

Hubungan Harga Diri Dengan *Fear of Missing Out* Video Pendek di TikTok Pada Siswa

Rodiah Hafizoh^{1*}, Mulia Marita Lasutri Tama²

^{1,2}Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang

E-mail korespondensi: ^{1*}hafizoh1027@gmail.com

Keywords: *fear of missing out, self esteem, social media*

Abstract

This study explores the phenomenon of fear of missing out (FOMO) on short videos on TikTok among students of SMP Negeri 59 Palembang, focusing on its relationship with self-esteem. In the fast-paced digital age, the importance of understanding the impact of social media use on students' psychological well-being has become increasingly relevant. A total of 167 students were involved as samples from a total population of 320 students, using purposive sampling technique for sample selection. Data were collected through self-esteem scale and fear of missing out scale, and data were analysed using simple regression analysis technique with the help of SPSS version 23 for Windows. The main findings showed that there was a significant negative relationship between self-esteem and fear of missing out in students, where the correlation coefficient (r) was recorded at -0.559. This indicates that the lower one's self-esteem, the higher the level of fear of missing out they experience. The coefficient of determination (r -square) of 0.313 reveals that about 31.3% of the variance in fear of missing out can be explained by the self-esteem variable. The results of this study are important for understanding the psychological dynamics of students in the context of social media use, as well as providing insights for psychology education and practice.

Kata kunci: *fear of missing out, harga diri, media sosial*

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi fenomena *fear of missing out* (FoMO) pada video pendek di TikTok di kalangan siswa SMP Negeri 59 Palembang, dengan berfokus pada hubungannya dengan harga diri. Dalam era digital yang serba cepat, pentingnya memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa menjadi semakin relevan. Sebanyak 167 siswa terlibat sebagai sampel dari total populasi 320 siswa, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* untuk pemilihan sampel. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala harga diri dan skala *fear of missing out*. Analisis data

menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 23 for Windows. Temuan utama menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara harga diri dengan *fear of missing out* pada siswa, di mana koefisien korelasi (r) tercatat sebesar -0.559. Hal tersebut mengindikasikan bahwa semakin rendah harga diri seseorang, semakin tinggi tingkat *fear of missing out* yang mereka alami. Koefisien determinasi (r -square) sebesar 0.313 mengungkapkan bahwa sekitar 31.3% varians dalam *fear of missing out* dapat dijelaskan oleh variabel harga diri. Hasil penelitian ini penting untuk memahami dinamika psikologis siswa dalam konteks penggunaan media sosial, serta memberikan wawasan bagi pendidikan dan praktik psikologi.

Sitasi: Hafizoh, R., & Tama, M. M. L. (2024). Hubungan Harga Diri dengan *Fear of Missing Out* Video Pendek di TikTok pada Siswa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 417-434. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.4940>

Pendahuluan

Perkembangan teknologi dan informasi yang terus berkembang dengan cepat telah mempengaruhi kegiatan sehari-hari, seperti ekonomi, sosial, serta budaya. Salah satu penggunaan dalam mengakses informasi di era ini yaitu menggunakan media sosial sebagai alat informasi, serta komunikasi untuk berinteraksi sesama individual. Media sosial juga memiliki beberapa fitur yang terdapat di dalamnya seperti fitur berbagi foto, video bahkan dapat menuliskan isi pikiran dan suasana hati. Meski begitu terdapat dampak negatif dalam bermain sosial media, salah satunya adalah kecanduan media sosial.

Perkembangan teknologi, informasi, dan kehadiran media sosial, dapat menyebabkan kecanduan media sosial muncul. Perilaku ini ditandai dengan peningkatan kecemasan dan kekhawatiran yang tidak perlu tentang tren dan berita terbaru (Komariah dkk., 2022). Erikson (Risdyanti dkk., 2019) sendiri mengungkapkan bahwa masa remaja adalah fase perkembangan dimana individu menunjukkan kemampuan akan interaksi dengan orang lain, memainkan peran sosial, serta membentuk identitas mereka. Tanpa memungkiri bahwa teknologi dapat

mempengaruhi gaya hidup dan perilaku remaja, yang mana lebih cenderung berperilaku negatif.

Adisaputro (Khoiridah dkk., 2022) menjelaskan media sosial merupakan aplikasi berbasis web yang memungkinkan orang berinteraksi satu sama lain dan membentuk jaringan. Melalui media sosial, orang dapat bekerja sama, berbagi informasi, dan berkenalan dalam bentuk tulisan, visual, dan audio-visual, seperti *Whatsapp*, *Instagram*, *TikTok*, *Twitter*, *Youtube*, *Facebook*, *Telegram*, *Capcut* dan banyak aplikasi lainnya. Sedangkan Syahrudin dkk., (2023) menjelaskan media sosial memungkinkan setiap orang yang tertarik untuk berpartisipasi, memberikan konten secara cepat dan tak terbatas dalam ruang dan waktu, sehingga memiliki dampak besar pada kehidupan seseorang.

Di SMP Negeri 59 Palembang, fenomena yang menonjol di kalangan remaja adalah intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, dengan TikTok menjadi *platform* paling favorit. Pengamatan menunjukkan bahwa siswa-siswi cenderung menghabiskan waktu lebih dari lima jam per hari di media sosial, khususnya TikTok. Alasan utama mereka begitu terikat dengan platform tersebut adalah untuk tetap terhubung dengan tren terkini dan mengisi waktu luang. TikTok dengan segudang video tren dan tantangan yang beredar menjadi sarana utama bagi mereka untuk tidak hanya mengikuti apa yang sedang populer seperti mengikuti idolanya, tetapi juga sebagai upaya menghilangkan kejenuhan dan stres setelah beraktivitas sekolah. Lebih dari sekadar hiburan, siswa menggunakan TikTok untuk mengikuti berbagai *challenge* dan membuat konten yang mereka minati, serta menjadikannya bagian penting dari cara mereka berinteraksi dengan teman-teman dan komunitas. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan TikTok tidak semata-mata karena faktor bosan, melainkan juga sebagai cara untuk berpartisipasi aktif dalam berbagai tren yang sedang berkembang di kalangan remaja.

Perkembangan teknologi informasi dan media sosial telah membawa dampak signifikan terhadap perilaku dan interaksi sosial, khususnya di kalangan remaja. Di SMP Negeri 59 Palembang, terdapat fenomena yang menarik perhatian, yaitu intensitas

penggunaan media sosial yang tinggi di antara siswa. Banyak siswa menghabiskan waktu lebih dari lima jam per hari di media sosial, khususnya TikTok, didorong oleh keinginan untuk tidak ketinggalan berita atau informasi yang sedang *trending*. Suatu wawancara yang dilakukan kepada subjek CFDN, siswa kelas IX SMP Negeri 59 Palembang, pada 27 November 2023, mengungkapkan bahwa subjek merasa terasingkan ketika seorang teman mempertanyakan mengapa dia tidak mengetahui update terbaru atau informasi mengenai *idol* yang disukai, sedangkan teman tersebut lebih dahulu mengetahuinya. Selain itu, subjek juga merasakan perasaan kurang percaya diri ketika melihat sesama fans dapat menghadiri konser atau membeli album idola mereka melalui unggahan di TikTok, sementara ia tidak bisa membelinya karena keterbatasan ekonomi

Kondisi tersebut mencerminkan adanya kecemasan akan kemungkinan tertinggal dari informasi atau kegiatan yang dianggap penting oleh lingkaran sosial mereka, yang dikenal dengan istilah *fear of missing out* atau FoMO. Menurut Imaroh dkk., (2023) FoMO merupakan kecemasan yang timbul akibat ketakutan akan tertinggal dari tren atau berita populer saat ini, yang seringkali berujung pada penggunaan media sosial yang berlebihan. Kondisi tersebut tidak hanya merugikan dari segi waktu yang terbuang, tapi juga dapat berdampak negatif terhadap harga diri remaja, memicu perasaan iri hati, ketidakmampuan, dan distorsi persepsi diri saat membandingkan kehidupan nyata dengan gambaran yang ditampilkan secara *online*. Kumar (2023) menjelaskan bahwa faktor-faktor tersebut menjadi pemicu utama dari fenomena *fear of missing out* yang tidak hanya meresahkan, tapi juga mengurangi kualitas interaksi sosial dan kepuasan hidup di kalangan remaja.

Kalanzadeh dkk., (dalam Engel, 2021) mendeskripsikan harga diri terkait dengan kemampuan yang mengacu pada evaluasi diri seseorang untuk mempertahankan diri, menentukan sikap persetujuan, menunjukkan sejauh mana orang percaya pada kemampuannya, menghormati pandangan tentang diri sendiri, kompetensi diri, nilai diri, kepercayaan diri, dan penghargaan diri. Sedangkan menurut Baron dan Byrne

(Yeni, 2017) mengatakan bahwa harga diri adalah hasil dari evaluasi pribadi seseorang terhadap dirinya sendiri dalam berbagai aspek, baik positif maupun negatif.

Tombeng & Yuwono (2023) menemukan adanya hubungan negatif antara *self-esteem* dan *fear of missing out* dalam konteks penggunaan media sosial secara umum. Artinya ketika individu memiliki harga diri yang tinggi maka *fear of missing out* yang dimiliki rendah. Penelitian ini terinspirasi dari penelitian Tombeng & Yuwono (2023), namun penelitian ini memperluas wawasan dengan fokus pada fenomena video pendek di TikTok, yang memiliki dinamika interaksi sosial yang berbeda dan spesifik. Pada era digital saat ini, media sosial, khususnya TikTok, telah menjadi platform utama bagi remaja untuk berinteraksi dan mengonsumsi berbagai konten, seperti video pendek yang menarik dan tren terkini. Hal tersebut menciptakan lingkungan di mana *fear of missing out* atau ketakutan akan ketinggalan informasi atau pengalaman yang dibagikan oleh orang lain menjadi semakin relevan, khususnya di kalangan siswa SMP yang berada di fase penting pembentukan identitas dan harga diri.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang dinamika psikososial remaja di era digital, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial TikTok. Dengan memahami hubungan antara harga diri dan *fear of missing out*, para stakeholder, khususnya pendidik dan orang tua, dapat lebih efektif dalam membimbing remaja menghadapi tantangan psikologis yang timbul dari penggunaan media sosial. Penelitian ini juga menawarkan landasan untuk penelitian lebih lanjut mengenai dampak media sosial pada kesehatan mental remaja, serta strategi untuk mengurangi efek negatif yang mungkin timbul.

Metode

Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara harga diri dan *fear of missing out* (FoMO) terkait penggunaan video pendek di TikTok di kalangan siswa SMP Negeri 59 Palembang. Dengan memanfaatkan pendekatan kuantitatif, penelitian ini mengambil sampel sebanyak 167 siswa dari total populasi 320 siswa di sekolah tersebut. Sampel

dipilih menggunakan teknik *nonprobability sampling*, khususnya *purposive sampling*, berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Sebagai instrumen pengumpulan data, digunakan dua skala yang dirancang sendiri oleh peneliti, yaitu skala harga diri dan skala *fear of missing out*. Kedua skala tersebut mencakup pernyataan-pernyataan yang dirancang untuk mengukur variabel yang diteliti, dengan beberapa item bersifat positif (*favourable*) dan beberapa bersifat negatif (*unfavourable*). Skala harga diri merupakan skala yang dibuat oleh peneliti dengan menggunakan aspek-aspek yang diambil dari Coopersmith (Avelina dkk., 2022) aspek-aspek yang terdapat dalam kontrol diri oleh yaitu kekuasaan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), dan kompetensi (*competence*). Sementara skala *fear of missing out* dibuat oleh peneliti sendiri yang mengacu pada aspek-aspek menurut Vaughn (Rosada, 2022) yaitu Ketika seseorang tidak dapat mengakses informasi, Perasaan gelisah atau gugup, Perasaan tidak aman karena tidak dapat tertinggal akan informasi.

Untuk memastikan reliabilitas dan validitas skala, dilakukan uji coba terhadap 153 siswa sebelum penelitian. Hasil uji coba tersebut kemudian dianalisis untuk menentukan nilai validitas dan reliabilitas skala menggunakan teknik analisis item dan teknik *Cronbach's alpha* untuk reliabilitas. Analisis data dilakukan dengan teknik regresi sederhana menggunakan SPSS versi 23 for Windows. Tujuan utama analisis tersebut adalah untuk menguji hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara harga diri dan *fear of missing out* di kalangan siswa yang menjadi subjek penelitian.

Hasil

Subjek penelitian ini berjumlah 167 orang yang merupakan siswa SMP Negeri 59 Palembang. Subjek di dalam lingkup penelitian ini dideskripsikan berdasarkan gender, umur, kelas, durasi bermain TikTok, pengguna TikTok. Terkait dengan sebaran subjek menurut karakteristik gender pada tabel 1.

Tabel 1.
Deskripsi gender

Gender	Total	%
Pria	142	44.4%
Wanita	178	55.6%
Total	320	100%

Jika dilihat dari segi gender, mayoritas subjek penelitian siswa SMP Negeri 59 Palembang adalah perempuan sebanyak 178 orang (55.6%) sementara laki-laki sebanyak 142 orang (44.4%). Selanjutnya, berikut adalah distribusi subjek penelitian yang diklasifikasikan berdasarkan kelompok usia, seperti yang terlihat dalam tabel 2. Hurlock (Wahyunindya & Silaen, 2021) menyebutkan bahwa masa remaja dibagi menjadi dua kelompok, yaitu remaja awal, yang berusia 13-16 tahun dan remaja akhir, yang berusia 16-18 tahun. Siswa SMP Negeri 59 Palembang yang merupakan remaja awal yang dengan kisaran usia 13 hingga 16 tahunan, pada usia ini merupakan transisi dari anak-anak menuju dewasa yang melibatkan aspek perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, dan perkembangan psikososial. Dengan mempertimbangkan karakteristik umur subjek, mayoritas siswa SMP Negeri 59 Palembang yang menjadi subjek penelitian berada dalam kisaran umur remaja.

Tabel 2
Deskripsi Umur

Umur	Total	%
13 Tahun	114	35.6%
14 Tahun	87	27.2%
15 Tahun	54	16.9%
16 Tahun	65	20.3%
Total	320	100%

Jika dilihat dari segi Umur, mayoritas subjek penelitian siswa SMP Negeri 59 Palembang adalah berumur yang 13 tahun sebanyak 114 orang (35.6%), 14 tahun sebanyak 87 orang (27,2%), 15 tahun sebanyak 54 orang (16.9%) dan 16 tahun sebanyak 65 orang (20.3%).

Berikut adalah distribusi subjek penelitian yang diklasifikasikan berdasarkan kelas siswa SMP, seperti yang terlihat dalam tabel 3. Pengelompokan kelas subjek terdiri dari anak kelas 7, 8 dan 9.

Tabel 3.

Deskripsi Kelas siswa SMP

Kelas	Total	%
Kelas 7	124	38.8%
Kelas 8	100	31.3%
Kelas 9	96	30%
Total	320	100%

Jika dilihat dari segi kelas siswa SMP, Siswa SMP Negeri 59 Palembang yang menjadi fokus penelitian ini didominasi oleh siswa kelas 7, jumlahnya mencapai 124 subjek (38.8%%). Selanjutnya, terdapat 100 subjek (31.3%) siswa kelas 8 dan 96 subjek (30%) siswa kelas 9.

Berikut adalah distribusi responden penelitian yang diklasifikasikan sesuai dengan durasi penggunaan *smartphone*, seperti yang terlihat dalam tabel 4. Klasifikasi durasi penggunaan *gadget* dalam penelitian ini mengacu pada hasil studi oleh Andrew (Septianingrum, 2020), yang menjelaskan bahwa durasi ideal untuk melakukan aktivitas penggunaan *smartphone* adalah sepanjang 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari.

Tabel 4

Deskripsi Durasi Penggunaan TikTok

Durasi penggunaan TikTok	Total	%
4 – 5 jam	253	79.1%
> 7 jam	67	20.9%
Total	320	100%

Jika dilihat dari segi durasi penggunaan TikTok, Siswa SMP Negeri 59 Palembang yang menjadi fokus penelitian ini didominasi oleh siswa yang memiliki durasi penggunaan TikTok 4 – 5 jam, jumlahnya mencapai 253 subjek (79.1%). Selanjutnya, terdapat 67 subjek (20.9%) yang memiliki durasi penggunaan TikTok lebih dari 7 jam.

Berikut adalah distribusi responden penelitian yang diklasifikasikan sesuai dengan sejak kapan bermain TikTok. Klasifikasi pengguna TikTok dalam penelitian ini mengacu pada hasil studi oleh Kovanovic dkk., (2021), yang menjelaskan bahwa penggunaan TikTok diprediksi dimulai sejak peluncuran aplikasi pada September 2016. Pengadopsi awal mulai menggunakan TikTok pada tahun 2016-2017. Mayoritas awal

mulai menggunakan TikTok pada tahun 2018-2019. Dan mayoritas terlambat mungkin mulai menggunakan TikTok pada tahun 2020-sekarang.

Tabel 5

Deskripsi Sejak kapan bermain *TikTok*

Sejak kapan bermain <i>TikTok</i>	Total	%
< 1 tahun	11	3,4%
1 tahun	22	6,9%
2 tahun	88	27,5%
3 tahun	166	51,9%
> 4 tahun	33	10,3%
Total	320	100%

Jika dilihat dari segi sejak kapan bermain TikTok, siswa SMP Negeri 59 Palembang yang menjadi fokus penelitian ini didominasi oleh siswa yang bermain sejak kurang dari 1 tahun, jumlahnya sebanyak 11 subjek (3,4%). Selanjutnya, terdapat 22 subjek (6,9%) yang bermain sejak 1 tahun lalu, siswa yang bermain sejak 2 tahun lalu sebanyak 88 subjek (27,5%), siswa yang bermain sejak 3 tahun lalu mencapai 166 subjek (51,9%) dan yang lebih dari 4 tahun sebanyak 33 subjek (10,3%)

Berikut adalah distribusi responden penelitian yang diklasifikasikan sesuai dengan durasi update TikTok, klasifikasi durasi update TikTok dalam penelitian ini mengacu pada hasil studi oleh Liu dkk., (2017), yang menjelaskan bahwa manusia memiliki rentang perhatian yang pendek. Hal ini berarti bahwa pengguna TikTok lebih cenderung menonton video yang pendek dan menarik. Berdasarkan teori ini, durasi update TikTok diprediksi singkat, yaitu sekitar 3-5 kali perminggu. Durasi ini cukup untuk menarik perhatian pengguna dan menyampaikan pesan video dengan jelas.

Tabel 6

Deskripsi Durasi Update TikTok

Durasi update <i>TikTok</i>	Total	%
4x/minggu	22	6.9%
>5x/minggu	55	17.2%
5x/minggu	66	20.6%
6-10x/minggu	133	41.6%
<10x/minggu	44	13.8%
Total	320	100%

Jika dilihat dari segi durasi update TikTok, Siswa SMP Negeri 59 Palembang yang menjadi fokus penelitian ini didominasi oleh siswa yang update 4x/minggu, jumlahnya

sebanyak 22 subjek (6,9%), kurang dari 5x/minggu, jumlahnya sebanyak 55 subjek (17,2%). Selanjutnya, terdapat 66 subjek (20,6%) yang update 5x/minggu, siswa yang update 6-10x/minggu mencapai 133 subjek (41,6%), dan siswa yang update <10x/minggu sebanyak 44 subjek (13,8%).

Dalam lingkup penelitian ini, peneliti berupaya menganalisis melibatkan penjelasan rinci setiap variabel penelitian agar memperoleh pemaparan distribusi variabel Harga Diri dan *Fear of Missing Out*. Rincian lengkap mengenai deskripsi data dari tiap variabel penelitian dapat ditemukan dalam tabel 7.

Tabel 7
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor yang dimungkinkan (Data Hipotetik)				Skor yang diperoleh (Data Empirik)			
	Max	Min	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD
<i>Fear of Missing Out</i>	285	57	171	38	213	93	162.91	27.791
Harga Diri	260	52	156	34,7	248	151	193.42	22.349

Untuk variabel *fear of missing out*, skor maksimal yang mungkin diperoleh adalah 285 dan minimal adalah 57, dengan rata-rata empirik sebesar 171 dan standar deviasi (SD) sebesar 38. Data empirik menunjukkan skor maksimal yang diperoleh responden adalah 213, minimal sebesar 93, dengan rata-rata empirik sebesar 162.91 dan standar deviasi sebesar 27.791. Sementara itu, untuk variabel harga diri, skor maksimal yang mungkin adalah 260 dan minimal sebesar 52, dengan rata-rata teoritis sebesar 156 dan standar deviasi sebesar 34.7. Data empirik menunjukkan skor maksimal yang diperoleh responden adalah 248 dan minimal sebesar 151, dengan rata-rata empirik sebesar 193.42 dan standar deviasi sebesar 22.349. Perbandingan tersebut menunjukkan bahwa berdasarkan sampel penelitian, responden cenderung memiliki skor *fear of missing out* yang sedikit lebih rendah dari rata-rata teoritis, serta menandakan tingkat *fear of missing out* yang lebih rendah dari yang diharapkan. Di sisi lain, skor harga diri lebih tinggi dari ekspektasi teoritis, serta menunjukkan tingkat harga diri yang lebih tinggi di antara responden.

Peneliti berikutnya mengklasifikasikan responden ke pada beberapa kategori, yakni rendah dan tinggi. Tujuan dari pengelompokan ini adalah agar mengkategorikan

responden ke dalam suatu klasifikasi terpisah yang berbeda tingkat berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2016).

Tabel 8

Deskripsi Kategorisasi *Fear of Missing Out*

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 135,119	Rendah	100	59,8%
> 190,701	Tinggi	67	40,2%
Total		167	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden terletak dalam kategori *fear of missing out* tinggi, yakni sebesar 67 individu (40,2%). Sementara itu, 100 individu (59,8%) mengalami *fear of missing out* rendah.

Tabel 9

Deskripsi Kategorisasi Harga Diri

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 171,071	Rendah	83	49,7%
> 215,769	Tinggi	84	50,3%
Total		167	100%

Dengan merujuk pada hasil kategorisasi di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden terletak dalam kategori harga diri rendah, yaitu sebanyak 83 individu (49,7%), harga diri rendah menurut (Branden, 2021) terdapat ciri-ciri yaitu perasaan tidak berharga, perasaan tidak mampu, perasaan malu, ketakutan akan kegagalan, ketergantungan pada persetujuan orang lain. Sementara itu 84 individu (50,3%) mengalami harga diri tinggi.

Uji Asumsi

Tabel 10

Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	Sig.	Ket.
<i>Fear of Missing Out</i>	0.075	0.285	Normal
Harga Diri	0.053	0.200	Normal

Dalam penelitian ini dapat dianggap memiliki distribusi normal untuk variabel *fear of missing out*, mengingat hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan signifikansi sebesar 0,285 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa data untuk variabel ini juga memiliki distribusi normal. Begitu juga, hasil uji *Kolmogorov-Smirnov*

terhadap variabel harga diri, menunjukkan signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada dimensi ini juga berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 11

Rangkuman Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P	Ket.
Harga Diri (X) dengan <i>Fear of Missing Out</i> (Y)	0.672	0.955	Linear

Koefisien F menunjukkan keterkaitan antara variabel bebas dan terikat, dinyatakan sebagai $F = 0.672$ dengan $p = 0.955$. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antar variabel, karena nilai $p < 0,05$.

Uji Hipotesis

Tabel 12

Rangkuman hasil uji Hipotesis

Variabel	r	R ²	P	Ket.
Harga Diri (X) dengan <i>Fear of Missing Out</i> (Y)	0.559	0.313	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa nilai korelasi antara variabel harga diri dan *fear of missing out* adalah $r = 0.559$ dengan nilai $R^2 = 0.313$, maka hasil tersebut menunjukkan bahwa sumbangan relatif yang diberikan variabel harga diri terhadap *fear of missing out* sebesar 31,3% dengan nilai signifikan p sebesar 0.000, maka dari itu hasil analisis uji hipotesis yang didapatkan menunjukkan bahwa ada hubungan variabel harga diri dengan *fear of missing out* dikarenakan nilai signifikan yang didapatkan sebesar 0.000 $p < 0,05$.

Diskusi

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, ditemukan hubungan yang signifikan antara harga diri dan *fear of missing out* pada siswa. Hasil analisis data mengungkapkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel, dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0.559, yang menunjukkan adanya korelasi sebesar 55,9%. Nilai signifikansi (p) dari hubungan ini adalah 0,000, yang jauh lebih kecil dari ambang batas kepercayaan sebesar 0,05, serta menegaskan bahwa hubungan tersebut sangat signifikan

secara statistik. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri siswa, semakin rendah tingkat *fear of missing out* yang mereka alami, dan sebaliknya semakin rendah harga diri siswa, maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out* yang dialami. Hasil tersebut mendukung hipotesis yang diajukan dan memberikan wawasan penting tentang dinamika psikososial remaja di era digital, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial seperti TikTok. Hal penelitian ini juga mengindikasikan bahwa tingkat harga diri dapat mempengaruhi bagaimana siswa merespons terhadap kecemasan yang disebabkan oleh ketakutan akan ketinggalan informasi atau tren terkini di media sosial.

Hal penelitian ini sejalan dengan teori Kumar (2023) yang mengemukakan bahwa *fear of missing out* dipengaruhi oleh harga diri. Kalanzadeh dkk., (Engel, 2021) mengungkapkan, harga diri dapat berfungsi sebagai kemampuan yang mengacu pada evaluasi diri seseorang untuk mempertahankan diri, menentukan sikap persetujuan, menunjukkan sejauh mana orang percaya pada kemampuannya, menghormati pandangan tentang diri sendiri, kompetensi diri, nilai diri, kepercayaan diri, dan penghargaan diri. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Baron dan Byrne (Yeni, 2017) yang mengatakan bahwa harga diri adalah hasil dari evaluasi pribadi seseorang terhadap dirinya sendiri dalam berbagai aspek, baik positif maupun negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Mandas dan Silfiyah (2022) berhasil mengungkap hubungan negatif yang signifikan antara *social self-esteem* dan *fear of missing out* (FoMO) pada generasi Z yang aktif menggunakan media sosial. Dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,547 dan nilai p yang signifikan ($p = 0,000$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin rendah tingkat *social self-esteem* seseorang, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk mengalami *fear of missing out*. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Mandas dan Silfiyah (2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung merasa lebih khawatir akan apa yang mereka lewatkan di media sosial, sehingga meningkatkan tingkat *fear of missing out* mereka.

Analisis ini diperkuat dengan literatur yang relevan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Kumar (2023) yang menyatakan bahwa persepsi diri yang terdistorsi ketika individu membandingkan kehidupan mereka dengan yang ditampilkan secara *online* dapat mempengaruhi *fear of missing out*. Selain itu Kalanzadeh dkk., (dalam Engel, 2021) menegaskan bahwa harga diri berkaitan dengan kemampuan individu untuk melakukan evaluasi diri yang menentukan sejauh mana mereka percaya pada kemampuan mereka sendiri, menghormati pandangan tentang diri sendiri, dan memiliki kepercayaan diri. Temuan peneliti juga mendapat dukungan dari penelitian Tombeng dan Yuwono (2023) yang menemukan hubungan negatif antara *self-esteem* dengan *fear of missing out* pada pengguna media sosial, serta menunjukkan bahwa dinamika tersebut tidak terbatas pada konteks tertentu saja.

Oleh sebab itu, penelitian ini tidak hanya menegaskan kembali temuan dari penelitian sebelumnya, tetapi juga menambahkan pemahaman bahwa hubungan antara *self-esteem* dan *fear of missing out* bersifat universal di kalangan pengguna media sosial, khususnya generasi Z. Implikasi dari temuan ini penting bagi praktisi psikologi dan pendidik karena menyoroti pentingnya intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* di kalangan remaja dan muda sebagai strategi untuk mengurangi pengalaman *fear of missing out* yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka.

Dari analisis hipotesis, diperoleh nilai sumbangan harga diri terhadap *fear of missing out* sebesar $R^2 = 0,313$ atau 31,3% dan 68,7% hal lainnya merupakan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi *fear of missing out* yaitu persepsi diri yang terdistorsi ketika individu membandingkan kehidupannya dengan gambaran online, perasaan tidak mampu, iri hati. Namun, perlu ditekankan bahwa sumbangan efektif dari variabel harga diri terhadap *fear of missing out* dalam penelitian ini terbatas, yang mungkin disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, terdapat keterbatasan dalam teori yang digunakan untuk menjelaskan hubungan antara kedua variabel tersebut. Kedua, pemilihan kosakata dalam sebaran item skala mungkin kurang dipahami oleh responden, yang dapat mempengaruhi keakuratan hasil pengukuran. Oleh sebab itu, disarankan bagi peneliti

selanjutnya untuk menggunakan teori yang lebih luas dan mendalam serta memilih kosakata yang lebih mudah dipahami oleh target responden agar hasil penelitian dapat lebih akurat dan representatif. Dengan demikian, penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai pengaruh Harga Diri terhadap *Fear of Missing Out* di kalangan siswa SMP. Namun, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif, dibutuhkan penelitian lebih lanjut yang memperhatikan keterbatasan-keterbatasan yang telah diidentifikasi.

Berdasarkan hasil data deskriptif mengenai variabel *fear of missing out* pada 167 siswa SMP Negeri 59 Palembang, ditemukan bahwa 67 siswa atau setara dengan 40,2% dari subjek penelitian memiliki *fear of missing out* yang tinggi, sementara 100 siswa atau setara dengan 59,8% memiliki *fear of missing out* Rendah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMP Negeri 59 Palembang memiliki *fear of missing out* yang rendah. Siswa yang dikatakan memiliki *fear of missing out* rendah cenderung memiliki beberapa ciri-ciri yaitu memiliki rasa percaya diri tinggi, memiliki kemampuan mengatur waktu yang baik dan memiliki kehidupan sosial yang sehat (Przybylski & Weinstein, 2013).

Hasil data deskriptif mengenai variabel harga diri pada 167 siswa SMP Negeri 59 Palembang menyimpulkan bahwa sebanyak 84 orang atau setara dengan 50,3% memiliki harga diri rendah, sedangkan 83 siswa atau setara dengan 48,7% dari subjek memiliki harga diri tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMP Negeri 59 Palembang memiliki harga diri yang rendah. Dikatakan memiliki harga diri tinggi dikarenakan menurut Albert Bandura (Boeree, 2006) terdapat ciri-ciri yaitu percaya pada kemampuan diri dan mampu mengambil risiko.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siddik dkk., (2020) menjelaskan bahwa harga diri berperan terhadap FoMO pada remaja yang menggunakan media sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* menjadi salah satu prediktor terjadinya FoMO. Dalam penelitian ini *social-self esteem* yang rendah telah terbukti menjadi prediktor tingginya FoMO pada generasi Z kelahiran 1998-2004 khususnya pengguna aktif media sosial. Pada dasarnya, FoMO sangat mungkin terjadi pada generasi Z karena melihat

karakteristik dari generasi ini banyak berperan terhadap aspek-aspek FoMO (Mandas & Silfiyah, 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara harga diri dengan *fear of missing out* video pendek di tiktok pada siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin rendah akan perasaan harga dirinya.

Untuk mengurangi pengaruh negatif media sosial seperti TikTok terhadap harga diri dan FoMO (*fear of missing out*), penting bagi siswa-siswi untuk menggunakan media sosial dengan bijak. Media sosial dapat menjadi alat yang bermanfaat untuk keperluan akademik, seperti mencari materi pembelajaran yang tidak hanya terbatas pada silabus sekolah, tetapi juga pengetahuan luas yang mendukung pengembangan diri siswa. Sebagai contoh, TikTok dan *platform* serupa dapat menjadi sumber inspirasi dan pengetahuan melalui konten-konten edukatif yang disediakan oleh para edukator dan pengguna lainnya. Namun, penting untuk menjadikan media sosial sebagai hiburan yang sehat dan tidak membiarkannya mengganggu kehidupan nyata atau prestasi akademik.

Mengenai pengaruh harga diri terhadap *fear of missing out*, penting bagi siswa-siswi untuk membangun harga diri yang positif. Harga diri yang positif dapat mengurangi kecenderungan untuk merasa tertinggal dari tren atau kegiatan yang populer di media sosial. Oleh sebab itu, siswa-siswi dianjurkan untuk fokus pada pengembangan diri melalui aktivitas-aktivitas yang membangun kepercayaan diri, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, olahraga, atau hobi yang mendukung ekspresi diri dan pengakuan atas pencapaian mereka. Keterlibatan dalam komunitas baik secara *online* maupun *offline* yang mendukung dan positif juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan *fear of missing out*. Melalui cara-cara tersebut, siswa-siswi dapat meminimalisasi dampak negatif dari penggunaan media sosial dan

mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tantangan dengan rasa percaya diri yang kuat.

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam mengenai fenomena *fear of missing out* (FoMO) dan harga diri. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam mengenai teori yang digunakan dengan memperluas usia subjek yang dibutuhkan untuk penelitian dan variabel *fear of missing out* dapat diteliti dengan beberapa variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Disarankan untuk membuat alat ukur yang lebih baik dan menggunakan kalimat yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh subjek dan juga peneliti selanjutnya dapat menggunakan populasi dan sampel yang lebih besar. Semoga penelitian ini bermanfaat dan dapat menjadi gambaran untuk penelitian selanjutnya.

Referensi

- Avelina, Y., Alfianto, A. G., Dewi, M. K., Islamarida, R., Antariksawan, I. W., Hidayati, E., Bahari, K., Raharjo, R., Widiyani, E., & others. (2022). *Keperawatan Jiwa*. Media Sains Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=NF2dEAAAQBAJ>
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19–26.
- Boeree, C. G. (2006). Albert Bandura. *Personality Theories*.
- Branden, N. (2021). *The power of self-esteem*. Health Communications, Inc.
- Engel, J. D. (2021). Model Logo Konseling untuk Memperbaiki Low Spiritual Self - Esteem. PT Kanisius. <https://books.google.co.id/books?id=iqgsEAAAQBAJ>
- Imaroh, Z., Hamzani, A. I., & Aryani, F. D. (2023). *Pertanggung jawaban Pidana Penyebaran Berita Hoax di Media Sosial*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=drC-EAAAQBAJ>
- Khoiridah, S., Ferriswara, D., Pramudiana, I. D., Augustinah, F., Lestari, V. N. S., & Cahyono, D. (2022). *Padamu Negeri Kami Mengabdikan Jilid 2: Ekonomi, Ilmu Administrasi, Ilmu Komunikasi, dan Hukum*. Unitomo Press.
- Kovanovic, V., Mazziotti, C., & Lodge, J. (2021). Learning analytics for primary and secondary schools. *Journal of Learning Analytics*, 8(2), 1–5.
- Komariah, Tayo, Y., & Utamidewi, W. (2022). Pengaruh Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(9). <http://dx.doi.org/10.31604/jips.v9i9.2022.3463-3471>

- Kumar, C. P. (2023). Impact of Digital Overload on Health and Society. C. P. Kumar. <https://books.google.co.id/books?id=KWzREAAQBAJ>
- Liu, W., Sidhu, A., Beacom, A. M., & Valente, T. W. (2017). Social network theory. The International Encyclopedia of Media Effects, 1–12.
- Mandas, A. L., & Silfiah, K. (2022). Social Self-Esteem dan Fear of Missing Out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. 12(1).
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Risdianti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan Fear of Missing Out Terhadap Problematic Sosial Media Use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 276. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3527>
- Rosada, M. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial [Skripsi]. Universitas Bina Darma.
- Septianingrum, K. (2020). Hubungan Intensitas Pengguna Smartphone dengan Kualitas Tidur Remaja SMA N 1 Kawedanan Kelas XI IPS.
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran harga diri terhadap fear of missing out pada remaja pengguna situs jejaring sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 127–138.
- Syahrudin, Mahdar, Sarlan, A., Asmurti, & Muslan. (2023). Fenomena Komunikasi di Era Virtualitas (Sebuah Transisi Sosial Sebagai Dampak Eksistensi Media Sosial). CV. Green Publisher Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=m4-_EAAQBAJ
- Tombeng, E. M., & Yuwono, E. S. (2023). Keterkaitan Self-Esteem Dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada JMS Youth Yang Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2). <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.14202>
- Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. M. J. (2021). Kontrol Diri dengan Fear Of Missing Out Terhadap Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(1). <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/922>
- Yeni, M. (2017). Jangan Ajari Aku Harga Diri yang Rendah. Anak Hebat Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=FoU5EAAQBAJ>