi menggunakan instagram dalam sehari memperoleh hasil yang beragam dimana ada yang <1 jam dengan persentase 46,8%, 2 sampai 3 jam 28,8%, >3 jam 13,7% dan adapun yang sampai 24 jam dengan persentase 10,85%. Kemudian untuk ketertarikan mempostingan (foto, video, dsb) sebanyak 84,3% dengan berbagai alasan salah satu alasan dengan persentase tertinggi sebesar 70,5% yaitu ingin

menyimpan moment. Selain memposting ada juga ketertarikan untuk melihat postingan orang lain sebesar 92,9%. Sedangkan untuk perasaan ketika ketinggalan hal-hal menarik di instagram memperoleh hasil sebanyak 72,9% responden yang merasa tidak biasa seperti cemas, takut, dsb.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional yaitu untuk melihat hubungan antara variabel harga diri (variabel x) dan variabel *fear of missing out* (variabel y).

Teknik Sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik ini memilih sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang mengacu pada kriteria sampel penelitian. Ciri-ciri tertentu yang masuk dalam kriteria adalah subjek yang memiliki akun instagram dan subjek yang pernah atau sering memposting foto/vidio serta instastory di instagram.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 orang siswa-siswa SMA Negeri 1 Tondano, hasil responden ini didapatkan setelah di ukur menggunakan rumus dari Slovin dimana rumus ini diyakini oleh peneliti mampu mengukur besaran sampel dalam penelitian. Waktu penelitian dilakukan sekitar tiga bulan mulai dari bulan september sampai bulan november dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tondano.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner online.

Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert yang terdiri dari skala *fear of missing out scale* (FOMOS) dan skala rosenberg self-esteem scale (RSES). Skala likert memiliki skor mulai dari 1 sampai 4. Terdapat dua jenis item yang digunakan yaitu item favorable dan item unfavorable. Pengukuran *fear of missing out* menggunakan alat FOMOS (Przybylski dkk., 2013) yang kemudian dikembangkan dan dimodifikasi dengan jumlah 10 item (Islami, 2020). Sedangkan untuk harga diri diukur dengan skala *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) (Rosenberg 1995), kemudian dikembangkan dan dimodifikasi oleh dengan jumlah 10 item (Kolinug, 2021). Instrumen penelitian ini telah melalui tahap uji reliabilitas dan validitas.

Setelah pengumpulan data melalui Google Form, data dianalisis dengan menggunakan SPSSv22. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik Uji Instrumen dan Uji Hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Deskriptif

Uji deskriptif ini digunakan untuk menggambarkan keadaan variabel penelitian. Hasil uji deskriptif pada penelitian ini yang pertama ialah karakteristik subjek dimana karakteristik subjek terdiri dari jenis kelamin dan usia.

Hasil uji kategori responden sesuai jenis kelamin.

Tabel 1. Jenis Kelamin

Keterangan	Jenis Kelamin	
	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	38	38
Perempuan	62	62
Jumlah	100	100

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa data subjek perempuan dengan frekuensi 62 orang atau (62%) lebih banyak dari pada laki laki dengan frekuensi 38 orang atau (38%).

Hasil uji kategori responden sesuai usia.

Tabel 2. Usia

Keterangan (usia)	Usia	
	Frekuensi	Persentase (%)
15	1	1
16	35	35
17	57	57
18	7	7

Dari tabel 2, subjek dengan usia 15 tahun memiliki frekuensi sebanyak 1 orang atau (1%), usia 16 tahun memiliki frekuensi sebanyak 35 orang atau (35%), usia 17 tahun memiliki frekuensi 57 orang atau (57%), usia 18 tahun memiliki frekuensi 7 orang atau (7%).

Hasil uji deskriptif yang kedua yaitu deskripsi variabel dalam penelitian ini digunakan variabel harga diri (x) dan variabel *fear of missing out* (y). Pada perhitungan setiap variabel untuk variabel harga diri berada pada tingkatan sedang dengan frekuensi sebesar 63 (%) dan untuk variabel *fear of missing out* berada juga pada tingkatan yang sama yaitu sedang dengan frekuensi 73 (%).

Data penelitian ini dinyatakan layak untuk di uji selanjutnya karena memenuhi uji asumsi klasik dimana data bersifat normal dan linear. Berdasarkan uji normalitas variabel *fear*

of missing out dan variabel harga diri memiliki nilai signifikan yaitu $0,200 > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya untuk uji linear variabel *fear of missing out* dan variabel harga diri memiliki nilai signifikan $0.241 > 0.05$ hal ini berarti variabel *fear of missing out* mempunyai hubungan linear dengan variabel harga diri.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan komputer SPSSy22 untuk mengetahui apakah harga diri memiliki hubungan dengan *fear of missing out* atau tidak.

Tabel 3. Uji Korelasi

Correlations			
		Harga Diri	FOMO
Harga Diri	Pearson Correlation	1	-.290**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	100	100
FOMO	Pearson Correlation	-.290**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	100	100

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa terdapat hubungan positif antara harga diri dengan *fear of missing out*. Untuk taraf signifikan $0.003 < 0.05$ berarti terdapat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Sedangkan untuk tingkat hubungan bersifat negatif yang memiliki nilai *pearson correlation* sebesar $-0,290$ yang menunjukkan hubungan yang berkorelasi lemah antara variabel x terhadap variabel y. Artinya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi *fear of missing out*, dan sebaliknya.

Selanjutnya hasil uji H_2 yaitu analisis perbedaan tingkat antara harga diri dengan *fear of missing out* pada remaja laki-laki dan perempuan.

Untuk melihat perbedaan tingkat antara responden dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan dilakukan uji independen sampel t-test untuk variabel harga diri.

Tabel 4. Uji T

Group Statistics					
	JENIS KELAMIN	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SK OR	LAKI-LAKI	38	22,79	3,588	,582
	PEREMPUAN	62	23,79	3,751	,476

Dari tabel 4 dapat dilihat jenis kelamin laki-laki dan perempuan dalam variabel harga diri terdapat perbedaan antara jumlah keseluruhan laki-laki dan perempuan berdasarkan uji independen sampel t-test mendapatkan nilai sig sebesar $0,666 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa kelompok tersebut berasal dari populasi yang sama. Sedangkan untuk nilai *t-test for equality of means* mendapatkan nilai sig 0,191 dan 0,187 ($p > 0,05$) yang memiliki arti bahwa tidak terdapat perbedaan antara responden laki-laki dan perempuan pada variabel harga diri (X).

Kemudian untuk variabel *fear of missing out* dilakukan juga uji independent sampel t-test.

Tabel 5. Uji T

Group Statistics					
	JENIS KELAMIN	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SK OR	LAKI-LAKI	38	26,97	2,954	,479
	PEREMPUAN	62	26,32	3,665	,466

Dari tabel hasil perhitungan uji beda (t) di atas dapat dilihat jenis kelamin laki-laki dan perempuan dalam variabel *fear of missing out* terdapat perbedaan antara jumlah keseluruhan laki-laki dan perempuan berdasarkan uji independen sampel t-test mendapatkan nilai sig 0,357 dan 0,332 ($p > 0,05$) yang memiliki arti bahwa tidak terdapat perbedaan antara responden laki-laki dan perempuan pada variabel *fear of missing out*. Selanjutnya untuk H_3 analisis perbedaan antara tingkat variabel *fear of missing out* dilihat dari faktor usia.

Berdasarkan perbedaan usia dari responden, dilakukan analisis untuk melihat perbedaan antara tingkat pada variabel *fear of missing out*. Berikut merupakan tabel hasil analisisnya.

Tabel 6. Kategorisasi Usia

Kategori	Usia	Frekuensi
Tinggi	16 Tahun	19
	17 Tahun	29
	18 Tahun	5
Sedang	15 Tahun	1
	16 Tahun	15
	17 Tahun	27
	18 Tahun	2
Rendah	16 Tahun	1
	17 Tahun	1

Dari tabel 6 dapat dilihat bahwa masing-masing usia memiliki tingkatan yang berbeda dengan frekuensi yang berbeda pula. Pada kategori tinggi terdapat 3 usia remaja yaitu 16 tahun frekuensi 19, 17 tahun frekuensi 29, 18 tahun dengan frekuensi 5. Sedangkan pada kategori sedang memiliki rentang usia yang berbeda pula dimana pada usia 15 memiliki nilai frekuensi 1, 16 tahun frekuensinya 15 dan 17 tahun frekuensinya 27, dan 18 tahun frekuensinya 2. Sedangkan pada kategori rendah hanya terdapat subjek

dengan usia 16 tahun yang frekuensinya 1 dan 17 tahun yang frekuensinya juga sama.

Terakhir untuk H₄ analisis perbedaan antara variabel *fear of missing out* dilihat dari faktor durasi menggunakan instagram dalam sehari.

Berdasarkan perbedaan setiap subjek dalam menggunakan media sosial khususnya instagram, maka dilakukan analisis untuk melihat perbedaan antara rentang waktu tersebut. Analisis ini peneliti lakukan dengan melihat pada hasil frekuensi dari rentang waktu menggunakan istagram untuk melihat perbedaannya dalam tingkat variabel ini. Berikut merupakan tabel hasil analisisnya.

Tabel 7. Durasi Menggunakan Instagram Dalam Sehari

Keterangan (Lama menggunakan Instagram)	Usia	
	Frekuensi	Persentase (%)
< 1 Jam	39	39
2-3 Jam	34	34
4-5 Jam	15	15
> 6 Jam	3	3
24 Jam	9	9

Dari tabel 7, dapat dilihat bahwa subjek dengan lama durasi menggunakan instagram tertinggi adalah subjek dengan keterangan <1 jam yang memiliki frekuensi sebanyak 39 orang atau (39%), dengan keterangan 2-3 jam memiliki frekuensi sebanyak 34 orang atau (34%), dengan keterangan 4-5 jam memiliki frekuensi sebanyak 15 orang atau (15%), dengan keterangan 24 jam memiliki frekuensi sebanyak 9 orang atau (9%), dan yang paling rendah berdasarkan tabel yaitu dengan keterangan <6 jam yang memiliki frekuensi sebanyak 3 orang atau (3%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji prasyarat statistik untuk uji normalitas pada kedua variabel x dan y dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal dimana nilai Sig. 0.200 > 0.05. Kemudian pada uji linear pada data memiliki nilai *deviation from linearity* yaitu 0.241 > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa kedua data tersebut linear maka data penelitian ini layak untuk dilakukan uji selanjutnya.

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada data subjek dengan jenis kelamin terbanyak yaitu subjek yang berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi sebesar 62 atau (62%) dan diikuti dengan laki-laki dengan frekuensi sebanyak 38 atau (38%). Kemudian pada kategori usia remaja, subjek dengan dengan frekuensi terbesar yaitu subjek yang berusia 17 dengan frekuensi 57 atau (57%) dan subjek dengan frekuensi paling rendah yaitu 15 tahun dengan frekuensi 1 atau (1%).

Untuk uji kategori pada variabel dependen dan variabel independen memiliki hasil yang sama. Dimana pada variabel harga diri subjek dengan frekuensi terbesar berada dalam kategori dengan frekuensi sebanyak 63 (63%) dan pada variabel *fear of missing out* subjek dengan frekuensi terbanyak berada dalam kategori sedang dengan frekuensi 73 atau (73%).

Selanjutnya untuk uji H₁ korelasi antara harga diri dengan *fear of missing out*. Berdasarkan hasil analisis perhitungan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan adanya hubungan dimana nilai signifikan 0,003 > 0,05 sedangkan untuk nilai *pearson correlation* adalah -0,290 yang artinya

bersifat negatif dengan tingkat kolerasi lemah. Dengan kata lain semakin rendah harga diri maka semakin tinggi *fear of missing out*, dan sebaliknya. Dengan demikian H₁ diterima karena adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dan *fear of missing out*. Hasil ini sama dengan penelitian tentang “Hubungan Harga Diri Dan *Fear Of Missing Out* Dengan *Smartphone Addction* Mahasiswa Universitas Negeri Semarang” dimana pada hasil uji korelasi untuk variabel harga diri dan *fear of missing out* memiliki nilai Sig. 0.000 yang dapat disimpulkan memiliki hubungan, sedangkan untuk skor *person correlation* sebesar -0.213 yang berarti berkorelasi lemah maka dapat disimpulkan subjek dengan harga diri rendah memiliki *fear of missing out* yang tinggi (Aulyah, 2020). Berdasarkan hasil yang telah didapatkan ternyata harga diri yang rendah bisa membuat seseorang merasa khawatir tidak diterima oleh lingkungan sekitar dan mencari pelarian melalui media sosial khususnya dalam penelitian ini yaitu media sosial instagram hal ini bisa diartikan bahwa harga diri memiliki peranan penting terhadap *fear of missing out*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori Abel et. al., (2016) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *fear of missing out* dimana banyak faktor yang menjadi penyebab seseorang mengalami fenomena *fear of missing out* salah satu faktornya yaitu harga diri.

Kemudian untuk H₂ mengenai analisis perbedaan tingkat antara harga diri dengan *fear of missing out* pada remaja laki-laki dan perempuan. Untuk jenis kelamin pada variabel harga diri

mendapati nilai sig 0,191 dan 0,187 ($p > 0,05$) yang memiliki arti bahwa tidak terdapat perbedaan antara responden laki-laki dan perempuan pada variabel harga diri. Pada variabel *fear of missing out*, mendapati nilai *t-test for equality of means* pada nilai sig 0,357 dan 0,332 ($p > 0,05$) yang memiliki arti bahwa tidak terdapat perbedaan antara responden laki-laki dan perempuan pada variabel *fear of missing out*. Berdasarkan hasil uji tersebut maka dapat disimpulkan bahwa H₂ ditolak atau tidak terdapat perbedaan tingkat antara harga diri dengan *fear of missing out* pada remaja laki-laki dan perempuan. Hasil sesuai dengan penelitian oleh Putri dkk, 2023 tentang “Fomo (*fear of missing out*) pengguna instagram berdasarkan jenis kelamin dan alasan membuka instagram” hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan *fear of missing out* antara laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan hasil H₃ analisis perbedaan antara tingkat variabel *fear of missing out* dilihat dari faktor usia. Pada hasil analisis terdapat perbedaan pada usia dengan kategori dimana untuk subjek usia 17, 18, 19 tahun cenderung berada pada kategori tinggi, dengan frekuensi yang berbeda. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *fear of missing out* dengan ini H₃ diterima karena hasil analisis membuktikan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *fear of missing out*. Hal ini sesuai dengan penelitian tentang “*Social network users: Fear of missing out in preservice teachers*” menyatakan bahwa *fear of*

missing out yang paling tinggi ada pada usia kurang dari 21 tahun (Gezgin, 2017).

Terakhir untuk H₄ mengenai analisis perbedaan antara variabel *fear of missing out* dilihat dari faktor durasi menggunakan istagram dalam sehari.

Untuk analisis subjek dengan lama durasi menggunakan istagram tertinggi adalah subjek dengan keterangan <1 jam yang memiliki frekuensi sebanyak 39 orang atau (39%), dengan keterangan 2-3 jam memiliki frekuensi sebanyak 34 orang atau (34%), dengan keterangan 4-5 jam memiliki frekuensi sebanyak 15 orang atau (15%), dengan keterangan 24 jam memiliki frekuensi sebanyak 9 orang atau (9%), dan yang paling rendah berdasarkan tabel yaitu dengan keterangan <6 jam yang memiliki frekuensi sebanyak 3 orang atau (3%).

Berdasarkan penjelasan ini dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan antara setiap rentang waktu, hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu tentang “Gambaran *fear of missing out* (fomo) pada remaja muslim di Pekan Baru, Indonesia” dimana subjek yang menggunakan media sosial selama 15 jam perhari dan yang sering menggunakan internet berdampak pada munculnya perasaan tidak aman atau *insecure* serta merasa tertinggal dengan berbagai momen khususnya di istagram (Annatagia, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang sudah dilakukan maka kesimpulan dari penelitian ini ialah, untuk H₁ Terdapat hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out* dengan nilai sig 0,003

dan pearson correlation -0,290 dari hasil ini didapati adanya hubungan negatif antara harga diri dengan *fear of missing out* pada remaja SMA Negeri 1 Tondano pengguna istagram.

Selanjutnya untuk H₂ mengenai perbedaan tingkat antara harga diri dengan *fear of missing out* pada remaja laki-laki dan perempuan di dapati nilai sig sebesar 0,666 (X) dan 0,223 (Y) > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kelompok tersebut berasal dari populasi yang sama. Sedangkan pada nilai t-test for equality of means pada nilai sig 0,191 dan 0,187 (X) dan 0,357 dan 0,332 (Y) ($p > 0,05$) yang memiliki arti bahwa tidak terdapat perbedaan antara responden laki-laki dan perempuan pada variabel harga diri dan *fear of missing out* untuk.

Kemudian untuk H₃ mengenai perbedaan antara tingkat variabel *fear of missing out* dilihat dari faktor usia mendapatkan hasil bahwa usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *fear of missing out*.

Terakhir untuk H₄ mengenai perbedaan antara variabel *fear of missing out* dilihat dari faktor durasi menggunakan istagram dalam sehari berdasarkan hasil analisis terdapat perbedaan antara setiap rentang waktu.

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar bisa lebih memperdalam fenomena harga diri dan fenomena FoMO. Selain itu peneliti selanjutnya bisa lebih mendalami teori yang ada dalam penelitian ini untuk memperluas usia subjek tidak hanya berpatokan di usia remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33-44.
- Annatagia, L. (2022, October). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Muslim di Pekanbaru Indonesia. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 3, pp. 846-852).
- Aulyah, I., & Isrofin, B. (2020). Hubungan harga diri dan fear of missing out dengan smartphone addiction mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 132-142.
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media+ Society*, 6(4), 2056305120965517.
- 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-to-your-mental-health-401321>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- 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
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users: fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156-168.
- Hakim, Z. L., Damapoli, M. R. P., Putri, K. A., & Prasetyaningtyas, P. V. (2023). Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 257-268.
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara fear of missing out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja (skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Surabaya
- Islami, Z. M. N. (2020). Pengaruh fear of missing out, kontrol diri, narsisme, dan strategi koping

- terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa di Jabodetabek (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Kolinug, CE, & Prasetya, BE (2021). Hubungan Self-Esteem dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Manado. *PSIKOPEDIA*, 2 (3).
- 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
- 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>
- Puteri, A. A., Zein, A. E., Nugraha, E. A., & Faradilla, I. (2023). FOMO (Fear Of Missing Out) Pengguna Instagram Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Alasan Membuka Instagram. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 353-364.
- Retnaningrum, Y. D. (2019). *Hubungan antara self esteem dengan FOMO pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Richter, K. (2018). *Fear of missing out, social media abuse, and parenting styles* [Electronic Theses and Dissertations]. Paper 81. Abilene Cristian University. <https://digitalcommons.acu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1085&context=etd>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. United states of America: Quinn & Boden company.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development (seventeenth edition)*. New york: McGraw-Hill education.
- 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/jptt.v10n2.p127-138
- Wicaksono, K. S. (2019). Hubungan antara harga diri dengan fear of missing out pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal psikologi*.
- Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri Dan Fear Of Missing Out. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*
- Widi, S. (2023, Februari 2). *Pengguna Media Sosial di Indonesia Sebanyak 167 Juta pada 2023*. Retrieved from dataindonesia.id: <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna>

na-media-sosial-di-indonesia-
sebanyak-167-juta-pada-2023