

### INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 14, 2024

Revised: April, 25, 2024

Available online: April, 29, 2024

at : <https://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php/hjk>

## Correlational study: Self-esteem and fear of missing out (FoMO) in emerging adulthood

Dwi Isnengah, Reni Nuryani\*, Sri Wulan Lindasari

Universitas Pendidikan Indonesia, Kampus Daerah Sumedang  
Korespondensi penulis: Reni Nuryani. \*Email: [reni.nuryani@upi.edu](mailto:reni.nuryani@upi.edu)

### Abstract

**Background:** Emerging adulthood is a period of self-exploration or identity. In this era, individuals build relationships to connect with other people through social media. Dependence on social media has negative impacts, one of which is anxiety. The anxiety disorder that appears is called fear of missing out (FoMO). Symptoms can be seen from dependence on cell phones, tension when not accessing social media, and obsession with what other individuals upload. The impact is a feeling of inferiority. Low self-satisfaction in an individual's life encourages high levels of FoMO and has negative impacts such as decreased academic achievement, difficulty communicating with other people and disrupting developmental stages in the emerging adulthood phase.

**Purpose:** To determine the relationship between self-esteem and fear of missing out (FoMO) in emerging adulthood.

**Method:** Quantitative descriptive with a correlational approach. The sample in this study amounted to 343 respondents with a sampling technique using proportional stratified random sampling. The research instrument used was a standard self-esteem questionnaire, namely the Rosenberg Self-esteem Scale (RSES) with a validity result of  $r \leq 0.30$  and a reliability level of 0.889 Cronbach's Alpha, in addition the fear of missing out scale (FoMOS) questionnaire was used with a validity result of  $r \leq 0.30$  and The reliability level is 0.661 Cronbach's Alpha.

**Results:** The majority of self-esteem levels in emerging adulthood are in the medium category. Obtained p-value  $< 0.001$ , which means  $p < \alpha$  (0.05) indicates a significant relationship between self-esteem and FoMO that occurs in emerging adulthood.

**Conclusion:** There is a significant influence between high self-esteem and low levels of fear of missing out (FoMO) in emerging adulthood.

**Suggestion:** Emerging adulthood who experience high FoMO with low self-esteem can make self-improvement by reducing excessive use of social media to minimize the occurrence of prolonged feelings of low self-esteem.

**Keyword:** Emerging Adulthood; Fear of Missing Out (FoMO); Self-Esteem.

**Pendahuluan:** Manusia dewasa awal merupakan masa eksplorasi jati diri atau identitas. Pada masa ini, individu membangun relasi untuk terhubung dengan orang lain melalui media sosial. Ketergantungan terhadap media sosial memberikan dampak negatif, salah satunya adalah kecemasan. Gangguan kecemasan yang muncul disebut *fear of missing out* (FoMO). Gejalanya dapat terlihat dari ketergantungan akan ponsel, ketegangan saat tidak mengakses media sosial, dan obsesi dengan apa yang diunggah oleh individu lain. Dampak yang ditimbulkan adalah perasaan rendah diri. Rendahnya kepuasan diri dalam hidup individu mendorong tingkat

FoMO yang tinggi dan memberikan dampak negatif seperti, prestasi akademik menurun, kesulitan untuk berkomunikasi dengan orang lain dan mengganggu tahap perkembangan pada fase dewasa awal.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan harga diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada *emerging adulthood*.

**Metode:** Deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 343 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner baku harga diri yaitu Rosenberg *Self-esteem Scale* (RSES) dengan hasil validitas  $r \leq 0.30$  dan tingkat reliabilitas *0.889 Alpha Cronbach's*, selain itu digunakan kuesioner *fear of missing out scale* (FoMOS) dengan hasil validitas  $r \leq 0.30$  dan tingkat reliabilitas *0.661 Alpha Cronbach's*.

**Hasil:** Tingkat harga diri pada *emerging adulthood* mayoritas berada pada kategori sedang. Didapatkan p-value  $< 0.001$  yang artinya  $p < \alpha$  (0.05) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dengan FoMO yang terjadi pada *emerging adulthood*.

**Simpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan antara tingginya nilai harga diri menjadikan rendahnya tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada *emerging adulthood*.

**Saran:** *Emerging adulthood* yang mengalami FoMO tinggi dengan harga diri rendah dapat melakukan perbaikan diri dengan mengurangi penggunaan media sosial yang berlebihan guna meminimalisir terjadinya perasaan rendah diri yang berkepanjangan.

**Kata Kunci:** Dewasa Awal; *Fear of Missing Out* (FoMO); Harga Diri.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi internet di era digital semakin pesat dan telah menjadi bagian kehidupan sehari-hari manusia. Hadirnya internet menjadi suatu sarana yang membantu manusia untuk memenuhi kebutuhan akan terhubung dengan orang lain melalui bersosialisasi. Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia di rentang tahun 2022-2023 keseluruhan pengguna internet di Indonesia mengalami persentase peningkatan dari 77.02% menjadi 78.19% dengan kategori umur, usia 19-34 tahun menjadi pengguna dengan persentase tertinggi kedua sebesar 97.19%, dan rata-rata lama waktu mengakses media sosial 1-5 jam setiap harinya (Maghfiroh, Hidayah, Masajida, Zahroh, Katmawanti, Kurniawati, & Rachmawati, 2023; Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024).

Media sosial merupakan wadah untuk dapat berinteraksi, bertukar informasi dan mengetahui berita terkini. Penggunaan media sosial memberikan dampak positif dan negatif bagi penggunanya, dampak positif yang diberikan yaitu memudahkan individu dalam mencari informasi terkini, mempermudah berinteraksi dengan orang lain, dan menambah wawasan bagi individu. Dampak negatif yang diberikan bagi penggunanya yaitu, penyalahgunaan penggunaan media sosial untuk mengakses situs pornografi, membuat individu lupa akan hal yang terjadi di sekitar, mengganggu waktu

tidur sehingga dapat mengganggu kesehatan, mengurangi daya tangkap serta daya ingat dan kecanduan media sosial bagi penggunanya (Krisnadi, & Adhandayani, 2022).

Kecanduan media sosial membuat individu melupakan tanggung jawab lain yang dimilikinya, hal ini terlihat dari intensitas pengguna media sosial lebih dari dua jam sampai lima jam setiap harinya, yang menimbulkan dampak negatif dari kecanduan media sosial salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan timbul karena individu membandingkan dirinya dengan orang lain melalui media sosial, dan individu tidak dapat menjalin komunikasi secara langsung dengan orang lain yang membuat dirinya menggunakan media sosial sebagai pengganti untuk dapat berkomunikasi dengan orang lain (Christina, Yuniardi, & Prabowo, 2019; Darmawan, & Hatta, 2022).

Hal ini sejalan dengan teori kecemasan sosial yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial akan berperilaku lebih tertutup di lingkungannya, karena telah menjadikan media sosial sebagai sarana untuk menghindari evaluasi negatif dari orang yang ada dilingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, muncul gangguan dari kecanduan media sosial yaitu perilaku kecemasan baru yang disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) (Darmawan, & Hatta, 2022; Darusman, & Sumaryanti, 2022; Young, & De Abreu, 2010).

**Dwi Isnengah, Reni Nuryani\*, Sri Wulan Lindasari**

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang  
Korespondensi penulis: Reni Nuryani. \*Email: reni.nuryani@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i2.264>

FoMO adalah fenomena yang terjadi akibat dari bentuk ketakutan individu karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis untuk terhubung dengan orang lain, yang ditandai dengan muncul rasa cemas karena telah melewatkan momen yang ada di media sosial. Gejala yang terjadi dapat terlihat dari ketergantungan akan ponsel, ketegangan saat tidak mengakses media sosial, obsesi dengan apa yang diunggah oleh individu lain, dan dorongan untuk mengunggah aktivitas yang dilakukan, namun tertekan apabila hanya sedikit orang yang melihat aktivitasnya di media sosial. Efek yang ditimbulkan yakni mengakibatkan individu tidak dapat menikmati kehidupan di dunia nyata karena ia selalu berpusat kepada media sosial, kehilangan perhatian dari lingkungan sekitar, dan perasaan rendah diri (Aisafitri, & Yusriyah, 2021; Akbar, Aulya, Psari, & Sofia, 2019; Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013).

Individu yang rentan mengalami fenomena FoMO berada pada usia 18 sampai 34 tahun, dalam rentang usia ini termasuk kedalam kategori *emerging adulthood* yang merupakan masa transisi dari masa remaja akhir ke dewasa awal. Mahasiswa termasuk kedalam kategori *emerging adulthood*, pada masa ini mahasiswa sedang memasuki tahap eksplorasi jati diri atau identitas, sehingga mahasiswa cenderung berfokus pada dunia luar ketimbang dirinya sendiri. Perkembangan mahasiswa pada kategori *emerging adulthood* ini sesuai dengan teori psikososial perkembangan tentang usia dewasa awal mengenai tugas perkembangan pada usianya yaitu, individu harus membangun hubungan intim dengan orang lain, peningkatan dalam akademik serta karir, kematangan emosional dan membangun relasi dengan lingkungan sosial (Ratnasari, Hayati, & Bashori, 2021; Maghfiroh et al., 2023).

Membangun relasi dengan lingkungan sosial dan berfokus pada dunia luar menjadi pondasi yang kuat bahwa mahasiswa selalu ingin terhubung dengan orang lain, termasuk terhubung melalui media sosial. Hal ini membuat mahasiswa rentan untuk terkena FoMO dikarenakan aktivitas yang dilakukan mahasiswa membuat ia tidak bisa jauh dari ponsel dan media sosial yang membuat mahasiswa menggunakan ponsel selama berjam-jam untuk mengakses media sosial guna melihat aktivitas orang lain dan melupakan aktivitas diri sendiri. Dampak yang ditimbulkan dari FoMO akibat media sosial adalah tidak mampu mengendalikan emosi,

kurang waktu untuk tidur, mengalami tekanan emosional, dan perasaan rendah diri (Gupta, & Sharma, 2021; Putri, Purnama, & Idi, 2019; Maghfiroh et al., 2023).

Harga diri adalah salah satu kebutuhan bagi manusia dan merupakan salah satu faktor pendorong terjadinya FoMO. Hal ini dikarenakan harga diri menjadi faktor yang mempengaruhi beberapa aspek dari tolak ukur kesehatan mental. Harga diri didefinisikan sebagai tolak ukur bagaimana seseorang menghargai dirinya dari evaluasi yang dilakukan terhadap dirinya. Tingkat tinggi atau rendahnya harga diri menentukan perilaku individu dalam penggunaan media sosial. Individu dengan harga diri rendah cenderung melakukan perbandingan kepada individu yang lebih di atas dirinya yang memberikan dampak negatif yaitu kepuasan diri yang rendah (Jannah, Hastuti, & Riany, 2022; Umam, & Rengganis, 2021).

Rendahannya kepuasan dalam hidup seorang individu dapat mendorong FoMO yang tinggi dan berpengaruh terhadap harga diri individu. Dampak yang timbul apabila mahasiswa merasa harga dirinya rendah yaitu prestasi akademik yang menurun, kesulitan untuk tampil didepan umum, kesulitan untuk berkomunikasi dengan orang lain, dan kekerasan yang dapat dilakukan oleh mahasiswa (Gunawan, 2021). Berdasarkan penelitian sebelumnya menghasilkan bahwa FoMO memberikan hasil hubungan antara pengguna *social networking sites* (SNS) dan kesejahteraan psikologis, adanya peningkatan penggunaan SNS menyebabkan peningkatan FoMO yang pada akhirnya mengakibatkan penurunan harga diri (Servidio, 2023). Penelitian lain mendapatkan hasil adanya hubungan harga diri dan FoMO dengan *smartphone addiction* sebesar 17% yaitu, semakin tinggi tingkat harga diri dan FoMO maka *smartphone addiction* akan semakin rendah begitupun sebaliknya, apabila memiliki harga diri dan FoMO rendah maka *smartphone addiction* akan semakin tinggi (Aulyah, & Isrofin, 2020).

Harga diri berkorelasi negatif dengan FoMO dan kedua aspek penyalahgunaan media sosial. Orang dengan harga diri rendah lebih sering mengalami gelisah dan percaya bahwa mereka tidak disukai oleh teman-teman atau lingkungan mereka (Richter, 2018). Harga diri memengaruhi kondisi FoMO pada subjek penelitian, semakin tinggi harga diri yang dimiliki, maka kondisi FoMO cenderung akan

**Dwi Isnengah, Reni Nuryani\*, Sri Wulan Lindasari**

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang  
Korespondensi penulis: Reni Nuryani. \*Email: reni.nuryani@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i2.264>

menurun, sebaliknya harga diri subjek yang rendah dapat membuat FoMO meningkat (Sites, 2020).

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional, variabel dalam penelitian ini adalah harga diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *emerging adulthood* di UPI Sumedang yang berjumlah 2.408 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *proportionate stratified random sampling* dan mendapatkan 343 orang untuk menjadi responden. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner yang memuat pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang bersifat positif (mendukung) aspek-aspek dalam variabel, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang bersifat negatif (tidak mendukung) aspek-aspek dalam variabel.

Pengukuran tingkat harga diri menggunakan kuesioner baku *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dengan 25 pernyataan yang terdiri dari 12 pernyataan *favorable* dan 13 pernyataan *unfavorable*. Adapun interpretasi skor pada pernyataan *favorable* adalah sangat sesuai (SS)=4, sesuai (S)=3, tidak sesuai (TS)=2, dan sangat tidak sesuai (STS)=1. sedangkan interpretasi skoring pada pernyataan *unfavorable* adalah sangat sesuai (SS)=1, sesuai (S)=2, tidak sesuai (TS)=3, dan sangat tidak sesuai (STS)=4. Kuesioner sudah di uji validitas dengan  $r \leq 0.30$  dan tingkat reabilitasnya 0.889 *Alpha Cronbach's*. Akumulasi skor dikelompokkan dengan kategori bila  $X < 60.69$

adalah rendah, bila  $60.69 \leq X < 80.36$  adalah sedang, dan  $X \geq 80.36$  tinggi.

Pengukuran FoMO menggunakan kuesioner *fear of missing out scale* (FoMOS) dengan 9 pernyataan yang terdiri atas 5 pernyataan *favorable* dan 4 pernyataan *unfavorable*. Adapun interpretasi skor pada pernyataan *favorable* adalah sangat sesuai (SS)=4, sesuai (S)=3, tidak sesuai (TS)=2, dan sangat tidak sesuai (STS)=1. Sedangkan interpretasi skor pada pernyataan *unfavorable* adalah sangat sesuai (SS)=1, sesuai (S)=2, tidak sesuai (TS)=3, dan sangat tidak sesuai (STS)=4. Kuesioner sudah di uji validitas dengan  $r \leq 0.30$  dan tingkat reabilitasnya 0.661 *Alpha Cronbach's*. Akumulasi skor dikelompokkan dengan kategori bila  $X < 18.02$  adalah rendah, bila  $18.02 \leq X < 25.36$  adalah sedang, dan  $X \geq 25.36$  tinggi.

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 3 minggu, peneliti menyebarkan kuesioner secara langsung dan *online* menggunakan aplikasi *google form* kepada responden. Setiap 2 hari sekali dilakukan *follow up* dalam pengisian kuesioner agar sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan. Selanjutnya dilakukan pengolahan data dan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi setiap variabel serta analisis bivariat menggunakan uji *spearman rho* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel.

Penelitian ini telah dinyatakan lulus uji etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dengan nomor: 210/EA/KEPK/2023, tanggal 12 Desember 2023.

**Dwi Isnengah, Reni Nuryani\*, Sri Wulan Lindasari**

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang  
Korespondensi penulis: Reni Nuryani. \*Email: reni.nuryani@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i2.264>

**HASIL**

**Tabel 1. Distribusi Demografi Karakteristik Responden (N=343)**

Variabel	Hasil
<b>Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)</b>	(19.89±1.30)(18-25)
<b>Jenis Kelamin (n/%)</b>	
Laki-Laki	52/15.2
Perempuan	291/84.8
<b>Harga Diri (n/%)</b>	
Rendah	87/25.4
Sedang	167/48.7
Tinggi	89/25.9
<b>Fear of Missing Out (FoMO) (n/%)</b>	
Rendah	108/31.5
Sedang	118/34.4
Tinggi	117/34.1

Pada Tabel 1. menunjukkan rata-rata usia responden adalah 19.89 dan standar deviasi 1.30 dengan rentang usia 18-25 tahun. Berdasarkan jenis kelamin untuk yang berjenis kelamin laki-laki adalah sebesar 15,2% dan yang berjenis kelamin perempuan adalah sebesar 84.8%. Sedangkan untuk skor harga diri yang tergolong rendah adalah sebesar 25.4%, yang tergolong sedang adalah sebesar 48.7%, dan yang tergolong tinggi adalah sebesar 25.9%. Selanjutnya untuk tingkat FoMO yang tergolong rendah adalah sebesar 31.5%, yang tergolong sedang adalah 34.4%, dan yang tergolong tinggi 34.1%.

**Tabel 2. Hubungan Harga Diri dengan FoMO (N=343)**

Variabel	Harga Diri			p-value	Rho
	Rendah (n=87)	Sedang (n=167)	Tinggi (n=89)		
<b>FoMO (n/%)</b>					
Rendah	16/18.4	24/14.4	67/75.3	0.001	0.344
Sedang	30/34.5	76/45.5	16/18.0		
Tinggi	41/47.1	67/40.1	6/6.7		

Pada Tabel 2. menunjukkan hasil responden yang memiliki harga diri rendah dengan tingkat FoMO rendah adalah sebesar 18.4%, yang memiliki harga diri rendah dengan tingkat sedang adalah sebesar 34.5%, dan yang memiliki harga diri rendah dengan tingkat tinggi adalah sebesar 47.1%. Sedangkan untuk responden yang memiliki harga diri sedang dengan tingkat FoMO rendah adalah sebesar 14.4%, yang memiliki harga diri sedang dengan tingkat sedang adalah sebesar 45.5%, dan yang memiliki harga diri sedang dengan tingkat tinggi sebesar 40.1%.

Responden yang memiliki harga diri tinggi dengan tingkat FoMO rendah sebesar 75.3%, yang memiliki harga diri tinggi dengan tingkat sedang sebesar 18.0%, dan yang memiliki harga diri tinggi dengan tingkat tinggi sebesar 6.7%. Hasil analisis menggunakan uji *spearman rho* 0.344.

**PEMBAHASAN**

Harga diri adalah suatu bentuk penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri terkait kondisi diri mengenai kemampuan yang dimiliki dan

**Dwi Isnengah, Reni Nuryani\*, Sri Wulan Lindasari**

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang  
Korespondensi penulis: Reni Nuryani. \*Email: reni.nuryani@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i2.264>

dibandingkan dengan kemampuan yang diinginkan oleh individu (Adinda, 2021). Pada *emerging adulthood*, harga diri mencakup dari usia 20 sampai 40 tahun, harga diri pada *emerging adulthood* yang dirasakan memiliki perbedaan pada setiap individunya, ada yang memiliki harga diri tinggi, ada juga yang memiliki harga diri rendah, bergantung dari bagaimana individu menilai dirinya (Utami, & Hakim, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri pada *emerging adulthood* yaitu pencapaian pribadi, hubungan interpersonal, perkembangan identitas, eksplorasi diri, stigma sosial, dan pengakuan serta penerimaan diri. Tingkat harga diri pada mahasiswa PTN di Semarang terbanyak berada dalam kategori sedang sebesar 70.4%. (Anjani, 2023). Tingkat harga diri pada mahasiswa terbanyak terdapat pada tingkat harga diri sedang yaitu sebesar 60,55%. (Umam, & Rengganis, 2021). Tingkat harga diri individu berbeda pada setiap orangnya berbeda, banyak faktor yang dapat mempengaruhi diantaranya lingkungan keluarga, jenis kelamin, kondisi fisik, lingkungan sosial, dan intelegensi (Indriani, 2019; Ghufro, & Risnawita, 2011).

Pada tingkat harga diri sedang menunjukkan bahwa seseorang memiliki persepsi seimbang tentang dirinya, seorang individu mungkin memiliki rasa percaya diri yang cukup, tetapi juga menyadari bahwa individu memiliki kelemahan dan perlunya perbaikan untuk dirinya (Syahrina, 2021). Tingginya harga diri individu berhubungan dengan kepuasan hidup, *social adjustment* (penyesuaian sosial di lingkungan), mampu bertahan terhadap stres, prestasi yang tinggi dalam pendidikan maupun pekerjaan (Biddle, Fox, & Boutcher, 2000; Santoso, Astuti, & Ninawati, 2020). Sedangkan, rendahnya harga diri dikaitkan dengan prestasi yang rendah, depresi, gangguan makan, kenakalan, tidak percaya pada kemampuan diri, sensitif terhadap kegagalan dan cenderung mengalami kemunduran akan pencapaian (Luo, Wang, Zhang, Chen, & Quan, 2016; Santoso et al., 2020).

FoMO merupakan suatu bentuk perasaan individu yang merasa bahwa individu lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dibandingkan dengan dirinya (Przybylski et al., 2013). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi seperti, kecemasan dan harga diri (Abel, Buff, & Burr, 2016). Gejalanya dapat terlihat dari ketergantungan akan ponsel, ketegangan saat tidak mengakses media sosial, obsesi dengan apa yang diunggah oleh individu lain, dan dorongan untuk mengunggah aktivitas yang dilakukan, namun tertekan apabila hanya sedikit orang yang melihat aktivitasnya di media sosial (Aisafitri, & Yusriyah, 2021).

**Dwi Isnengah, Reni Nuryani\*, Sri Wulan Lindasari**

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang  
Korespondensi penulis: Reni Nuryani. \*Email: reni.nuryani@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i2.264>

*Emerging adulthood* adalah masa dimana individu dituntut untuk dapat memiliki kehidupan yang lebih mapan, dan ekonomi yang lebih baik dibandingkan orang lain. Hal ini, menimbulkan stres akibat beban tuntutan hidup yang dihadapi (Maulidya, & Adelina, 2018; Amelia, 2023). Tuntutan hidup yang berat dan belum tercapai membuat individu yang berada dalam fase dewasa awal mencari alternatif pengalihan pikiran dan emosi negatif yang dirasakan dengan menggunakan internet untuk mengakses media sosial, kecenderungan untuk selalu mengakses media sosial tanpa sadar membawa individu dalam kelompok dewasa awal masuk kedalam ciri-ciri FoMO (Azmi, 2019; Amelia, 2023).

Dampak yang ditimbulkan pada dewasa awal adalah kurangnya kompetensi hidup, ketegangan emosional, kecemasan, depresi, dan mempengaruhi harga diri seseorang (Alutaybi, Al-Thani, McAlaney, & Ali, 2020; Amelia, 2023). Gambaran FoMO pada penelitian di salah satu kampus daerah Jatinangor, Garut, dan Aceh menunjukkan kategori sedang (Komala, & Rafiyah, 2022; Humaira, 2023).

Tingkat FoMO pada *emerging adulthood* tersebar hampir merata dengan perbedaan yang sedikit pada tiap tingkatannya. Sebagian besar berada pada kategori tinggi yaitu 47.1%. Hal ini dapat disebabkan oleh banyaknya faktor yang mendukung terutama keterbukaan informasi di media sosial, usia, *social onepmanship*, peristiwa yang *dishare* dengan fitur *hashtag*, kondisi deprivasi relatif, dan banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi. Faktor lainnya yang mendukung rendahnya fenomena FoMO yaitu harga diri yang tinggi dan pengendalian diri yang baik dari individu (James Walter Thompson Intelligence, 2012; Sianipar, & Kaloeti, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan FoMO pada *emerging adulthood*. Hipotesis nol ( $H_0$ ) tidak terdapat hubungan antara harga diri dengan FoMO pada *emerging adulthood*. Sementara itu, didapatkan *p-value* <0.001 dengan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan signifikan antara harga diri dengan FoMO pada *emerging adulthood*. Harga diri dapat menjadi faktor risiko untuk kecemasan sosial dan depresi yang disebabkan karena mengakses media sosial, kemudian menyebabkan seseorang cenderung mengalami fenomena ini dan membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial yang memunculkan perasaan puas atau tidak puas terhadap diri yang memberikan pengaruh positif atau negatif terhadap harga dirinya (Abel et al., 2016).

Correlational study: Self-esteem and fear of missing out (FoMO) in emerging adulthood

Seseorang yang memiliki harga diri sedang mengalami FoMO dalam kategori sedang. Adanya hubungan negatif antara harga diri dengan FoMO pada mahasiswa PTN di Semarang dengan rata-rata skor 77.4% yang termasuk kedalam kategori sedang (Anjani, 2023). Harga diri rendah dapat membuat FoMO dan membuat individu dengan harga diri rendah lebih sering mengalami gelisah dan percaya bahwa individu tersebut tidak disukai di lingkungan sekitar (Richter, 2018).

Hasil uji *Spearman Rho test* mendapatkan korelasi dengan p-value 0.001 dengan kategori harga diri sedang 167 (48.7%), sebanyak 76 responden (45.5%) mengalami tingkat FoMO sedang, dan 67 responden (40.1%) mengalami tingkat FoMO tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya perasaan bimbang terhadap diri individu dan gelisah karena takut tertinggal akan informasi yang sedang ramai diperbincangkan. Selain itu, sebanyak 24 responden (14.4%) mengalami tingkat FoMO rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pengendalian diri yang baik dan percaya terhadap dirinya, sehingga responden tidak mengalami FoMO.

#### SIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan antara tingginya nilai harga diri menjadikan rendahnya tingkat FoMO pada *emerging adulthood*.

#### SARAN

*Emerging adulthood* yang mengalami FoMO tinggi dengan harga diri rendah dapat melakukan perbaikan diri dengan mengurangi penggunaan media sosial yang berlebihan guna meminimalisir terjadinya perasaan rendah diri yang berkepanjangan. Apabila tidak sanggup mengatasinya secara mandiri dapat melakukan konsultasi dengan tenaga medis profesional.

#### 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.

Adinda, F. (2021). *Hubungan Anatron Harga Diri Dengan Perencanaan Karir Pada Generasi Millenial* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86-106.

Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia J. Psikol*, 7(2), 38.

Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on social media: the FoMO-R method. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6128.

Amelia, D. T. (2023). Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Masa Dewasa Awal. *CAUSALITA: Journal Of Psychology*, 1(1), 28-37.

Anjani, N. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif dalam Berbelanja Online Produk Fashion pada Remaja di Tanjung Selamat..

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024). Survei Internet APJII 2024. Diakses dari: <https://survei.apjii.or.id/>

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.

Azmi, N. (2019). Hubungan antara Fear of Missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Riau*.

Biddle, S., Fox, K. R., & Boutcher, S. H. (Eds.). (2000). *Physical activity and psychological well-being* (Vol. 552). London: Routledge.

Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117.

Darmawan, W. N. U. S., & Hatta, M. I. (2022). Hubungan kecemasan sosial dengan adiksi media sosial instagram pada emerging adulthood. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 2, pp. 244-251).

**Dwi Isneniah, Reni Nuryani\*, Sri Wulan Lindasari**

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang  
Korespondensi penulis: Reni Nuryani. \*Email: [reni.nuryani@upi.edu](mailto:reni.nuryani@upi.edu)

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i2.264>

Correlational study: Self-esteem and fear of missing out (FoMO) in emerging adulthood

- Darusman, F. A., & Sumaryanti, I. U. (2022). Pengaruh FOMO terhadap Problematic Social Media Use pada Dewasa Awal Pengguna TikTok di Kota Bandung. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 1, pp. 277-284).
- Ghufron, M. R., & Risnawita, R. (2011). Teori-teori psikologi (cetakan kedua). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. ISBN, 978, 979-24.
- Gunawan, A. (2021). Mengatasi Harga Diri Rendah (Low Self Esteem) Mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi. Diakses dari : <http://sttaletheia.ac.id/wp-content/uploads/2012/11/Artikel-agung-gunawan.pdf>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World journal of clinical cases*, 9(19), 4881.
- Humaira, Z. (2023). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Indriani, M. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Siswa Kelas X Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.
- James Walter Thompson Intelligence. (2012). FOMO: The Fear Of Missing Out (March 2012 Update). Diakses dari: <https://de.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update>
- Jannah, K., Hastuti, D., & Riany, Y. E. (2022). Parenting style and depression among students: The mediating role of self-esteem. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 39-50.
- Komala, K., & Rafiyah, I. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa fakultas keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 5(1), 1-11.
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesepian?. *JCA of Psychology*, 3(01).
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., & Quan, S. (2016). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: The mediator of self-esteem and coping style. *Personality and Individual Differences*, 88, 202-208.
- Maghfiroh, F. S., Hidayah, L., Masajida, N. T. M., Zahroh, Z. Z. Z., Katmawanti, S., Kurniawati, E. D., & Rachmawati, W. C. (2023). Dampak Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu keolahragaan. In *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional Sexophone*.
- Maulidya, F., & Adelina, M. (2018). Periodesasi perkembangan dewasa. *Periodesasi Perkembangan Dewasa*, 1-10.
- 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.
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengguna media sosial di Kota Palembang (Studi pada mahasiswa fomo di Universitas Sriwijaya dan Universitas Muhammadiyah Palembang). *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 129-148.
- Ratnasari, R., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Self Disclosure Media Sosial pada Fase Kehidupan Dewasa Awal. *Jurnal Diversita*, 7(2), 141-147.
- Richter, K. (2018). Fear of missing out, social media abuse, and parenting styles.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American sociological review*, 141-156.
- Santoso, A. E., Astuti, N. W., & Ninawati, N. (2020). Hubungan Perfectionism Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Dewasa Awal. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(1), 92-108.
- Servidio, R. (2023). Fear of missing out and self-esteem as mediators of the relationship between maximization and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 42(1), 232-242.

**Dwi Isneniah, Reni Nuryani\*, Sri Wulan Lindasari**

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang  
Korespondensi penulis: Reni Nuryani. \*Email: [reni.nuryani@upi.edu](mailto:reni.nuryani@upi.edu)

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i2.264>

Correlational study: Self-esteem and fear of missing out (FoMO) in emerging adulthood

- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal empati*, 8(1), 136-143.
- Sites, U. S. N. (2020). Peran harga diri terhadap fear of missing out pada remaja pengguna situs jejaring sosial. *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 10(2), 127-138.
- Syahrina, A. (2021). *Pengaruh Harga Diri Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Makassar* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS BOSOWA).
- Umam, N., & Rengganis, D. R. P. (2021). Harga Diri, Neurotisme & Kecanduan Internet Sebagai Prediktor Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0*.
- Utami, V., & Hakim, L. (2019). Hubungan harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 15-20.
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.

**Dwi Isneniah, Reni Nuryani\*, Sri Wulan Lindasari**

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang  
Korespondensi penulis: Reni Nuryani. \*Email: reni.nuryani@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i2.264>