

## HUBUNGAN ANTARA SELF ESTEEM DENGAN FOMO PADA REMAJA

Siti Qurotul A'yun<sup>1</sup>, Navyta Ramadhani Bukhroni Putri<sup>2</sup>, Jannatus Syarifah<sup>3</sup>,  
Moh. Soleh Murahman<sup>4</sup>, Ari Khusumadewi<sup>5</sup>

<sup>1</sup>24011355013@mhs.unesa.ac.id, <sup>2</sup>25011355005@mhs.unesa.ac.id, <sup>3</sup>25011355002@mhs.unesa.ac.id,  
<sup>4</sup>25011355003@mhs.unesa.ac.id, <sup>5</sup>arikhsumadewi@unesa.ac.id

Universitas Negeri Surabaya

### Abstract

*This study aims to examine the relationship between self-esteem and the fear of missing out (FOMO) among adolescents who actively use social media, focusing specifically on tenth-grade students at SMAN 3 Jombang. Growing concerns regarding FOMO among teenagers highlight the need to investigate psychological factors that may contribute to its emergence. Employing a quantitative correlational design, the study involved 108 participants selected through purposive sampling. Two standardized psychological scales were utilized to measure levels of self-esteem and FOMO. Data were collected through self-administered questionnaires and analyzed using the Kolmogorov–Smirnov normality test and Spearman correlation analysis. The findings reveal no significant relationship between the two variables, as reflected by a correlation coefficient of  $-0,107$  and a significance value of  $0,272$ . These results indicate that self-esteem does not serve as a primary predictor of FOMO among adolescents. The study concludes that other psychological or social factors may play a more prominent role in shaping FOMO within this population. Future research is encouraged to explore additional variables such as social comparison, emotional regulation, patterns of social media use, and potential mediating or moderating mechanisms to provide a more comprehensive understanding of FOMO among adolescents.*

**Keywords:** *Self Esteem, FOMO, Adolescents.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara self-esteem dan fear of missing out (FOMO) pada remaja pengguna media sosial, dengan ruang lingkup pada siswa kelas X SMAN 3 Jombang. Fenomena FOMO yang semakin meningkat pada kalangan remaja mendorong perlunya kajian yang lebih mendalam terkait faktor-faktor psikologis yang berpotensi memengaruhinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 108 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri atas dua skala psikologis terstandar yang digunakan untuk mengukur self-esteem serta tingkat FOMO. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan dianalisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov serta korelasi Spearman. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel tidak memiliki hubungan yang signifikan, ditandai dengan koefisien korelasi  $-0,107$  dan nilai signifikansi  $0,272$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa self-esteem bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi kecenderungan remaja mengalami FOMO. Simpulan penelitian menegaskan bahwa variabel lain di luar self-esteem kemungkinan berperan lebih dominan dalam membentuk FOMO pada remaja. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi peran faktor seperti perbandingan sosial, regulasi emosi, pola

penggunaan media sosial, serta variabel mediasi atau moderasi yang dapat memberikan pemahaman lebih komprehensif mengenai dinamika FOMO.

**Kata Kunci:** Self Esteem, FOMO, Remaja.

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah membawa perubahan fundamental terhadap pola komunikasi dan interaksi sosial, khususnya pada kelompok remaja. Kehadiran media sosial dan berbagai platform daring tidak hanya memperluas ruang interaksi, tetapi juga menggeser cara remaja membangun relasi, mengekspresikan identitas diri, serta memperoleh pengakuan sosial. Interaksi yang sebelumnya didominasi oleh pertemuan langsung secara perlahan bergeser ke ruang virtual, menjadikan aktivitas daring sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja. Transformasi ini tidak sekadar berdampak pada aspek perilaku, melainkan turut membentuk pengalaman emosional, cara berpikir, serta kesejahteraan psikologis remaja dalam menjalani dinamika sosialnya.

Dalam konteks tersebut, muncul berbagai konsekuensi psikologis yang semakin mendapat perhatian akademik, salah satunya adalah *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO dipahami sebagai kondisi afektif-kognitif yang ditandai oleh perasaan cemas dan tidak nyaman ketika individu merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam pengalaman sosial yang dialami orang lain (Przybylski et al., 2013). Pada remaja, FOMO mendorong kebutuhan untuk terus terhubung dengan media sosial, memantau aktivitas teman sebaya, serta melakukan perbandingan sosial secara intensif. Kecenderungan ini berpotensi mengganggu regulasi emosi, meningkatkan tekanan psikologis, dan menurunkan kualitas kesejahteraan subjektif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berorientasi pada pemantauan sosial berkaitan dengan meningkatnya stres psikologis, kelelahan digital, serta munculnya perilaku daring yang maladaptif (Bright et al., 2021; Dhir et al., 2018; Tandon et al., 2021). Oleh karena itu, FOMO menjadi fenomena psikologis yang relevan dan penting untuk dikaji secara mendalam dalam kerangka perkembangan remaja di era digital.

Secara teoretis, FOMO berakar pada teori kebutuhan psikologis dasar, khususnya kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*) sebagaimana dijelaskan dalam *Self-Determination Theory*. Teori ini menekankan bahwa individu memiliki kebutuhan

fundamental untuk merasa diterima, diakui, dan terhubung dengan lingkungannya. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara optimal, individu cenderung mengalami kecemasan sosial dan mencari kompensasi melalui keterlibatan yang lebih intens di media sosial. Przybylski et al. (2013) memandang FOMO sebagai respons psikologis terhadap ketidakpuasan kebutuhan sosial, yang memicu perilaku pemantauan sosial secara berlebihan. Kondisi ini menjadi semakin relevan pada masa remaja, mengingat fase perkembangan ini ditandai oleh pencarian identitas diri, sensitivitas tinggi terhadap evaluasi sosial, serta meningkatnya ketergantungan pada relasi dengan teman sebaya.

Selain FOMO, *self-esteem* atau harga diri merupakan konstruk psikologis penting yang berperan dalam menjelaskan kerentanan remaja terhadap tekanan sosial di lingkungan digital. *Self-esteem* merefleksikan sejauh mana individu menilai dirinya berharga, kompeten, dan layak diterima secara sosial. Remaja dengan tingkat *self-esteem* rendah cenderung memiliki kebutuhan validasi eksternal yang lebih besar, lebih sensitif terhadap perbandingan sosial, serta lebih mudah mengalami kecemasan ketika merasa tertinggal dari orang lain. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan negatif dengan FOMO, baik secara langsung maupun melalui mekanisme psikologis seperti perbandingan sosial dan pola penggunaan media sosial yang tidak adaptif (Servidio et al., 2024; Gori et al., 2023; Stead et al., 2020). Dengan demikian, *self-esteem* dapat dipandang sebagai faktor protektif sekaligus prediktor penting dalam memahami kecenderungan FOMO pada remaja.

Kajian empiris mengenai FOMO telah berkembang pesat dan menunjukkan konsistensi temuan terkait dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Meta-analisis yang dilakukan oleh Fioravanti et al. (2021) mengonfirmasi bahwa FOMO berhubungan erat dengan penggunaan media sosial yang kompulsif, peningkatan kecemasan, serta penurunan kesejahteraan subjektif. Studi longitudinal di Jerman juga menemukan bahwa FOMO berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental dan kecenderungan adiksi media sosial (Brailovskaia et al., 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa FOMO dapat memicu perilaku intrusif di media sosial, seperti Facebook intrusion, yang pada gilirannya meningkatkan risiko depresi (Błachnio et al., 2021). Selain itu, FOMO telah dikaitkan dengan berbagai perilaku dan kondisi psikologis lain, seperti perbandingan sosial (Reer et al., 2019), kelelahan digital (Jabeen et al., 2023), ketergantungan

smartphone (Elhai et al., 2020), serta gangguan tidur (Rozgonjuk et al., 2019; Scott & Woods, 2018).

Penelitian terdahulu juga mengidentifikasi FOMO sebagai prediktor penggunaan media sosial yang bermasalah (Franchina et al., 2018; Fabris et al., 2020), serta sebagai mediator dalam hubungan antara stres sosial dan keterlibatan digital (Beyens et al., 2016; Buglass et al., 2017). Di sisi lain, sejumlah studi menegaskan peran *self-esteem* dalam memengaruhi FOMO, baik secara langsung maupun melalui variabel psikologis lain. Penelitian Servidio et al. (2024) menunjukkan bahwa *self-esteem* berhubungan negatif dengan FOMO melalui perbandingan sosial, sementara Gori et al. (2023) menemukan bahwa *self-esteem* memengaruhi FOMO melalui keterlibatan sosial digital. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Stead et al. (2020), serta diperkuat oleh penelitian Al-Nasah dan Shadid (2024), Packer dan Flack (2024), Tombeng dan Yuwono (2023), serta Fahira (2024), yang menunjukkan konsistensi hubungan negatif antara *self-esteem* dan FOMO pada remaja.

Meskipun demikian, kajian yang ada masih menyisakan sejumlah kesenjangan penelitian. Sebagian besar penelitian menggunakan desain potong lintang dengan populasi yang beragam, seperti mahasiswa atau dewasa awal, sehingga generalisasi temuan pada kelompok remaja dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi masih terbatas (Casale et al., 2018; Tobiasz-Adamczyk et al., 2022; Milyavskaya et al., 2018). Selain itu, hubungan antara *self-esteem* dan FOMO sering kali dianalisis melalui mediator atau moderator tertentu, sementara penelitian yang secara khusus menelaah hubungan langsung kedua variabel tersebut pada konteks remaja masih relatif minim. Perbedaan instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian sebelumnya juga berpotensi memengaruhi konsistensi hasil empiris.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menjadi penting dan memiliki nilai kebaruan dengan memfokuskan pada analisis hubungan langsung antara *self-esteem* dan Fear of Missing Out (FOMO) pada remaja pengguna aktif media sosial menggunakan instrumen psikometrik terstandar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-esteem* dan FOMO pada remaja, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memperjelas peran harga diri terhadap kecenderungan FOMO, sekaligus memperkaya pengembangan teori psikologi perkembangan dan psikologi media. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi

pengembangan intervensi kesehatan mental dan strategi pengelolaan penggunaan media sosial yang lebih adaptif bagi remaja di era digital.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menelaah hubungan antara *self-esteem* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja pengguna media sosial. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti melihat keterkaitan kedua variabel sebagaimana adanya tanpa manipulasi atau perlakuan khusus. Penelitian dilaksanakan di SMAN 3 Jombang dengan populasi 357 siswa kelas X, dan sebanyak 108 responden dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria usia, intensitas penggunaan media sosial, serta kesediaan mengikuti penelitian. Pengukuran dilakukan menggunakan dua skala psikologis terstandar. *Self-esteem* diukur melalui skala yang memiliki reliabilitas dan validitas baik pada populasi remaja, sedangkan FOMO diukur menggunakan instrumen yang menilai tingkat kecemasan individu terkait kemungkinan tertinggal dari aktivitas sosial teman sebaya. Sebelum digunakan, kedua instrumen kembali diuji konsistensi internalnya untuk memastikan kesesuaian dengan konteks penelitian. Instrumen disebarakan secara daring dan luring, dan responden mengisinya secara mandiri setelah memperoleh penjelasan tentang tujuan penelitian, hak partisipan, serta jaminan kerahasiaan data.

Data dianalisis menggunakan SPSS dengan diawali uji normalitas Kolmogorov–Smirnov untuk menentukan teknik analisis yang tepat. Karena data tidak sepenuhnya memenuhi asumsi distribusi normal, hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan korelasi Spearman. Pemeriksaan reliabilitas dan pengendalian bias respon dilakukan untuk memastikan kualitas data. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada satu sekolah dan menggunakan instrumen laporan diri, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan secara luas dan tidak menjelaskan hubungan kausal. Namun demikian, langkah-langkah metodologis yang ditempuh telah disusun secara cermat untuk menghasilkan analisis yang valid mengenai hubungan *self-esteem* dan FOMO pada remaja.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Sebelum hasil analisis hubungan antar variabel dibahas lebih lanjut, penelitian ini diawali dengan pemeriksaan terhadap prasyarat analisis statistik yang digunakan. Langkah ini dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diolah telah memenuhi ketentuan yang diperlukan agar hasil analisis dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Salah satu prasyarat utama yang diperhatikan adalah sebaran normal pada data residual, karena hal tersebut berpengaruh terhadap kelayakan analisis selanjutnya. Oleh sebab itu, pengujian pertama yang dilakukan adalah uji normalitas residual, dengan hasil yang disajikan pada Tabel 1. Setelah prasyarat tersebut terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi guna melihat ada tidaknya hubungan antara *self-esteem* dan *Fear of Missing Out* (FOMO), sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2.

**Tabel 1.** Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		108
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.20835695
Most Extreme Differences	Absolute	.080
	Positive	.080
	Negative	-.048
Test Statistic		.080
Asymp. Sig. (2-tailed)		.084 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan prosedur *One-Sample* Kolmogorov–Smirnov terhadap 108 data residual yang dihasilkan dari model analisis. Berdasarkan hasil perhitungan, nilai statistik Kolmogorov–Smirnov tercatat sebesar 0,080, sedangkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) tercapai pada angka 0,084. Nilai signifikansi tersebut berada di atas ambang batas 0,05, yang lazim digunakan sebagai kriteria untuk menilai apakah suatu data menyimpang dari distribusi normal.

Dengan merujuk pada hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pola distribusi residual yang diperoleh dengan distribusi normal teoretis. Dengan kata lain, residual model tersebar secara normal, sehingga asumsi dasar normalitas pada model telah terpenuhi. Kondisi ini menunjukkan bahwa hasil analisis yang menggunakan residual tersebut dapat dipercaya dan pemodelan selanjutnya

dapat dilakukan tanpa memerlukan proses penyesuaian atau transformasi data tambahan. Normalitas residual yang baik juga memperkuat validitas metode inferensial yang digunakan dalam penelitian ini.

**Tabel 2.** Uji Korelasi

Correlations			self_esteem	fomo
Spearman's rho	self_esteem	Correlation Coefficient	1.000	-.107
		Sig. (2-tailed)	.	.272
		N	108	108
	fomo	Correlation Coefficient	-.107	1.000
		Sig. (2-tailed)	.272	.
		N	108	108

Uji korelasi Spearman digunakan untuk menelaah apakah terdapat keterkaitan antara tingkat *self-esteem* dan gejala FOMO pada 108 partisipan penelitian. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh koefisien korelasi sebesar  $-0,107$ . Angka ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif tetapi sangat lemah, sehingga perubahan pada tingkat *self-esteem* tidak diikuti oleh perubahan yang berarti pada tingkat FOMO. Dengan kata lain, kecenderungan seseorang mengalami FOMO hanya mengalami penurunan yang sangat kecil ketika *self-esteem*-nya lebih tinggi, dan pola ini tidak cukup kuat untuk dianggap sebagai hubungan yang konsisten.

Nilai signifikansi uji, yaitu  $0,272$ , berada jauh di atas ambang keputusan statistik  $0,05$ , sehingga hubungan yang ditemukan tidak dapat dinyatakan signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa variasi *self-esteem* pada responden tidak memberikan kontribusi yang bermakna terhadap variasi tingkat FOMO. Dengan demikian, dalam konteks sampel penelitian ini, tidak terdapat bukti empiris yang cukup untuk menyimpulkan adanya hubungan yang meyakinkan antara kedua variabel tersebut.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa residual model memiliki sebaran yang normal, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi Kolmogorov–Smirnov sebesar  $0,084$  yang berada di atas batas  $0,05$ . Meskipun asumsi normalitas ini terpenuhi, analisis korelasi Spearman memperlihatkan bahwa *self-esteem* dan FOMO tidak memiliki hubungan yang berarti, ditandai dengan koefisien  $-0,107$  dan nilai signifikansi  $0,272$ . Dengan demikian, data dinilai layak untuk dianalisis lebih lanjut, namun hasilnya tetap

menunjukkan bahwa *self-esteem* dan FOMO tidak memiliki keterkaitan yang kuat ataupun signifikan pada remaja yang menjadi subjek penelitian.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat kecenderungan hubungan negatif antara *self-esteem* dan FOMO, hubungan tersebut sangat lemah dan tidak signifikan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *self-esteem* dengan FOMO pada remaja tidak terbukti dalam penelitian ini. Kondisi ini mengindikasikan bahwa faktor lain kemungkinan lebih dominan dalam mempengaruhi FOMO pada remaja dibandingkan *self-esteem*.

### **Pembahasan**

Hasil pengujian normalitas melalui prosedur *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa residual model penelitian memiliki distribusi yang sejalan dengan distribusi normal teoretis, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai statistik sebesar 0,080 dengan signifikansi 0,084 yang lebih tinggi daripada batas 0,05. Kondisi ini mengonfirmasi bahwa model analisis berada dalam keadaan yang stabil, sehingga hasil pengujian statistik yang melibatkan residual dapat diterima dan dianalisis lebih lanjut tanpa memerlukan transformasi data. Terpenuhinya asumsi normalitas juga menjadi dasar penting untuk memastikan bahwa hubungan antar variabel yang diuji tidak terdistorsi oleh pola penyebaran residual yang tidak wajar.

Setelah memastikan bahwa asumsi normalitas terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi Spearman untuk menelaah hubungan antara *self-esteem* dan FOMO pada remaja. Hasilnya menunjukkan koefisien korelasi  $-0,107$  dengan nilai signifikansi 0,272. Angka tersebut menunjukkan bahwa meskipun terdapat kecenderungan arah hubungan yang negatif, kekuatan hubungan antara kedua variabel sangat lemah dan secara statistik tidak signifikan. Artinya, peningkatan *self-esteem* tidak memberikan perubahan berarti terhadap tingkat FOMO, dan pola hubungan yang secara teoretis diharapkan tidak tampak pada data empiris penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan karakteristik perilaku remaja yang kompleks, di mana FOMO lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal daripada faktor internal seperti *self-esteem*. Remaja saat ini berada dalam ekosistem digital yang sarat dengan arus informasi, tekanan kelompok sebaya, serta kebutuhan untuk tetap terhubung dengan komunitas sosial mereka. Faktor-faktor

tersebut sering kali lebih kuat dalam membentuk FOMO dibandingkan perbedaan tingkat penghargaan diri. Selain itu, homogenitas tingkat *self-esteem* pada sampel penelitian dapat meminimalkan variabilitas, sehingga hubungan yang ada sulit terdeteksi secara signifikan.

Perbedaan hasil penelitian ini dengan beberapa penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa hubungan antara *self-esteem* dan FOMO tidak bersifat universal. Gori, Topino, dan Griffiths (2023) misalnya, menemukan bahwa *self-esteem* berperan dalam memperkuat atau memperlemah dampak penggunaan media sosial yang bermasalah terhadap FOMO. Demikian pula, penelitian Tombeng dan Yuwono (2023) melaporkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Packer dan Flack (2024) serta Al-Nasah dan Shadid (2024) juga menunjukkan bahwa remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih rentan merasa tertinggal dalam aktivitas sosial. Namun, temuan-temuan tersebut berbeda dengan hasil penelitian ini, yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan secara langsung. Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan konteks budaya, lingkungan sosial, intensitas penggunaan media sosial, dan keberadaan variabel mediasi. Beberapa penelitian sebelumnya menegaskan bahwa hubungan antara *self-esteem* dan FOMO sering diperantarai oleh faktor-faktor seperti *social comparison*, kecemasan sosial, maupun motivasi pengungkapan diri (Servidio et al., 2024; Jabeen et al., 2023). Mekanisme inilah yang dapat menjelaskan mengapa beberapa penelitian menemukan hubungan signifikan, sedangkan penelitian ini tidak.

Melihat keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa meskipun terdapat kecenderungan arah hubungan negatif antara *self-esteem* dan FOMO, hubungan tersebut tidak cukup kuat untuk dinyatakan signifikan pada sampel penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *self-esteem* dan FOMO tidak terdukukung. Hasil ini menegaskan bahwa FOMO merupakan fenomena yang dipicu oleh berbagai faktor psikologis dan sosial, sehingga tidak dapat dipahami hanya dari satu variabel internal seperti *self-esteem*. Temuan ini sekaligus membuka peluang bagi penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin lebih dominan dalam memengaruhi FOMO, seperti perbandingan sosial, regulasi emosi, jenis penggunaan media sosial, serta karakteristik lingkungan sosial remaja.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan *fear of missing out* (FOMO) pada remaja, diperoleh temuan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Analisis korelasi menunjukkan koefisien sebesar  $-0,107$  dengan nilai signifikansi  $0,272$ , sehingga hubungan negatif yang muncul hanya bersifat sangat lemah dan tidak cukup kuat untuk mendukung hipotesis yang diajukan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *self-esteem* dan FOMO tidak terbukti dalam konteks sampel remaja sebanyak 108 siswa kelas X SMAN 3 Jombang.

Temuan ini menunjukkan bahwa *self-esteem* bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi kecenderungan remaja mengalami FOMO, sehingga kemungkinan terdapat variabel lain yang lebih dominan, seperti perbandingan sosial, tekanan kelompok sebaya, intensitas penggunaan media sosial, maupun regulasi emosi. Hasil tersebut memberikan arah bagi penelitian selanjutnya untuk menajajaki peran faktor-faktor tersebut, termasuk kemungkinan adanya variabel mediasi atau moderasi yang dapat menjelaskan hubungan yang lebih kompleks antara *self-esteem* dan FOMO.

Penelitian mendatang juga disarankan melibatkan sampel lebih beragam, menggunakan desain longitudinal, atau menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif agar dinamika FOMO pada remaja dapat dipahami secara lebih komprehensif.

## REFERENSI

- Al-Nasah, M. & Shadid, Y., 2024. Fear of missing out on social media platforms and its relationship to self-esteem among adolescents in Jordan. *Journal of Social Studies Education Research*, 15(1), pp.119–148. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1424840.pdf>
- Beyens, I., Frison, E. & Eggermont, S., 2016. “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook-related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, pp.1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Błachnio, A., Przepiórka, A. & Gorbaniuk, O., 2021. Facebook intrusion as a mediator between FOMO and depression. *Psychiatry Research*, 298, 113800. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113800>
- Brailovskaia, J., Schillack, H. & Margraf, J., 2020. Facebook addiction disorder, FOMO and mental health in Germany: A longitudinal approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6257. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176257>

- Bright, L.F., Kleiser, S.B. & Grau, S.L., 2021. Too much of a good thing: A threshold model of social media fatigue. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 59, 102482. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102482>
- Buglass, S.L., Binder, J.F., Betts, L.R. & Underwood, J.D., 2017. Motivators of online vulnerability: The role of social capital and FoMO. *Computers in Human Behavior*, 66, pp.248–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Casale, S., Rugai, L. & Fioravanti, G., 2018. Exploring the role of positive metacognitions in FOMO and problematic SNS use. *Addictive Behaviors Reports*, 7, pp.1–6. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.001>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P. & Chen, S., 2018. Online social media fatigue and FOMO: A correlational study. *International Journal of Information Management*, 40, pp.141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.009>
- Elhai, J.D., Yang, H., Fang, J., Bai, X. & Hall, B.J., 2020. Depression and anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Mediating roles of FOMO and boredom proneness. *Addictive Behaviors*, 101, 105962. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>
- Fabris, M.A., Marengo, D., Longobardi, C. & Settanni, M., 2020. Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3646. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103646>
- Fahira, G.A., 2024. Self-esteem, fear of missing out, generasi Z. *Jurnal Misi Humsen*, 8(3). <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i3.28003>
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S.B. *et al.*, 2021. Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A.J., Lo Coco, G. & De Marez, L., 2018. Fear of missing out as a predictor of problematic social media use. *Computers in Human Behavior*, 75, pp.634–643. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.031>
- Gori, A., Topino, E. & Griffiths, M.D., 2023. The associations between attachment, self esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. *Addictive Behaviors*, 141, 107633. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107633>
- Hayran, C. & Anik, L., 2021. Well-being and fear of missing out (FOMO): The moderating role of personal traits. *Journal of Research in Personality*, 93, 104128. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104128>
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S. & Dhir, A., 2023. Social media-induced fear of missing out (FOMO) and social media fatigue. *Journal of Business Research*, 159, 113693. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>
- Longobardi, C., Settanni, M., Fabris, M.A. & Marengo, D., 2020. Follow or be followed: Social influence and FOMO as predictors of social media engagement. *Journal of Adolescence*, 79, pp.1–9. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.011>
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M.A. & Settanni, M., 2021. Highly visual social media and internalizing symptoms in adolescence. *Computers in Human Behavior*, 120, 106760. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106760>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. & Koestner, R., 2018. Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences for well-being. *Motivation and Emotion*, 42, pp.725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>

- Packer, J. & Flack, M., 2024. The role of self esteem, depressive symptoms, extraversion, neuroticism and FOMO in problematic social media use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22, pp.3975–3989. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01094-y>
- 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), pp.1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Reer, F., Tang, W.Y. & Quandt, T., 2019. Psychosocial well-being and social media engagement. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(10), pp.761–767. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0169>
- Rozgonjuk, D., Elhai, J.D., Ryan, T. & Scott, G.G., 2019. Fear of missing out is associated with disrupted sleep. *Sleep Health*, 5(4), pp.356–363. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.02.002>
- Sahu, M., Gandhi, S. & Sharma, M.K., 2020. Mobile phone dependence, FOMO, and nomophobia among adolescents. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(2), pp.520–524. [https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc\\_1033\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_1033_19)
- Scott, H. & Woods, H.C., 2018. Fear of missing out and sleep. *Journal of Adolescence*, 68, pp.61–65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M.D., Boca, S. & Demetrovics, Z., 2024. Fear of missing out and problematic social media use. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Stead, H., Bibby, P.A. & Mumford, A., 2020. Trait mindfulness and FOMO. *Personality and Individual Differences*, 149, 109783. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109783>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P. & Mäntymäki, M., 2021. Dark consequences of social media-induced fear of missing out. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, 120931. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Tobiasz-Adamczyk, B. *et al.*, 2022. Loneliness, FOMO, and social media use in adolescence. *Journal of Adolescence*, 94, pp.28–38. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.11.004>
- Tombeng, E.M. & Yuwono, E.S., 2023. Keterkaitan self-esteem dengan fear of missing out (FOMO). *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), pp.5193–5199. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.14202>