

HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DAN *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA GENERASI ZGrace Santika Dewi br Ginting<sup>1</sup>, Yohanes Budiarto<sup>2</sup><sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas TarumanagaraPenulis Korespondensi: Yohanes Budiarto. E-mail: [yohanesb@fpsi.untar.ac.id](mailto:yohanesb@fpsi.untar.ac.id)

## ABSTRAK

Individu yang mengalami fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) cenderung merasa takut akan tertinggal mengenai informasi, tren, dan pengalaman menyenangkan yang dialami oleh orang-orang disekitarnya. Akibatnya individu yang mengalami hal tersebut tidak dapat menahan diri dari keinginan untuk terus menerus terhubung dengan orang lain terutama melalui media sosial. Salah satu faktor utama yang dapat menyebabkan hal tersebut adalah rendahnya harga diri individu. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada generasi z yang menggunakan media sosial. Penelitian ini menggunakan alat ukur *self-esteem* yang sudah diadaptasi oleh Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang menggunakan teori Rosenberg dan *Online Fear of Missing Out* (On-FoMO) untuk mengukur *Fear of Missing Out* (FoMO). Data diolah menggunakan SPSS versi 25, data tidak terdistribusi normal maka digunakan *Spearman Corellation* ( $r = 0.591$ ,  $p = 0.000$ ). Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-esteem* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada generasi z yang aktif menggunakan media sosial.

*Kata kunci: Media sosial, self-esteem, fear of missing out, generasi z*

## Article History

Received: Januari 2025

Reviewed: Januari 2025

Published: Januari 2025

Plagirism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## Pendahuluan

Pesatnya perkembangan teknologi dan komunikasi digital telah berdampak signifikan terhadap pekerjaan, kehidupan, dan interaksi sosial di abad ke-21. Gen Z, generasi yang tumbuh bersama internet, dikenal sebagai "penduduk asli digital" karena semakin bergantung pada internet (Fitri *et al.* 2024). Gen Z menggunakan platform media sosial seperti Instagram, Twitter, Facebook, YouTube, dan TikTok. Sementara itu, 85% Gen Z aktif menggunakan media sosial untuk terhubung dengan topik, berbagi pengalaman, mengembangkan koneksi sosial, dan mengakses informasi baru. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan efek negatif, seperti depresi, kecemasan, dan FOMO (*Fear of Missing Out*) (Abas & Pambudhi, 2023).

*Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan fenomena signifikan di kalangan Gen Z, karena dapat menyebabkan perasaan tidak mampu dan tidak aman. Penelitian telah menunjukkan bahwa kaum muda dengan *self-esteem* yang tinggi sering kali berjuang melawan FOMO dan

menghadapi konsekuensi negatif pada *self-esteem* mereka (Przybylski *et al.* 2013). Beberapa penelitian tidak menemukan hubungan yang signifikan antara FOMO dan *self-esteem*, yang menunjukkan bahwa hubungan antara keduanya tidak dipengaruhi oleh *self-esteem* individu (Andrea *et al.* 2016). Kesimpulannya, perkembangan pesat teknologi digital dan komunikasi telah berdampak signifikan terhadap kehidupan Gen Z.

Terdapat perbedaan dalam temuan beberapa penelitian, seperti yang ditunjukkan oleh tinjauan pustaka peneliti dan temuan penelitian lain yang telah dibahas sebelumnya. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengonfirmasi dan memperkuat temuan penelitian sebelumnya tentang hubungan antara *fear of missing out* (FOMO) generasi Z dan *self-esteem*. Selain itu, penelitian ini akan memeriksa tingkat *self-esteem* dan FOMO peserta menurut jenis kelamin mereka. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis apakah *self-esteem* berhubungan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada generasi z yang menggunakan media sosial.

### Metode Penelitian

Untuk menyelidiki hubungan antara dua variabel *self-esteem* sebagai variabel bebas dan *Fear of Missing Out* (FOMO) sebagai variabel terikat metode korelasi kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Dengan menggunakan metode ini, peneliti berharap dapat menentukan seberapa besar *self-esteem* memengaruhi penggunaan media sosial secara aktif oleh generasi Z dan *Fear of Missing Out* (FOMO) mereka. Oleh karena itu, peneliti ingin menyelidiki hubungan antara *self-esteem* dan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada generasi Z yang menggunakan media sosial. Untuk mengumpulkan data penelitian ini, survei daring disebarluaskan melalui media sosial. Peneliti mengantisipasi bahwa dengan menggunakan media sosial untuk menyebarkan kuesioner, responden yang lebih luas akan dapat dijangkau.

*Google Form* digunakan untuk penyebaran kuesioner secara daring. Kuesioner, laptop, printer, koneksi internet, dan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) merupakan alat yang digunakan dalam penelitian ini. Perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) digunakan untuk memproses dan menganalisis data yang terkumpul. Sebelum diproses dengan SPSS, data yang terkumpul melalui *Google Form* dikode ulang terhadap pertanyaan negatif. Alat ukur tersebut kemudian menjalani uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti. Untuk memastikan apakah data yang terkumpul terdistribusi normal, peneliti selanjutnya melakukan uji normalitas. Untuk memastikan apakah *self-esteem* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) saling terkait, penulis terlebih dahulu melakukan uji normalitas pada data yang terkumpul menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Selanjutnya penulis melakukan uji korelasi dengan teknik uji *Spearman Correlation*. Uji perbedaan berbasis gender menjadi salah satu uji lain yang dilakukan peneliti.

### Hasil dan Pembahasan

#### Gambaran Variabel *Self-Esteem*

Penelitian ini menggunakan 100 partisipan yang aktif dalam menggunakan media sosial setiap harinya. Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi yaitu sebanyak 78%. Berikut merupakan data lebih lanjut mengenai gambaran variabel *self-esteem*.

Tabel 1. Gambaran Variabel *Self-Esteem*.

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	%
-------	------	--------------	---	---

$X < M - 1SD$	$X < 47$	Rendah	0	0%
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$47 \leq X < 73$	Sedang	22	22%
$M + 1SD \leq X$	$73 \leq X$	Tinggi	78	78%

**Gambaran Variabel *Fear of Missing Out* (FOMO)**

Penelitian ini menggunakan 100 partisipan yang aktif dalam menggunakan media sosial setiap harinya. Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) yang tinggi yaitu sebanyak 49% partisipan mengalami rasa takut untuk tertinggal. Berikut merupakan data lebih lanjut mengenai gambaran variabel *Fear of Missing Out* (FOMO).

Tabel 2. Gambaran Variabel *Fear of Missing Out* (FOMO).

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	%
$X < M - 1SD$	$X < 47$	Rendah	15	15%
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$47 \leq X < 73$	Sedang	36	36%
$M + 1SD \leq X$	$73 \leq X$	Tinggi	49	49%

**Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data yang diperoleh dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*. Namun, dikarenakan data yang diperoleh oleh peneliti tidak terdistribusi normal, yaitu nilai (p) lebih kecil dari 0.05, maka peneliti melakukan pengujian normalitas menggunakan *Spearman Correlation*. Hasil dari pengujian normalitas penelitian ini dapat dilihat melalui tabel 3 berikut ini

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Unstandardized Residual
N	100
Test Statistic	.224
Asymp. Sig (2-tailed)	.000

**Analisis Hipotesis**

Peneliti melakukan uji korelasi dengan menggunakan metode *Spearman Correlation*. Pada metode ini, variabel dikatakan memiliki hubungan yang signifikan jika nilai p *value* lebih kecil daripada 0.05 dan 0.01. Hasil dari pengolahan data yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa nilai p *value* dari data yang di dapatkan adalah .000 atau lebih kecil daripada 0.01. Melalui data yang telah terkumpul dari 100 partisipan, peneliti juga memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.591. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan *Fear of Missing Out* (FOMO). Hasil dari uji korelasi yang telah dilakukan oleh peneliti dapat dilihat melalui tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	Sig.
----------	---	------

<i>Self-esteem -&gt; Fear of Missing Out</i>	.591	.000
--	------	------

### Uji Beda *Self-Esteem* berdasarkan Jenis Kelamin

Peneliti melakukan uji perbedaan *self-esteem* berdasarkan jenis kelamin partisipan. Berdasarkan hasil yang diperoleh nilai rata-rata *self-esteem* pada perempuan sebesar 46.32 dan nilai rata-rata *self-esteem* pada laki-laki sebesar 57.93. Peneliti melakukan uji beda menggunakan *Mann-Whitney U* yang menunjukkan nilai *p value* = 0.053 atau lebih kecil daripada 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan *self-esteem* antara laki-laki dan perempuan. Hasil uji beda yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat melalui tabel 5.

Tabel 5. Uji Beda *Self-Esteem* berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	<i>p</i>	Keterangan
Laki-Laki	36	57.93	.053	Ada
Perempuan	64	46.32		perbedaan

### Uji Beda *Fear of Missing Out* (FOMO) berdasarkan Jenis Kelamin

Peneliti melakukan uji perbedaan *Fear of Missing Out* (FOMO) berdasarkan jenis kelamin partisipan. Berdasarkan hasil yang diperoleh nilai rata-rata *Fear of Missing Out* (FOMO) pada perempuan sebesar 47.13 dan nilai rata-rata *Fear of Missing Out* (FOMO) pada laki-laki sebesar 56.49. Peneliti melakukan uji beda menggunakan *Mann-Whitney U* yang menunjukkan nilai *p value* = 0.120 atau lebih besar daripada 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan *Fear of Missing Out* (FOMO) antara laki-laki dan perempuan. Hasil uji beda yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat melalui tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Beda *Fear of Missing Out* (FOMO) berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	<i>p</i>	Keterangan
Laki-Laki	36	56.49	.120	Tidak ada
Perempuan	64	47.13		perbedaan

### Kesimpulan

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-esteem* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada generasi z yang aktif menggunakan media sosial. Hubungan yang positif berarti semakin tinggi *self-esteem* maka akan semakin tinggi juga tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) individu. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu, yaitu *self-esteem* dan kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) yang dilakukan oleh Farida et al. (2021) yang juga menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-esteem* dan *Fear of Missing Out* (FOMO). Hubungan positif pada *self-esteem* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa pribadi yang memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi cenderung menunjukkan peningkatan perilaku penggunaan media sosial dengan tujuan untuk memperkuat dan menjaga harga dirinya. Zywica dan Danowski (2008)

menyatakan bahwa hal tersebut dilakukan individu untuk menjaga citra diri maupun popularitas individu pada media sosial.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa 78% partisipan memiliki tingkat *self-esteem* yang berada pada tingkat tinggi dan 22% lainnya berada pada tingkat yang sedang. Sedangkan tingkat Fear of Missing Out pada partisipan 49% berada pada tingkat tinggi, 36% berada pada tingkat sedang, dan 15% lainnya berada pada tingkat rendah. Hal ini juga berkaitan dengan beberapa hasil penelitian terdahulu terutama penelitian yang dilakukan oleh Triani dan Ramdhani (2017) yang mengemukakan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan munculnya perasaan takut untuk tertinggal atau *Fear of Missing Out* (FOMO). Hal ini disebabkan ketika individu memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi maka individu tersebut akan merasakan dorongan untuk menampilkan dirinya bahwa individu tersebut lebih baik daripada orang lain, sehingga akan menyebabkan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) yang tinggi.

Menurut Rosenberg dan Owens (dalam Febrina et al., 2018) ketika individu memiliki *self-esteem* yang tinggi maka individu tersebut cenderung akan memiliki dorongan untuk menampilkan dirinya sebagai individu yang optimis, bangga dan puas terhadap dirinya sendiri, fleksibel, berani, serta memiliki kemampuan untuk mengeksposisikan diri sendiri ketika bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya. Penelitian ini juga melakukan uji beda *self-esteem* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap jenis kelamin partisipan. Hasil dari uji beda yang dilakukan adalah tidak terdapat perbedaan *self-esteem* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) berdasarkan jenis kelamin (*gender*).

## Daftar Pustaka

- Abas, M., & Pambudhi, Y. A. (2023). Self Esteem dan Sindrom Fear Of Missing Out (FOMO) Mahasiswa Psikologi. 4(1), 69–77.
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research* (JBER), 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Andrea, B., Gabriella, H., & Tímea, J. (2016). Y and Z generations at workplaces. *Journal of Competitiveness*, 6(3), 90–106. <https://doi.org/10.7441/joc.2016.03.06>
- Farida, N. H., Warni, N. W. E., & Arya, N. L. (2021). SELF-ESTEEM DAN KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA REMAJA. *Jurnal Psikologi Poseidon (Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Psikologi Kemaritiman)*, 60–76. <https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.56>
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). Self-esteem Remaja Awal: Temuan Baseline dari Rencana Program self-Instructional Training Kompetensi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 43–56. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11922>
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>

- 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>
- Richter, K. (2018). Digital Commons @ ACU Digital Commons @ ACU *Electronic Theses and Dissertations Electronic Theses and Dissertations Spring 5-2018 Fear of Missing Out, Social Media Abuse, and Parenting Styles Fear of Missing Out, Social Media Abuse, and Parenting Styles*. <https://digitalcommons.acu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1085&context=etd>
- Triani, C. I. (2017). *Hubungan Kebutuhan Berelasi dan Fear of Missing Out dengan Harga Diri sebagai Variabel Moderator*. 104(2015), 3500–3505.
- Zywica, J., & Danowski, J. (2008). The Faces of Facebookers: Investigating Social Enhancement and Social Compensation Hypotheses; Predicting Facebook™ and Offline Popularity from Sociability and Self-Esteem, and Mapping the Meanings of Popularity with Semantic Networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(1), 1–34. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x>