

Peran Harga Diri terhadap *Fear of Missing Out* pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial

The Role of Self-esteem toward Fear of Missing Out among the Adolescence Using Social Networking Sites

Satria Siddik, Mafaza Mafaza, Lala Septiyani Sembiring

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Padang, Indonesia

Abstract. Adolescents with fear of missing out are afraid that others might be having rewarding experience that they are not aware of it so that they fail to control themselves from staying connected with others primarily through social networking sites (SNS). One of the factors causing this is self-esteem. The aim of this study is to examine the role of self-esteem on fear of missing out (FoMO) among adolescents who are using SNS. A total of 349 adolescents were recruited for this study using non-probability sampling technique. Data were collected using Fear of Missing Out Scale and Self-Liking/Self-Competence Scale-Revised. Simple linear regression was used analyzed the data. The study found that self-esteem can predict FoMO and contributes in affecting the changes in FoMO among participants of the study.

Keywords: Fear of missing out, self-esteem, Social Networking sites

Abstrak. Remaja yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) merasa takut akan tertinggal momen berharga yang dilakukan orang lain jika ia tidak terus mengikuti apa yang dilakukan mereka. Akibatnya remaja seperti ini tidak mampu menahan diri dari keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain terutama melalui situs jejaring sosial atau *Social Networking Sites* (SNS). Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai penyebab salah satunya harga diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji peran harga diri terhadap FoMO pada remaja yang menggunakan situs jejaring sosial. Data diperoleh dari sampel sebanyak 349 remaja yang direkrut menggunakan teknik *nonprobability sampling*. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah skala *Fear of Missing Out* dan *Self-Liking/Self-Competence Scale-Revised*. Data dianalisis menggunakan metode regresi linear sederhana. Hasil penelitian menemukan bahwa harga diri berperan signifikan terhadap kondisi FoMO pada subjek penelitian.

Kata Kunci: *Fear of missing out*, harga diri, situs jejaring sosial

Media sosial telah menjadi aplikasi yang paling banyak digunakan oleh pengguna internet di Indonesia. Berdasarkan survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), ditemukan bahwa sekitar 89 % aktivitas yang diguna-

kan oleh pengguna internet di Indonesia adalah mengakses media sosial (APJII, 2017). Berbagai aplikasi layanan media sosial ini umum disebut sebagai *social networking sites* (SNS) atau situs jejaring sosial (Kaplan & Haenlein, 2010).

Korespondensi tentang artikel ini dapat dapat ditujukan pada Satria Siddik melalui email: satriasiddik2116@gmail.com

SNS telah dimanfaatkan oleh berbagai kalangan dari beragam rentang usia. Namun jumlah terbesar pengguna SNS adalah mereka yang masih tergolong pada usia remaja. Berdasarkan hasil survei dari lembaga survei internasional, *We Are Social* (Kemp, 2018), terdapat beberapa SNS yang paling populer digunakan oleh remaja yaitu Facebook dan Instagram. Survei menunjukkan bahwa sekitar 180 juta remaja pada rentang usia 13-17 tahun aktif menggunakan Facebook, dan sekitar 61 juta dari jumlah tersebut menggunakan Instagram. Survei lainnya yang dilakukan *Pew Research* mengungkapkan bahwa disamping populernya dua SNS tersebut, juga terdapat SNS lainnya yang juga mulai populer digunakan dikalangan remaja yaitu Youtube yang meningkat hingga sekitar 85% pengguna pada pertengahan tahun 2018 (Josina, 2018; Mutiasari, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa SNS merupakan sebuah layanan yang paling umum digunakan remaja saat ini.

Hasil beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat beberapa faktor yang mendorong remaja menggunakan SNS. Menurut Smock, Ellison, Lampe dan Wohn (2011) terdapat enam faktor yang memotivasi individu menggunakan SNS, diantaranya adalah untuk relaksasi, saling berbagi informasi, menjalin pertemanan atau persahabatan, kemajuan profesional, melakukan interaksi sosial, dan menghabiskan waktu luang. Di samping itu, SNS dapat sebagai tempat bagi remaja untuk berlatih meningkatkan keterampilan sosial, mencari kenalan baru, dan memelihara hubungan sebelumnya (Neira & Barber, 2013; Brocke, Richter, & Riemer, 2009), dan untuk berdebat (Valenzuela, Park, & Kee, 2009). Alasan lainnya dalam menggunakan SNS pada remaja adalah untuk memperoleh hiburan dan mengurangi kebosanan (Tanta, Mihovilovic, & Sablic, 2014).

Namun, SNS pada akhirnya dapat membuat remaja mengalami masalah terutama dalam hal penggunaan SNS secara

berlebihan karena ketidakmampuan dalam mengendalikan diri. Survey dari *Australian Psychological Society* [APS] (2015) menemukan bahwa remaja mengakses SNS mereka sebanyak 5 kali atau lebih per hari. Remaja menghabiskan lebih banyak waktunya untuk melakukan pengecekan, *refresh* ataupun menggunakan SNS ketika mereka akan tidur, setelah terjaga, ketika sedang makan, berjalan kaki, berada di kelas bahkan ketika sedang mengemudi (Dossey, 2014; APS, 2015).

Penggunaan SNS secara konstan dan dalam waktu yang panjang membuat para remaja dapat mengetahui apa yang sedang dilakukan setiap orang. Akibatnya, ketika tidak terhubung secara *online*, mereka bisa mengalami situasi ketika dunia seolah terus berjalan dengan cepat dan mereka merasa tertinggal. Situasi ini pada akhirnya membuat remaja terdorong untuk selalu ingin tahu segalanya. Ketika remaja tidak mampu mengatur dirinya dalam situasi ini dan akhirnya menggunakan SNS secara berlebihan, mereka jatuh pada kondisi psikologis yang disebut *fear of missing out*.

Fear of missing out (FoMO) dapat diartikan sebagai perasaan ketakutan akan kehilangan suatu momen berharga yang melibatkan teman atau kelompok teman sebaya ketika individu absen dari interaksi atau koneksi dengan mereka (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Secara umum, FoMO dicirikan dengan adanya keinginan yang tidak dapat dikontrol untuk tetap terus terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain. Remaja yang mengalami FoMO akan merasakan perasaan takut khawatir dan cemas ketika mereka tidak mengakses SNS karena koneksi sosial merupakan hal yang sangat penting baginya. Kondisi semacam ini membuat remaja dapat mengalami kecenderungan untuk melakukan tindakan berulang yang eksemis dalam mengakses SNS (Wiesner, Rompay, & Jong, 2017).

Fenomena FoMO dapat memberikan dampak psikologis bagi remaja. Dengan

adanya keinginan terus terhubung membuat remaja melakukan tindakan berupa mengakses SNS yang dimilikinya secara kompulsif dan terus menerus hingga membuat mereka mengalami stres (Przybylski et al., 2013; Beyens, Frison & Eggermont, 2016), kelelahan secara mental, frustrasi (Wiesner et al., 2017), dan beresiko dua kali mengalami kejadian berkaitan dengan penggunaan minuman keras (Riordan, Flett, Hunter, Scarf & Conner, 2015). Penggunaan SNS secara terus menerus juga akan dapat mengakibatkan rendahnya perhatian sadar remaja pada lingkungan sosialnya (Stead & Bibly, 2017), gejala fisik, dan gangguan tidur (Milyavskaya, Saffran, Hope, & Koestner, 2018). Karena itu, FoMO pada remaja pengguna SNS dapat berakibat pada berbagai dampak negatif pada mereka.

Penelitian sebelumnya menemukan beberapa faktor yang membuat seseorang terindikasi mengalami FoMO, diantaranya seperti perbedaan usia, gender (Przybylski et al., 2013; JWTIntelligence, 2012), pola asuh orang tua yang terlalu protektif, penolakan dan pengabaian (Richter, 2018), sifat kepribadian (Hong, Huang, Lin, & Chiu, 2014), serta faktor motivational seperti tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dasar manusia (Przybylski et al., 2013). Kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi ditandai dengan adanya perasaan kecemasan akibat dari buruknya kualitas hubungan yang dimilikinya hingga membuat individu berusaha untuk mengatasinya dengan lebih banyak menghabiskan waktu secara *online*.

Salah satu faktor motivasional yang penting bagi remaja adalah harga diri (*self-esteem*) (Meškauskienė, 2013). Karena itu, persoalan harga diri dapat membuat remaja mengalami FoMO. Harga diri dapat didefinisikan sebagai sejauh mana orang menghargai diri mereka sendiri ketika mereka melakukan evaluasi terhadap dirinya (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). Seseorang dengan harga diri yang tinggi akan cenderung melakukan evaluasi

yang secara umum bersifat positif terhadap dirinya. Selain itu, harga diri adalah hasil evaluasi diri yang diekspresikan dengan sikap penerimaan atau penolakan diri (Coopersmith (1967). Harga diri terdiri dari dua dimensi yang saling terkait, dimana individu mempunyai penilaian tentang dirinya berupa pandangan seberapa baik atau buruk dirinya (*self-liking*) dan penilaian terhadap kompetensi (*self-competence*) yang dimilikinya (Tafarodi & Swann, 1995).

Studi sebelumnya dari Triani dan Ramdhani (2017) serta Buglass, Binder, Betts dan Underwood (2017) melaporkan bahwa harga diri merupakan salah satu variabel yang dapat memprediksi pengalaman FoMO. Harga diri yang rendah memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap pengalaman FoMO pada individu (Richter, 2018). Individu yang mengalami FoMO akan merasakan kecemasan, dan harga diri yang baik dapat meningkatkan ego individu untuk mengatasi kecemasan yang dirasakannya (Leary, 1990; Leary, 2003; Neto, Gloz & Polega, 2015).

Peneliti berasumsi bahwa remaja yang mengalami harga diri rendah akan merasa dikucilkan dan ditinggalkan dari lingkungan sosialnya, sehingga membuatnya memiliki kecenderungan FoMO dan berusaha untuk terkoneksi dengan orang lain secara *online* dari pada bertatap muka langsung. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja dengan FoMO yang tinggi akan cenderung lebih merasa terikat dan lebih sering menggunakan media sosialnya (Risdyanti, Faradiba, & Syihab, 2019). Remaja yang merasa dikucilkan dan terasing lebih menyukai interaksi secara pasif dengan lingkungannya dan menganggap interaksi di dunia maya lebih efektif untuk dapat terhubung dengan orang lain (Kernis, 2003; Abel, Buff, & Burr, 2016; Huguenel, 2017; Wiesner et al., 2017). Dalam hal ini, SNS membuat remaja lebih merasa aman dalam meregulasi kecemasan yang dirasakan dan memuaskan kebutuhan sosial dan psikologisnya

(Przyblyski et al., 2013; Forest & Wood, 2012). Karena itu, populernya penggunaan SNS pada remaja dapat membuat mereka rentan mengalami FoMO.

Beberapa kajian riset menunjukkan bahwa harga diri dapat memprediksi pengalaman FoMO pada individu. Penelitian Triani dan Ramdhani (2017) melaporkan bahwa harga diri merupakan salah satu variabel yang dapat memprediksi FoMO. Buglass et al. (2017) juga menemukan bahwa rendahnya harga diri dapat mendorong terjadinya pengalaman FoMO. Namun, belum banyak riset sebelumnya yang secara khusus meneliti kontribusi harga diri terhadap FoMO di Indonesia. Karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik ini dengan berfokus pada kelompok subjek remaja dan lebih fokus pada penggunaan SNS. Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat peran signifikan dari harga diri terhadap FoMO pada remaja yang menggunakan SNS.

Metode

Sampel

Jumlah subjek pada penelitian ini yaitu sebanyak 349 remaja dengan rentang usia 16 sampai 22 tahun yang menggunakan SNS di kota Padang dengan pengambilan sampel menggunakan metode *accidental sampling*. Peneliti menyebarkan kuesioner di lingkungan sekolah, kampus atau tempat umum lainnya sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan peneliti. Jumlah sampel tersebut ditetapkan dengan pertimbangan taraf kesalahan 5% dengan besaran populasi yang tidak diketahui jumlahnya (Isaac & Michael, dikutip Sugiyono, 2012).

Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengambilan data berupa menyebarkan kuesioner berupa *hardcopy* kepada subjek penelitian. Sebelum itu, peneliti melaku-

kan proses adaptasi skala berupa proses *translate-back translate* kemudian dilanjutkan dengan *expert judgment*, uji keterbacaan dan *try out* alat ukur kepada partisipan yang sesuai dengan kriteria subjek pada penelitian ini.

FoMO diukur dengan menggunakan *fear of missing out Scale* yang dikembangkan Przyblyski et al. (2013). Skala tersebut bersifat *unidimensional* dan terdiri dari 10 item dengan koefisien *Cronbach,s Alpha* sebesar 0,810. Contoh item dari skala ini adalah “Saya takut orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan daripada saya”. Item-item pada skala ini terdiri dari skala likert rentang skor 1 hingga 5 dengan bentuk pilihan jawaban “tidak seluruhnya diri saya” hingga “keseluruhan diri saya”.

Harga diri diukur dengan menggunakan skala harga diri yang diadaptasi dari *Self-Liking/Self-Competence Scale-Revised* (SLCS-R) yang dikembangkan Tafarodi & Swann (2001). Skala ini dapat mengukur harga diri secara keseluruhan. Skala ini terdiri dari 16 item yang merupakan skala dua dimensi, dimana 8 item mewakili dimensi *Self-liking* dan 8 item mewakili dimensi *self-Competence* dengan koefisien *Cronbach,s Alpha* 0.764. Contoh item dari skala ini adalah “Saya merasa sangat nyaman dengan diri saya”. Aitem-aitem pada skala ini terdiri dari skala Likert rentang skor 1 hingga 5 dengan bentuk pilihan jawaban “sangat tidak sesuai” hingga “sangat sesuai”.

Analisis Data

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana yang dilakukan dengan bantuan program *SPSS 25.0 version for Windows*.

Hasil

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, diperoleh hasil penelitian seperti terlihat pada Tabel 1. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai $R = 0,337$ dan $p < 0,05$.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi

	<i>Unstandarized – Coefficient</i>	R	P	R ²
Harga diri - FoMO	43,841 – 0,378	0,337	0,00	0,113

Hasil ini menunjukkan bahwa harga diri berperan secara signifikan terhadap FoMO pada remaja yang menggunakan SNS. Selanjutnya, pada bagian tabel R² dapat dilihat skornya adalah sebesar 0,113. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kontribusi harga diri terhadap FoMO adalah sebesar 11,3% dan 88,7% kontribusi terhadap variabel FoMO diperoleh dari faktor atau variabel-variabel lain yang tidak diteliti.

Selanjutnya, data kategorisasi dari kedua variabel dapat dipaparkan seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Penelitian

	FoMO	Harga diri
Tinggi	9,7 %	10,0 %
Sedang	51,3 %	86,5 %
Rendah	39,0 %	3,5 %
Total	100 %	100 %

Berdasarkan analisis data penelitian, ditemukan bahwa skor rata-rata empirik pada variabel harga diri (M=49,71) lebih tinggi dari skor hipotetiknya (M=48). Hasil kategorisasi menunjukkan sebagian besar remaja memiliki harga diri dengan kategori sedang (86,5%). Selain itu, ditemukan skor empirik FoMO (M=25,05) cenderung lebih rendah dari skor hipotetik (M=30). Dari hasil kategorisasi dapat terlihat sebagian besar remaja berada pada kategori sedang (51,3%).

Disamping itu, peneliti juga menemukan hasil bahwa rata-rata total penggunaan SNS yang digunakan remaja adalah sekitar 6 jam/hari dan sekitar 9 kali/jam. Penggunaan tersebut didorong berbagai alasan seperti memperoleh informasi (mengetahui berita terbaru, menambah ilmu pengetahuan, kebutuhan untuk pendidikan dan pekerjaan) dengan persentase 85% dari total jumlah subjek. Sejumlah 47% subjek

beralasan menggunakan SNS untuk sarana hiburan (untuk menghilangkan kebosanan dan relaksasi), 20% untuk berhubungan sosial (menjalin pertemanan, persahabatan, dan interaksi dengan orang lain), dan 6% untuk mengisi waktu luang. Selain itu, subjek juga melaporkan apa yang dialami ketika tidak dapat mengakses SNS, yaitu merasa bosan (33%), biasa saja (31%), merasa kehilangan (12%), kesepian (11%), sedih (6%), serta merasa cemas dan gelisah sebesar 7%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa hipotesis penelitian ini telah terbukti, yaitu harga diri berperan signifikan terhadap pengalaman FoMO pada remaja yang menggunakan SNS. Hal ini dapat diartikan bahwa harga diri memprediksi terjadinya pengalaman FoMO, dimana tinggi atau rendahnya harga diri akan mempengaruhi pengalaman FoMO remaja pengguna SNS.

Hasil penelitian ini mendukung beberapa penelitian sebelumnya. Triani dan Ramdhani (2017) menemukan bahwa harga diri adalah salah satu variabel yang dapat memprediksi adanya kecenderungan FoMO pada remaja. Rendahnya harga diri remaja ditemukan dapat membuat mereka mengalami FoMO (Buglass et al., 2017). Menurut Richter (2018), menurunnya harga diri pada individu akan membuatnya merasa ragu-ragu dan meyakini bahwa ia tidak disukai oleh lingkungannya. Akibatnya, ia akan merasa terasing dan mencari kompensasi melalui hubungan dunia maya. Remaja yang mengalami FoMO disebabkan karena rendahnya harga diri dicirikan salah satunya oleh munculnya perasaan dikucilkan dari lingkungan sosial mereka (Lai, Ronconi, & Aceto, 2016; Leary, 1990;

Tafarodi & Swann, 2001). Akibatnya, remaja beresiko tinggi untuk mengalami FoMO (Abel et al., 2016; Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamaro, 2017; Salim, Rahardjo, Tanaya, & Qurani, 2017). Dengan demikian, tinggi atau rendahnya harga diri remaja dapat diasosiasikan dengan pengalaman FoMO mereka (Giagkou, Husain & Pontes, 2018).

Selanjutnya, berdasarkan hasil dari analisis deskriptif, ditemukan bahwa sebagian besar FoMO yang dialami remaja berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja cukup merasa kehilangan dan khawatir apabila tidak dapat terhubung dengan orang lain. Mereka merasa cukup takut ketinggalan informasi terbaru maupun kehilangan momen berharga dengan orang lain. Kondisi ini membuat remaja memiliki keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain menggunakan SNS. Namun, level sedang pada FoMO subjek menunjukkan bahwa subjek berada masih dapat mengendalikan diri. Remaja yang mengalami FoMO pada kategori sedang diketahui tidak hanya menggunakan SNS untuk menjaga koneksi sosial agar terus menerus terhubung dengan orang lain, namun juga karena alasan-alasan lainnya seperti untuk pemenuhan kebutuhan informasi, hiburan, dan untuk menghabiskan waktu luang. Alasan-alasan ini selaras dengan yang ditemukan oleh Smock et al. (2011).

Selain itu, peneliti juga berasumsi bahwa FoMO sebagian besar subjek penelitian ini berada pada kategori sedang karena subjek sudah tergolong pada masa remaja yang pada umumnya memang telah memiliki kemampuan mengatasi ketidakseimbangan dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya melalui media sosial meski belum sempurna. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Salim et al., (2017) yang menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar seperti kelekatan atau keterhubungan dengan orang lain tidak hanya dapat terpenuhi melalui SNS. Hal ini diperkuat dari data deskriptif

penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek hanya merasa bosan, biasa saja, dan hanya sedikit yang merasakan kecemasan dan gelisah apabila tidak dapat mengakses SNS.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dalam penelitian ini sebagian besar subjek yang menggunakan SNS memiliki harga diri pada kategori sedang. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar subjek mempunyai penilaian yang cukup positif pada diri sendiri dan cukup meyakini bahwa dirinya adalah orang yang mampu dalam melakukan setiap kegiatan yang dilakukannya untuk mencapai tujuan. Hal ini sesuai dengan penjelasan Tafarodi dan Swann (2001) yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki rasa kompetensi diri yang cukup baik akan dapat beradaptasi, mengatasi tekanan yang dialaminya, dapat mengontrol dirinya sendiri, serta mampu bertindak secara efektif. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Coopersmith (1967) yang menyatakan bahwa seorang remaja yang dapat menghargai dirinya sendiri akan dapat menjalin hubungan sosialnya dengan cukup baik sehingga ia tidak terlalu menemui kesulitan ketika berhubungan dengan orang lain.

Harga diri remaja adalah keseluruhan hasil penilaian diri remaja terhadap diri mereka yang akan menentukan bagaimana mereka menghargai diri mereka sendiri. Hasil penilaian tersebut dapat berupa penerimaan ataupun penolakan diri (Tafarodi & Swann, 1995). Individu yang mampu melakukan evaluasi diri secara positif dapat lebih menghargai dirinya dan pada akhirnya akan dapat berfungsi dengan baik dalam hubungan sosialnya. Sebaliknya, ketika remaja mengevaluasi dirinya dalam cara yang negatif, mereka akan merasa tidak berharga, merasa dikucilkan, terasing dan tidak diperhatikan (Tafarodi & Swann, 2001). Harga diri yang rendah membuat remaja tidak mampu berfungsi dengan baik secara sosial dan tidak dapat menyesuaikan diri (Leary, 1990). Remaja menjadi tidak puas dengan dirinya sendiri dan

merasa takut terhadap penolakan orang lain (Tafarodi & Swann, 1995). Selain itu, remaja yang berharga diri rendah berisiko memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak mampu melakukan sesuatu dengan sukses, dan kesulitan mengatur dan mengontrol perilakunya (Tafarodi, Kang, & Milne, 2002).

Adapun kontribusi variabel harga diri terhadap FoMO yang ditemukan penelitian ini adalah 11,3%, yang tergolong rendah. Dengan demikian, kontribusi lebih besar terhadap FoMO diyakini berasal dari faktor-faktor atau variabel lainnya. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa tidak terpenuhinya kebutuhan dasar manusia merupakan faktor prediktif yang dapat menjelaskan pengalaman FoMO (Beyens et al., 2016; Abel et al., 2016). Przybylski et al. (2013) juga menjelaskan bahwa individu yang mengalami FoMO ditandai dengan tidak terpenuhinya tiga kebutuhan dasarnya: *relatedness*, *competence*, dan *autonomy*.

Relatedness merupakan kebutuhan individu untuk merasakan kedekatan dan terhubung dengan orang lain (Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, dikutip Przybylski et al., 2013). Sementara kebutuhan akan rasa kompeten berkaitan erat dengan keyakinan dan kepercayaan diri yang dimiliki dalam menjalani hubungan sosial. Akhirnya, kebutuhan akan *autonomy* juga penting karena menjadi prasyarat dari kemampuan dalam beradaptasi dan kontrol diri. Selain itu, tidak terpenuhinya kebutuhan *relatedness*, *autonomy*, dan *competence* pada remaja akan menimbulkan respon berupa kecemasan (Leary, 1990; De Jong, Sportel, Hullu & Nauta, 2012). Karena itu, kecemasan merupakan variabel lainnya yang juga dapat memprediksi FoMO.

Perasaan kecemasan adalah bentuk mekanisme diri berupa respon yang diberikan individu ketika merasa terancam (Baumeister & Tice, 1990). Remaja yang merasakan kecemasan dalam hubungan sosial yang riil secara langsung akan dapat melakukan kompensasi dengan dengan cara

berhubungan sosial melalui dunia maya termasuk melalui SNS (Kernis, 2003, Abel et al., 2016; Huguenel, 2017). Namun, meskipun remaja yang mengalami kecemasan ini merasa optimis dapat menjaga hubungan sosialnya melalui SNS, mereka juga pada saat yang sama juga merasakan ketakutan, kekhawatiran dan perasaan cemas ketika mereka merasa melewatkan pengalaman menarik bersama orang lain dan teman-temannya secara riil (Wortham, 2011; Morford, 2010; Przybylski et al., 2013). Sehingga, seperti yang dijelaskan Wiesner et al., (2017), akhirnya kondisi tersebut dapat mendorong remaja melakukan tindakan berulang untuk mengakses SNS agar terus terhubung dengan mereka.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa harga diri memiliki peran yang signifikan terhadap FoMO pada remaja yang menggunakan SNS dengan besar kontribusi sebesar 11,3%. Harga diri dapat memprediksi pengalaman FoMO pada remaja dimana semakin tinggi harga diri yang dimiliki, maka kondisi FoMO juga akan cenderung menurun. Sebaliknya, harga diri subjek yang rendah dapat memprediksi kondisi FoMO yang meningkat.

Saran

Dari hasil penelitian ini, dapat disarankan agar penelitian selanjutnya dapat menguji variabel-variabel lain yang dapat memprediksi FoMO seperti aspek-aspek kepribadian, kecemasan, dan kebutuhan-kebutuhan lain bersifat motivasional dalam hubungan sosial. Selain itu, penelitian ini memiliki kelemahan dalam pengambilan sampel dengan teknik *accidental sampling*. Teknik semacam ini dapat mengandung bias karena subjek dipilih hanya karena secara kebetulan saja bertemu dan sesuai dengan kriteria penelitian serta bersedia mengisi kuesioner. Cara seperti ini mung-

kin saja dapat mempengaruhi kualitas dari jawaban karena kondisi ataupun situasi subjek yang sedang melakukan aktivitasnya sendiri sehingga bisa saja merasa enggan atau terganggu. Teknik semacam ini juga membuat variasi subjek penelitian kurang beragam hingga dapat mempenga-

ruhi hasil penelitian. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan teknik pengambilan sampel secara acak yang lebih memungkinkan diperolehnya subjek penelitian yang lebih beragam dan termotivasi untuk terlibat dalam penelitian.

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*, *14*(1), 33-44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII] (2017). Penetrasi dan perilaku pengguna internet indonesia. <https://apjii.or.id/survei2017>
- Australian Psychological Society [APS]. (2015). Stress & wellbeing: How Australian are coping with life. https://www.headsup.org.au/docs/default-source/default-documentlibrary/stress-and-wellbeing-in-australia-report.pdf?sfvrsn=7f08274d_4
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, *4*(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1990). Point-counterpoints: Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *9*(2), 165-195. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.2.165>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- 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*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Brocke, J. V., Richter, D., & Riemer, K. (2009). Motives for using social network sites (SNSs) – An analysis of SNS adoption among students. *BLED 2009 Proceedings*. 40. <https://aisel.aisnet.org/bled2009/40>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computer in Human Behavior*, *66*, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>

- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of Self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- De Jong, P. J., Sportel, B. E., de Hullu, E., Nauta, M. H. (2011). Co-occurrence of social anxiety and depression symptoms in adolescence: Differential links with implicit and explicit self-esteem? *Psychological Medicine*, 42(3), 475-484. <https://doi.org/10.1017/S0033291711001358>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Forest, A. L., & Wood, J. V. (2012). When social networking is not working: Individuals with low *Self-esteem* recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook. *Psychological Science*, 23(3), 295-302. <https://doi.org/10.1177/095679761429709>
- Giagkou, S., Hussain Z., & Pontes H.M(2018). Exploring the interplay between passive following on facebook, fear of missing out, self-esteem, social comparison, age, and life satisfaction in a community-based sample. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*. 4(149), 1-6. <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2018/149>
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, facebook usage, and facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematic and Infomatics*, 31(4), 597-606. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2014.01.001>
- Huguenel, B. M. (2017). *Fear of missing out: A moderated mediation approach to social media use* [Master thesis], 3679. Loyola University Chicago, USA. https://ecommons.luc.edu/luc_theses/3679
- Josina (2018, Juni 3). *Facebook Kalah Populer dari Instagram dan Youtube*. <https://m.detik.com/inet/cyberlife/d-4051254/facebook-kalah-populer-dari-instagram-dan-youtube>.
- JWTIntelligence.(2012, 3 Maret). *Fear of missing out (FoMO)*. http://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kemp, S. (2018, January 28). *Digital in 2018: World's internet users pass the 4 billion mark*. <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>
- Kernis, M. H. (2003). Optimal *Self-esteem* and authenticity: Separating fantasy from reality. *Psychological Inquiry*, 14(1), 83-89. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). *Fear of missing out (FoMO)* is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516-521. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072>

- Leary, M. R. (1990). Responses to social exclusion: Social anxiety, jealousy, loneliness, depression, and low self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology, 09*(2), 221-229. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.2.221>
- Leary, M. R. (2003). Commentary on self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis (1995). *Psychological Inquiry, 14*(3-4), 270-274. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2003.9682891>
- Meškauskienė, A. (2013). Schoolchild's self-esteem as a factor influencing motivation to learn. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 83*, 900-904. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.168>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion, 42*(5), 725-737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Morford, M. (2010, August 4). Oh my god you are so missing out. *San Francisco Chronicle*. <http://www.sfgate.com/cgi-bin/article.cgi?f=/g/a/2010/08/04/notes080410.DTL&ao=all>
- Mutiasari, D. (2018, 2 Juni). Wah! Ternyata facebook mulai banyak ditinggalkan kalangan remaja. <http://pontianak.tribunnews.com/2018/06/02/wah-ternyata-facebook-mulai-banyak-ditinggalkan-kalangan-remaja>
- Neira, C. J. B., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology, 66*(1), 56-64. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12034>
- Neto, R., Golz, N., & Polega, M. (2015). Social media use, loneliness, and academic achievement: A correlational study with urban high school students. *Journal of Research in Education, 25*(2), 28-37. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1097983.pdf>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamaro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of Fear of missing out. *Journal of Adolescence, 55*, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*, 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- 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>
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). *Fear of missing out* (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Journal of Psychiatry and Brain Functions, 02*, 1-7.

- <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9824-8>
- Risdyanti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan fear of missing out terhadap problematic social media use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 276-282. <http://dx.doi.org/10.24912/jmishum sen.v3i1.3527>
- 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, 70-82. <https://doi.org/10.7454/mssh.v21i2.3502>
- Smock, A. D., Ellison, N. B., Lampe, C., & Wohn, D. Y. (2011). Facebook as a toolkit: A uses and gratification approach to unbundling feature use. *Computers in Human Behavior*, 27, 2322-2329. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.07.011>
- Stead, H., & Bibly, P. A. (2017). Personality, *Fear of missing out* and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tafarodi, R. W., Kang, S. J., & Milne, A. B. (2002). When different becomes similar: Compensatory conformity in bicultural visible minorities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(8), 1131-1142. <https://doi.org/10.1177/01461672022811011>
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2001). Two-dimensional Self-esteem: theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653-673. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0)
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global *self-esteem*: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), 323-342. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502_8
- Tanta, I., Mihovilovic, M., & Sablic, Z. (2014). Uses and Gratification Theory- Why Adolescents Use Facebook?. *Medijska Istrazivanja*, 20(2), 85-110. <https://hrcak.srce.hr/133809>
- Triani, C. I., & Ramdhani, N. (2017). Hubungan antara kebutuhan berelasi dan fear of missing out pada pengguna media sosial dengan harga diri sebagai moderator [Unpublished doctoral thesis]. Universitas Gadjah Mada, Indonesia. http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/128543
- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site? Facebook use and college students life satisfaction, trust, and participation. *Journal of Computer –Mediated Communication*, 14(4), 875-901. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2009.01474.full>
- Wiesner, B., Rompay, T. J. L., & Jong, M. D. T. (2017). *Fighting FoMO: A study on implications for solving the phenomenon of the Fear of missing out* [Master thesis]. University of Twente, The Netherlands.

https://essay.utwente.nl/73690/1/Wiesner_MA_BMS%20Behavioural%2C%20Management%20and%20Social%20Sciences.pdf

Facebook Wall.
<https://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html>

Wortham, J. (2011, 9 April). Feel Like a Wallflower? Maybe It's Your