

Hubungan Harga Diri (*Self-Esteem*) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya

Tia¹, Karmitasari Yanra Katimenta², Isnawiranti³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email: tia00125@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan perasaan takut, cemas, khawatir tertinggal informasi atau pengalaman yang dialami orang lain. Terutama pada remaja yang memiliki harga diri rendah lebih mudah mengalami FoMO, khususnya remaja Pengguna Media Sosial. berdasarkan fenomena yang ditemukan di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya, penggunaan media sosial cukup banyak dijumpai pada siswa dan siswi yang telah memasuki usia remaja. Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan harga diri (*Self-Esteem*) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja Pengguna Media Sosial di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya. Metode: Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 58 responden yang dipilih menggunakan total *sampling*. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil: berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* yaitu $H_a P\text{-value} = 0,004$ yang berarti lebih kecil dari nilai $\alpha < 0,05$. Maka hipotesis H_a diterima, dan artinya ada Hubungan Harga diri (*Self-Esteem*) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja Pengguna Media Sosial di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri (*Self-Esteem*) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja Pengguna Media Sosial di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya. Hubungan tersebut bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat harga diri remaja, maka semakin rendah tingkat FoMO yang dialaminya.

Kata Kunci: FoMO, Harga Diri, Pengguna Media Sosial, Remaja

Abstract

Background: Fear of Missing Out (FoMO) is a form of anxiety or worry about missing out on information or experiences that others are having. This condition is frequently observed among adolescents and can be influenced by low Self-Esteem, particularly among those who use social media. Observations at Santo Paulus Catholic Junior High School in Palangka Raya indicate widespread social media usage among students who have entered adolescence. The purpose: This study aimed to determine the relationship between Self-Esteem and Fear of Missing Out (FoMO) among adolescent social media users at Santo Paulus Catholic Junior High School, Palangka Raya. Methode: The study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 58 respondents selected via total sampling. Data analysis was conducted using the Spearman Rank test with $\alpha = 0.05$. The results: The Spearman Rank test yielded a P-value of 0.004, which is less than the alpha level of 0.05. Consequently, the research hypothesis (H_a) was accepted, indicating a relationship between Self-Esteem and Fear of Missing Out (FoMO) among adolescent social media users at Santo Paulus Catholic Junior High School, Palangka Raya. Conclusion: There is a significant correlation between Self-Esteem and Fear of Missing Out (FoMO) among adolescent social media users at Santo Paulus Catholic Junior High School, Palangka Raya. This relationship is negative, indicating that higher levels of Self-Esteem in adolescents correspond to lower levels of FoMO.

Keywords: FoMO, Self-Esteem, Adolescent Social Media Users

1. PENDAHULUAN

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan perasaan takut, cemas, khawatir tertinggal informasi atau pengalaman yang dialami orang lain, merasa telah kehilangan kesempatan untuk berinteraksi, memiliki peristiwa baru yang memuaskan dan pengalaman baru dari postingan yang sering terlihat di media sosial (Yunindapurwita, 2025). Terutama pada remaja yang memiliki harga diri rendah lebih mudah mengalami FoMO, khususnya remaja Pengguna Media Sosial. Pertumbuhan teknologi terutama media sosial yang berkembang pesat dan penggunaan

media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan dan menimbulkan dampak negatif terhadap psikologis remaja (Wantomo et al, 2025). berdasarkan fenomena yang ditemukan di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya, penggunaan media sosial cukup banyak dijumpai pada siswa dan siswi yang telah memasuki usia remaja. Permasalahan yang terjadi pada salah satu siswa di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya yaitu yang mengikuti aksi demonstrasi di DPRD pada Agustus 2025 di Polda Kalimantan Tengah. Siswa tersebut ikut serta karena melihat siaran langsung (*live*) aksi demonstrasi di *TikTok* dan masih mengenakan seragam sekolah. Kejadian ini diketahui oleh pihak sekolah setelah salah satu guru melihat siswa tersebut dalam siaran langsung tersebut, sehingga siswa yang bersangkutan akhirnya dikenakan sanksi. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat memengaruhi perilaku remaja dan berkaitan dengan munculnya FoMO.

Penelitian yang dilakukan oleh Farida *et al.*, 2021 dalam Sabneno *et al.*, (2025) Survei yang dilakukan di Singapura dan Amerika Serikat kepada 900 peserta diketahui bahwa 72% mengalami FOMO melalui penggunaan media sosial, selain itu Survei di Australia juga menunjukkan tingkat penyebaran FOMO mencapai 50% dialami oleh remaja. Dalam survei awal terhadap 30 remaja, peneliti menemukan bahwa 80% dari mereka remaja sedang yang sering mengalami FOMO. Ketika membuka media sosial, sebesar 53,3% mencari yang sedang tren terkini dan 70% mencari sesuatu yang menarik. Hasil penelitian lainnya sebuah survei yang dilakukan pada 638 remaja di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 64,6% dari mereka mengalami FoMO dalam penggunaan media sosial, yang terutama dipicu oleh dorongan untuk mengikuti aktivitas teman-teman mereka di *platform* populer di sosial media seperti *TikTok* dan *Instagram*. Kondisi ini mencerminkan bagaimana media sosial bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga yang membentuk pandangan diri, serta berpotensi memengaruhi kesehatan psikologis remaja dalam kehidupan sehari-hari (Santoso *et al.*, 2025). Hasil penelitian Kalimantan Tengah Tahun 2026 didominasi oleh siswa perempuan dengan persentase 65,7%, sedangkan siswa laki-laki sebesar 34,3% (Agustina *et al.*, 2026). Dari beberapa hasil penelitian adanya (*research gap*) peneliti adalah sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada remaja secara umum, sedangkan penelitian yang pada remaja tingkat SMP masih sangat terbatas. Padahal, remaja SMP berada pada fase remaja awal yang memiliki karakteristik perkembangan emosi, pencarian identitas diri, dan kebutuhan penerimaan sosial. berdasarkan hasil survey dan wawancara pada 07 Mei 2026 di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya, Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan apakah siswa dan siswi aktif dalam menggunakan media sosial setiap hari dan apakah siswa dan siswi sering merasa FoMO, pertanyaan diajukan pada 7 orang perwakilan siswa siswi di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya. Mendapatkan hasil yaitu 7 orang, menyatakan bahwa mereka aktif dalam menggunakan media sosial untuk aktivitas sehari-hari. berdasarkan hasil wawancara terhadap 7 responden, sebanyak 6 orang (85,7%) menggunakan *TikTok* dan *Instagram*, 5 orang (71,4%) menggunakan *WhatsApp* dan *YouTube*, serta 3 orang (42,8%) menggunakan *Twitter* dan bermain *game online*. Selain itu, 5 responden (71,4%) menyatakan aktif mengikuti tren di media sosial dan mengalami FoMO.

Penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja mendorong terjadinya perbandingan sosial dengan orang lain, baik dari segi penampilan, pencapaian, maupun gaya hidup sehingga rasa *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan takut tertinggal informasi atau pengalaman yang dimiliki orang lain sehingga kondisi ini dapat memengaruhi penilaian diri sehingga berpotensi menurunkan harga diri (*Self-Esteem*), terutama ketika remaja merasa dirinya kurang dari orang lain (A'yun1, 2026). Akibatnya, remaja cenderung lebih sering memantau media sosial secara berlebihan dan merasa cemas ketika tidak terhubung, sehingga berdampak pada kondisi psikologis dan perilaku sehari-hari (Izzah *et al.*, 2024). Sulit untuk dikendalikan dan mereka sangat bergantung pada media sosial sehingga mereka selalu harus merasa terlibat dengan aktivitas orang lain di media sosial (Yunarti, 2024).

Berdasarkan permasalahan dan dampaknya di atas pentingnya adanya peran dari guru disekolah dan orang tua di rumah serta solusi atau upaya yaitu dengan remaja membatasi penggunaan media sosial serta lebih aktif lagi dalam kegiatan sosial maupun pengembangan diri agar tidak terlalu bergantung pada validasi sosial di media sosial dan dalam Pengguna Media Sosial agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial sehingga remaja tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial di media sosial dan mencegahnya *Fear of Missing Out* (FoMO). Selain itu, upaya pengendalian melalui pendidikan kesehatan atau edukasi untuk meningkatkan *self es-teem* bertujuan untuk remaja agar menghindari atau mengetahui cara pencegahan terjadinya harga diri rendah. Dan oleh sebab itu, maka penulis tertarik ingin mengetahui apakah ada "Hubungan harga diri (*self es-teem*) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pengguna Media Sosial pada Remaja di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya".

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebanyak 58 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank* dengan $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia Siswa Siswi di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya Tahun 2026

No.	Kategori	Frekuensi	%
1.	12-13 Tahun	33	56,9%
2.	14-15 Tahun	25	43,1%
Total		58	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 12–13 tahun sebanyak 33 orang (56,9%). Sedangkan responden dengan usia 14–15 tahun berjumlah 25 orang (43,1%). dengan total 58 responden. dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswa/siswi yang berusia 12–13 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Siswi di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya Tahun 2026

No.	Kategori	Frekuensi	%
1.	Laki-Laki	25	43,1%
2.	Perempuan	33	56,9%
Total		58	100%

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan karakteristik berdasarkan jenis kelamin di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya, jenis kelamin laki-laki 25 responden (43,1%) dan jenis kelamin perempuan 33 responden (56,9%). dengan total 58 responden. dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

Tabel 3 Hasil Identifikasi berdasarkan Harga Diri (*Self-Esteem*) pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya Tahun 2026

No.	Harga Diri	Frekuensi	%
1.	Tinggi	3	5,17%

No.	Harga Diri	Frekuensi	%
2.	Sedang	22	37,9%
3.	Rendah	33	56,9%
Total		58	100%

Berdasarkan hasil tabel di atas, didapat hasil diperoleh bahwa sebagian besar responden memiliki harga diri rendah yaitu sebanyak 33 orang (56,9%) responden dengan harga diri sedang sebanyak 22 orang (37,9%) sedangkan responden dengan harga diri tinggi merupakan yang paling sedikit, yaitu 3 orang (5,17%). dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat harga diri rendah.

Tabel 4 Hasil Identifikasi berdasarkan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya Tahun 2026

No.	FoMO	Frekuensi	%
1.	Tinggi	47	81,0%
2.	Sedang	9	15,5%
3.	Rendah	2	3,45%
Total		58	100%

Berdasarkan hasil tabel di atas didapat hasil dari total 58 responden, sebagian besar berada pada kategori FoMO tinggi yaitu sebanyak 47 orang (81,0%). Sementara itu, 9 responden (15,5%) berada pada kategori sedang, dan hanya 2 responden (3,45%) berada pada kategori rendah. dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat FoMO yang tinggi.

Tabel 5 Hasil Uji Rank Spearman Hasil Analisis Hubungan Harga Diri dengan FoMO pada Remaja Pengguna Media Sosial SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya Tahun 2026

<i>Correlations</i>		Harga Diri	FoMO
<i>Spearman's rho</i>	Harga Diri	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.369**
		<i>N</i>	.004
	FoMO	<i>Correlation Coefficient</i>	58
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	58
		<i>N</i>	58

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil analisis menggunakan uji *Spearman's Rho* diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,004, yang berarti lebih kecil dari nilai *alpha* 0,05 ($0,004 < 0,05$). Selain itu, diperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,369, menunjukkan bahwa hubungan antara harga diri (*Self-Esteem*) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki arah negatif atau berlawanan arah dengan tingkat kekuatan hubungan yang lemah. Hubungan berlawanan arah tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri, maka semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO). Sebaliknya, semakin rendah harga diri, maka semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO). dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara harga diri (*Self-Esteem*) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja Pengguna Media Sosial di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya.

b. Pembahasan

1). Identifikasi Harga Diri (*Self-Esteem*) pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya

Berdasarkan fakta dari hasil penelitian pada 58 responden. Tingkat harga diri rendah sebanyak 33 responden (56,9%) dan harga diri sedang sebanyak 22 responden (37,9%), dan tinggi sebanyak 3 responden (5,17%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat harga diri rendah. Dan karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan pada rentang usia 12–13 tahun sebanyak 33 orang (56,9%). Sedangkan responden dengan usia 14–15 tahun berjumlah 25 orang (43,1%). dengan total 58 responden. Secara teori harga diri (*Self-Esteem*) pertama kali diperkenalkan oleh William James, yang menyatakan bahwa *Self-Esteem* merupakan pandangan terhadap diri sendiri, yang tumbuh ketika seseorang berhasil memenuhi penilaian terhadap dirinya tersebut tercermin melalui sikap menerima atau menolak diri sendiri (Nisa *et al.*, 2021). Harga diri didefinisikan sebagai suatu evaluasi diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri, dengan adanya upaya untuk mempertahankan penilaiannya sendiri rasa percaya diri harga diri tinggi atau justru perasaan kurang mampu harga diri rendah (Hutabarat *et al.*, 2021). berdasarkan pendapat Stanley Coopersmith dalam Murdyne *et al.*, (2022) terdapat beberapa faktor yang berperan dalam membentuk *Self-Esteem* harga diri seseorang jenis kelamin, pola asuh orang tua, keberhasilan dan prestasi, kondisi fisik, perbandingan sosial, lingkungan sosial, dan kepercayaan diri. Coopersmith menjelaskan dalam Murdyne *et al.*, (2022) ciri-ciri harga diri (*Self-Esteem*) di bagi atau terbagi menjadi tiga, yaitu harga diri yang tinggi harga diri sedang dan harga diri yang rendah.

Menurut opini peneliti, menunjukkan bahwa terdapat kesamaan antara fakta dan teori karena hasil penelitian sebagian besar remaja mengalami rendahnya tingkat harga diri rendah sebanyak 33 responden (56,9%) dan harga diri sedang sebanyak 22 responden (37,9%), dan tinggi sebanyak 3 responden (5,17%). pada sebagian besar responden dapat dipengaruhi oleh kondisi perkembangan remaja yang masih berada dalam proses pembentukan penilaian terhadap dirinya. pada penelitian ini, sebagian besar responden berada pada rentang usia pada rentang usia 12–13 tahun sebanyak 33 orang (56,9%). Sedangkan responden dengan usia 14–15 tahun berjumlah 25 orang (43,1%), yang merupakan masa remaja awal. pada tahap ini, remaja masih berada dalam proses mencari jati diri dan mendapat pengaruh yang besar dari teman sebaya. Faktor perbandingan sosial melalui penggunaan media sosial juga dapat memberikan kesempatan kepada remaja untuk melihat kehidupan dan pencapaian orang lain sehingga memungkinkan terjadinya perbandingan sosial. Hal tersebut dapat berkaitan dengan penilaian remaja terhadap dirinya sendiri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sri *et al.* (2024) menunjukan sebagian besar mengalami harga diri rendah karena faktor perbandingan sosial melalui media sosial dan penelitian Dewi *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa perbandingan dengan orang lain dapat memengaruhi penilaian terhadap diri sendiri, sementara lingkungan sosial juga turut berperan dalam pembentukan harga diri. dengan demikian, hasil penelitian yang menunjukkan sebagian besar responden memiliki harga diri rendah dapat menggambarkan bahwa responden masih berada dalam proses perkembangan dalam membentuk penilaian dan penghargaan dan pengakuan sosial terhadap dirinya. Identifikasi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya.

Berdasarkan fakta dari hasil penelitian pada 58 responden, kategori FoMO tinggi yaitu sebanyak 47 orang (81,0%). Sementara itu, berada pada kategori sedang 9 responden (15,5%), berada pada kategori rendah 2 responden (3,45%). Maka dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki tingkat FoMO yang tinggi. Dan karakteristik berdasarkan jenis kelamin jenis kelamin laki-laki 25 responden (43,1%) dan jenis kelamin perempuan 33 responden (56,9%). dengan total 58 responden. Secara teori, *Fear of Missing Out* (FoMO) FoMO

merupakan rasa takut, gelisah, atau kekhawatiran yang muncul ketika seseorang merasa ketinggalan informasi, pengalaman, kegiatan, atau momen menyenangkan yang dialami oleh orang lain, khususnya melalui media sosial (Wardani *et al.*, 2023). Menurut Przybylski (2013) dalam Ricardi, (2025) rendahnya tingkat pemenuhan kebutuhan psikologis dasar yang berkaitan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) disebabkan oleh pandangan bahwa FoMO merupakan kondisi situasional yang muncul ketika kebutuhan psikologis terkait *self* dan berhubungan (*relatedness*) tidak terpenuhi. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi yang berhubungan terhadap munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu harga diri (*Self-Esteem*) dapat menyebabkan terjadinya FoMO pada seseorang jika seseorang tersebut memiliki *Self-Esteem* rendah sehingga dapat menyebabkan tingkat FoMO yang tinggi (Hasna *et al.*, 2021). Remaja perempuan lebih rentan mengalami FoMO dibandingkan laki-laki, terutama terkait kebutuhan keterkaitan sosial dan penerimaan diri (Nurfadilla *et al.*, 2024). Penggunaan media sosial salah satu *platform* yang sangat mudah untuk diakses dan seseorang dapat dengan mudah melihat dan mengetahui informasi apapun di media sosial (Salsabilarafif, 2025).

Menurut opini peneliti hasil penelitian menunjukkan bahwa antara teori dan fakta memiliki kesamaan, yaitu sebagian besar responden memiliki kategori FoMO tinggi yaitu sebanyak 47 orang (81,0%). Sementara itu, berada pada kategori sedang 9 responden (15,5%), berada pada kategori rendah 2 responden (3,45%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitri *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja Pengguna Media Sosial memiliki tingkat FoMO yang tinggi akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial dan keinginan untuk selalu mengikuti aktivitas teman sebaya. Dan penelitian A'yun *et al.*, (2026) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan FoMO pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa remaja Pengguna Media Sosial di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya cenderung memiliki kekhawatiran akan tertinggal informasi atau aktivitas yang dilakukan orang lain di media sosial. Dan karakteristik berdasarkan jenis kelamin jenis kelamin laki-laki 25 responden (43,1%) dan jenis kelamin perempuan 33 responden (56,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Agustina *et al.*, 2026 menunjukkan hasil tingkat FoMO didominasi oleh siswa perempuan dengan persentase 65,7%, sedangkan siswa laki-laki sebesar 34,3%. Yang berarti jenis kelamin perempuan cenderung mengalami tingkat FoMO lebih tinggi dibanding laki-laki.

Analisis Hubungan Antara Harga Diri (*Self-Esteem*) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya. Berdasarkan Fakta dari hasil penelitian menggunakan uji hasil analisis menggunakan uji *Spearman's Rho* diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,004, yang berarti lebih kecil dari nilai *alpha* 0,05 ($0,004 < 0,05$). Selain itu, diperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,369, menunjukkan bahwa hubungan antara harga diri (*Self-Esteem*) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki arah negatif atau berlawanan arah dengan tingkat kekuatan hubungan yang lemah. Hubungan berlawanan arah tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri, maka semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO). Sebaliknya, semakin rendah harga diri, maka semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO).

Secara teori *Fear of Missing Out* yaitu salah satu yang banyak dialami oleh remaja, terutama pada remaja yang aktif menggunakan media sosial, Masa remaja sangat rentan mengalami yang namanya FoMO apalagi remaja Pengguna Media Sosial terlalu aktif atau yang terlalu berlebihan berpotensi menyebabkan menimbulkan perasaan takut tertinggal, *stress*, dan merasa ketinggalan jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting yang orang lain lakukan di media sosial. hal itu menandakan bahwa faktor motivasi emosional mereka tidak terbangun secara baik. Faktor motivasi emosional yang dimaksud yaitu harga diri (*Self-Esteem*). Seseorang yang memiliki harga diri (*Self-Esteem*) yang tinggi secara umum bisa lebih mampu untuk bersikap positif dalam melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri. Kondisi tersebut dapat membuat remaja terhindar dari rasa khawatir yang berlebihan saat mereka tidak

mengikuti berbagai aktivitas yang dilakukan orang lain (Alya *et al.*, 2025).

Menurut opini peneliti hasil penelitian menunjukkan bahwa antara teori dan fakta memiliki kesamaan, dengan hasil penelitian menggunakan uji hasil analisis menggunakan uji *Spearman's Rho* diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,004, nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,369, menunjukkan bahwa memiliki arah negatif atau berlawanan arah, artinya terdapat hubungan antara harga diri (*Self-Esteem*) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitri *et al.*, (2024) *Self-Esteem* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja Pengguna Media Sosial, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self-Esteem* dengan FoMO. Selain itu, penelitian Ginevra *et al.*, (2024) terdapat hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja juga menemukan bahwa semakin tinggi harga diri yang dimiliki remaja, maka semakin rendah tingkat FoMO yang dialaminya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada Senin 06 Juli 2026 tentang hubungan harga diri (*Self-Esteem*) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja Pengguna Media Sosial di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat harga diri rendah yaitu sebanyak 33 orang (56,9%) responden dengan harga diri sedang sebanyak 22 orang (37,9%) sedangkan responden dengan harga diri tinggi merupakan yang paling sedikit, yaitu 3 orang (5,17%). Dan memiliki tingkat FoMO tinggi yaitu sebanyak 47 orang (81,0%).

Sementara itu, 9 responden (15,5%) berada pada kategori sedang, dan hanya 2 responden (3,45%) berada pada kategori rendah. Dan dari hasil analisis menggunakan uji *Spearman's Rho* diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,004, yang berarti lebih kecil dari nilai *alpha* 0,05 ($0,004 < 0,05$). Selain itu, diperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,369, menunjukkan bahwa hubungan antara harga diri (*Self-Esteem*) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki arah negatif atau berlawanan arah dengan tingkat kekuatan hubungan yang lemah. Maka kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara harga diri (*Self-Esteem*) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja Pengguna Media Sosial di SMP Katolik Santo Paulus Palangka Raya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. A'yun1, S. Q. (2026). Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan FoMO pada Remaja. 9(3), 306–312.
- [2]. Agustina, M. L., & Islami, K. (2026). Dinamika *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Darul Amin Palangka Raya. 4, 774–781.
- [3]. Alya Auni Mahfuzah, & Agustin, R. W. (2025). Hubungan *Self-Esteem* dengan *Fear of Missing Out* pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Muntitan Kabupaten Magelang. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 333–344.
- [4]. Dewi, S., & Qodariyah, T. (2024). Hubungan harga diri (*Self-Esteem*) dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Kesehatan* 8(3), 24–33. 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.
- [5]. Ginevra. (2024). Hubungan *Self-Esteem* dengan *Fear of Missing Out* pada Generasi Z media sosial, semakin besar rasa takut kehilangan masa berharga mengenai orang lain jika individu. 8(3), 610–617.
- [6]. Hasna Farida, Weni Endahing Warni, & Lutfi Arya. (2021). *Self-Esteem* Dan Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4, 60–76.

- [7]. Hutabarat, Y. S. A., Widyorini, E., & Rahayu, E. (2021). Harga Diri, Konformitas Teman Sebaya, Dan Perilaku Perundungan pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 62–73.
- [8]. Izzah, J., & Yoenanto, N. (2024). Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Konformitas Terhadap Psychological well-being pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood. Departemen Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2–9.
- [9]. Murdyne, N., & Azizah, E. (2022). Hubungan antara *Self-Esteem* dan Interpersonal Competence pada Bandung (Correlation Between *Self-Esteem* and Interpersonal Competence of college student in faculty of Psychology at University”X”Bandung). *Humanitas*, 6(1), 29–36.
- [10]. Nisa, K., Widad, N., Arjanggi, R., Psikologi, F., Islam Sultang Agung Semarang, U., & Author, C. (2021). Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. 000, 128–135.
- [11]. Nurfadilla, R. S., Athar, M. A., Afifah, N. Z., & Syarifah, R. (2024). Perilaku FoMO pada Mahasiswa Generasi Z di Prodi Bk Uhamka. *Indonesian Gender and Society Journal*, 5(2), 56–65.
- [12]. Ricardi S. (2025). Dispersi dan Konvergensi Sains: Peran Sosiologi di Era Nanopartikel Teknologi. (2025). (n.p.): Universitas Indonesia Publishing.
- [13]. Sabneno, Trezani, T. M. (2025). FOMO pada Remaja Pengguna Media Sosial: Adakah Peranan Kecemasan Sosial dan Harga Diri? 3(01), 136–146.
- [14]. Salsabilarafif. (2025). *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*. *Journal of Basic Educational Studies*, 4(3), 2188–2195.
- [15]. Santoso, A. S. A., I Wayan Radityakara Wirasena Yassa, Dyah Arista Putri, & Nur Aulia Ahya Ningsih. (2025). *The Impact of Fear of Missing Out on Self-Confidence Among Generation Z in the Social Media Era*. *Jurnal Biologi Tropis*, 25(4), 5659–5767.
- [16]. Sri, F., Br Ginting, H., Saragih, H., Grace, N., Lumbantoruan, L., Santa, S., & Medan, E. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Harga Diri Remaja di SMA Negeri 12 Medan Tahun 2023.
- [17]. Wantomo Diar Gumelar¹, Khoirul Mubin² 1, 2 Universitas. (2025). FoMO Sebagai *Refleksi Krisis* Harga Diri: Tinjauan Integratif Psikologi Modern Dan Nilai Islam Wantomo. 4(8), 5511–5518.
- [18]. Wardani, D. S. S., & Cahyani, R. (2023). Pengaruh FoMO (*Fear of Missing Out*) pada Generasi Z Terhadap Ketakwaan Kepada Allah SWT. Wardani, D S S, and R Cahyani”. Pengaruh FoMO (*Fear of Missing Out*) pada Generasi Z Terhadap Ketakwaan Kepada Allah SWT”. *Darul Ilmi ...* 11, no. 02 (2024): 262. *Darul Ilmi ...*, 11(02), 262.
- [19]. Yunarti, D. P. (2024). Analisis Dampak Media Sosial pada Perilaku FoMO Generasi Milenial. 11, 31–41.
- [20]. Yunindapurwita. (2025). *Fear of Missing Out* (FOMO) dan Psychological Well Being pada Remaja Pengguna Media Sosial Yuninda. 3(01), 224–234.