

**Pengaruh *Self esteem* dan *Psychological Well being* terhadap *Fear of missing out* pada
Siswa MAN 1 Wonosobo.**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagaimana Syarat Guna

Memeroleh Gelar Strata (S-1) Psikologi



Oleh:

Bunga Cinta Noorfatima

1807016101

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2023

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : **PENGARUH SELF ESTEEM DAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING TERHADAP FEAR OF MISSING OUT PADA SISWA MAN 1 WONOSOBO.**

Penulis : Bunga Cinta Noorfatima

NIM : 1807016101

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang Munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi Dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterimasebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 2 Januari 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti, M.Ag.
NIP 197503192009012003



Penguji II

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP 198002202016012901

Penguji III

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP 198605232018012002

Penguji IV

Lucky Ade Sessiani, M.Psi.
NIP 198512022019032010

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP 198002202016012901

Pembimbing II

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog
NIP 198805032016012901

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bunga Cinta Noorfatima

Nim : 1807016101

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Pengaruh *Self esteem* dan *Psychological Well being* terhadap *Fear of missing out* pada Siswa MAN 1 Wonosobo”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang di rujuk sumbernya.

Semarang, 20 Desember 2023

Pembuat Pernyataan



Bunga Cinta Noorfatima

Nim 1807016101

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH SELF ESTEEM DAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING TERHADAP FEAR OF MISSING OUT PADA SISWA MAN 1 WONOSOBO

Nama : Bunga Cinta Noorfatima

NIM : 1807016101

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengotahui
Pembimbing I

Dr. Nikmah Roehmahwati, M.si.
NIP.

Semarang, 20 Desember 2023
Yang bersangkutan


Bunga Cinta Noorfatima
NIM 1807016101



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH SELF ESTEEM DAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING TERHADAP FEAR OF MISSING OUT PADA SISWA MAN 1 WONOSOBO

Nama : Bunga Cinta Noorfatima


NIM : 1807016101

Jurusan : Psikologi


Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II


Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog
NIP.

Semarang, 20 Desember 2023
Yang bersangkutan


Bunga Cinta Noorfatima
NIM 1807016101

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil 'alamin.

Segala puji dan syukur selalu kita sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kita. Sholawat dan salam kami sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Semoga kita semua beroleh syafaat dari beliau di akhirat nanti. Amin.

Dengan penuh rasa syukur atas berkah rahmat Allah SWT dan dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak, peneliti berhasil menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi ini disusun sebagai persyaratan untuk meraih gelar Sarjana (S1) dalam bidang ilmu Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Dalam perjalanan penelitian skripsi ini, tentu saja jauh dari kata sempurna dan menghadapi berbagai kendala serta kekurangan. Namun semua itu mampu diatasi dengan baik berkat bimbingan dari dosen pembimbing dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala anugerah, kenikmatan, dan karunia-Nya yang telah diberikan, sehingga penyelesaian tugas akhir ini dapat berlangsung dengan baik.
2. Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag., yang menjabat sebagai Rektor UIN Walisongo Semarang bersama dengan jajarannya.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif M .Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo beserta jajarannya.
4. Kepala Jurusan dan Sekretaris Jurusan Psikologi, FPK UIN Walisongo Semarang yaitu Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si. dan ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
5. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog. Selaku dosen pembimbing kedua sekaligus dosen wali, begitu juga dengan Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si., sebagai dosen pembimbing pertama yang turut memberikan bimbingan, dukungan, arahan, dan penguatan sepanjang proses penyusunan skripsi.
6. Jajaran dosen Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo yang dengan tulus memberikan ilmu dan bimbingan selama masa kuliah.

7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas sebaik mungkin.
8. Kepada siswa siswi MAN 1 Wonosobo yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian penulisan skripsi.
9. Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018, terutama kelas Psikologi C sebagai teman berjuang bersama selama berkuliah dan skripsi.
10. Kepada banyak pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu namanya.

Semarang, 20 Desember 2023

Pembuat pernyataan



Bunga Cinta Noorfatima

1807016101

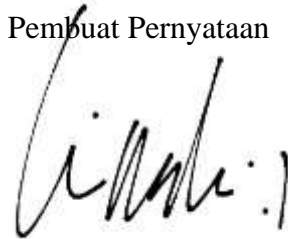
PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Bapak Nur shodik dan ibu Fajar Fatimah Winarti serta seluruh keluarga besar yang mendorong, mendukung, mendoakan dan memberi semangat dengan tulus kepada penulis. Teman teman yang selalu tulus membantu dan menemani penulis selama berkuliah ataupun pengerjaan skripsi, dan banyak pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semarang, 20 Desember 2023

Pembuat Pernyataan



Bunga Cinta Noorfatima.

MOTTO

“love yourself first, and everything else falls into line”

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
KATA PENGANTAR	iv
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
ABSTRACT.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat penelitian.	5
E. Keaslian penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. konseptualisasi <i>FoMO (Fear of missing out)</i>	8
B. konseptualisasi <i>Self esteem</i>	15
C. konseptualisasi <i>Psychological Well being</i>	19
D. Pengaruh Antara <i>Self esteem</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> dengan <i>Fear of missing out</i> .	27
E. Hipotesis.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	28
B. Variable Penelitian.....	28
C. Definisi operasional	28
D. Tempat dan Waktu Penelitian.	29
E. Populasi, Sample, dan Teknik Sampling.	30

F. Teknik pengumpulan data.	31
G. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur.....	34
H. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas	35
I. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Uji Asumsi	46
C. Hasil Uji Hipotesis	48
D. Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP	56
A. Kesimpulan.	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	62
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	83

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert.....	32
Tabel 3. 2 Blue Print Skala FoMO (<i>Fear of missing out</i>).....	32
Tabel 3. 3 Blue Print Skala <i>Self esteem</i>	33
Tabel 3. 4 Blue Print Skala <i>Psychological Well-Being</i>	33
Tabel 3. 5 Interpretasi Nilai (r) Reliabilitas Instrumen.....	35
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas <i>Fear of missing out</i>	36
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas <i>Self esteem</i>	37
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas <i>Psychological Well-Being</i>	37
Tabel 3. 9 Hasil Uji Realibilitas <i>Fear of missing out</i>	38
Tabel 3. 10 Hasil Uji Realibilitas <i>Self esteem</i>	38
Tabel 3. 11 Hasil Uji Realibilitas <i>Psychological Well-Being</i>	39
Tabel 4. 1 persentase subjek berdasarkan jenis kelamin.....	41
Tabel 4. 2 persentase subjek berdasarkan kelas.....	41
Tabel 4. 3 persentase subjek berdasarkan jurusan	42
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian.....	42
Tabel 4. 5 Kategorisasi skor variabel <i>self esteem</i>	43
Tabel 4. 6 Distribusi <i>Self esteem</i>	43
Tabel 4. 7 Kategorisasi skor variable <i>Psychological Well being</i>	44
Tabel 4. 8 Distribusi <i>Psychological Well being</i>	44
Tabel 4. 9 Kategorisasi skor variable <i>Fear of missing out</i>	45
Tabel 4. 10 Distribusi <i>Fear of missing out</i>	45
Tabel 4. 11 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	46
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas <i>Self esteem</i> dengan <i>Fear of missing out</i>	47
Tabel 4. 13 Hasil Uji Linieritas <i>Psychological Well being</i> dengan <i>Fear of missing out</i>	47
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial	48
Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan.....	50
Tabel 4. 16 Hasil Uji Koefisien Determinasi	51

Abstract

This study aims to empirically examine the effect of self esteem and Psychological Well being on the fear of missing out in MAN 1 Wonosobo students with a research subject of 100 students and using a quantitative associative causality approach, in this study multiple linear regression analysis method is used as an analytical tool, sampling using probability sampling technique with cluster random sampling method. The results of the hypothesis test of the self esteem variable on the fear of missing out β_1 (regression coefficient) value of -0.142 and a significant value of 0.092 ($p < 0.05$), indicating that there is no significant influence between the self esteem variable and the fear of missing out. The results of the hypothesis test of the Psychological Well being variable on the fear of missing out β_2 (regression coefficient) value of -0.313 and a significant value of 0.000 < 0.05 indicate that there is a significant influence between the Psychological Well being variable and the fear of missing out. The results of the third hypothesis test, namely the Self esteem and Psychological Well being variables on fear of missing out, obtained a significant value of 0.000 < 0.05 and an Adjusted R Square value of -0.148 or 14.8%, this indicates that there is a significant influence between self esteem and Psychological Well being on fear of missing out. This means that first, self esteem has a no significant effect on fear of missing out, if the higher the self esteem, the higher the fomo will be and vice versa, then the second Psychological Well being has a significant effect on fear of missing out. if the lower the Psychological Well being, the higher the fear of missing out and vice versa.

Keyword : self esteem, Psychological Well being, fear of missing out.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *self esteem* dan *Psychological Well being* terhadap *fear of missing out* pada siswa MAN 1 Wonosobo dengan subjek penelitian 100 siswa dan menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif kausalitas, dalam penelitian ini digunakan metode analisis regresi linier berganda sebagai alat analisis, pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling dengan metode cluster random sampling. Hasil dari uji hipotesis variabel *self esteem* terhadap *fear of missing out* nilai β_1 (koefisien regresi) sebesar -0,142 dan nilai signifikan sebesar 0,092 ($p < 0,05$), menandakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *self esteem* dengan *fear of missing out*. Hasil dari uji hipotesis variabel *Psychological Well being* terhadap *fear of missing out* nilai β_2 (koefisien regresi) sebesar -0,313 dan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ menandakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *Psychological Well being* dengan *fear of missing out*. Hasil uji hipotesis yang ketiga yaitu variabel *Self esteem* dan *Psychological Well being* terhadap *fear of missing out* didapatkan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dan nilai Adjusted R Square sebesar -0,148 atau 14,8%, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self esteem* dan *Psychological Well being* terhadap *fear of missing out*. Artinya pertama *self esteem* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *fear of missing out*, jika semakin tinggi *self esteem* maka akan semakin tinggi fomo dan sebaliknya, kemudian yang kedua *Psychological Well being* berpengaruh secara signifikan terhadap *fear of missing out*. jika semakin rendah *Psychological Well being* maka akan semakin tinggi *fear of missing out* dan sebaliknya.

Kata kunci : *self esteem*, *Psychological Well being*, *fear of missing out*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fear of missing out atau yang biasa disebut dengan *FoMO* adalah suatu perasaan takut ataupun cemas saat ketinggalan beberapa informasi dari social media, Perasaan cemas diatas dapat terjadi karena pengaruh internet ataupun social media jika tidak digunakan dengan baik, *FoMO* didefinisikan sebagai keyakinan yang diungkapkan oleh seseorang bahwa orang lain mungkin terlibat dalam perilaku yang memuaskan, hal ini meningkatkan kemungkinan seseorang akan terus mengalami perilaku ini seiring berjalannya waktu (Pryzybylski, 2013). Seseorang dapat didiagnosis menderita *FOMO* ketika mereka menunjukkan ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran selama ada aktivitas atau percakapan dengan pihak lain atau ketika mereka tidak melakukannya.

Ketakutan atas tertinggal informasi ini akan menyebabkan masyarakat lebih sering menggunakan internet atau social media, yang jika dilakukan dengan intensitas yang cukup tinggi akan menyebabkan mereka bergantung terus menerus terhadap akses internet. Menurut Pryzybylski dkk. (dalam Dossey, 2014), *FoMO* merupakan suatu kondisi yang terjadi akibat pemakaian internet dan social media dengan berlebihan, dengan tingkat *FoMO* tertinggi dilakukan oleh remaja hingga dewasa awal atau yang bisa disebut dengan *emerging adulthood*, kepuasan hidup yang rendah merupakan salah satu pemicu tingginya *FoMO*, *FoMO* yang tinggi disebabkan penggunaan internet yang berlebihan saat melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini berarti seseorang yang diberi kesempatan untuk melakukan hal yang disukainya cenderung enggan tertinggal kesempatan tersebut.

FoMO juga terjadi pada siswa sebagaimana survei yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Juli 2023 berupa wawancara kepada siswa MAN 1 Wonosobo yang berjumlah 15 orang dan merupakan pengguna internet aktif. Alasan mendasar mengapa peneliti memilih siswa-siswi MAN 1 Wonosobo ialah, karena mayoritas siswa dan siswi sekolah tersebut tinggal didalam asrama yang mengakibatkan individu tersebut sangat penasaran dengan hal-hal ataupun berita-berita terbaru. Hal ini dikarenakan siswa dibatasi dalam menggunakan

gawai ketika mereka berada didalam asrama, hal tersebutlah yang mengakibatkan mereka menjadi lebih penasaran terhadap media sosial.

Siswa mengungkapkan bahwa terkadang merasa tidak percaya diri ketika merasa tertinggal oleh hal baru atau trend yang sedang viral dan apabila mereka tidak tergabung dan terhubung dengan lingkup social akan merasa khawatir, cemas, gelisah dan ingin selalu mengetahui aktivitas social di lingkungannya. Hal ini mengakibatkan para siswa tidak fokus pada kegiatan mereka, dan sering kali terdistraksi saat melakukan kegiatan pembelajaran. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Bukhori, dkk (2019: 66) bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan, terutama jika digunakan di tempat yang tidak tepat, dapat memiliki dampak negatif pada pencapaian prestasi akademik.

Dari penelitian sebelum-sebelumnya, di dapatkan hasil yang mencerminkan FoMO sebagai konsep psikologis yang paling terkait dengan kelebihan penggunaan ponsel pintar dan media sosial. (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016), *FoMO* dapat diartikan sebagai perasaan kehilangan informasi penting atau melewatkan momen spesial. Hal ini merupakan suatu kondisi dimana individu mempunyai keinginan yang kuat agar terhubung terus menerus dengan orang lain lewat media sosial. Faktor yang mempengaruhi terjadinya *FoMO* adalah penolakan dan perasaan seperti diabaikan. Kebutuhan akan diri sendiri (*self*), keterhubungan (*Relatedness*), kecemasan, dan harga diri atau *self esteem*. *Self esteem* yang rendah akan memicu munculnya *FoMO* (Buglass et al., 2017).

Menurut sejumlah tokoh termasuk Branden (dalam Gufron dan Rini 2010: 43), definisi *self esteem* (juga dikenal sebagai harga diri) adalah kemampuan individu agar belajar bagaimana untuk membuat pilihan ataupun keputusan yang layak dan respons yang baik terhadap perubahan. Definisi dari Coopersmith adalah harga diri sebagai suatu nilai yang diciptakan oleh individu dan biasanya berfokus pada dirinya sendiri. Ini mengungkapkan satu karakteristik yang positif atau negatif dan memastikan bahwa mereka mampu, berarti, sukses, dan berharga. Menurut Gufron dan Rini, *self esteem* merupakan hasil penelitian yang telah dilakukan dan perlakuan dari orang lain mengenai hal tersebut, telah menunjukkan bahwa tidak menutup kemungkinan seorang

individu mempunyai rasa kepercayaan diri serta kemampuan untuk sukses dan berguna. Sebagai kebutuhan psikologis, harga diri yang terpenuhi dapat menunjukkan keadaan kesehatan psikologis. Sebaliknya, kebutuhan harga diri yang tidak terpenuhi dapat berakibat pada gangguan fisik dan psikis.

Self-esteem adalah variabel yang sering ditemukan dalam perilaku remaja yang terkait dengan penggunaan media sosial karena seringnya perbandingan sosial yang dilakukan oleh para pengguna (Rahardjo dan Mulyani, 2020), orang yang memiliki harga diri rendah cenderung lebih sering menggunakan media sosial, yang berfungsi sebagai kompensasi sosial agar meningkatkan *self esteem* orang tersebut. Sementara itu, orang-orang dengan *self esteem* yang tinggi meningkatkan penggunaan media sosial untuk membantu mengelola dan meningkatkan *self esteem* mereka. Seseorang yang sering menggunakan social media seperti Instagram akan cenderung merasakan kegembiraan yang membuatnya terus menggunakannya karena bisa digunakan di banyak aktivitas, like dan komen yang diterima dari postingan foto di Instagram ini adalah salah satu indikator yang dapat meningkatkan *self esteem* seseorang.

Kesejahteraan psikologis, yang juga dikenal sebagai *psychological well-being* ini berperan penting untuk mencapai tujuan pribadi seseorang. Seperti yang diungkapkan oleh Ryff dalam penelitian oleh Eka Dina Lilishanty dan Anastasia Sri Maryatmi pada tahun 2019, kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana seseorang memiliki hubungan positif dengan diri kita sendiri dan orang lain, berkemampuan untuk mengambil keputusan serta mengatur perilaku individu, mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka, mempunyai tujuan hidup yang bermakna, dan berusaha untuk eksplorasi dan pengembangan diri. Dengan memiliki regulasi diri yang baik, mereka mampu menerima diri mereka dan terus meningkatkan kualitas diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, mengendalikan interaksi dengan lingkungan sekitar, lebih mandiri dalam urusan pribadi dan hubungan dengan orang lain, serta memiliki perasaan positif. Semua ini merupakan tanda-tanda bahwa seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Psychological Well being terkait erat dengan bagaimana seseorang merasakan aktivitas mereka dalam kehidupan sehari-hari. Setiap aktivitas harian individu dapat mengalami fluktuasi dalam pemikiran dan persepsi, mulai dari

kondisi mental yang negatif hingga positif. Sebagai contoh, *Psychological Well-being* bisa mencakup pengalaman traumatis hingga penerimaan hidup yang bisa diidentifikasi sebagai kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis seseorang tidak hanya terbatas pada ketiadaan penyakit mental yang memengaruhi mereka secara pribadi, tetapi juga mencakup kemampuan mereka dalam mengenali serta memanfaatkan sumber daya psikologis pada diri mereka (seperti yang dikemukakan oleh Cristopher pada tahun 1999, Huppert pada tahun 2009, dan Moeenizadeh & Sala-game pada tahun 2010).

Ryff telah mengembangkan teori kesejahteraan psikologis berdasarkan kriteria yang mendukung mental health yang positif. Terdapat beberapa aspek yang berbeda dari fungsi psikologis yang positif. Individu yang memiliki fondasi psikologis yang kuat akan dapat mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam kehidupan sehari-harinya. Salah satu aspek dari kesejahteraan psikologis ini adalah penerimaan diri, selain itu juga mencakup pengembangan diri dan upaya sadar untuk meningkatkan gaya hidup, serta keyakinan bahwa setiap individu memiliki hak untuk hidup bahagia, bermakna, dan memiliki tujuan dalam hidupnya. Ini juga melibatkan menjaga hubungan sosial yang sehat, kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang positif, serta memiliki harga diri dan kemandirian. Dengan merujuk pada definisi di atas, *psychological well-being* adalah cara memahami diri kita sendiri serta lingkungannya agar kita bisa beradaptasi dengan lingkungan sosial dan menyesuaikan diri dengan situasi yang akan dihadapi.

Apabila seseorang memiliki tingkat *self-esteem* dan *psychological well-being* yang tinggi, maka individu tersebut akan lebih mampu mengendalikan perilaku mereka dalam menghadapi tren atau rasa takut ketinggalan (*FoMO*). Selain itu, individu tersebut kemungkinan besar akan memberikan lebih banyak perhatian dan waktu untuk meningkatkan kualitas diri mereka. Maka dari itu, penelitian ini menjadi sangat relevan dan penting untuk memahami dampak dari "Pengaruh *Self-Esteem* dan *Psychological Well-Being* terhadap *Fear of missing out* pada siswa di MAN 1 Wonosobo."

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, maka muncul permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh antara *self esteem* dengan *fear of missing out* pada Siswa MAN 1 Wonosobo?
2. Apakah terdapat pengaruh antara *Psychological Well being* dengan *fear of missing out* pada Siswa MAN 1 Wonosobo?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *self esteem* dan *Psychological Well being* terhadap *fear of missing out* pada Siswa MAN 1 Wonosobo?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh *self esteem* terhadap *fear of missing out* pada Siswa MAN 1 Wonosobo.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh *Psychological Well being* terhadap *fear of missing out* pada Siswa MAN 1 Wonosobo.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh *self esteem* dan *Psychological Well being* terhadap *fear of missing out* pada Siswa MAN 1 Wonosobo.

D. Manfaat penelitian.

1. Manfaat teoritis

Dari segi teori, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menyediakan pandangan tentang bagaimana *self esteem* dan *psychological well-being* memengaruhi tingkat *FoMO* pada siswa di MAN 1 Wonosobo. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang berguna bagi mahasiswa yang tertarik untuk memperdalam pemahaman tentang psikologi klinis. Terutama informasi yang lebih rinci tentang konsep *self esteem*, *psychological well-being*, dan *FoMO*.

2. Manfaat praktis

- a. Peneliti.

Selama penelitian ini, peneliti akan mendapatkan pengetahuan berharga serta wawasan tentang *FoMO* yang harus diatasi oleh siswa. Peneliti juga dapat menguji pengaruh *self esteem* dan *Psychological Well being* terhadap *fear of missing out*.

- b. Siswa.

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang pengaruh *self esteem* dan *Psychological Well being* terhadap *fear of missing out* yang hampir semua remaja atau siswa pernah mengalaminya, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan agar tidak mudah terpengaruh oleh *fear of missing out*.

E. Keaslian penelitian

Beberapa penelitian sebelumnya telah menginvestigasi topik *FoMO*, termasuk studi yang dilakukan oleh Amanda Amalia dan Indri Utami Sumaryanti (2022) yang berjudul "Pengaruh *Self-esteem* terhadap *Fear of missing out* pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram." Dengan hasil ditemukan hubungan yang signifikan antara *self esteem* dan *FoMO*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian diatas adalah sama sama membahas mengenai variabel *self esteem* dan *fear of missing out* dengan metodologi penelitian kuantitatif. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian tersebut terletak pada subjeknya dimana penelitian diatas menggunakan subjek memerging adulthood pengguna media social sedangkan penelitian ini menggunakan subjek siswa SMA dimana siswa berada di periode remaja akhir yaitu 15-18 tahun.

Selanjutnya, ada penelitian lain dengan judul "Hubungan antara *self esteem* dengan *fear of missing out* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara" yang dilakukan oleh Purba, Naya Ogilfie Br pada tahun 2022. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara tingkat *self esteem* yang rendah dan tingkat *Fear of missing out* pada mahasiswa aktif di Universitas Sumatera Utara, Medan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah sama-sama mengambil variabel *self esteem* dan *fear of missing out* dengan menggunakan metodologi penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut terletak pada subjeknya dimana penelitian ini menggunakan subjek siswa SMA sedangkan penelitian tersebut menggunakan subjek mahasiswa dimana subjek berbeda secara periode usia.

Otniel Binsar Purba dan rekan-rekannya pada tahun 2021 telah melakukan sebuah penelitian berjudul "*Fear of missing out* dan *Psychological Well being* dalam menggunakan media sosial" yang mengeksplorasi *FoMO* dan kesejahteraan psikologis. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk

mengumpulkan bukti empiris tentang hubungan antara *FoMO* dan kesejahteraan psikologis pada remaja ketika mereka menggunakan social media. Penelitian ini melibatkan 100 subjek, yang merupakan seluruh populasi siswa SMA YPBK 1 Surabaya, dan mendapatkan hasil bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *Fear of missing out* dengan *Psychological Well being*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah sama sama mengambil variabel *fear of missing out* dan *Psychological Well being* dengan menggunakan metodologi penelitian kuantitatif serta menggunakan subjek siswa SMA dimana periode usianya adalah remaja. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah jumlah variabel X yang digunakan, penelitian ini menggunakan dua variabel independen sedangkan penelitian tersebut hanya menggunakan satu variabel independen, serta perbedaan wilayah penelitian yang berbeda.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *FoMO (Fear of missing out)*

1. Definisi *FoMO (Fear of missing out)*

Fear of missing out adalah jenis kecemasan yang mempengaruhi beberapa orang, seperti perasaan bahwa mereka akan kehilangan sesuatu disaat orang lain tengah melakukan aktivitas yang lebih menguntungkan atau mahal daripada apa yang mereka lakukan. Rasa takut ketinggalan juga digambarkan sebagai emosi yang kuat terkait dengan menghindari kehilangan peluang penting. Seseorang dengan *FoMO* akan sering mengungkapkan bahwa mereka tidak menyadari suatu peristiwa tertentu yang sedang terjadi, atau bahkan mereka tidak menyadarinya sama sekali, namun mereka tetap menyadari bahwa orang lain memiliki lebih banyak waktu dan lebih baik keadaannya daripada mereka.

Takut ketinggalan adalah salah satu bentuk kecemasan sosial. Hal ini ditandai dengan seseorang merasa cemas karena tidak memiliki waktu yang cukup untuk berinteraksi dengan orang lain dan mengetahui informasi terkini dari postingan media sosial yang sering dilihat (Dossey, 2014: 1). Menurut Przyblylski, Murayama, Dehaan, dan Gladwell, rasa takut ketinggalan adalah emosi yang meresap yang muncul ketika seseorang mengamati orang lain menghadapi situasi yang lebih mahal dan berbeda dari apa yang sedang dialami. Rasa takut ketinggalan menimbulkan cirri, yaitu kebutuhan untuk selalu terhubung dengan proyek orang lain yang sedang berjalan. Oleh karena itu, rasa takut ketinggalan merupakan konstruksi psikologis yang melemahkan koneksi dengan media sosial dan berbicara di depan umum secara umum.

Menurut Deci dan Ryan (2008), dalam *self-determination theory*, jika kebutuhan akan diri sendiri dalam kehidupannya tidak terpenuhi maka akan menimbulkan rasa takut ketinggalan, karena SDT mendasarkan pada pengembangan diri dan mental. Kesehatan pada pemenuhan tiga kebutuhan dasar psikologi: kompetensi (mengacu pada pengalaman penguasaan dan efektivitas dalam aktivitas seseorang), otonomi (kebutuhan untuk

mengendalikan tindakan dan pilihan sendiri), dan *relatedness* (kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain, untuk merasakan rasa memiliki dan keterhubungan dalam hubungan social). Dapat dikatakan secara kategoris bahwa rasa takut ketinggalan merupakan ancaman bagi kelangsungan hidup segala sesuatu yang akhir-akhir ini menjadi usang.

Penelitian *fear of missing out* dilakukan oleh psikolog Andrew Przybylski (Dossey, 2014: 1) dan mengungkap fakta berikut: *fear of missing out* adalah masalah umum dalam penggunaan media sosial; masyarakat dengan kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kualitas hidup yang buruk lebih mungkin mengalami rasa takut ketinggalan dan orang-orang dengan karakteristik ini lebih mungkin mengalami hal tersebut. Individu dengan tingkat *FoMO* yang tinggi mengalami peningkatan tingkat kecemasan akibat terlibat dalam percakapan media sosial yang berkepanjangan dengan orang lain, yang meningkatkan kecemasan terkait *FoMO* mereka. Dapat disimpulkan bahwa *FoMO*, atau rasa takut ketinggalan, mengacu pada perasaan kehilangan informasi penting atau peluang, terutama jika seseorang tidak berpartisipasi atau tetap terhubung dengan orang lain. Hal ini terjadi ketika individu memiliki keinginan yang kuat untuk tetap mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui social media.

2. Aspek-aspek *Fear of missing out*

Berdasarkan Teori Penentuan Nasib Sendiri, Przybylski (2013:1844) mengembangkan struktur *FoMO*. Dalam situasi ini, ada dua aspek utama berdasarkan tiga aspek psikologis yang tidak terpenuhi.

1. Relatedness

Keterhubungan adalah kebutuhan yang dimiliki setiap individu untuk terlibat dalam percakapan atau bahkan untuk berhubungan dengan orang lain pada tingkat sosial. Sekiranya kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka masyarakat akan mengalami kecemasan, kelesuan, dan keinginan untuk mempelajari aktivitas sosial yang ada di komunitasnya. Menurut Martella dan Riecki (2018: 2), keterhubungan merupakan konsep interpersonal yang menggambarkan bagaimana seorang individu merasa terhubung dengan orang lain, bagaimana perilakunya

mempengaruhi orang lain di sekitarnya, dan bagaimana kemajuannya ketika bekerja sama.

2. *Self*

Self terhubung dengan kompetensi dan otonomi. Kompetensi didefinisikan sebagai kualitas yang dimiliki seseorang yang memungkinkan mereka merasa mendapatkan dampak positif ketika berinteraksi dengan lingkungannya, sehingga mengurangi kebutuhan untuk mengerahkan upaya ekstra dan menemukan solusi terbaik (Reeve & Sickenius, 2015). Kompetensi berkaitan dengan kemampuan individu dalam melaksanakan tugas atau kegiatan yang bersangkutan secara praktis. Ketidakpuasan terhadap kompetensi akan menyebabkan individu mengalami kecemasan serta frustrasi. Alternatifnya, otonomi adalah keadaan pikiran yang melibatkan gagasan, hubungan, dan perilaku yang terkait dengan mendorong perilaku berbahaya dan mengakhirinya (Niemic, Lynch, Vansteenkistec, Bernstein, Deci, dan Ryan dalam Tekeng, 2015).

Otonomi adalah kemampuan individu untuk menyelaraskan tindakan yang diambilnya sendiri tanpa campur tangan orang lain atau otoritas luar. Sekiranya kebutuhan psikologis seseorang ini tidak terpenuhi maka ia akan memanfaatkan internet sebagai akses untuk mendapatkan informasi dan menjalin koneksi dengan orang lain. Akibat situasi yang disebutkan di atas, masyarakat akan terus mencari informasi secara online tentang apa yang kini terjadi pada masyarakat di negara lain.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Zhang, Jimenez, dan Cicala (2020: 1619) menghasilkan 2 aspek utama *fear of missing out* yaitu:

1. Personal *Fear of missing out*

Personal *FoMO* diartikan seperti bentuk *FoMO* yang berkaitan dengan kecemasan serta kekhawatiran individu disaat tidak melakukan kegiatan sosial yang berdampak langsung pada dirinya.

2. Social *Fear of missing out*

FoMO Sosial didefinisikan sebagai perasaan cemas dan khawatir yang dialami seseorang saat tidak melakukan kegiatan sosial yang terhubung dengan jaringan sosial tertentu. Penelitian ini

menggunakan penilaian *fear of missing out* dari Przybylski dkk (2013). Karena kemampuan aspek *FoMO* ini menunjukkan perasaan terjebak dalam perangkat psikologis. Penjelasan tentang berbagai aspek *FoMO*, termasuk keterkaitan, otonomi, *FoMO* pribadi, dan *FoMO* sosial. Dalam makalah ini dibahas konsep keterhubungan dan diri (*self*) dari Przybylski (2013:1844).

3. Faktor yang mempengaruhi *Fear of missing out*

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *FoMO*, di antaranya adalah kecemasan dan rasa berharga. Namun akar permasalahan dari fenomena ini adalah setiap kelompok sosial yang memiliki anggota yang memiliki *FoMO* yang meresap (Abel dkk., 2016: 34). Penelitian lain menyatakan bahwa motivasi dan kesejahteraan merupakan faktor yang mempengaruhi *FoMO*.

Beberapa faktor yang memiliki dampak pada *FoMO* meliputi kecemasan, harga diri, motivasi, dan kesejahteraan (Przybylski, dkk. 2013). Penelitian ini memfokuskan pada harga diri sebagai faktor yang mempengaruhi munculnya *FoMO*. Hal ini dipilih karena, sebagaimana yang disarankan oleh Khalek & Abdel (2016) dalam kerangka teori model sosiometernya, harga diri pada seseorang berfungsi secara subjektif untuk "penanda atau indikator psikologis" yang mengawasi bagaimana orang lain merespons individu tersebut.

Faktor terpenting yang mempengaruhi *FoMO* yaitu value yang dirasakan individu terhadap dirinya sendiri. value ini terungkap melalui interaksi sosial, dan model yang disajikan di dalamnya menunjukkan bahwa value yang dirasakan individu dapat berfungsi sebagai "pengukuran atau indikator psikologis" yang dapat mengungkapkan tindakan yang diambil orang lain terhadap dirinya. Oleh karena itu, individu yang berpendapat bahwa dirinya merasa harga dirinya rendah cenderung terus-menerus membaca artikel berita tentang orang lain saat mengaplikasikan social media, memperhatikan berita terhangat, serta memberikan respons negatif saat mendapat tanggapan negatif dengan menghapus komentar negative tersebut (Prawesti & Dewi, 2016: 3). Individu yang memiliki *self esteem* yang rendah akan meminta saran agar harga dirinya meningkat. Oleh karena itu, setiap informasi yang diperoleh dari media sosial digunakan untuk

mengevaluasi individu melalui orang lain melalui akses media social mereka.

Beberapa faktor yang menyebabkan munculnya *FoMO* antara lain:

a. Kontrol diri

FoMO cenderung lebih mungkin terjadi ketika seseorang memiliki kendali yang kurang baik terhadap penggunaannya dalam media sosial. Dalam upaya untuk terus mendapatkan informasi, ada beragam cara yang membuat individu selalu merasa perlu untuk memperoleh update terbaru, dan individu yang memiliki kendali diri yang lemah mungkin cenderung mengalami ketergantungan pada pemakaian media sosial (dikutip dari Asri Wulandari, 2020:38).

b. Harga diri

Self esteem atau harga diri ini merupakan salah satu sebab pertama *FoMO*, dengan menggunakan model jaringan sosial, mereka memperlihatkan bagaimana penilaian subjektif individu terhadap dirinya sendiri dapat berfungsi sebagai “indikator pengukuran atau psikologis” yang memungkinkan mereka mengamati bagaimana orang lain bereaksi terhadap mereka. Oleh karena itu, masyarakat dengan tingkat pendapatan rendah mungkin sering berdiskusi dengan orang lain mengenai berita terkini atau topik lain saat menggunakan media sosial (Prawesti & Dewi, 2016: 3). Kedua indikator ini merupakan indikator kesehatan psikologis. Orang dengan *self esteem* yang tinggi biasanya juga mempunyai tingkat penerimaan diri atau *self acceptance* yang tinggi sehingga menyulitkan mereka untuk berkembang secara pribadi. Kesehatan psikologis didefinisikan sebagai kesejahteraan psikologis, yang juga dapat disebut memiliki implikasi positif bagi kesejahteraan diri sendiri atau orang lain.

Faktor lain yang menyebabkan munculnya *FoMO* menurut J.Walter Thompson Intelligence (2012), yaitu :

a. Usia.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh JWT Intelligence pada tahun 2012, kelompok usia dengan tingkat *FoMO* tertinggi adalah individu yang berusia antara 13 hingga 33 tahun. Ini mengindikasikan bahwa rentang usia ini, yang tergolong dalam generasi

yang tumbuh di era digital, merupakan yang paling mencolok dalam hal mengadopsi dan mengintegrasikan teknologi online. Dibandingkan dengan generasi sebelumnya yang lebih terbatas dalam penggunaan media sosial, generasi digital ini memiliki tingkat aktivitas sehari-hari yang lebih tinggi.

b. Peristiwa.

Gadget, aplikasi berbasis lokasi, dan media sosial berpotensi mengubah aktivitas apa pun dengan memungkinkan pengguna mengakses informasi terkini. Lanskap media sosial selalu berubah karena kemajuan teknologi, gambar atau film baru, dan tren populer. Transparansi informasi kini dapat digunakan untuk mentransformasikan hal-hal yang sebelumnya bersifat pribadi sekarang menjadi lebih transparan.

c. Share.

Social media memiliki fitur tagar (#) agar membuat individu lebih mudah dalam memahami apa yang sedang terjadi. Misalnya, saat SEA Games 2023 berakhir, pengguna media sosial berkolaborasi membuat kampanye dengan menggunakan tagar #SEAGames2023. Ini adalah topik yang sering dibicarakan di media sosial, sehingga setiap orang yang menggunakan media sosial dapat mempelajari dan memahaminya. Individu yang tidak menyelesaikan tugasnya harus bergantung pada orang lain untuk melakukannya.

d. Social one-upmanship

Sesuai dengan definisi dari Merriam-Webster dalam artikel "One up-manship", social one-upmanship menggambarkan seseorang yang memiliki kemampuan untuk menggunakan pernyataan, tindakan, atau elemen lain sebagai cara untuk mencapai keunggulan dibandingkan dengan orang lain. Hasrat untuk tampil lebih baik dan lebih unggul merupakan salah satu penyebab *FOMO*, dan praktek "memamerkan" diri secara virtual juga berperan dalam memicu *FOMO*.

e. Keadaan deprivasi relative.

Deprivasi relatif adalah tindakan di mana seseorang menyadari bahwa keadaannya kurang ideal jika dibandingkan dengan situasi orang lain. Teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh (Festinger)

menjelaskan jika individu mempunyai penilaian yang bias terhadap diri mereka sendiri, mereka cenderung melakukan perbandingan dengan orang lain. Hal ini terjadi ketika individu saling membandingkan kondisi mereka dengan individu lain dalam konteks media sosial, dan mereka merasa cemas akan tertinggal atau merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki.

f. Stimulus

Pada generasi z yang merupakan generasi saat ini, jika seseorang selalu diliputi dengan diskusi-obrolan, maka ia akan mampu berkembang tanpa memerlukan adanya bisnis yang mendukungnya. Selain itu, munculnya dorongan-dorongan menimbulkan kebutuhan untuk mengetahui agar seseorang tetap fokus pada kejadian terkini.

Menurut faktor yang telah dijelaskan di atas, bisa disimpulkan jika faktor-faktor yang memengaruhi *FoMO* mencakup kendali, nilai diri, dan penggunaan. Selain itu, transparansi informasi di media sosial, narasi yang disertai dengan tagline, pertumbuhan sosial, perasaan ketidakpuasan relatif, serta rangsangan untuk eksplorasi hal-hal baru juga merupakan faktor-faktor yang berperan dalam munculnya *FoMO*. Meskipun faktor yang sudah disebutkan memiliki peran utama dalam memicu *FoMO*, dalam penelitian ini, peneliti memusatkan perhatian pada kendali diri dan nilai diri untuk memahami hubungannya dengan *FoMO*.

4. *Fear of missing out* dalam Islam

Fenomena *FoMO* ini berdampak negatif terhadap konsep hasad (iri hati) yang terdapat dalam Al-Qur'an, khususnya pada Surah An-Nisa ayat 32:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا ۗ
وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ ۖ وَسْئَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

“Dan janganlah kamu berangan-angan terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kamu lebih banyak dari sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu” (QS An-Nisa ayat 32).

Ayat diatas berpesan agar tidak berangan-angan dan berkeinginan yang dapat mengantar kepada pelanggaran ketentuan-ketentuan Allah, termasuk ketentuan-Nya menyangkut pembagian waris di mana lelaki mendapat bagian lebih banyak dari perempuan. Pesan dari ayat ini adalah untuk tidak merasa cemburu atau iri terhadap pemberian Allah kepada orang lain, seperti harta, warisan, harta anak yatim, posisi sosial, kecerdasan, reputasi, jenis kelamin, atau apapun yang dianggap lebih baik atau lebih banyak daripada apa yang diberikan kepada orang lain. Allah memberikan kepada setiap individu apa yang dianggap terbaik bagi mereka sesuai dengan tujuan hidup mereka (Quraisy Shihab, 2004: 503).

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kita tidak seharusnya berharap mendapatkan sesuatu yang tidak mungkin atau merasa cemburu, iri hati ataupun khawatir terhadap apa yang kita lihat di orang lain ataupun sosial media karena Allah telah memberi kita sesuai dengan apa yang kita butuhkan, sesuai dengan penjelasan dari Przybylski yaitu rasa takut ketinggalan adalah emosi yang meresap yang muncul ketika seseorang mengamati orang lain menghadapi situasi yang lebih mahal dan berbeda dari apa yang sedang dialami, hal ini akan menyebabkan individu membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain.

B. *Self esteem*

1. Pengertian *Self esteem*.

Coopersmith (1967), harga diri ialah hasil usaha individu dan mencakup perasaan bangga terhadap dirinya sendiri, terutama yang berkaitan dengan kemampuannya menerima dan memberi pujian. Hal ini juga mencakup perasaan umum penerimaan terhadap kemampuan, kesuksesan, dan nilai mereka sebagai pribadi. Harga diri adalah satu-satunya faktor penting disaat menentukan seberapa baik seseorang hidup karena rendahnya harga diri mungkin menunjukkan masalah sekarang atau bahkan masalah di masa depan. Penilaian diri yang meningkatkan harga diri merupakan tujuan pendidikan yang paling penting karena diyakini dapat membantu individu mengembangkan konsep diri atau *self concept* yang baik (Nuraini, 2018:344). Hal serupa juga disampaikan oleh Lutan (2003:3) yang

menyatakan bahwa memiliki harga diri berarti menghargai diri sendiri dan tidak merasa terganggu dengan hal-hal yang sudah terjadi, sedang terjadi, ataupun akan terjadi di masa yang akan datang. Ternyata kesan kuat dan mahal itu merupakan inti dari definisi *self esteem*.

Menurut Goran (2004:6), harga diri atau *self esteem* seseorang adalah seberapa yakin seseorang dengan kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan menerima dukungan. Harahap & Mafaid (2020:10) menjelaskan bahwa harga diri mencakup semua sikap terhadap diri sendiri, baik yang bersifat positif ataupun negatif, dan dipengaruhi oleh interaksinya terhadap orang lain dalam lingkungan sosialnya serta perlakuan, penerimaan, penghargaan, dan tindakan orang lain terhadapnya. Dalam terminologi ini, harga diri diartikan sebagai "pandangan yang positif dan konsisten yang dimiliki individu tentang aspek-aspek dirinya yang mencerminkan cara mereka memandang diri sebagai individu yang kompeten, berharga, dan berarti" (Febriana, 2016:6). Orang dengan *self esteem* yang kuat mengerti bahwa dirinya memiliki nilai dan menghargai diri mereka sendiri, sementara sebaliknya, orang dengan *self esteem* yang rendah mungkin merasa sebaliknya (Putra, 2018:200).

Sesuai dengan penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *self esteem* adalah keadaan mental di mana seseorang bereaksi secara negatif atau positif terhadap pemikiran tentang dirinya sendiri, yang kemudian digunakannya untuk membenarkan perilakunya atau mendapatkan keuntungan dibandingkan orang lain.

2. Aspek-Aspek *Self esteem*

Coopersmith (1967, dikutip dalam Ekasari & Andriyani, 2013: 6), ada tiga komponen *self esteem* :

a. Kekuatan

Kekuatan atau kekuasaan adalah suatu kualitas yang memungkinkan seseorang mempunyai kemampuan mengendalikan suatu keadaan dan mendapat bantuan dari orang lain dalam menghadapinya. Kekuatan dapat dimanfaatkan melalui kualitas dari pandangan yang dinyatakan oleh seseorang yang kemudian diakui oleh pihak lain, serta pengakuan dan penghormatan yang diterima seseorang dari pihak lain.

b. Keberartian

Signifikansi atau keberartian ialah sikap yang mencerminkan rasa kepedulian, afeksi, perhatian, dan ekspresi cinta yang diberikan kepada seseorang, serta memperlihatkan adanya penerimaan dan popularitas seseorang dalam lingkungannya. Penerimaan dari lingkungan dapat tercermin dalam bentuk kehangatan, respon positif dari lingkungan, minat yang ditunjukkan oleh lingkungan terhadap individu, serta penerimaan individu oleh lingkungan tanpa persyaratan.

c. Kebajikan

Wawasan tentang masalah moral, etika, dan agama yang mempengaruhi masyarakat umum. Individu secara bertahap mengurangi perilaku buruknya dan menjalankan perilaku berdasarkan hukum, moralitas, etika, dan agama. Individu yang memiliki sifat positif akan mampu mengembangkan perasaan positif terhadap dirinya sehingga dapat meningkatkan harga dirinya.

d. Kemampuan

Merujuk pada tingkat kinerja yang tinggi bertujuan untuk memenuhi kebutuhan pencapaian, tingkat pencapaian tersebut bervariasi tergantung pada usia individu. Kenaikan harga diri pada wanita dapat terjadi jika mereka memiliki pemahaman tentang langkah-langkah yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan mereka, mengambil tindakan untuk mewujudkannya, serta mengambil langkah-langkah lain yang relevan. Saat seorang wanita menghadapi tantangan dan berhasil mengatasinya, hal ini akan meningkatkan harga dirinya.

Manurut Felker (1974, dalam Wahdania et al., 2017: 73), menjelaskan aspek *self esteem* yang terdiri dari:

a. *Feeling of belonging*

Kemampuan seseorang untuk bergabung dalam suatu kelompok, berinteraksi dalam komunitas, dan menjadi diperlukan oleh orang lain adalah faktor yang signifikan. Meskipun individu menyadari bahwa mereka adalah bagian dari entitas yang lebih besar, mereka masih dapat memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri. Namun, ketika seseorang menghadapi permasalahan yang berlarut-larut, hal ini bisa memunculkan dampak yang buruk pada diri mereka.

b. *Feeling of worth*

Kemampuan individu untuk mempertahankan, menerima, dan mengklaim dirinya sendiri. Individu yang bersikap positif terhadap diri sendiri akan lebih sukses dibandingkan mereka yang tidak.

c. *Feeling of competence*

Kemampuan individu untuk memiliki keyakinan dalam diri mereka sendiri, merasa optimis, dan yakin bahwa mereka mampu mencapai tujuan dalam hidup mereka adalah hal yang penting. Dalam konteks self-esteem yang terdiri dari berbagai aspek, penelitian akan menggunakan kerangka aspek dari Coopersmith (1967). Aspek tersebut melibatkan kekuatan (Power), signifikansi (Significance), kebajikan (Virtue), dan kemampuan (Competence).

3. *Self esteem* dalam Prespektif Islam.

Al-Qur'an yang merupakan kitab suci umat Islam dan merupakan pengetahuan utama yang harus dipelajari lebih lanjut agar manusia dapat memperoleh manfaat dari ajaran dan prinsip Islam. Terkait dengan konsep *self esteem*, Al-Qur'an meng gambarkannya dalam surah Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu melemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang mukmin” (QS Al Imran ayat 139).

Janganlah kamu merasa lemah saat menghadapi musuh-musuhmu, yang juga musuh Allah. Alihkan fokusmu pada memperkuat fisikmu, dan jangan biarkan dirimu terlalu terpengaruh oleh peristiwa seperti dalam Pertempuran Uhud atau situasi serupa. Alihkan perhatianmu pada penguatan mentalmu. Mengapa kamu merasa lemah atau bersedih? Ingatlah, di sisi Allah, kamu adalah orang-orang yang sangat dihormati, baik di dunia maupun di akhirat. Di dunia, ini karena kamu berjuang untuk kebenaran, dan di akhirat, kamu akan mendapatkan surga. Mengapa kamu bersedih, sedangkan mereka yang gugur di antara kamu menuju surga, dan yang terluka akan mendapatkan pengampunan dari Allah, asalkan kamu benar-benar beriman dan keyakinanmu telah kuat dalam hatimu (Quraisy Shihab, 2004:278).

Dari beberapa penafsiran tentang surat Ali Imran ayat 139, maka dapat disimpulkan bahwa ayat ini diturunkan untuk memotivasi umat Islam yang mengalami kekalahan ketika perang Uhud. Dan Allah memberikan jaminan bahwa umat Islam akan selamanya tinggi atau unggul jika mereka benar-benar menjadi mukmin sejati. Ayat di atas menunjukkan bahwa Islam menganjurkan manusia untuk selalu memiliki harga diri yang tinggi. Karena harga diri mengacu pada penilaian atau perasaan individu terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif (Rosenberg et al., 1995). Dalam hal ini, Islam mengajarkan umat Islam untuk selalu memiliki self-talk positif terhadap diri sendiri, sehingga ketika terjadi hal buruk seperti kekalahan atau musibah, mereka tetap tenang dan tidak kehilangan ketenangan. Ayat di atas mengandung makna self-esteem sebagai keunggulan atau kedudukan yang tinggi yang dimiliki oleh seorang mukmin.

C. Psychological Well being

1. Pengertian *Psychological Well being*

Sebelum kita mendalami konsep dari *Psychological Well being* atau kesejahteraan psikologis, penting untuk mengerti arti dari kata "sejahtera" dan "kesejahteraan". Pada KBBI, kata "sejahtera" merujuk pada keadaan yang aman, damai, makmur, atau bebas dari gangguan, kesulitan, dan sejenisnya. Sementara itu, "kesejahteraan" mengacu pada kondisi yang mencakup keamanan, keselamatan, ketenangan, kebahagiaan, kemakmuran, dan sebagainya. Menurut definisi dari Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat, "sejahtera" mencerminkan situasi masyarakat yang kebutuhan dasar mereka sudah tercukupi. Kebutuhan dasar disini yang dimaksud adalah pemenuhan kebutuhan akan makanan yang cukup dan berkualitas, sandang, tempat tinggal yang layak, layanan kesehatan, pendidikan, peluang pekerjaan, dan juga kebutuhan dasar lainnya yaitu lingkungan yang bersih, aman, dan nyaman. Selain itu, penting untuk memastikan pemenuhan hak asasi serta partisipasi masyarakat, dan terwujudnya kehidupan beragama dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kesejahteraan bisa dibagi menjadi dua aspek, yaitu kesejahteraan fisik yang terlihat secara nyata dan kesejahteraan batin yang abstrak. Walau demikian,

mengukur kesejahteraan, terutama yang bersifat batin atau spiritual, merupakan tugas yang kompleks. Kesejahteraan lebih dari sekadar mengatasi kemiskinan; ini juga melibatkan pemenuhan kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual individu.

Selain itu, Bernice Neugarten memperkenalkan konsep kesejahteraan psikologis yang kadang dikenal dengan PWB di tahun 1961, ia meng gambarkannya sebagai kondisi psikologis yang dialami seseorang yang dikaitkan dengan teori kepuasan hidup. Individu yang mencapai kinerja puncak psikologis di kemudian hari mungkin terbantu dengan memiliki pandangan hidup yang positif. Konsep kesejahteraan psikologis sering kali dipinjam dari konsep "kesejahteraan" yang lebih umum dalam budaya kontemporer. Kahneman menggambarkan kesejahteraan (WB) sebagai faktor yang membuat hidup lebih menyenangkan.

Ryff dan Singer (1995) memberikan definisi *Well Being* yang berlaku dalam kehidupan sehari-hari dan mereka menunjukkan bahwa *Well Being* tidak hanya merupakan alat untuk mencapai tujuan yang mengarah pada kesempurnaan dan kebahagiaan semata. Sementara itu, Ryan dan Deci (2008) mengidentifikasi dua konsep utama untuk memahami kesejahteraan: Pertama, memberikan dukungan dalam mencapai tingkat kebahagiaan yang memadai dan mencegah penderitaan. Fokus kedua adalah proses menjadi individu yang berfungsi dengan baik di berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan dan kebugaran yang optimal. Selain itu, indikator fungsi psikologis positif juga menjadi bagian penting dalam pemahaman kesejahteraan, seperti yang terlihat dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Ada beragam literatur yang menawarkan definisi berbeda tentang kebahagiaan sebagai keadaan tertentu, dan beberapa definisi kesejahteraan psikologis bervariasi sesuai dengan pendekatan yang digunakan.

Selain itu, kesejahteraan psikologis ini merupakan ukuran yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis seseorang menurut kriteria fungsi psikologis positif dan telah terjadi peningkatan minat terhadap kajian tentang PWB sejak diperkenalkannya ke dalam bidang psikologi. Sejak awal berdirinya, psikologi dikenal lebih fokus pada peningkatan kesadaran pada mereka yang kurang antusias dan tampak "sakit" daripada membahas penyebab dan konsekuensinya sehubungan

dengan sifat-sifat positif yang dimiliki setiap orang. Ryff (1995) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai hasil evaluasi atau sebagai perilaku seseorang terhadap diri sendiri yang berfungsi sebagai penilaian terhadap tingkat kebahagiaannya dengan keadaannya saat ini. Evaluasi berdasarkan kinerja dapat mengakibatkan seseorang bersikap pasif terhadap kejadian-kejadian yang menyebabkan kondisi psikologisnya memburuk atau menjadi fokus dalam memperbaiki kehidupan sehari-hari guna mempertahankan dan meningkatkan kondisi psikologisnya.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan seperti berikut, kesejahteraan psikologis merupakan keadaan dimana seseorang mampu memahami dan menggunakan seluruh sumber daya yang dimiliki untuk meningkatkan kualitas hidupnya, memberikan kontribusi positif terhadap lingkungannya, dan terus menggali potensi dirinya untuk mencapai tujuan serta sepenuhnya mewujudkan potensi mereka.

2. Aspek- aspek *Psychological Well being*

Menurut Ryff (1995) ada beberapa aspek dari *Psychological Well being* yaitu:

a. Penerimaan diri

Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi cenderung memiliki rasa harga diri yang positif, mampu mengenali serta menerima baik sisi positif maupun negatif dari kehidupannya, memiliki harapan optimis terhadap masa depan, dan merasakan kepuasan terhadap pengalaman hidup masa lalu.

b. Hubungan Positive

Beberapa teori menekankan betapa pentingnya hubungan interpersonal yang kuat serta mudah dipertahankan dengan orang lain sebagai faktor yang sangat berperan dalam kesehatan mental. Kemampuan untuk memberikan dukungan sosial dianggap sebagai komponen sentral dalam menjaga kesejahteraan mental. Kesehatan psikologis seseorang akan meningkat jika ia dapat berkomunikasi dengan baik dan memahami orang lain dalam situasi sosial, memiliki perasaan

empati, gairah, dan intuisi yang kuat, serta memahami tujuan dan kewajiban hubungan mereka.

c. Kemandirian

Ini adalah kemampuan individu untuk mengatasi hambatan sosial agar dapat membedakan dan bertindak dengan caranya sendiri dan mandiri, dapat dipercaya, bereksperimen sebagaimana standar individu, serta mengevaluasi dirinya sesuai dengan standar pribadi.

d. Penguasaan Lingkungan

Kemampuan serta kompetensi dalam mengelola lingkungan, merancang kontrol yang rumit atas kegiatan di luar diri sendiri, memanfaatkan peluang dalam lingkungan dengan baik, juga kemampuan untuk memilah serta menciptakan situasi yang cocok dengan kebutuhan dan nilai-nilai individu adalah keterampilan yang ditekankan di sini.

e. Tujuan hidup.

Kesehatan mental didefinisikan memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi, yang memberikan individu keyakinan bahwa hidupnya memiliki tujuan dan berarti. Seseorang yang mempunyai fungsi positif mempunyai tujuan, misi, serta cara hidup yang membahagiakan serta bermakna.

f. Pengembangan pribadi.

Merupakan perasaan memiliki kemampuan untuk mengatasi tahapan perkembangan, terbuka terhadap pengalaman yang baru serta mengetahui potensi apa yang terdapat dalam diri sendiri, dan selalu berusaha untuk meningkatkan kualitas kehidupannya secara berkelanjutan.

Dengan demikian, penelitian lebih difokuskan pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Deiner (2009) karena dianggap dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam terhadap inti dari kesejahteraan psikologis. Disamping itu, beberapa aspek yang telah dikembangkan oleh Diener merupakan penyempurnaan teori-teori sebelumnya.

3. *Psychological Well being* dalam Islam.

Dalam agama Islam, Allah SWT menyatakan bahwa setiap individu yang telah mengakui keimanan kepada Allah akan mengalami ujian dalam

kehidupannya. Ujian tersebut dapat berwujud berbagai hal yang bermanfaat, seperti harta, pangkat, jabatan, kekayaan, dan sebagainya. Namun, ujian juga dapat berupa hal-hal yang dianggap buruk atau musibah, seperti penyakit, kerugian, masalah pekerjaan, permasalahan dalam keluarga, atau bahkan kehilangan orang yang dicintai. Tujuan dari ujian yang diberikan oleh Allah SWT yaitu agar mengingatkan hamba-Nya untuk bersyukur atas segala nikmat yang diberikan, serta untuk menguji individu tersebut agar menjadi pribadi yang beriman, lebih baik, dan selalu taat kepada Allah SWT. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Al-Mulk ayat 2:

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَنِّيُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ
الْغَفُورُ

“yaitu yang menciptakan kematian dan kehidupan untuk menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun” (Q.S. Al-Mulk :2).

Ayat tersebut menyatakan bahwa Allah memiliki rahmat yang melimpah dan keberadaannya yang kuat dan abadi. Semua kerajaan, kekuasaan, dan kendali atas segala urusan ada dalam genggaman-Nya. Allah menciptakan kehidupan dan kematian untuk menguji perbuatan baik dan buruk manusia. Kini, ayat ini akan menjadi sumber petunjuk utama bagimu. Allah sangat pengasih dan menerima tobat dari siapa pun yang memohon ampun kepada-Nya. Dia juga memiliki kekuasaan yang tak terbendung.

Dalam konteks ini, kata ini digunakan untuk menggambarkan cakupan kuasa-Nya serta kontrol-Nya terhadap segala sesuatu, sebagaimana tangan manusia digunakan untuk mengelola dan mengendalikan benda yang dipegangnya. Allah, yang memiliki kuasa dalam genggaman-Nya, juga memiliki kemampuan untuk memberikan dan mencabut kekuasaan kepada siapa yang Dia kehendaki. (Quraissy Shihab, 2004: 195-196).

Dari penafsiran surah diatas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan hanya dapat ditemukan oleh individu yang memiliki ketenangan batin, yang dikenal sebagai *muthmainnah*. Hanya jiwa-jiwa yang bersih, lapang, dan kuat dari tekanan ego yang dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis. Jiwa yang mampu secara efektif mengelola beban emosional dengan baik serta dapat memaknai hidup, seperti yang dikatakan oleh Ryff

(1989) bahwa penerimaan terhadap diri sendiri adalah salah satu ciri dari kesehatan mental dan karakteristik dari aktualisasi diri serta kedewasaan. Penerimaan terhadap diri juga mencakup penerimaan terhadap perjalanan hidup di masa lalu, dari hal tersebut individu dapat mencapai kebahagiaan atau *Psychological Well being*.

D. Pengaruh *Self esteem* dan *Psychological Well being* terhadap *Fear of missing out*

Informasi yang menyebar dengan cepat dan diterima oleh individu khususnya di kelompok para pelajar pada penggunaan gawai dan akses internet hal ini tidak hanya untuk tujuan pendidikan tetapi juga digunakan untuk alat komunikasi cepat sebagai akibat dari krisis yang sedang berlangsung di tengah pandemi. Saat ini individu terutama remaja, semakin mengandalkan internet untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Remaja yang belum mampu mengendalikan reaksi emosionalnya saat mengakses media sosial dan berita online dapat mengalami dampak negatif seperti penurunan produktivitas, rendahnya motivasi belajar, prestasi akademik yang di bawah standar, memburuknya kesehatan psikologis, dan bertambahnya waktu yang dihabiskan untuk menggunakan ponsel atau perangkat yang mengganggu kegiatan belajar. Hal ini mungkin mengarah pada situasi di mana individu menjadi cemas dan khawatir jikalau mereka tidak mengikuti aktifitas di sekitar mereka melalui media sosial, dan mereka mungkin merasa tidak mengikuti perkembangan zaman atau kudet (kurang update). Kondisi dimana individu yang merasa takut ketinggalan ini bisa disebut dengan *fear of missing out*.

Fear of missing out ini mengacu pada situasi di mana seseorang mengalami kecemasan jika tidak dapat memperoleh informasi terkini tentang peristiwa yang terjadi di sekitarnya melalui social media. Individu yang menghadapi *fear of missing out* ini biasanta disebabkan karena individu kurang percaya kepada dirinya sendiri jika individu ini mampu, berarti, sukses, serta dirinya berharga hal ini bisa dikatakan individu memiliki harga diri yang rendah, sehingga hal ini membuat individu mencari kepercayaan diri dengan cara bermain social media. Kondisi ini mendorong individu untuk dapat memiliki kemampuan untuk bisa menerima diri sendiri dan percaya bahwa mampu menyelesaikan permasalahan dan mendapatkan kebahagiaan dengan cara berinteraksi dengan orang-orang penting di lingkungannya dari sikap, perlakuan,

perkataan dan penghargaan orang lain terhadap individu sehingga individu dapat menilai dirinya sendiri dengan positif ataupun negatif hal ini disebut *self esteem* Goran (2004:6). Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi mampu meningkatkan kepercayaan diri serta harga dirinya dan tidak akan mudah terpengaruh *fear of missing out*.

Aspek penting yang memengaruhi terjadinya *FoMO* pada seseorang yaitu apa yang disebut sebagai "Kondisi deprivasi relatif." Kondisi ini mengacu pada situasi di mana seseorang merasa tidak puas atau kurang memuaskan ketika membandingkan dirinya dengan orang lain. Festinger (2009), pada teori perbandingan sosialnya, mengemukakan bahwa individu seringkali mengevaluasi dirinya dengan cara membandingkan individu dengan orang lain. Rasa takut ketinggalan dan ketidakpuasan terhadap apa yang dimiliki individu dapat muncul ketika pengguna media sosial terus membandingkan dirinya dengan orang lain dalam lingkungan media social, kondisi seperti ini mencerminkan bahwa tingkat *Psychological Well being* individu berada pada tingkat yang rendah karena mereka merasa tidak puas dengan apa yang mereka miliki dan terus-menerus membandingkannya dengan kepunyaan orang lain.

Ryff (2019) mendefinisikan *Psychological Well being* sebagai kondisi dimana individu yang tidak hanya bebas dari stres atau masalah mental, tetapi juga sebagai keadaan mental yang dianggap sehat dan beroperasi dengan optimal. Dalam konteks ini, "sehat" mengacu pada kemampuan individu untuk memiliki pandangan yang baik kepada dirinya sendiri dan orang lain, keterampilan dalam pengambilan keputusan serta regulasi perilaku, kemampuan untuk menciptakan serta mengelola lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi, mempunyai tujuan hidup yang jelas untuk memberikan makna pada eksistensi, dan berkesinambungan dalam usaha menggali serta mengembangkan potensi yang dimilikinya. Individu dengan tingkat *FoMO* tinggi mengalami rasa takut saat mereka melihat orang lain mengalami pengalaman yang menyenangkan tanpa melibatkan diri mereka, dan mereka merasa telah kehilangan peluang untuk berinteraksi dengan orang lain.

Tingkat *FoMO* yang tinggi akan menghasilkan kecemasan sebagai reaksi individu terhadap situasi yang tidak menyenangkan saat mereka terhubung atau tidak terhubung dalam suatu momen atau pengalaman bersama orang lain. Di sisi lain, individu dengan tingkat *FoMO* yang rendah memiliki kemampuan

untuk mengatasi rasa takut yang muncul ketika mereka sedang terhubung atau tidak dalam suatu momen atau pengalaman bersama orang lain. Seseorang yang memiliki *FoMO* yang rendah dapat mengelola perasaan cemas yang timbul karena mereka tidak merasa tertinggal dari momen yang menyenangkan atau tidak merasa kehilangan kesempatan untuk bertemu serta berinteraksi dengan orang lain. Sesuai dengan penjelasan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa *psychological well-being* mempunyai peran dalam memengaruhi tingkat *FoMO* pada individu. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung dapat menghindari dan mengurangi dampak negatif dari *FoMO* yang bisa menghabiskan waktu mereka. Mereka lebih tertarik untuk terlibat dalam kegiatan yang memberikan manfaat baik untuk diri mereka sendiri maupun orang lain. Dan sebaliknya, individu yang memiliki tingkat *Psychological Well being* yang rendah lebih rentan terhadap *FoMO* karena mereka lebih terpapar dengan berbagai informasi yang tersebar di media sosial.

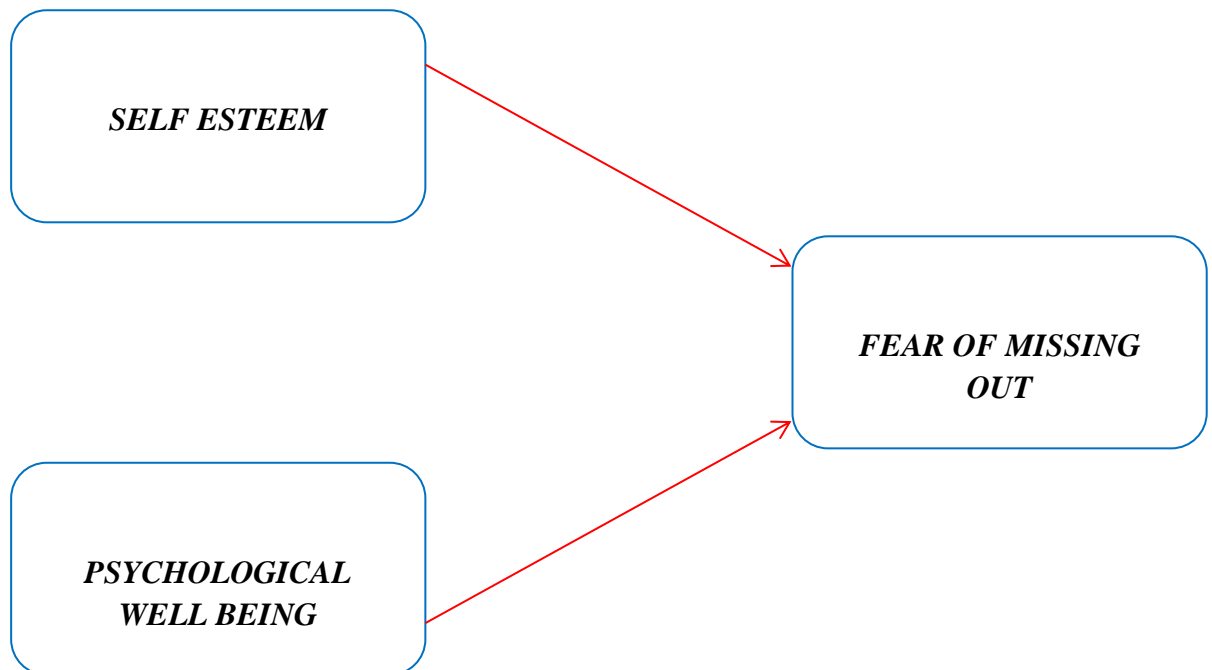
Salah satu elemen yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *FoMO* adalah tingkat *self esteem* (harga diri) yang mereka miliki, sebab hal ini merupakan salah satu faktor motivasi yang sangat signifikan dalam kehidupan pribadi seseorang. Hasil penelitian Hayes (2013) menunjukkan bahwa *FoMO* lebih mungkin dialami oleh individu dengan tingkat harga diri yang rendah, terutama jika mereka secara rutin aktif menggunakan media sosial. Penelitian oleh Barry & Wong (2020) juga menyatakan bahwa *FoMO* pada masa remaja hingga dewasa pertengahan dapat dikaitkan dengan persepsi diri yang negatif. Baik pada semua kelompok usia, tingkat harga diri yang rendah, kurangnya rasa sayang pada diri sendiri, serta tingkat kesepian yang tinggi, semuanya berkaitan dengan tingkat *FoMO* yang tinggi terutama pada individu yang sangat terlibat dalam penggunaan media sosial sehari-hari, hubungan antara kesepian dan harga diri yang rendah dengan *FoMO* tampaknya lebih kuat. Harga diri atau *self esteem* adalah cara individu menghargai dirinya serta mengevaluasi diri sendiri, dan *self esteem* yang tinggi dapat membantu individu menilai diri mereka dengan positif dan individu tidak akan mengalami kesulitan dengan hubungan sosialnya dan hal ini juga dapat meningkatkan kualitas *Psychological Well being* pada individu. (Baumeister et al., 2003).

Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa ketika siswa memiliki tingkat *self esteem* dan *Psychological Well being* yang

positif, hal tersebut dapat mendorong siswa untuk menghindari *Fear of missing out (FoMO)*. Individu cenderung tidak merasa cemas atau khawatir terhadap informasi atau peristiwa menarik yang berlangsung di sekitar mereka. Dengan kata lain, siswa yang merasa percaya diri dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mungkin tidak merasa perlu untuk berhubungan dengan orang lain melalui social media karena takut melewatkan sesuatu.

E. Skema Pengaruh Antara *Self esteem* dan *Psychological Well-Being* dengan *Fear of missing out (FoMO)* pada Siswa Kelas XII MAN 1 Wonosobo.

Tabel 2.1



F. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan teori diatas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah:

H1 : Ada pengaruh *self esteem* terhadap *fear of missing out* pada Siswa MAN 1 Wonosobo.

H2 : Ada pengaruh *psychological well-being* terhadap *fear of missing out* pada Siswa MAN 1 Wonosobo.

H3 : Ada pengaruh *self esteem* dan *psychological well-being* terhadap *fear of missing out* pada Siswa MAN 1 Wonosobo.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.

Penelitian merupakan suatu metode yang dipakai untuk mencari solusi terhadap masalah atau topik tertentu menggunakan cara yang ilmiah serta terstruktur (Latipun, 2025:1). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif yang fokus pada penggunaan data numerik (angka) selanjutnya dianalisis dengan metode statistik (Azwar, 2013:5). Dalam penelitian ini, digunakan metode analisis regresi linier berganda sebagai alat analisis data. Teknik analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel bebas, yaitu X_1 dan X_2 dengan variabel terikat Y (Winarsunu, 2015). Peneliti memilih metode analisis regresi linier berganda karena penelitian ini melibatkan lebih dari satu variabel bebas, dan tujuannya adalah untuk mengukur sejauh mana pengaruh *fear of missing out* terhadap beberapa faktor yang memengaruhi, seperti *self esteem* dan *psychological well-being*.

B. Variable Penelitian.

Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yang diantaranya variabel dependent dan variabel independent. Adapun variabel-variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Variabel *Dependent* : *Fear of missing out* (Y)
2. Variabel *Independent* : *Self esteem* (X1)
Psychological Well being (X2)

C. Definisi operasional

1. *Fear of missing out*

fear of missing out adalah jenis kecemasan yang mempengaruhi beberapa orang, seperti perasaan bahwa mereka akan kehilangan sesuatu ketika orang lain melakukan aktivitas yang lebih menguntungkan atau mahal daripada apa yang mereka lakukan. Dapat disimpulkan bahwa *FOMO* atau rasa takut ketinggalan mengacu pada perasaan takut dan cemas saat kehilangan informasi penting atau peluang, terutama jika seseorang tidak berpartisipasi atau tetap terhubung dengan orang lain. Hal ini akan terjadi

ketika seseorang memiliki keinginan yang kuat untuk tetap mengetahui apa hal yang dilakukan oleh orang lain pada social media.

2. *Self esteem*

Harga diri adalah hasil usaha individu dan mencakup perasaan bangga terhadap dirinya sendiri, hal ini juga mencakup penerimaan dan kepercayaan dirinya terhadap kemampuan, kesuksesan, dan keberhargaan pribadi. *Self esteem* adalah suatu penilaian yang positif ataupun negatif yang dimiliki oleh individu tentang hal-hal yang berkaitan dengan dirinya sendiri yang menunjukkan bagaimana mereka memandang dirinya sebagai seseorang yang kompeten, penting, dan berharga. *self-esteem* adalah evaluasi pribadi yang mencakup penilaian yang mengarah kepada pandangan positif atau negatif terhadap diri sendiri dan pada akhirnya mempengaruhi perasaan berharga dan berguna dalam menjalani kehidupan.

3. *Psychological Well being*

Well Being lebih dari sekedar alat untuk mencapai kesempurnaan dan kebahagiaan. ada dua pendekatan pokok untuk memahami well being : yang pertama, berfokus pada kebahagiaan dengan memberikan batasan melalui “batas-batas pencapaian kebahagiaan dan mencegah dari kesakitan”.

kesejahteraan psikologis merupakan keadaan dimana seseorang mampu memahami dan menggunakan seluruh sumber daya yang dimiliki untuk meningkatkan kualitas hidupnya, memberikan kontribusi positif terhadap lingkungannya, dan terus menggali potensi dirinya untuk mencapai tujuan serta sepenuhnya mewujudkan potensi mereka.

D. Tempat dan Waktu Penelitian.

1. Tempat Penelitian.

Tempat dilaksanakannya penelitian ini adalah MAN 1 Wonosobo.

2. Waktu Penelitian

Peneliti merencanakan penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan desember 2023.

E. Sumber dan Jenis Data.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 107) dalam sebuah penelitian, datanya bersumber dari subjek penelitian dan informasi yang didapat dari

mereka. Pada penelitian ini peneliti hanya menggunakan sumber data utama yang merujuk kepada informasi yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari sumber aslinya (Sumadi, 1987: 93). Sumber data utama penelitian ini adalah siswa MAN 1 Wonosobo dan informasi diperoleh dari skor jawaban mereka dengan menggunakan alat ukur berbentuk skala. Jenis data yang digunakan adalah hasil pencatatan peneliti, termasuk fakta dan data numerik (Arikunto, 2002: 96). Informasi ini diperoleh melalui penilaian skala yang digunakan untuk mengukur tingkat (*FOMO*), tingkat *self esteem*, dan *Psychological Well being*.

F. Populasi, Sample, dan Teknik Sampling.

1. Populasi.

Populasi dalam konteks penelitian ini merujuk pada sekelompok subjek atau objek yang memiliki karakteristik yang sebelumnya telah ditentukan oleh peneliti untuk tujuan studi, seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2007: 61). Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah 900 siswa yang terdaftar di MAN 1 Wonosobo.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari total populasi yang terpilih secara khusus sesuai ciri-ciri yang mencerminkan keseluruhan populasi, atau merupakan sekelompok kecil anggota populasi yang dipilih dengan metode tertentu untuk mewakili keseluruhan populasi dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2007: 62). Peneliti menggunakan teknik *probability sampling* dalam penelitian ini. Seperti yang dijelaskan oleh Gunawan (2014: 3), teknik *probability sampling* adalah cara untuk mengumpulkan sampel yang memberikan kesempatan yang sama dan merata kepada seluruh populasi yang telah ditetapkan sebelumnya. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan mengikuti perhitungan berdasarkan rumus dari Slovin:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan:

n = Besaran sampel

N = Besaran populasi

e = Presentase kelonggaran ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditoleransi. Dalam hal ini penulis mengambil presentase 10%.

Dalam rumus Slovin, peneliti memiliki fleksibilitas dalam menetapkan tingkat kesalahan yang diinginkan, dan dalam kasus ini, tingkat sampling error ditetapkan sebesar 10% atau 0,1. Dengan populasi yang telah diketahui, sampel dapat diambil dengan menggunakan perhitungan berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{900}{1+900(0,1)^2}$$

$$n = \frac{900}{1+900(0,01)}$$

$$n = \frac{900}{1+9}$$

$$n = \frac{900}{9}$$

$$n = 90 \text{ dibulatkan menjadi } 100.$$

Berdasarkan perhitungan dari tabel di atas, jika jumlah populasi seluruhnya berjumlah 900 orang siswa, maka dalam penelitian ini jumlah subjek yang dibutuhkan berjumlah 100 responden siswa MAN 1 Wonosobo.

3. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel akan menggunakan teknik probability sampling dengan metode cluster random sampling. Cluster random sampling adalah teknik sampling daerah yang digunakan untuk menentukan sampel ketika obyek penelitian memiliki cakupan yang sangat luas, seperti populasi penduduk suatu negara, provinsi, atau kabupaten (Sugiyono, 2012:94). Kriteria yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang berada di MAN 1 Wonosobo.

G. Teknik pengumpulan data.

Teknik pengumpulan data yang diterapkan pada penelitian ini adalah menggunakan metode skala dengan menggunakan jenis skala *likert*. Skala ini digunakan untuk menilai sikap, persepsi, serta pendapat individu atau kelompok terhadap fenomena sosial tertentu. Skala ini menggunakan lima pilihan respons, yaitu sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Selanjutnya, dalam skala ini terdapat dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan

mendukung (favorable) dan pernyataan yang tidak mendukung (unfavorable) adanya atribut tertentu. Penilaian dalam skala ini dilakukan secara berurutan, dimulai dari skor satu hingga lima, sebagaimana tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 3. 1 Skala Likert

Favourable		Unfavourable	
Sangat Sesuai (SS)	5	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	4	Sesuai (S)	2
Netral (N)	3	Netral (N)	3
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	5

Adapun skala digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

a. Skala *FoMO* (*Fear of missing out*)

Dalam penelitian ini, digunakan skala *FoMO* sebagai alat pengukur tingkat *FoMO* yang dimiliki oleh siswa MAN 1 Wonosobo. Komponen yang digunakan dalam skala ini merujuk pada konsep yang diperkenalkan oleh Przybylski (2013:1844), yakni aspek keterkaitan (relatedness) dan otonomi (autonomy).

*Tabel 3. 2 Blue Print Skala *FoMO* (*Fear of missing out*)*

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Relatedness</i>	1, 5, 7, 9, 13, 17	2, 6, 8, 10, 14, 18	12
<i>Autonomy</i>	3, 11, 15, 19, 21, 23	4,12, 16, 20, 22, 24	12
Jumlah Total			24

b. Skala *Self esteem*

Skala *self-esteem* merujuk pada beberapa aspek yang diperkenalkan oleh Coopersmith (1967). Aspek *self-esteem* ini mencakup kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kemampuan (*competence*), dan kebajikan (*virtue*).

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Self esteem

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kekuatan(<i>Power</i>)	1 ,5, 13, 17	20, 24, 30, 32	8
Keberartian (<i>Significance</i>)	11, 21, 25, 29	2, 6, 10, 14	8
Kemampuan (<i>Competence</i>)	3, 7, 19, 15	18, 22, 26, 28	8
Kebajikan(<i>Virtue</i>)	9, 23, 27, 31	4, 8, 12, 16	8
Total	16	16	32

c. Skala *Psychological Well being*.

Skala *psychological well-being* merujuk beberapa aspek yang diperkenalkan oleh Ryff dan Singer (2008). Beberapa aspek yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu siswa MAN 1 Wonosobo, termasuk Penerimaan Diri (*Self Acceptance*), Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*), Perkembangan Pribadi (*Personal Growth*), Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), dan Otonomi (*Autonomy*).

Tabel 3. 4 Blue Print Skala *Psychological Well-Being*

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Penerimaan diri (<i>self acception</i>)	1, 13	2, 14	4
Hubungan positif dengan Orang lain (<i>positif relations with other</i>)	3, 15	4, 16	4
Perkembangan diri (<i>personal growth</i>)	5, 17	6, 18	4
Tujuan hidup (<i>purpose in life</i>)	7, 19	8, 20	4
Penguasaan lingkungan (<i>environmental mistery</i>)	9, 21	10, 22	4
Otonomi (<i>autonomy</i>)	11, 23	12, 24	4
Total	12	12	24

H. Validitas, Daya Deskriminasi Aitem, Reliabilitas Alat Ukur.

1. Validitas

Validitas, sebagaimana yang dijelaskan oleh Azwar (2016), merujuk pada kemampuan suatu instrumen tes untuk mengukur atribut yang diuji dengan akurat. Instrumen tes dianggap sah atau valid jika mampu mengukur dengan tepat apa yang dimaksudkan serta berhasil mengungkapkan informasi yang dikehendaki, sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh (Sugiyono, 2013). Tingkat validitas yang tinggi dari instrumen tes mencerminkan tingkat kebenaran dan ketepatan yang tinggi dalam penggunaannya sebagai alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Dalam penelitian ini, tingkat validitas akan dihitung dengan menggunakan perangkat lunak SPSS *for Windows* versi 26.

Penelitian ini juga melibatkan pengujian item skala menggunakan validitas isi. Sesuai dengan pandangan Azwar (2015) validitas isi adalah jenis validitas yang dinilai dengan cara menguji kelayakan melalui analisis rasional yang dilakukan oleh panel yang memiliki kompetensi atau melalui *expert judgement*. Uji validitas dilakukan pada skala *fear of missing out*, skala *self esteem*, dan skala *Psychological Well being* oleh dosen yang memiliki keahlian, yaitu dosen pembimbing penelitian. Tujuan dari penilaian ini adalah untuk menilai sejauh mana kesesuaian antara setiap item dengan konstruk yang ingin diukur. Dosen pembimbing memberikan panduan, tujuan, penilaian, dan pandangan terkait dengan item yang telah dibuat oleh peneliti, dengan merujuk pada aspek dan indikator yang relevan. Semua item yang memiliki koefisien korelasi $\geq 0,3$ dianggap memenuhi kriteria valid. Sebaliknya, jika item memiliki koefisien korelasi $\leq 0,3$, maka dianggap tidak memenuhi kriteria validitas atau tidak valid.

2. Daya Deskriminasi Aitem

Setelah melakukan perbaikan dan seleksi setiap butir aitem yang dilakukan oleh *expert judgement*. Tahapan selanjutnya yaitu pemberian nilai terhadap validitas dari tiap-tiap butir aitem dengan melihat daya beda aitem yang dapat dilihat dari *corrected item-total correlation*. Daya beda aitem yang baik ditandai dengan semakin tinggi skor *corrected item-total correlation*. Sebaliknya jika skor *corrected item-total correlation* yang

diperoleh relatif kecil atau mempunyai tanda negatif menunjukkan bahwa butir aitem tersebut tidak mempunyai daya beda aitem yang baik.

Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan uji validitas maka dapat ditentukan bahwasanya ketentuan apabila skor butir aitem memiliki kolerasi dengan skor total $< 0,3$ dapat dinyatakan tidak valid. Jika skor butir aitem memiliki kolerasi dengan skor total $\geq 0,30$ maka dapat dinyatakan valid.

3. Reabilitas

Reliabilitas adalah sebuah metode yang digunakan untuk menilai sejauh mana suatu instrumen pengukuran mampu meendapatkan skor yang konsisten dan akurat dengan tingkat kesalahan pengukuran yang terkecil (Azwar, 2001). Dalam penelitian ini, perhitungan reliabilitas akan dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS *for Windows* versi 26 menggunakan teknik *Cronbach Alpha*.

Tabel 3. 5 Interpretasi Nilai (*r*) Reliabilitas Instrumen

Interval Koefisien	Interpretasi
0,800 – 1,000	Sangat Tinggi
0,600 – 0,799	Tinggi
0,400 – 0,599	Sedang
0,200 – 0,399	Rendah
0,000 – 0,199	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel diatas, aitem dikatakan reliable apabila memperoleh nilai $r > 0,60$. Sedangkan, aitem dikatakan tidak reliable apabila memperoleh nilai $r < 0,60$.

I. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Hasil Validitas

Berdasarkan hasil expert judgement yang telah dilakukan maka dapat diperoleh sebagai berikut:

a. *Fear of missing out*

Dalam pelaksanaan expert judgement ada beberapa perbaikan dalam variabel *fear of missing out* diantaranya adalah butir favorable dan butir unfavorable banyak yang tertukar, serta ada beberapa butir yang kurang sesuai dengan aspek.

b. *Self esteem*

Dalam pelaksanaan expert judgement ada beberapa perbaikan dalam variabel *self esteem* diantaranya adalah mengganti butir aitem yang kurang sesuai dengan aspek walaupun sudah mengikuti indicator, kemudian diganti dengan butir yang dapat menjelaskan aspek dan variabel.

c. *Psychological Well being*

Dalam pelaksanaan expert judgement ada beberapa perbaikan dalam variabel *Psychological Well being* yaitu pengubahan butir aitem dalam setiap aspek *Psychological Well being*. Sebelum diperbaiki jumlah butir aitem ada 84, setelah diperbaiki jumlah butir aitem menjadi 24.

2. Hasil Uji Daya Deskriminasi Aitem.

a. *Fear of missing out*

Penelitian ini menggunakan skala variabel *fear of missing out* yang terdiri dari 24 item. Hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat 6 item yang dianggap tidak valid, karena nilai korelasi item-total yang dikoreksi kurang dari $<0,30$. Berikut adalah distribusi item pada *fear of missing out* setelah melalui uji coba, yang akan digunakan sebagai instrumen pengukuran dalam penelitian ini:

Tabel 3. 6 Blueprint Skala Fear of missing out Setelah Uji Coba

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Relatedness</i>	1, 5, 7*, 9, 13*, 17*	2, 6, 8, 10, 14, 18	9
<i>Autonomy</i>	3, 11*, 15*, 19, 21, 23	4, 12, 16, 20, 22*, 24	9
Jumlah Total			18

Keterangan: ***item gugur**

b. *Self esteem*

Penelitian ini mengaplikasikan skala variabel *self esteem* yang terdiri dari 24 item. Setelah dilakukan pengujian, teridentifikasi 2 item yang dianggap tidak valid, yakni item 28 dan 32 yang dinyatakan tidak memenuhi kriteria karena nilai korelasi item-total yang dikoreksi $<0,30$. Berikut adalah

distribusi item pada skala *self esteem* setelah melewati uji coba, yang akan dijadikan sebagai instrumen pengukuran dalam lanjutan penelitian ini.

Tabel 3. 7 Blueprint Skala Self esteem Setelah Uji Coba

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kekuatan(<i>Power</i>)	1 ,5, 13, 17	20, 24, 30, 32*	7
Keberartian (<i>Significance</i>)	11, 21, 25, 29	2, 6, 10, 14	8
Kemampuan (<i>Competence</i>)	3, 7, 19, 15	18, 22, 26, 28*	7
Kebajikan(<i>Virtue</i>)	9, 23, 27, 31	4, 8, 12, 16	8
Total	16	14	30

Keterangan: ***item gugur**

c. *Psychological Well-Being*

Instrumen penelitian ini melibatkan skala variable *Psychological Well being* dengan total 24 item. Setelah dilakukan pengujian, teridentifikasi 1 item yang dianggap tidak valid, yaitu item 12 yang dinyatakan tidak memenuhi kriteria karena nilai korelasi item-total yang dikoreksi $<0,30$. Berikut adalah distribusi item pada skala *Psychological Well being* setelah melalui uji coba, yang akan diadopsi sebagai alat ukur dalam fase berikutnya dalam penelitian ini:

Tabel 3. 8 Blueprint Skala Psychological Well-Being Setelah Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Penerimaan diri (<i>self acception</i>)	1, 13	2, 14	4
Hubungan positif dengan Orang lain (<i>positif relations with other</i>)	3, 15	4, 16	4
Perkembangan diri (<i>personal growth</i>)	5, 17	6, 18	4
Tujuan hidup (<i>purpose in life</i>)	7, 19	8, 20	4
Penguasaan lingkungan (<i>environmental mistery</i>)	9, 21	10, 22	4
Otonomi (<i>autonomy</i>)	11, 23	12* , 24	3
Total	12	12	23

Keterangan: ***item gugur**

3. Hasil Uji Realibilitas

a. *Fear of missing out*

Hasil reliabilitas pada variabel *fear of missing out* menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* 0,903. Variabel dikatakan sebagai reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,60, dan jika kurang dari 0,60 maka variabel dinyatakan tidak reliabel. Berikut output SPSS uji reliabilitas variabel *fear of missing out*:

Tabel 3. 9 Hasil Uji Realibilitas *Fear of missing out*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.903	18

b. *Self esteem*

Hasil reliabilitas pada variabel *self esteem* menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* 0,953. Variabel dikatakan sebagai reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* lebih 0,60, dan jika kurang dari 0,60 maka variabel dinyatakan tidak reliabel. Berikut output SPSS uji reliabilitas variabel *self esteem*:

Tabel 3. 10 Hasil Uji Realibilitas *Self esteem*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.953	30

c. *Psychological Well-Being.*

Hasil reliabilitas pada variabel *psychological well-being* menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* 0,953. Variabel dikatakan sebagai reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* lebih 0,60, dan jika kurang dari 0,60 maka variabel dinyatakan tidak reliabel. Berikut output SPSS uji reliabilitas variabel *psychological well-being*:

Tabel 3. 11 Hasil Uji Realibilitas Psychological Well-Being

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.944	23

J. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji normalitas

Uji normalitas data adalah suatu metode yang dilakukan untuk mengevaluasi apakah distribusi data dari suatu variabel bersifat normal atau tidak (Nuryadi et al., 2017). Pada penelitian ini, akan dilakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan tingkat signifikansi $< 0,05$. Dengan kata lain, bila tingkat signifikansi $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi secara normal.

b. Uji linieritas

Uji linieritas yaitu prosedur pengujian data dalam penelitian untuk menentukan apakah hubungan antara variabel-variabel tersebut memiliki karakteristik linier atau tidak (Duli, 2019). Pentingnya uji linieritas terletak pada kemampuannya untuk mendeteksi potensi bias dalam hasil analisis keseluruhan dari sebuah penelitian (Keith, 2015). Hubungan antar variabel dianggap linier jika nilai signifikansi hasil uji F melebihi tingkat signifikansi sebesar 0,05 (Prof. Dr. A. Muri Yusuf, 2016). Dalam penelitian ini, uji linieritas dilakukan menggunakan metode *test of linearity* melalui perangkat lunak SPSS dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Dapat disimpulkan bahwa distribusi data dianggap linier jika nilai signifikansi yang diperoleh dari uji linieritas adalah $>0,05$. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $<0,05$ maka dianggap tidak linier.

c. Uji multikornealitas.

Sebuah model regresi yang efektif harus bebas dari masalah multikolinearitas. keberadaan multikolinearitas dalam model regresi dapat mengakibatkan ketidakbaikan model tersebut, karena beberapa variabel dapat menghasilkan parameter yang hampir identic yang pada

gilirannya dapat mengganggu interpretasi hasil. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pengujian multikolinearitas. Untuk mendeteksi kemungkinan masalah multikolinearitas kita dapat mengamati nilai *Variance Inflation Factor* (VIF), jika nilai VIF <10 , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada indikasi multikolinearitas dalam model, sebaliknya jika nilai VIF >10 dan nilai *tolerance* $>0,10$, maka dapat dianggap terdapat masalah multikolinearitas (Gani & Amalia, 2018).

2. Uji hipotesis.

Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22 dengan metode analisis regresi linier berganda. Dalam konteks ini, seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2014:260), analisis regresi linier berganda ini digunakan untuk mengukur sejauh mana perubahan dalam nilai variabel dependen dapat diperkirakan ketika nilai variabel independen mengalami perubahan atau manipulasi. Tujuan analisis ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh antara variabel-variabel yang digunakan, apakah bersifat positif atau negatif. Dalam pengertian yang serupa, menurut Sugiyono (2014), regresi linier berganda digunakan untuk memprediksi fluktuasi dalam variabel dependen.

a. Pengaruh parsial (Uji t)

Menurut Ghozali (2013), apabila nilai signifikansi $<0,05$, hal ini menunjukkan bahwa variabel independen (X) memiliki pengaruh yang signifikan secara parsial terhadap variabel dependen (Y). Kriteria yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah sebagai berikut: Jika kedua hipotesis, yakni H1 dan H2, menghasilkan nilai $p <0,05$ maka hipotesis tersebut diterima, namun jika nilai $p >0,05$, maka hipotesis tersebut akan ditolak.

b. Pengaruh simultan (Uji f)

Menurut Ghozali (2013), apabila nilai signifikansi $<0,05$, ini menandakan bahwa variabel independen (X) memiliki pengaruh yang signifikan secara bersama-sama (secara simultan) terhadap variabel dependen (Y). Kriteria yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah sebagai berikut: Jika hipotesis H3 menghasilkan nilai $p <0,05$, maka hipotesis tersebut diterima. Namun, jika nilai $p >0,05$, maka hipotesis tersebut akan ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek pada penelitian ini yaitu siswa siswi MAN 1 Wonosobo. Dalam penelitian ini menentukan jumlah sample menggunakan rumus slovin dan mendapatkan hasil sebanyak 100 siswa. Teknik penentuan pengambilan responden menggunakan teknik sampling cluster random sampling. Dari proses pengolahan data diperoleh deskripsi data variabel *fear of missing out*, *self esteem*, dan *Psychological Well being* diperoleh dari skor dengan bantuan perangkat lunak SPSS 26 for windows adalah sebagai berikut:

- a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 1 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis kelamin	Persentase
1	Perempuan	54%
2	Laki-laki	46%
	Total	100%

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 54% atau sebanyak 54 siswa berjenis kelamin perempuan dan 46% atau sebanyak 46 responden merupakan siswa berjenis kelamin laki-laki.

- b. Berdasarkan Kelas

Tabel 4. 2 persentase subjek berdasarkan kelas

No	Kelas	Persentase
1	11	41%
2	12	59%
	Total	100%

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 41% atau sebanyak 41 siswa merupakan siswa kelas 11 sedangkan sisanya yaitu sebanyak 59% atau sebanyak 59 responden merupakan siswa kelas 12.

c. Berdasarkan Jurusan

Tabel 4. 3 persentase subjek berdasarkan jurusan

No	Jurusan	Persentase
1	IPA	39%
2	IPS	34%
3	Agama	27%
	Total	100%

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 39% atau sebanyak 39 siswa merupakan siswa jurusan IPA sedangkan sebanyak 34% atau sebanyak 34 responden merupakan siswa jurusan IPS, dan sisanya sebesar 27% merupakan siswa dengan jurusan Agama.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, setiap variabel akan dikelompokkan menjadi tiga tingkatan, yakni tinggi, sedang, dan rendah. Selanjutnya, rata-rata skor dan standar deviasi dari setiap kategori variabel akan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self esteem</i>	100	73.00	100.00	85.51	5.34
PWb	100	72.00	96.00	80.25	5.16
FoMO	100	70.00	91.00	79.92	4.72
Valid N (listwise)	100				

Tabel di atas menggambarkan nilai-nilai skor untuk setiap variabel, dengan Variabel *self esteem* (X1) memiliki skor data minimum 73, maksimum 100, rata-rata 85, dan standar deviasi 5,34. Variabel *psychological well-being* (X2) memiliki skor data minimum 72, maksimum 96, rata-rata 80, dan standar deviasi 5,16. Untuk Variabel *fear of missing out* (Y), skor data minimum adalah 70, maksimum 91, rata-rata 79, dan standar deviasi 4,72. Berdasarkan informasi dalam tabel

deskriptif tersebut, dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel *self esteem*

Tabel 4. 5 Kategorisasi skor variabel *self esteem*

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$< 80,17$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X < (\text{M}+1\text{SD})$	$80,17 \leq X < 90,85$	Sedang
$X \geq (\text{M} + 1\text{SD})$	$\geq 90,85$	Tinggi

Berdasarkan formulasi kategori pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa skor *self esteem* siswa MAN 1 Wonosobo dianggap tinggi atau positif jika mencapai nilai di atas 90,85, diklasifikasikan sebagai sedang atau cukup jika berada dalam rentang skor 80,17-90,85, dan dianggap rendah atau negatif jika memperoleh skor kurang dari 80,17.

Tabel 4. 6 Distribusi *Self esteem*

		Kategorisasi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	rendah	12	12.0	12.0	12.0
	sedang	74	74.0	74.0	86.0
	tinggi	14	14.0	14.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa ada 14 siswa (14%) memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi, 74 siswa siswi MAN 1 Wonosobo (74%) memiliki tingkat *self esteem* yang sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa *self esteem* pada siswa sebagian besar be di kategori yang sedang yang berjumlah 74 siswa atau 74% dari keseluruhan 100 siswa.

a. Kategorisasi Variabel *Psychological Well-being*

Tabel 4. 7 Kategorisasi skor variable *Psychological Well-being*

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$< 75,09$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X < (\text{M}+1\text{SD})$	$75,09 \leq X < 85,41$	Sedang
$X \geq (\text{M} + 1\text{SD})$	$\geq 85,41$	Tinggi

Berdasarkan formulasi kategori pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa skor *Psychological Well being* siswa MAN 1 Wonosobo dianggap tinggi atau positif jika mencapai nilai di atas 85,41, diklasifikasikan sebagai sedang atau cukup jika berada dalam rentang skor 75,09-85,41, dan dianggap rendah atau negatif jika memperoleh skor kurang dari 75,09.

Tabel 4. 8 Distribusi *Psychological Well being*

		Kategorisasi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	18.0	18.0	18.0
	Sedang	65	65.0	65.0	83.0
	Tinggi	17	17.0	17.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Sesuai table diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 17 siswa (17%) memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi, 65 siswa siswi MAN 1 Wonosobo (65%) memiliki tingkat *Psychological Well being* yang sedang, dan terdapat 18 siswa atau 18% yang memiliki tingkat *Psychological Well being* yang rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *Psychological Well being* pada siswa sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 65 siswa (65%) dari total 100 siswa.

b. Kategorisasi Variabel *fear of missing out*.

Tabel 4. 9 Kategorisasi skor variable *Fear of missing out*

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$< 74,7$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X < (\text{M}+1\text{SD})$	$74,7 \leq X < 84,64$	Sedang
$X \geq (\text{M} + 1\text{SD})$	$\geq 84,64$	Tinggi

Berdasarkan formulasi kategori pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa skor *fear of missing out* siswa MAN 1 Wonosobo dianggap tinggi atau positif jika mencapai nilai di atas 84,64, diklasifikasikan sebagai sedang atau cukup jika berada dalam rentang skor 74,7-84,64, dan dianggap rendah atau negatif jika memperoleh skor kurang dari 74,7.

Tabel 4. 10 Distribusi *Fear of missing out*

Kategorisasi Y

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	14	14.0	14.0	14.0
sedang	69	69.0	69.0	83.0
tinggi	17	17.0	17.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui sebanyak 69 siswa (69%) memiliki tingkat *fear of missing out* yang sedang, 14 siswa siswi MAN 1 Wonosobo (14%) memiliki tingkat fomo yang rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *fear of missing out* pada siswa sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 69 siswa (69%) dari total 100 siswa.

B. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Tujuan dari pengujian normalitas ini adalah untuk menentukan apakah data dalam sampel penelitian berasal dari distribusi normal pada populasi atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menerapkan teknik uji Kolmogorov-Smirnov menggunakan aplikasi SPSS 21.0 for Windows.

Tabel 4. 11 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.31307916
Most Extreme Differences	Absolute	.085
	Positive	.085
	Negative	-.063
Test Statistic		.085
Asymp. Sig. (2-tailed)		.074 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Dari hasil uji One Sample Kolmogorov-Smirnov pada tabel di atas, ditemukan nilai signifikansi (asyp sig) sebesar 0,074, yang menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data memiliki distribusi normal.

2. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan untuk menilai apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Hubungan dianggap linear jika nilai signifikansi linear kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Pengujian linieritas pada penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi SPSS 26 for Windows dan hasilnya adalah

sebagai berikut: Uji linieritas X1 dengan Y.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas Self esteem dengan Fear of missing out.

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
FoMO * Self esteem	Between Groups	(Combined)	1159.522	26	44.597	3.107	.000
		Linearity	118.553	1	118.553	8.259	.005
		Deviation from Linearity	1040.969	25	41.639	2.901	.000
Within Groups			1047.838	73	14.354		
Total			2207.360	99			

Sesuai table diatas dapat dilihat pada kolom linearity *self esteem* dan *fear of missing out* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,005 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang linier antara *self esteem* dan *fear of missing out*.

- a. Uji Linieritas X2 dengan Y.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Linieritas Psychological Well-being dengan Fear of missing out

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
FoMO * PWb	Between Groups	(Combined)	563.746	20	28.187	1.355	.171
		Linearity	310.834	1	310.834	14.940	.000
		Deviation from Linearity	252.911	19	13.311	.640	.864
Within Groups			1643.614	79	20.805		
Total			2207.360	99			

Pada tabel diatas terlihat dalam kolom linearity *Psychological Well being* dan *fear of missing out* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan secara linier antara *Psychological Well being* dan FoMO.

3. Uji Multikolinieritas

Sebuah model regresi yang optimal seharusnya tidak mengalami masalah multikolinieritas. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 21.0 for Windows, dan penilaian dilakukan berdasarkan nilai Variance Inflation Factor (VIF).

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	117.186	8.904		13.161	.000		
	<i>Self esteem</i>	-.142	.084	-.161	-1.700	.092	.957	1.045
	PWb	-.313	.087	-.342	-3.608	.000	.957	1.045

a. Dependent Variable: FoMO

Sesuai dengan hasil analisis yang menunjukkan bahwa seluruh variable memiliki nilai tolerance $0,957 > 0,10$ dan VIF $1,045 < 10$, maka dapat disimpulkan tidak terdapat gejala multikolinieritas.

4. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh *Self esteem* dan Psychological Well-Being terhadap *Fear of missing out* pada siswa MAN 1 Wonosobo.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	117.186	8.904		13.161	.000
	<i>self esteem</i>	-.142	.084	-.161	-1.700	.092
	PWb	-.313	.087	-.342	-3.608	.000

a. Dependent Variable: FoMO

Berdasarkan data yang disajikan, ditemukan nilai signifikansi variable *self esteem* disini sebesar 0,092 ($p < 0,01$), menunjukkan jika hipotesis yang pertama ditolak, karena tidak ada pengaruh yang signifikan antara *self esteem* dan *fear of missing out*. Nilai signifikansi variabel psychological well-being adalah 0,000 ($p < 0,01$), disini menunjukkan bahwa hipotesis yang kedua dapat diterima, karena menyiratkan adanya pengaruh antara psychological well-being terhadap *fear of missing out*.

Hasil uji regresi linear berganda secara parsial, seperti yang tercantum dalam tabel hipotesis, memberikan persamaan seperti dibawah ini:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 112,895 + (-0,169X_1) + (-0,392X_2)$$

Keterangan:

Y: *Fear of missing out*

α : Konstanta

$\beta_1 \beta_2$: Koefisien Regresi

X1: *self esteem*

X2: psychological well-being

Hasil tersebut dapat diinterpretasikan model persamaan regresinya sebagai berikut:

- 1) $\alpha = 117,186$. Dalam konteks ini, nilai konstanta yang bersifat positif mengindikasikan adanya pengaruh positif dari variabel independen (*self-esteem* dan *psychological well-being*). Artinya, ketika variabel independen naik atau memiliki dampak dalam satu satuan, variabel *fear of missing out* akan mengalami penurunan.
- 2) $\beta_1 = -0,142$. Dalam konteks ini, nilai koefisien regresi untuk variabel *self-esteem* (X1) adalah -0,142, yang mengindikasikan bahwa jika *self-esteem* meningkat 1%, maka FoMO (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,142. Asumsinya adalah variabel independen

lainnya dianggap tetap atau konstan. Tanda negatif pada koefisien menunjukkan adanya pengaruh yang tidak searah antara variabel independen dan variabel dependen.

- 3) $\beta_2 = -0,313$. Dalam interpretasi ini, nilai koefisien regresi untuk variabel *psychological well-being* (X1) adalah $-0,313$, yang menggambarkan bahwa jika *psychological well-being* meningkat sebesar 1%, maka FoMO (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,313. Asumsinya adalah variabel independen lainnya dianggap konstan. Tanda negatif pada koefisien menunjukkan adanya pengaruh yang tidak searah antara variabel independen dan variabel dependen.

dalam penelitian ini, peneliti juga mengujikan pengaruh pada variabel *self esteem* (X1) dan *Psychological Well being* (X2) sebagai prediktor *fear of missing out* (Y).

Tabel di bawah ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara variabel independen dan variabel dependen, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan.

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	365.697	2	182.849	9.631	.000 ^b
	Residual	1841.663	97	18.986		
	Total	2207.360	99			

a. Dependent Variable: FoMO

b. Predictors: (Constant), PWb, *Self esteem*

Sesuai dengan tabel di atas, terlihat jika terdapat pengaruh secara simultan antar variabel independen dan variabel dependen, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $< 0,01$. Oleh karena itu, hipotesis ketiga (H3) dapat diterima. Ini berarti secara simultan variabel independen, yakni *self-esteem* dan *Psychological Well being*, memiliki dampak terhadap variabel dependen, yaitu *fear of missing out* pada siswa-siswi MAN 1 Wonosobo. Dengan demikian, kesimpulannya adalah bahwa variabel *self esteem* dan *Psychological Well being* dapat berperan sebagai indikator untuk mengukur variabel *fear of missing out*.

Tabel 4. 16 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.407 ^a	.166	.148	4.35732

a. Predictors: (Constant), PWb, *Self esteem*

b. Dependent Variable: FoMO

Berdasarkan tabel data diatas, menunjukkan bahwa nilai Adjusted R Square sebesar 0,148. Berarti terdapat pengaruh self-esteem dan *Psychological Well being* terhadap *fear of missing out*. Sebesar 14,8% sedangkan 85,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

C. Pembahasan.

Dari hasil pengujian hipotesis variabel self-esteem terhadap *fear of missing out*, didapatkan nilai β_1 (koefisien regresi) sebesar -0,142 dengan nilai signifikansi sebesar 0,092 ($p > 0,05$). Koefisien regresi β_1 yang negatif, -0,142, menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara variabel *self esteem* dan *fear of missing out*. Selain itu, nilai koefisien self-esteem (X1) sebesar -0,142 menunjukkan bahwa setiap penurunan nilai self-esteem akan meningkatkan perilaku *fear of missing out* sebesar -0,142 atau 14,2%. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini harus ditolak, dan secara parsial, variabel self-esteem (X1) tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *fear of missing out*.

Menurut Goran (2004:6), harga diri atau *self esteem* seseorang adalah seberapa yakin seseorang dengan kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan menerima dukungan. Harahap & Mafaid (2020:10) menjelaskan bahwa harga diri mencakup semua sikap terhadap diri sendiri, baik yang bersifat positif ataupun negatif, dan dipengaruhi oleh interaksinya terhadap orang lain dalam lingkungan sosialnya serta perlakuan, penerimaan, penghargaan, dan tindakan orang lain terhadapnya. Dalam terminologi ini, harga diri diartikan sebagai "pandangan yang positif dan konsisten yang dimiliki individu tentang aspek-aspek dirinya yang mencerminkan cara mereka memandang diri sebagai individu yang kompeten,

berharga, dan berarti" (Febriana, 2016:6). Orang dengan *self esteem* yang kuat mengerti bahwa dirinya memiliki nilai dan menghargai diri mereka sendiri, sementara sebaliknya, orang dengan *self esteem* yang rendah mungkin merasa sebaliknya (Putra, 2018:200).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menginvestigasi topik yang sama, termasuk studi yang dilakukan oleh Naya Sintiawan*, Arbin Janu Setiyowati, Ella Faridati Zen (2021) yang berjudul "Hubungan *Self-esteem* dan *self regulatioan* dengan *Fear of missing out* siswa SMA" Hasil penelitian menunjukkan bahwa tinggi atau rendahnya tingkat *self esteem* yang dimiliki siswa tidak mempengaruhi tinggi atau rendahnya tingkat *fear of missing out* pada siswa. Hal ini diperkuat oleh data deskriptif yang menunjukkan sebagian besar siswa yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat *self esteem* pada kategori sedang, hal ini menandakan bahwa sebagian besar subjek mempunyai penilaian yang cukup positif terhadap diri sendiri, namun data tingkat *fear of missing out* siswa sebagian besar juga berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa siswa cukup merasa takut tertinggal dan ingin selalu terhubung dengan orang lain. Serupa dengan penelitian Siddik, dkk (2020) yang menjelaskan bahwa kontribusi *self esteem* dengan *fear of missing out* tergolong rendah yaitu 11,3%. Alasan siswa untuk terus terhubung dengan orang lain melalui media sosial bukan karena untuk meningkatkan *self esteem* nya, namun didorong kebutuhan memperoleh informasi dalam menambah ilmu pengetahuan dan kebutuhan untuk pendidikan dengan persentase 85% dari subjek total.

Hasil analisis dalam penelitian ini sama dengan penelitian diatas yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang tidak signifikan antara *self esteem* terhadap *fear of missing out* pada siswa MAN 1 Wonosobo yang termasuk generasi Z. Gen Z yang berusia 14-25 tahun ini memiliki kecenderungan lebih untuk memilih situs media sosial untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang-orang yang mereka kenal dan merasa penting untuk memberikan umpan balik dan komentar aktif tentang segala sesuatu yang mereka gunakan, selain itu mereka juga menghargai pendapat yang diberikan oleh orang lain. hal tersebut menunjukkan bahwa *fear of missing out* merupakan kondisi yang wajar dihadapi generasi Z dan tidak berkaitan dengan tinggi rendahnya *self esteem*. Remaja yang memiliki penilaian diri baik positif maupun negative, akan tetap menjaga koneksi

sosial dan terus terhubung dengan orang lain melalui media sosial, bukan karena merasa ketakutan akan tertinggal aktivitas atau momen yang sedang terjadi di kehidupan sosialnya namun untuk kebutuhan pencapaian tujuan tertentu yang telah ditetapkan seperti halnya kebutuhan dalam hubungan sosial, kebutuhan informasi, hiburan, serta menghabiskan waktu luang.

Hasil dari uji hipotesis variabel psychological well-being terhadap *fear of missing out* menunjukkan nilai β_2 (koefisien regresi) sebesar -0,313 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$). Koefisien regresi β_2 yang negatif, -0,313, mengindikasikan jika terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel psychological well-being dan *fear of missing out*. Lebih lanjut, nilai koefisien psychological well-being (X_2) sebesar -0,313 menunjukkan bahwa setiap penurunan nilai psychological well-being akan meningkatkan perilaku *fear of missing out* sebesar 0,313 atau 31,3%. Hal ini menunjukkan bahwa psychological well-being memiliki dampak dalam menekan tingkat *fear of missing out*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat pengaruh psychological well-being terhadap *fear of missing out*.

Ryff dan Singer (1995) memberikan definisi *Well Being* yang berlaku dalam kehidupan sehari-hari dan mereka menunjukkan bahwa *Well Being* tidak hanya merupakan alat untuk mencapai tujuan yang mengarah pada kesempurnaan dan kebahagiaan semata. Sementara itu, Ryan dan Deci (2008) mengidentifikasi dua konsep utama untuk memahami kesejahteraan: Pertama, memberikan dukungan dalam mencapai tingkat kebahagiaan yang memadai dan mencegah penderitaan. Fokus kedua adalah proses menjadi individu yang berfungsi dengan baik di berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan dan kebugaran yang optimal. Selain itu, indikator fungsi psikologis positif juga menjadi bagian penting dalam pemahaman kesejahteraan, seperti yang terlihat dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

Otniel Binsar Purba dan rekan-rekannya pada tahun 2021 telah melakukan sebuah penelitian berjudul "Ketakutan Ketinggalan Informasi dan Kesejahteraan Psikologis dalam Penggunaan Media Sosial" yang mengeksplorasi *FoMO* dan kesejahteraan psikologis. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengumpulkan bukti empiris tentang hubungan antara *FoMO* dan kesejahteraan psikologis pada

remaja ketika mereka menggunakan social media. Penelitian ini melibatkan 100 subjek, yang merupakan seluruh populasi siswa SMA YPBK 1 Surabaya dengan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan antar *Fear of missing out* dengan *Psychological Well being* remaja yang menggunakan media sosial memiliki korelasi negatif dan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO maka semakin rendah *Psychological Well being* pada remaja pengguna media sosial.

Penelitian ini sependapat dengan penelitian diatas dimana hasil penelitian menunjukkan hubungan yang negatif antara *Psychological Well being* dengan *fear of missing out*. variable *psychological well-being* memiliki kontribusi 13,3% terhadap *fear of missing out* pada siswa MAN 1 Wonosobo dan sisanya 86,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak di teliti pada penelitian ini.

Dari hasil uji hipotesis ketiga, yang melibatkan variabel Self-esteem dan Psychological Well-being terhadap *Fear of missing out*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan nilai Adjusted R Square sebesar -0,148 atau 14,8%. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara self-esteem dan psychological well-being terhadap *Fear of missing out*. Meskipun demikian, pengaruh tersebut hanya sekitar 14,8%, sehingga sekitar 85,2% sisanya masih dipengaruhi oleh variabel lain. Oleh karena itu, hipotesis ketiga dalam penelitian ini dapat diterima.

Salah satu elemen yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *FoMO* adalah tingkat *self esteem* (harga diri) yang mereka miliki, sebab hal ini merupakan salah satu faktor motivasi yang sangat signifikan dalam kehidupan pribadi seseorang. Hasil penelitian Hayes (2013) menunjukkan bahwa *FoMO* lebih mungkin dialami oleh individu dengan tingkat harga diri yang rendah, terutama jika mereka secara rutin aktif menggunakan media sosial.

Penelitian oleh Barry & Wong (2020) juga menyatakan bahwa *FoMO* pada masa remaja hingga dewasa pertengahan dapat dikaitkan dengan persepsi diri yang negatif, baik pada semua kelompok usia, tingkat harga diri yang rendah, kurangnya rasa sayang pada diri sendiri, serta tingkat kesepian yang tinggi, semuanya berkaitan dengan tingkat *FoMO* yang tinggi terutama pada individu yang sangat terlibat dalam penggunaan media sosial sehari-hari, hubungan antara kesepian dan harga diri yang rendah dengan *FoMO* tampaknya lebih kuat. Harga diri atau *self esteem* adalah cara individu menghargai dirinya serta mengevaluasi

diri sendiri, dan *self esteem* yang tinggi dapat membantu individu menilai diri mereka dengan positif dan individu tidak akan mengalami kesulitan dengan hubungan sosialnya dan hal ini juga dapat meningkatkan kualitas *Psychological Well being* pada individu. (Baumeister et al., 2003).

Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa ketika siswa memiliki tingkat *self esteem* dan *Psychological Well being* yang positif, hal tersebut dapat mendorong siswa untuk menghindari *Fear of missing out (FoMO)*. Individu cenderung tidak merasa cemas atau khawatir terhadap informasi atau peristiwa menarik yang berlangsung di sekitar mereka. Dengan kata lain, siswa yang merasa percaya diri dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mungkin tidak merasa perlu untuk berhubungan dengan orang lain melalui social media karena takut melewatkan sesuatu.

Hipotesis yang berbunyi pengaruh *self esteem* dan *psychological well-being* terhadap *fear of missing out* pada siswa MAN 1 Wonosobo dengan hasil diterima menjadi suatu kelebihan dalam penelitian ini karena menjadikan temuan baru serta memberikan informasi tentang hal tersebut. *Self esteem* dalam penelitian ini menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan terhadap *fear of missing out* siswa MAN 1 Wonosobo, dan *Psychological Well being* yang menunjukkan pengaruhnya secara parsial *fear of missing out* siswa MAN 1 Wonosobo dari hasil penelitian ini juga dapat memberi masukan bagi subjek penelitian agar dapat lebih bersyukur dan menerima diri mereka sendiri. Karena *self esteem* dan *Psychological Well being* merupakan faktor yang signifikan mempengaruhi *fear of missing out* dalam penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan.

Mengacu pada penelitian diatas maka dapat diambil kesimpulan yaitu Self-esteem tidak memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat *fear of missing out* pada siswa MAN 1 Wonosobo. Hipotesis ditolak. *Psychological Well being* memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat *fear of missing out* pada siswa MAN 1 Wonosobo. Jika tingkat *Psychological Well being* menurun, tingkat *fear of missing out* (FoMO) cenderung meningkat, tetapi jika tingkat *psychological well-being* meningkat, tingkat *fear of missing out* juga cenderung menurun. Terdapat pengaruh secara simultan antara *self esteem* dan *Psychological Well being* terhadap tingkat *fear of missing out* pada siswa MAN 1 Wonosobo. Jika tingkat self-esteem tinggi dan *Psychological Well being* rendah, maka tingkat *fear of missing out* cenderung meningkat.

A. Saran.

Berdasarkan apa yang dipaparkan diatas, Peneliti menyusun beberapa saran yang dapat disampaikan terkait penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian.

Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh dari tingkat self-esteem terhadap *fear of missing out*. Oleh karena itu, disarankan agar subjek meningkatkan kekuatan self-esteem dan *psychological well-being* untuk mengurangi tingkat *fear of missing out* pada tingkat individual.

2. Bagi peneliti selanjutnya.

Kepada peneliti berikutnya yang tertarik untuk mengeksplorasi topik serupa, disarankan untuk peneliti menspesifikkan studi pada penggunaan jenis media sosial tertentu serta mencari factor lain yang sekiranya mempengaruhi *Fear of missing out* pada siswa. Artinya diperlukan studi

lebih lanjut untuk mengidentifikasi jenis media social dan factor lain yang patut banyak memberikan kontribusi terhadap tingkat *fear of missing out* siswa untuk dapat dilakukan analisis lebih lanjut.

3. Bagi masyarakat.

Penelitian ini diharapkan mampu untuk dijadikan acuan agar percaya diri dan menerima diri sendiri. Karena jika kita kurang menghargai serta tidak menerima diri kita maka akan besar kemungkinan kita akan mencari kepercayaan diri serta validasi pada sosial media sehingga kurang fokus pada tujuan hidup individu.

Daftar Pusaka

- Abdel-Khalek, A. M.(2016).Introduction to the psychology of self-esteem. Self-esteem: perspectives, influences, and improvement strategies, 1-23.
- 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*
- Aditya, R. C. Pengaruh parenting style, loneliness, self-regulation, fear of missing out dan konformitas terhadap smartphone addiction pada remaja (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Alimohamadi, &Sepandi, M. (2019). Considering the design effect in cluster sampling. *Journal of Cardiovascular and Thoracic Research*, 11(1), 78-78.
- Amalia, F., & Budiono, B. (2021). Pengaruh Self-esteem dan Psychological Well being terhadap Job Performance melalui Work Engagement pada Pegawai Bank di Kota Surabaya. *Jurnal Ilmu Manajemen* 42-56.
- Anggraeni, R.D.(2021). Hubungan antara *Subjective Well-Being* dan *Fear of missing out (FoMO)* pada Emerging Adulthood (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Anggraini, S.(2019). Hubungan Regulasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X Di MA Al-Hikmah Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Armanda, C. D., & Fithria, F. (2018). Psychological Well-Being pada Remaja Laki-Laki di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*.
- Armita, P. (2016). Meningkatkan Kesejahteraan Sosial Anak Jalanan dengan Teori Self esteem Improving Street Children Welfare with Self esteem Theory.
- Asri Wulandari. (2020). Hubungan Kontrol Diri dengan Fear Of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

- Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan Validitas, Edisi IV, cetakan keempat. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azzahra, A. F., & Halimah, L. (2023, January). Pengaruh Self-esteem terhadap Fear of missing out pada Penggemar NCT. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 3, No. 1, pp. 193-201).
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of missing out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indeginous: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Deci, E. L., Ryan R M. & Vansteenkiste, M. (2008). Self-determination theory and the explanatory role of psychological needs in human well-being. Oxford University Press.
- Dossey, B., Luck, S., & Schaub, B. G. (2014). Nurse coaching: Integrative approaches for health and wellbeing. International Nurse Coach Association.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 69-73.
- Elgeka, H. W. S., & Ma, J. (2020). Mental budgeting and the malleability of decision-making. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 139-154.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Fauziyah, D. U., & Abidin, Z. (2020). Hubungan Antara Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(3), 620-625.
- Fitriah, A., & Aripin, U. (2019). Analisis kemampuan koneksi matematis dan self esteem siswa sma di kabupaten bandung barat. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 2(4), 197-208.
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita, S. (2010). Teori-Teori Psikologi, yogyakarta. Ar-Ruzz Media, 1(3), 156-165.

- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan Antara Fear of missing out (FOMO) Dengan Kecanduan Media So-sial Pada Remaja. *Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.*
- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2015). Self-esteem dan prestasi akademik sebagai prediktor subjective well-being remaja awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(3), 180-191.
- Lilishanty, E. D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan *Psychological Well being* pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(1), 1-8.
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3), 163-177.
- Oktafiyani, Widya (2022) Pengaruh syukur terhadap Self esteem dalam pemilihan jurusan : studi kasus mahasiswa baru Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- 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*, 1841-1848.
- Purba, O. B., Matulesy, A., & ul Haque, S. A. (2021). Fear of missing out dan Psychological Well being dalam menggunakan media sosial. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 42-51.
- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear oh missing out. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 29.
- Rusuli, I. (2020). Self-Esteem antara Barat dan Islam. In *ICoIS: International Conference on Islamic Studies* (Vol. 1, No. 1, pp. 255-264).

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Salangka, R., & Dotulong, L. (2015). Pengaruh self efficacy, self esteem dan lingkungan kerja terhadap kepuasan kerja karyawan pada Pt. Pln (Persero) Wilayah Suluttenggo. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 3(3).
- Sebayang, S., & Sembiring, J. (2017). Pengaruh self esteem dan self efficacy terhadap kinerja karyawan studi kasus di pt. finnet indonesia. *eProceedings of Management*, 4(1).
- Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan antara the big five personality traits dengan fear of missing out about social media pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(3), 179-185.
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65-76.

LAMPIRAN I

Blueprint Pengaruh *Self esteem* dan *Psychological Well being* terhadap *Fear of missing out* pada Siswa MAN 1 Wonosobo.

1. Blueprint fomo.

ASPEK	INDIKATOR	F	UF	JUMLAH
Relatedness	Khawatir ketika orang lain atau teman memiliki pengalaman yang lebih menarik	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya merasa gelisah ketika teman saya mengikuti kegiatan yang lebih menyenangkan b. Saya takut teman saya lebih memiliki aktivitas yang berharga dibandingkan saya. c. Saya mencari tahu kegiatan orang lain di media social 	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya merasa senang jika teman-teman saya mengikuti kegiatan yang lebih menyenangkan. b. Saya ikut senang atas pencapaian yang teman saya dapatkan c. Saya merasa tenang walaupun melihat kegiatan orang lain di sosial media. 	6
	Rasa ingin terhubung dengan individu	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya merasa gelisah ketika saya ditinggalkan teman-teman dalam kegiatan mereka. b. Saya sering merasa khawatir dengan apa yang dilakukan orang lain. c. Saya merasa ingin tahu hal yang sedang <i>up</i> 	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya masa bodoh jika teman-teman saya pergi tanpa mengajak saya. b. Saya merasa senang memiliki kegiatan sendiri dibandingkan bersama teman. c. Saya fokus dengan kehidupan pribadi saya 	6

		<i>to data</i> di media sosial		
Autonomy	Sering mencari tau apa yang dilakukan individu lain di media social.	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya merasa khawatir jika pengetahuan teman-teman saya lebih banyak. b. Saya akan langsung mengecek <i>handphone</i> ketika mendapat notifikasi dari media sosial. c. Saya merasa gelisah jika tidak membuka media sosial. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya merasa tenang jika pengetahuan yang dimiliki teman saya lebih banyak b. Saya membatasi penggunaan media sosial setiap harinya c. Saya merasa tenang jika tidak membuka media sosial. 	6
	Sering update untuk memberitahukan kabar diri sendiri di media sosial	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya membagikan apa yang sedang saya rasakan di sosial media. b. Saya mengunggah kegiatan yang sedang saya lakukan di sosial media. c. Ketika saya berkunjung di tempat yang baru saya akan memamerkannya di media sosial. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya lebih suka memendam apa yang saya rasakan b. Saya enggan membagikan momen yang sedang saya lakukan. c. Saya enggan jika kegiatan yang saya lakukan di ketahui khalayak. 	6
JUMLAH		12	12	24

2. Blueprint *self esteem*.

ASPEK	INDIKATOR	F	UF	JUMLAH
KEKUATAN	Mampu mengontrol perilaku	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya yakin kemampuan yang saya miliki dapat membuat perubahan yang baik pada hidup. b. Saya mampu memotivasi diri agar tidak malas dalam berusaha 	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya sulit menentukan kebutuhan pribadi. b. Saya tidak bisa membujuk teman untuk melakukan keinginan saya 	4
	Adanya pengakuan dari orang lain.	<ul style="list-style-type: none"> a. Teman-teman meminta pendapat saya. b. Saat diskusi, pendapat saya diterima dalam kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> a. Pendapat saya diabaikan oleh teman tanpa alasan yang jelas. b. Teman-teman saya bermain tanpa mengajak saya. 	4
KEBERARTIAN	Adanya kepedulian dari orang lain	<ul style="list-style-type: none"> a. Teman saya ada untuk saya disaat senang maupun sedih. b. Teman-teman bersikap ramah terhadap saya. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya merasa diabaikan oleh teman-teman. b. Teman-teman menolak ketika saya meminta bantuan. 	4
	Adanya penerimaan dari lingkungan.	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya diikutsertakan dalam kegiatan di lingkungan b. Saya ikut tergabung dalam organisasi. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya jarang diajak dalam kegiatan yang dilakukan bersama. b. Saya jarang diajak dalam perkumpulan. 	4

KEMAMPUAN	Mampu mencapai prestasi	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya yakin dapat melakukan yang terbaik dalam hidup. b. Saya bekerja keras agar dapat mencapai cita-cita. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya bingung apa yang harus saya capai dalam hidup. b. Saya enggan bekerja keras untuk menggapai cita-cita. 	4
	Mampu mengatasi masalah.	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya menghadapi masalah dengan tenang. b. Menyelesaikan masalah terasa mudah setelah mengetahui penyebabnya. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya mudah menyerah jika menghadapi masalah. b. Saya membutuhkan orang lain untuk mengatasi masalah. 	4
KEBAJIKAN	Ketaatan pada aturan sesuai moral dan etika.	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya berusaha bersikap sopan dimanapun saya berada b. Saya membantu teman yang kesusahan. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya melebihkan nominal SPP saat meminta kepada orang tua. b. Saya menerobos antrian agar tidak menunggu lama. 	4
	Ketaatan pada aturan agama.	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya berusaha mentaati aturan agama yang saya anut. b. Saya taat dalam melaksanakan ibadah. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya meyepelekan aturan agama yang saya anut. b. saya sering meninggalkan ibadah. 	4
JUMLAH		16	16	32

3. blueprint *Psychological Well being*.

ASPEK	INDIKATOR	F	UF	JUMLAH
PENERIMAN DIRI	Menerima segala kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri.	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya tetap bersyukur meski bentuk hidung saya tidak mancung. b. Meski postur tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya merasa tidak percaya diri di depan umum karena bentuk hidung 	4

		saya tinggi, saya tidak menyombongkan kelebihan tersebut.	saya tidak mancung b. Saya membandingkan tinggi badan saya kepada teman saya yang memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari saya.	
HUBUNGAN POSITIF DENGAN ORANG LAIN	Mampu membangun hubungan baik dengan orang lain.	a. Saya menyapa teman saya ketika bertemu di jalan b. Saya tidak canggung dalam membuka percakapan dengan orang lain.	a. Saya tidak suka berinteraksi dengan teman saya b. Saya pura-pura tidak melihat teman saya ketika bertemu di jalan.	4
PERKEMBANGAN PRIBADI	Senantiasa mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.	a. Saya antusias mengikuti perlombaan yang berhubungan dengan hobi saya. b. Saya bersemangat untuk mengikuti perlombaan yang berhubungan dengan hobi saya.	a. Saya tidak berminat untuk mengikuti perlombaan yang berhubungan dengan hobi saya b. Saya hanya iseng dalam menyalurkan hobi saya.	
TUJUAN HIDUP	Memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas.	a. Setelah lulus sekolah saya ingin melanjutkan jenjang ke perkuliahan. b. Saya belajar	a. Saya masih tidak mengetahui apa yang akan saya lakukan setelah lulus sekolah	4

		dengan giat untuk dapat melanjutkan ke jenjang perkuliahan di salah satu perguruan tinggi negeri.	nanti. b. Saya tidak memikirkan saya akan menjadi apa kelak di masa depan.	
PENGUASAAN LINGKUNGAN.	Mampu menguasai dan mengontrol keadaan di sekitar individu.	a. Saya dapat tetap tenang dalam berbagai macam keadaan. b. Saya mampu mengontrol emosi yang dapat mengakibatkan kerugian bagi diri saya dan orang lain.	a. Saya bertindak semaunya dan kurang menguasai emosi. b. Saya mudah panik jika melihat keadaan yang akan merugikan saya.	4
OTONOMI	Mampu bersikap mandiri dan mengarahkan kehidupannya sendiri.	a. Saya yakin dengan setiap keputusan yang saya ambil dalam aktivitas sehari-hari b. Saya yakin dapat melakukan segala hal dengan kemampuan saya sendiri.	a. Saya memerlukan pertimbangan dari orang lain dalam mengambil setiap keputusan. b. Saya membutuhkan bantuan orang lain untuk dapat mengevaluasi setiap tindakan yang saya lakukan.	4
JUMLAH		12	12	24

LAMPIRAN 2

SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Perkenalkan, saya Bunga Cinta Noorfatima mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian skripsi pada siswa MAN 1 Wonosobo.

Demi terselenggaranya penelitian ini, saya sangat berterima kasih banyak jika kiranya anda dapat membantu mengisi skala penelitian dibawah ini.

1. Dibawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan yang mempresentasikan diri anda. Adapun pilihan jawabannya adalah sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

2. Dalam penelitian ini, tidak ada jawaban benar atau salah. Mohon untuk menjawab dengan jujur dan pilihlah yang paling sesuai dan menggambarkan diri anda.
3. Informasi dan jawaban yang anda berikan akan dijaga kerahasiannya sesuai dengan kode etik dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Jika ada pertanyaan lebih lanjut, anda dapat menghubungi peneliti melalui surel berikut:

Bungacintanf@gmail.com

Terima kasih

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Silahkan isi identitas anda terlebih dahulu

Nama :

Jenis kelamin :

Kelas :

Jurusan :

Email :

Lampiran.

SKALA 1

NO	AITEM	PILIHAN JAWABAN				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa gelisah ketika teman saya mengikuti kegiatan yang lebih menyenangkan					
2	Saya ikut senang atas pencapaian yang teman saya dapatkan					
3	Saya mencari tahu kegiatan orang lain di media sosial					
4	Terkadang saya mengikuti trend yang viral di media sosial.					
5	Saya takut teman saya lebih memiliki aktivitas yang berharga dibandingkan saya.					
6	Saya masa bodoh jika teman-teman saya pergi tanpa mengajak saya.					
7	Saya merasa gelisah ketika memiliki teman yang mempunyai pencapaian lebih					
8	Saya merasa senang memiliki kegiatan sendiri dibandingkan bersama teman.					
9	Saya merasa gelisah ketika saya ditinggalkan teman-teman dalam kegiatan mereka.					
10	Saya menikmati kegiatan saya tanpa merasa khawatir degan apa yang dilakukan orang lain.					
11	Saya merasa ingin tahu hal yang sedang <i>up to date</i> di media sosial					

12	Saya fokus dengan kehidupan pribadi saya					
13	Saya merasa tersisihkan jika teman saya asik dengan teman-teman yang lain					
14	Saya merasa tenang jika pengetahuan yang dimiliki teman saya lebih banyak					
15	Saya akan langsung mengecek <i>handphone</i> ketika mendapat notifikasi dari media sosial.					
16	Saya membatasi penggunaan media sosial setiap harinya					
17	Saya merasa khawatir jika hubungan saya dengan teman-teman semakin renggang					
18	Saya merasa tenang jika tidak membuka media sosial					
19	Saya membagikan apa yang sedang saya rasakan di sosial media.					
20	Saya enggan membagikan momen yang sedang saya lakukan.					
21	Saya mengunggah kegiatan yang sedang saya lakukan di sosial media					
22	Saya lebih suka memendam apa yang saya rasakan					
23	Ketika saya berkunjung di tempat yang baru saya akan memamerkannya di media sosial					
24	Saya enggan jika kegiatan yang saya lakukan di ketahui khalayak					

SKALA 2

NO.	AITEM	PILIHAN JAWABAN.				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mampu bersikap tenang didepan orang lain meskipun saya sedang marah.					
2.	Saya merasa diabaikan oleh teman-teman.					
3.	Saya yakin dapat melakukan yang terbaik dalam hidup.					
4.	Saya melebihkan nominal UKT saat meminta kepada orang tua.					
5.	Teman-teman meminta pendapat saya.					
6.	Saya jarang diajak dalam kegiatan yang dilakukan bersama.					
7.	Saya menghadapi masalah dengan tenang.					
8.	Saya mudah curiga dengan orang lain.					
9.	Saya berusaha bersikap sopan dimanapun saya berada.					
10.	Teman-teman menolak ketika saya meminta bantuan.					
11.	Teman saya ada untuk saya disaat senang maupun sedih.					
12.	Saya menerobos antrian agar tidak menunggu lama.					
13.	Saat diskusi, pendapat saya diterima dalam kelompok					
14.	Saya jarang diajak dalam perkumpulan.					
15.	Menyelesaikan masalah terasa mudah setelah mengetahui penyebabnya.					
16.	Saya boros dalam menggunakan uang.					

17	Saya menolak ajakan teman untuk membolos pada perkuliahan pagi.					
18.	Saya bingung apa yang harus saya capai dalam hidup.					
19.	Saya bekerja keras agar dapat mencapai cita-cita.					
20.	Saya mudah membatalkan janji dengan orang lain.					
21.	Saya diikutsertakan dalam kegiatan di lingkungan.					
22.	Saya ingin sukses tanpa bersusah payah.					
23.	Saya berusaha mentaati aturan yang berlaku.					
24.	Pendapat saya diabaikan oleh teman tanpa alasan yang jelas.					
25.	Teman-teman bersikap ramah terhadap saya.					
26.	Saya mudah tersulut emosi ketika menghadapi suatu masalah.					
27.	Saya membantu teman yang kesusahan.					
28.	Saya membutuhkan orang lain untuk mengatasi masalah.					
29.	Saya ikut tergabung dalam organisasi.					
30	Saya dapat marah di depan orang banyak.					
31	Saya merendahkan suara ketika berbicara dengan orang tua.					
32	Teman-teman saya bermain tanpa mengajak saya.					

SKALA 3

NO	AITEM	PILIHAN JAWABAN				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya tetap bersyukur meski bentuk hidung saya tidak mancung.					
2	Saya merasa tidak percaya diri di depan umum karena bentuk hidung saya tidak mancung.					
3	Saya menyapa teman saya ketika bertemu di jalan					
4	Saya tidak suka berinteraksi dengan teman saya					
5	Saya antusias mengikuti perlombaan yang berhubungan dengan hobi saya.					
6	Saya tidak berminat untuk mengikuti perlombaan yang berhubungan dengan hobi saya					
7	Setelah lulus sekolah saya ingin melanjutkan ke jenjang perkuliahan.					
8	Saya masih tidak mengetahui apa yang akan saya lakukan setelah lulus sekolah nanti					
9	Saya dapat tetap tenang dalam berbagai macam keadaan					
10	Saya bertindak semaunya dan kurang menguasai emosi					
11	Saya yakin dengan setiap keputusan yang saya ambil dalam aktivitas sehari-hari					
12	Saya memerlukan pertimbangan dari orang lain dalam mengambil keputusan					
13	Meski postur tubuh saya tinggi, saya tidak menyombongkan kelebihan tersebut					

14	Saya membanding-bandingkan tinggi badan saya kepada teman saya yang memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari saya					
15	Saya tidak canggung dalam membuka percakapan dengan orang lain					
16	Saya pura-pura tidak melihat teman saya ketika bertemu di jalan					
17	Saya bersemangat untuk mengikuti perlombaan yang berhubungan dengan hobi saya					
18	Saya hanya iseng dalam menyalurkan hobi saya					
19	Saya belajar dengan giat untuk dapat melanjutkan ke jenjang perkuliahan di salah satu perguruan tinggi negeri					
20	Saya tidak memikirkan saya akan menjadi apa kelak di masa depan					
21	Saya mampu mengontrol emosi yang dapat mengakibatkan kerugian bagi diri saya dan orang lain					
22	Saya mudah panik jika melihat keadaan yang akan merugikan saya					
23	Saya yakin dapat melakukan segala hal dengan kemampuan saya sendiri					
24	Saya membutuhkan bantuan orang lain untuk dapat mengevaluasi setiap tindakan yang saya lakukan					

LAMPIRAN 3
HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Skala fear of missing out.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.903	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	80.7931	407.170	.407	.901
Y02	81.5517	371.828	.801	.892
Y03	81.7586	384.547	.709	.895
Y04	81.5862	384.251	.620	.897
Y05	81.5172	397.616	.544	.899
Y06	81.6897	368.007	.821	.891
Y07	80.6897	432.579	-.088	.908
Y08	80.5862	409.966	.335	.903
Y09	81.8621	389.123	.585	.897
Y10	81.1379	379.623	.710	.894
Y11	80.6897	432.507	-.087	.908
Y12	80.5862	408.466	.363	.902
Y13	80.6552	434.020	-.121	.909
Y14	81.4138	386.037	.572	.898
Y15	81.0690	423.138	.091	.907
Y16	81.4138	376.823	.702	.894
Y17	80.6897	436.007	-.157	.910
Y18	81.8276	373.291	.765	.893
Y19	81.8966	397.453	.463	.900
Y20	81.7931	369.099	.816	.891
Y21	82.0000	383.714	.675	.895
Y22	80.7931	416.813	.187	.906
Y23	82.0000	382.714	.692	.895
Y24	81.8276	369.433	.796	.892

2. Skala *self esteem*.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.953	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.01	132.3571	487.127	.649	.952
X1.02	132.2500	478.713	.755	.951
X1.03	132.5000	488.926	.629	.952
X1.04	132.3214	479.115	.750	.951
X1.05	132.4643	489.813	.600	.952
X1.06	132.3214	480.522	.719	.951
X1.07	132.5000	488.926	.629	.952
X1.08	132.2500	477.380	.784	.951
X1.09	132.5000	488.926	.629	.952
X1.10	132.2143	478.249	.764	.951
X1.11	132.4643	489.147	.616	.952
X1.12	132.3571	476.460	.684	.951
X1.13	132.7143	486.434	.504	.953
X1.14	132.1786	478.448	.761	.951
X1.15	132.5000	489.963	.603	.952
X1.16	132.2500	478.046	.769	.951
X1.17	132.4286	488.402	.628	.952
X1.18	132.5357	486.480	.448	.954
X1.19	132.5357	489.739	.617	.952
X1.20	132.3214	479.189	.748	.951
X1.21	132.5000	488.926	.629	.952
X1.22	132.2500	477.380	.784	.951
X1.23	132.5000	489.074	.625	.952
X1.24	132.2500	477.380	.784	.951
X1.25	132.5714	486.032	.576	.952
X1.26	132.5357	488.925	.436	.954
X1.27	132.5357	489.739	.617	.952

X1.28	132.8571	499.238	.231	.956
X1.29	132.4643	488.184	.639	.952
X1.30	132.2857	478.063	.770	.951
X1.31	132.4643	488.110	.641	.952
X1.32	132.9643	501.443	.170	.957

3. Skala *Psychological Well being*.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.944	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	97.2333	278.392	.718	.940
X2.02	97.1667	278.833	.722	.940
X2.03	97.4333	282.530	.656	.941
X2.04	97.1000	277.334	.763	.940
X2.05	97.4667	282.947	.652	.941
X2.06	97.1000	277.334	.763	.940
X2.07	97.4000	282.869	.637	.941
X2.08	97.0333	278.378	.732	.940
X2.09	97.4333	282.392	.660	.941
X2.10	97.1000	278.714	.722	.940
X2.11	97.4667	282.947	.652	.941
X2.12	97.8667	300.809	.049	.952
X2.13	97.4333	282.392	.660	.941
X2.14	97.1000	278.507	.728	.940
X2.15	97.4667	282.947	.652	.941
X2.16	97.1000	277.334	.763	.940
X2.17	97.4000	281.972	.664	.941
X2.18	97.1000	278.714	.722	.940
X2.19	97.4333	282.392	.660	.941
X2.20	97.3000	279.459	.603	.942
X2.21	97.5000	281.086	.649	.941

X2.22	97.3667	280.654	.539	.943
X2.23	97.5333	281.637	.643	.941
X2.24	97.5000	285.569	.407	.945

LAMPIRAN 4 DESKRIPTIF DATA

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self esteem</i>	100	73.00	100.00	85.5100	5.34373
PWb	100	72.00	96.00	80.2500	5.16471
FoMO	100	70.00	91.00	79.9200	4.72192
Valid N (listwise)	100				

1. Perhitungan kategorisasi skor data fomo

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 74,7$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{M} + 1\text{SD})$	$74,7 \leq X < 84,64$	Sedang
$X \geq (\text{M} + 1\text{SD})$	$\geq 84,64$	Tinggi

kategorisasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	14	14.0	14.0	14.0
Sedang	69	69.0	69.0	83.0
Tinggi	17	17.0	17.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

2. Perhitungan kategorisasi skor skala *self esteem*

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$< 80,17$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X < (\text{M}+1\text{SD})$	$80,17 \leq X < 90,85$	Sedang
$X \geq (\text{M} + 1\text{SD})$	$\geq 90,85$	Tinggi

Kategorisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	12.0	12.0	12.0
	Sedang	74	74.0	74.0	86.0
	Tinggi	14	14.0	14.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

3. Perhitungan Kategorisasi Skor *Psychological Well being*

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$< 75,09$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X < (\text{M}+1\text{SD})$	$75,09 \leq X < 85,41$	Sedang
$X \geq (\text{M} + 1\text{SD})$	$\geq 85,41$	Tinggi

Kategorisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	18.0	18.0	18.0
	Sedang	65	65.0	65.0	83.0
	Tinggi	17	17.0	17.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

LAMPIRAN 5
UJI ASUMSI DAN HIPOTESIS

1. Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.31307916
Most Extreme Differences	Absolute	.085
	Positive	.085
	Negative	-.063
Test Statistic		.085
Asymp. Sig. (2-tailed)		.074 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

2. Uji linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FoMO * <i>Self esteem</i>	Between Groups (Combined)	1159.522	26	44.597	3.107	.000
	Linearity	118.553	1	118.553	8.259	.005
	Deviation from Linearity	1040.969	25	41.639	2.901	.000
	Within Groups	1047.838	73	14.354		
Total		2207.360	99			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FoMO * PWb	Between Groups	(Combined)	563.746	20	28.187	1.355	.171
		Linearity	310.834	1	310.834	14.940	.000
		Deviation from Linearity	252.911	19	13.311	.640	.864
Within Groups			1643.614	79	20.805		
Total			2207.360	99			

c. Uji multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	117.186	8.904		13.161	.000		
	<i>Self esteem</i>	-.142	.084	-.161	-1.700	.092	.957	1.045
	PWb	-.313	.087	-.342	-3.608	.000	.957	1.045

a. Dependent Variable: FoMO

4. Uji hipotesis.

d. Hasil uji hipotesis H1 dan H2 dengan uji t parsial

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	117.186	8.904		13.161	.000
	<i>self esteem</i>	-.142	.084	-.161	-1.700	.092
	PWb	-.313	.087	-.342	-3.608	.000

a. Dependent Variable: FoMO

e. Hasil uji hipotesis H3 dengan uji f simultan.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	365.697	2	182.849	9.631	.000 ^b
	Residual	1841.663	97	18.986		
	Total	2207.360	99			

a. Dependent Variable: FoMO

b. Predictors: (Constant), PWb, *Self esteem*

f. Hasil koefisien determinasi (*Adjusted R²*)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.407 ^a	.166	.148	4.35732

c. Predictors: (Constant), PWb, *Self esteem*

d. Dependent Variable: FoMO

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Bunga Cinta Noorfatima
Tempat Tanggal Lahir : Wonosobo, 14 Mei 1999
Alamat : Sembung Timur, Kagungan, Kepil, Wonosobo
Email : Bungacintanf@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

TK Pertiwi Rejosari (2005 - 2006)
SD N Rejosari (2006 - 2012)
MTS Sunan Pandanaran (2012 - 2015)
SMA Takhassus Al-Qur'an (2015 - 2018)

Semarang, 20 Desember 2023



Bunga Cinta Noorfatima